มาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายผ่านมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม

Beauty standards based on body image from a holistic health perspective

ชนัยชนม์ นาราษฎร์[1*], ซูบัยดา นาอีแต[2] ,ชนะพันธุ์ ใสเนตร[3],
ณิชา บุญหนู[4] ,บาลีมีนย์ จบศรี[5] ,ปภัสวรรณ นาวาน้อย[6], กิตรวี จิรรัตน์สถิต[7*]
Chanaichon Narat[1*], Subaida Na-etae[2], Chanaphan sainet[3]
Nicha Boonnoo[4], Barleemean Jobsri[5], Papassawan Nawanoi[6], Kitrawee Jiraratsatit[7*]

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์[1,2,3,4,5,6,7]
Faculty of Public Health, Thammasat University[1,2,3,4,5,6,7]
[7] Corresponding author, kitrawee.j@fph.tu.ac.th
(Revised: May 31, 2024; Revised: June 24, 2024; Accepted: July 15, 2024)

บทคัดย่อ

การมีมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญ ในยุคปัจจุบันที่มาตรฐานความงามมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา และเป็นค่านิยมที่คนในสังคมยังคงยึดติด เพื่อต้องการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองและสร้างภาพลักษณ์ในอุดมคติจากกรอบทางสังคม บทความนี้จะกล่าวถึงมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายผ่านมุมมองสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ จากการศึกษาพบว่า การธำรงไว้ซึ่งมาตรฐานความงามโดยการใช้แนวคิดสุขภาพองค์รวมทำให้บุคคลมีความความมั่นใจในตนเอง และสร้างชุดความคิดในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษาร่างกายให้คงอยู่ด้วยความแข็งแรง ถ้าผลของมาตรฐานความงามไม่เป็นไปตามความคาดหวัง อาจทำให้รู้สึกไม่พอใจในภาพลักษณ์ร่างกายของตนเอง และก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพในทุกมิติ นำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ผลจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นฐานข้อมูลและปรับใช้ในการสร้างมโนทัศน์หรือการสร้างแนวคิดที่เกี่ยวกับมาตรฐานความงามและสุขภาพ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการสาธารณสุขต่อไป

คำสำคัญ: มาตรฐานความงาม, ภาพลักษณ์ร่างกาย, สุขภาพแบบองค์รวม, มิติทางสุขภาพ

ABSTRACT

Having beauty standards based on body image and maintaining good health is important today when criteria evolve over time and remain a societal norm that people adhere to, aiming to instill self-confidence and shape perceptions within the societal framework. This article discusses beauty standards based on physical image through the lens of holistic health, encompassing four dimensions: physical, mental, social, and spiritual health, with positive and negative impacts. Studies have shown that adhering to beauty standards using the concept of holistic health increases individual self-confidence and fosters a mindset towards caring for, and maintaining, a healthy body. If beauty standards fail to meet expectations, it may lead to dissatisfaction with personal body image and negatively impact health in all dimensions, resulting in undesired health behaviors. Findings from this study may serve as a basis for creating approaches or concepts related to beauty standards and health, contributing to future public health benefits.

Keywords: Beauty standards; Body image; Holistic health; Health dimension

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของกาลเวลาและการพัฒนาทางความคิดของสากลโลกทำให้มีมาตรฐานความงามไม่ซ้ำกันในแต่ละหน้าประวัติศาสตร์ มีการค้นพบประติมากรรมขนาดเล็กชื่อว่า วีนัสแห่งวิลเลนดอร์ฟ ที่ถูกปั้นขึ้นราว 25,000 ปีก่อน มีลักษณะการปั้น เน้นร่างกายที่อวบอ้วนแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ และหน้าอกที่ใหญ่แสดงให้เห็นลักษณะที่ดีของการเจริญพันธุ์ ซึ่งอนุมานเป็นค่านิยมของมาตรฐานในยุคนั้น ถัดมาในศตวรรษที่ 20 ผู้หญิงส่วนใหญ่จะสวมใส่คอร์เซ็ต (Corset) เพื่อทำให้เอวคอดกิ่วมีทรวดทรงที่ชัดเจน ซึ่งต้องพยายามรัดเอวจนถึงขั้นบาดเจ็บ เพื่อให้มีรูปร่างที่ผอมเพรียวและเพิ่มความมั่นใจ[1] ซึ่งจะเห็นได้ว่าในทั้งสองยุคสมัยมีมาตรฐานความงามในร่างกายแตกต่างกันอย่างชัดเจน

เมื่อการมีรูปร่างที่ผอมเพรียวยังคงเป็นมาตรฐานความงามที่สังคมคาดหวัง และการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ แต่ทว่ายังมีผู้ที่พยายามที่จะเข้าสู่มาตรฐานความงามนั้นอย่างไม่ถูกต้องจนได้รับผลเสียต่อสุขภาพ[2] ได้ศึกษาถึงการระบุปัญหาภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองในวัยรุ่นที่มีความผิดปกติในการรับประทานอาหารพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ทำการสำรวจประมาณ 2 ใน 3 ที่มีความผิดปกติในการรับประทานอาหารระบุว่าตนเองมีปัญหาด้านภาพลักษณ์ร่างกาย การระบุนิยามทางภาพลักษณ์ทางร่างกายของตนเองยังส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อสุขภาพในมิติต่างๆผ่านการกระตุ้นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเช่น การรับประทานอาหารในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม และการหักโหมในการออกกำลังกาย[3] อย่างไรก็ตาม อาการดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมที่ค่อนข้างซับซ้อนและต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ในบางครั้งผู้ป่วยไม่ต้องการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและถือว่าเป็นความลับของผู้ป่วย แสดงให้เห็นถึงข้อจำกัดในการรายงานและรับรู้ความชุกของโรค การมีมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายเกิดขึ้นในสังคมจึงเปรียบเสมือนดาบสองคมที่ส่งผลเชิงบวกที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้คนใส่

ใจและดูแลร่างกายตนเองมากขึ้น แต่ในทางกลับกันก็สามารถทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบได้เช่นเดียวกัน[4]

ภาพลักษณ์ร่างกายจึงมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพและภาวะทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม ความไม่พอใจทางภาพลักษณ์ร่างกายที่มากเกินไปอาจชักจูงให้บุคคลมีพฤติกรรมทำลายตนเอง ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความภาคภูมิในตนเองลดลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม การพัฒนาภาพลักษณ์เชิงบวกช่วยสร้างความมั่นใจและความสบายใจทางสังคม และอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีขึ้น[5] องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้นิยามของการมีสุขภาพดีคือการมีภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ หรือเรียกว่า สุขภาพองค์รวม (Holistic Health)[6] การวิเคราะห์มาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายผ่านมุมมองสุขภาพแบบองค์รวมจะทำให้เข้าใจถึงผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบต่อสุขภาพในมิติต่าง ๆ และนำมาซึ่งแนวทางการจัดการด้านสุขภาพแบบองค์รวมต่อประเด็นมาตรฐานความงามบนภาพลักษณะร่างกายได้อย่างเหมาะสม

มาตรฐานความงาม (Beauty Standard)

มาตรฐานความงาม (Beauty Standard) หมายถึง คุณลักษณะที่สังคมใดสังคมหนึ่งยอมรับว่าเป็นความสวยงามอย่างอุดมคติ โดยมาตรฐานความงามดังกล่าวอาจเป็นการรับมาจากวัฒนธรรมอื่น หรืออาจเกิดจากการกำหนดเกณฑ์โดยเพศตรงข้าม ซึ่งเมื่อความนิยมของมาตรฐานความงามนั้นมีมากขึ้นย่อมจะถูกยอมรับและเผยแพร่มาตรฐานนี้ต่อกันไป จึงทำให้แต่ละวัฒนธรรมมีมาตรฐานความงามที่มีทั้งลักษณะที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน จะเห็นได้ว่ามาตรฐานความงามที่เรารับรู้ถูกกำหนดเกณฑ์จากมนุษย์ด้วยกันเองทั้งสิ้น โดยไม่ได้ยึดอยู่บนหลักความเป็นจริงหรือการวัดจากเกณฑ์ใดที่น่าเชื่อถือ หรือพิสูจน์ความมากน้อยของความงามได้ แต่สังคมส่วนใหญ่ยังคงยึดติดกับมาตรฐานความงามดังกล่าวเพื่อให้ตนเองเข้าใกล้หรือสูงกว่ามาตรฐานนั้น ให้ได้รับการยอมรับจากสังคม หรือเพื่อให้เพศตรงข้ามเกิดความสนใจ[7] กล่าวได้ว่า มาตรฐานความงามจะแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรม เช่น หลายสังคมมองว่าความสวยคือความผอม แต่บางประเทศในอาจนิยมรูปร่างเจ้าเนื้อ ดังนั้น ความงามจึงเป็นเรื่องของค่านิยมในสังคม วัฒนธรรมและมีความสัมพันธ์กับอำนาจชนชั้นทางสังคม[8]

ภาพลักษณ์ร่างกาย (Body image)

ภาพลักษณ์ร่างกาย (Body Image) หมายถึง ร่างกายภายนอกที่ปรากฏ ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก หน้าตา รวมถึงพฤติกรรม บุคลิกภาพ ความเชื่อที่มีต่อตนเอง ซึ่งปฏิกิริยาจากบุคคลภายนอกส่งผลให้เกิดอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของบุคคล[9] และรวมถึงความรู้สึกจินตนาการของรูปภาพร่างกายของบุคคลที่อยู่ภายในจิตใจ จินตนาการที่ทำให้เกิดภาพลักษณ์รูปภาพร่างกายของบุคคลนั้น มักได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ของบุคคลนั้นที่สั่งสมมาตั้งแต่วัยเยาว์จนถึงปัจจุบัน เช่น การมองตนเองว่าเป็นคนอ้วน ผอม ดำ หรือขาว ซึ่งภาพลักษณ์ร่างกายในจินตนาการ อาจจะมีความเหมือนหรือแตกต่างไปจากรูปร่างที่แท้จริงของบุคคลนั้น อีกทั้งกระบวนการการเกิดภาพลักษณ์ร่างกายของบุคคลใดบุคคลหนึ่งอาจสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาได้อีกด้วย[10]

นอกจากนี้ ภาพลักษณ์ร่างกายยังถูกตรวจสอบในการศึกษาจำนวนมากว่าเป็นสื่อกลางของผลกระทบของการเปิดเผยกับอุดมคติความงามในสังคมวงกว้าง ผลกระทบเหล่านี้ได้รับการวิเคราะห์ในระดับพฤติกรรม เช่น ความผิดปกติของการรับประทานอาหาร หรือในด้านจิตวิทยาซึ่งรวมถึงหลายมิติ เช่น ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง การประเมินตนเองในเชิงลบ และความนับถือตนเองต่ำ[11] อย่างไรก็ตามภาพลักษณ์ร่างกายมิได้ส่งผลกระทบเพียงด้านลบเท่านั้น ภาพลักษณ์ร่างกายสามารถส่งผลเชิงบวกต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเช่น บุคคลที่มีความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ร่างกายตนเองในระดับสูงภาพลักษณ์จะสามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มเหล้า และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม รวมถึงสามารถเพิ่มพฤติกรรมการมีกิจทางกายดได้ดีกว่าบุคคลที่มีความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ร่างกายตนเองในระดับต่ำ จะเห็นได้ว่าภาพลักษณ์ร่างกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการกำหนดแบบแผนพฤติกรรมสุขภาพของมนุษย์[12]

ปัญหาจากมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายในปัจจุบัน

มาตรฐานความงามแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรม นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและส่งผลต่อสุขภาพ การมีรูปร่างสวยงามตามแบบอุคมคติของคนในสังคมเมือง เปรียบได้กับการซื้อสินค้าที่มีตราสินค้าและ ราคา เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและน่าเชื่อถือจากคนส่วนใหญ่ในสังคม ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างโอกาสให้กับตนเองและใช้ในการต่อรองทางสังคม โดยมุมมองของบุคคลที่มีต่อรูปร่างของตนเองและต่อสังคมนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของแต่ละบุคคลเพื่อให้กลืนตามบริบทและวัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่ส่งผลให้บุคคลเกิดความไม่พอใจในรูปร่างของตน ส่วนใหญ่มักพบในวัยเด็กตอนต้นและวัยรุ่น แต่ยังมีแนวโน้มพบในหญิงกลางคน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับความอคติที่มีต่อความอ้วนและค่านิยมความงามในรูปแบบต่าง ๆ[4] โดยที่สื่อมักนำเสนอรูปร่างที่ผอมเพรียวให้กับประชาชนเพื่อเป็นการสร้างชุดความคิดเกี่ยวกับมาตรฐานความงามที่ต้องผอมเพรียวเท่านั้น จึงจะสวย ดูดี ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากมีพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ รวมถึงความกดดันในการปฏิบัติตามมาตรฐานเหล่านี้เริ่มมีความรุนแรงมากขึ้น ผนวกกับอุตสาหกรรมความงามที่มีการขับเคลื่อนในสื่อสังคม (Social Media) และการโฆษณา ทำให้มาตรฐานความงาม ยังคงมีอิทธิพลกับมนุษย์อย่างต่อเนื่อง อาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่เพียงพอและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ในกลุ่มผู้ที่ไม่มีลักษณะตามมาตรฐานดังกล่าว นอกจากนี้ยังสามารถนำไปสู่การเหยียดเชื้อชาติและสีผิวได้ เนื่องจากบุคคลที่มีสีผิวเข้ม มักถูกแยกออกจากอุตสาหกรรมความงาม[13]

นอกจากนี้ ปัญหาจากค่านิยมมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกาย ยังส่งผลให้เกิดโรคไม่ชอบรูปร่างหน้าตาตัวเอง (Body Image Disturbance: BID) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดรูปแบบความผิดปกติของจิตใจรวมถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ โดยผู้ป่วยจะมีการรับรู้ต่อรูปร่างและน้ำหนักของตนเองที่ผิดปกติอย่างรุนแรงรวมถึงมีพฤติกรรมการกินอาหารผิดปกติ[14] จนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อร่างกายและจิตใจที่รุนแรง

อันได้แก่ 1) โรคคลั่งผอม (Anorexia Nervosa) 2) โรคล้วงคอ (Bulimia Nervosa) และ 3) โรคกินไม่หยุด (Binge Eating)[4] จากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าโรคไม่ชอบรูปร่างหน้าตาตัวเองมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคคลั่งผอมและโรคล้วงคอ[15] อย่างไรก็ตาม โรคกินไม่หยุดนั้นมิได้เกิดจากผลกระทบโดยตรงจากโรคไม่ชอปรูปร่างหน้าตาตนเอง แต่โรคกินไม่หยุดมีความสัมพันธ์กับโรคคลั่งผอมและความกังวลต่อการเกิดโรคอ้วนที่เกิดจากผลกระทบทางอ้อมของโรคไม่ชอบรูปร่างหน้าตาตัวเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[16]

มิติสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)

สุขภาพ หมายถึงคุณภาพชีวิตที่ประกอบด้วยสังคม สุขภาพจิต และชีววิทยา เกิดขึ้นในระดับบุคคล รวมทั้งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวจากสิ่งแวดล้อม และครอบคลุมถึงจิตวิญญาณ หรือเรียกว่า “การมีสุขภาพดีแบบองค์รวม”[17] ซึ่งการมีสุขภาพดีนั้นจำแนกออกได้ ดังนี้

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึงสภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน เช่น การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอและการมีแผนการรับประทานอาหารเพื่อรักษารูปร่าง[18]

2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึงสภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ไม่ให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการมีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายดีด้วย เช่น หากคุณมีสุขภาพจิตที่ดี คุณอาจรู้สึกมีความสุข มั่นใจ มีความหวัง และพอใจกับชีวิตโดยรวม[19]

3. สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึงบุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถมีปฏิสัมพันธ์ ปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข เช่น การมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น และมีความสัมพันธ์ที่ไว้ใจและร่วมมือกันมากขึ้น[20]

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้เท่าทันความเข้าใจ สามารถจำแนกเหตุผลแห่งความดีชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษได้ ซึ่งนำไปสู่การมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น ศาสนาหรือความเชื่อทางจิตวิญญาณสามารถช่วยให้บุคคลรับมือกับความรู้สึกเชิงลบได้ดียิ่งขึ้น และเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบวกมากยิ่งขึ้นจากความศรัทธา[21]

อิทธิพลของมาตรฐานความงามต่อภาพลักษณ์ร่างกายผ่านมุมมองสุขภาพแบบองค์รวม

1) อิทธิพลของมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายต่อมิติสุขภาพกาย

ผู้ที่รับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองในเชิงบวก จะรับรู้รูปแบบความงามทางกายภาพ (Physical Beauty or External Beauty) อย่างหลากหลายและกว้างขวาง ไม่ยึดติดกับกรอบความงามตามอุดมคติของสังคม ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้จะมีการรับรู้และยอมรับขนาดของรูปร่างที่ต่างกันซึ่งภาพลักษณ์ที่แตกต่างและ

หลากหลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลที่น่าพึงพอใจ โดยพบว่า ในวัยรุ่นหญิงที่รับรู้ภาพลักษณ์ทางบวกสะท้อนผ่านการชื่นชมความแตกต่างอันเป็นเอกลักษณ์ของร่างกายตนเอง และการรู้จักเลือกแต่งกายให้เหมาะสมกับบุคลิกหรือเข้ากับความเป็นตนเองจะช่วยเสริมภาพลักษณ์และความมั่นใจได้[23] มีความใกล้เคียงกับการศึกษามุมมองเกี่ยวกับอุดมคติของรูปร่างหน้าตาที่น่าดึงดูดใจ (Appearance Ideals) ของวัยรุ่นหญิงที่รับรู้ภาพลักษณ์ทางบวก พบว่าวัยรุ่นหญิงมีการให้ความสำคัญกับ “ความเป็นตนเอง” การมีภาพลักษณ์ที่สะท้อนตัวตนหรือ “ดูเป็นตนเอง” ไม่พยายามเปลี่ยนตัวตนให้คล้ายคลึงกับความงามตามมาตรฐานนิยมและการจัดแต่งภาพลักษณ์ให้เหมาะกับร่างกายของตนเอง[22],[23] ทั้งนี้ยังพบว่าการดูแลรักษาร่างกายเป็นอีกประเด็นที่มีการรับรู้ว่าเป็นความงามเพราะการใส่ใจ ดูแลสภาพร่างกายและสุขอนามัยอย่างเหมาะสม เพื่อการมีสุขภาวะที่ดี มีส่วนเสริมสร้างภาพลักษณ์ให้ดีขึ้น รวมถึงเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในร่างกายตนเอง[24]

นอกจากการรับรู้ภาพลักษณ์ทางบวกแล้ว ความงามยังเป็นสิ่งที่ถูกควบคุมด้วยปัจจัยภายนอก เช่น เครื่องสำอาง การควบคุมอาหาร การกำจัดขน การศัลยกรรมความงาม อุตสาหกรรมแฟชั่น ซึ่งหากมากเกินไปอาจเกิดอันตราย และทำลายสุขภาพ รวมถึงสร้างความแตกต่างเรื่องเพศได้[25] คนเอเชียส่วนใหญ่ให้คุณค่าความงามตามอุดมคติในรูปแบบของการมีผิวสีอ่อน สันจมูกโด่งได้รูป ดวงตากลมโตและเปลือกตาสองชั้น[26] จากรายงานศัลยกรรมตกแต่งเสริมสวยระดับโลกสำหรับปี 2565 พบว่า ในประเทศไทยมีประเภทของการศัลยกรรมมากที่สุด คือ เปลือกตา ร้อยละ 17.6 เสริมจมูก ร้อยละ 15.2 และเสริมหน้าอก ร้อยละ 12.6 ตามลำดับ[27] อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจมีลักษณะร่างกายไม่สอดคล้องกับความงามแบบพิมพ์นิยมด้วยข้อจำกัดทางพันธุกรรม การยึดติดกับมาตรฐานความงามจึงเป็นสาเหตุหลักในการก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบทางลบต่อร่างกาย เพื่อควบคุมหรือปรับเปลี่ยนรูปร่างหน้าตาของตน เช่น การไม่เห็นคุณค่าของร่างกาย การลดน้ำหนักด้วยวิธีที่เสี่ยงอันตราย พฤติกรรมการกินผิดปกติ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามที่เสี่ยงต่อสุขภาพ หรือการเสพติดศัลยกรรมเสริมความงาม[28],[29],[30] ซึ่งมีการศึกษาค้นพบว่า การยอมรับค่านิยมเรื่องรูปร่างผอมบางที่เป็นมาตรฐานร่วมกันของสังคมเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความผิดปกติในการกินได้มากกว่าปกติถึง 2.04 เท่า (OR = 2.04; 95% CI = 1.25-3.32) และความไม่พึงพอใจในรูปร่าง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรค ความผิดปกติในการกินจากปกติถึง 1.89 เท่า (OR = 1.89; 95% CI = 0.66-0.93)[31]

สำหรับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพด้านร่างกายที่สำคัญในปัจจุบันคือ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งแนวทางดังกล่าวมีความมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจต่อมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายในแง่ของการควบคุมน้ำหนัก[32] การส่งเสริมความตระหนักต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายและส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสมต่อการกระตุ้นพฤติกรรมสุขภาพ เช่น สถานที่สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย แหล่งอาหารเพื่อสุขภาพที่เข้าถึงง่าย สื่อโฆษณาที่ส่งเสริม

ความตระหนักและความรู้แก่กลุ่มประชากรจึงเป็นแนวทางสำคัญต่อการจัดการมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายต่อมิติสุขภาพกาย[33]

2) อิทธิพลของมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายต่อมิติสุขภาพจิต

มาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายต่อมิติทางสุขภาพจิตในเชิงบวก การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นผลมาจากความรู้สึกภายในซึ่งส่งผลต่อการกระทำที่แสดงออกสู่ภายนอก เช่น การอยากออกกำลังกายเป็นผลจากการที่มีความรู้สึกอยากพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มความมั่นใจด้านภาพลักษณ์ภายในตนเอง ในทางตรงกันข้ามผลกระทบในเชิงลบต่อสุขภาพจิตที่เกิดจากการยึดติดกับมาตรฐานความงามในอุดมคติที่ถูกกำหนดขึ้นจากคนในสังคม โดยการถูกวิพากษ์วิจารณ์รูปร่างหน้าตา การแต่งตัว บุคลิกท่าทาง หรือการแสดงออกภายนอกในทางที่ไม่พึงประสงค์ จะสร้างผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างยิ่ง นำไปสู่ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจทางอารมณ์ (Emotional Trauma) ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเอง (Low Self-Esteem) นำไปสู่การเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ เช่น โรคซึมเศร้า (Depression) โรควิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา (Body Dysmorphic Disorder-BDD)[34]

ปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือความผิดปกติในด้านจิตวิทยา (Psychological) ของแต่ละบุคคล มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกความคิดหรือจินตนาการของตนเองครอบงำเกี่ยวกับเรื่องความไม่สมบูรณ์ของรูปร่างหน้าตาของตนเอง จากการศึกษาของ Neziroglu และคณะ (2008) พบว่า โรควิตกกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา (Body Dysmorphic Disorder-BDD) เป็นอาการที่มีเป็นแบบแผนเฉพาะ โดยส่วนมากมักมีอาการที่ไม่พึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองแต่หากเจาะลึกเป็นรายบุคคล พบว่า บุคคลจะใส่ใจรายละเอียดเล็กน้อยมากจนเกินไป ไม่มีความพึงพอใจในรูปร่างของตน ซึ่งส่งผลกระทบต่อความน่าสนใจหรือแรงดึงดูด โดยมีความคิดที่ว่าตนเองไม่น่าสนใจหรือไม่น่าดึงดูด บุคคลเหล่านี้จะประเมินตนเองไปในทางลบและมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และความเชื่อในเชิงลบนี้จะนำไปสู่ภาวะความวิตกกังวล ความรู้สึกอาย ความซึมเศร้า นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การมองกระจกหลาย ๆ ครั้งในช่วงเวลาสั้น ๆ หรือการแยกตัวออกจากสังคม รวมถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากความกดดันทั้งภายในและภายนอก เช่น ความไม่เชื่อมั่นในตนเอง[35] ดังนั้นความภาคภูมิใจจึงเป็นสิ่งที่ยืนยันความคิดภายในตนเอง ให้สามารถเรียนรู้ที่จะเคารพตนเอง จนนำไปสู่การเห็นคุณค่าและรักษาสุขภาพของตนเอง

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ระดับความน่าดึงดูดใจทางเพศ การควบคุมน้ำหนัก และสภาพร่างกายในผู้หญิงที่กำลังลดน้ำหนักยิ่งสูงมากเท่าไหร่ ปัญหาสุขภาพจิตก็จะลดน้อยลง โดยจะเห็นร่างกายได้ว่าการประเมินของตนเองมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต[36] อย่างไรก็ตามมีการศึกษาเพิ่มเติมได้ระบุว่า ไม่ใช่ในทุกกรณีที่จะเกิดความสัมพันธ์ดังกล่าวขึ้น แต่ปัญหาสุขภาพจิตอาจเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์ความรุนแรงจากการจัดการตนเองเพื่อตอบสนองต่อมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกาย[37] ที่ผ่านมาได้มีการประยุกต์การทำสมาธิสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพจิตใจต่อมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกาย การทำสมาธิเพื่อพัฒนาการมี

ความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเอง (Self-Compassion) สามารถเพิ่มระดับการปรับกระบวนทัศน์ต่อภาพลักษณ์ร่างกายของตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่มีอคติเชิงลบต่อภากลักษณ์ร่างกายของตนเอง[38] ซึ่งการมีความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเองเป็นทัศนคติต่อตนเองเมื่อเผชิญกับความทุกข์ [39] หากพิจารณาตามบริบทของประเทศไทย การทำสมาธิตามวิถีของพุทธศานาอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความความวิตกกังวลและความรุนแรงของโรคซึมเศร้าได้[40]

3) อิทธิพลของมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายต่อมิติสุขภาพสังคม

ภาพลักษณ์ร่างกายเป็นการรับรู้ ทัศนคติ ความรู้สึก และท่าทีการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบทางสังคมวัฒนธรรมที่สามารถส่งผลต่อความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ร่างกาย ซึ่งมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ เชื้อชาติ เพศ อายุ และเศรษฐสถานะทางสังคม โดยความคิดนี้ถูกนำเสนอให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมผ่านทาง สื่อ โฆษณา ความเชื่อ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และช่วงเวลาที่อยู่ในสังคม ทั้งนี้ความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง โดยแต่ละบุคคลมีการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองได้จากหลายทาง เช่น การมองดูรูปร่างตนเองผ่านกระจกเงา ปฏิกิริยาจากบุคคลอื่น ๆ คำวิจารณ์จากบุคคลรอบข้าง ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยไปจนถึงบุคคลทั่วไปในสังคม ซึ่งส่งผลให้บุคคลที่มีความรู้สึกพึงพอใจในภาพลักษณ์ร่างกายของตนเองนั้น จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองนั้น จะเกิดความวิตกกังวล จนไม่มีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตาม ภาพลักษณ์ร่างกายยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ตามพัฒนาการตลอดช่วงชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม และสังคมวัฒนธรรมส่วนตัวของแต่ละบุคคล[41] จากข้อมูลข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า การสำรวจและควบคุมขนาดรูปร่างของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อดำรงไว้ซึ่งร่างกายที่สวยงามนั้น หมายถึงการใช้ร่างกายเป็นสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมและสังคม[42]

4) อิทธิพลของมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายต่อมิติสุขภาพจิตวิญญาณ

มาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ทางกายต่อมิติสุขภาพจิตวิญญาณ สามารถอธิบายได้จากการรับรู้คุณลักษณะภายใน (Inner characteristics) ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญ แบ่งย่อยออกเป็นประเด็นเกี่ยวกับความมั่นใจในร่างกาย ความเป็นตนเอง การยอมรับภาพลักษณ์ตนเองอย่างที่เป็น และความงามที่สะท้อนจากจิตวิญญาณภายใน[24],[43],[44] ซึ่งมีการให้ความหมายแตกต่างกันตามอิทธิพลความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรม ในวัยรุ่นหญิงไทยจะเน้นการพัฒนาตัวตนภายในที่อยู่เหนือกว่าร่างกาย ให้เติบโตงอกงามมากกว่าอิทธิพลความเชื่อทางศาสนา สาเหตุมาจากลักษณะความเชื่อ กระแสหลักของสังคมไทย (พุทธศาสนา) เป็นลักษณะศาสนาแบบอเทวนิยม กอปรกับในทางปฏิบัติคนรุ่นใหม่ ส่วนหนึ่งมีแนวโน้มความเชื่อที่ไม่มุ่งความศรัทธาไปที่ศาสนา

โดยเฉพาะ แต่ยึดถือหลักจริยธรรม กฎธรรมชาติและหลักสัจธรรม (Spiritual but not Religious) มากขึ้น ในขณะที่วัฒนธรรมตะวันตกจะพบกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อมโยงจิตวิญญาณภายในกับพระเจ้าและความเชื่อทางคริสต์ศาสนาที่ว่า “ร่างกายเป็นของขวัญจากพระเป็นเจ้า” จึงเกิดการยอมรับและรักร่างกายของตนเองอย่างที่เป็น[43] และจากการศึกษาของ Jinchang และ Jarunratanakul (2023) พบว่า ความฉลาดรอบรู้เป็นคุณลักษณะภายในที่เชื่อมโยงกับคุณค่าของตนเอง (Self-Worth) สะท้อนผ่านการนำเสนอตัวตนด้วยความสามารถ ความเข้าใจปัญหา และทักษะการแก้ไขปัญหาที่ถูกมองว่าเป็นเสน่ห์และคุณสมบัติที่ดูดีของคนยุคใหม่[45] ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการรับรู้ภาพลักษณ์ทางบวก (Positive Body Image) เป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตวิญญาณได้เป็นอย่างดี[13] ด้วยคุณลักษณะของผู้ที่รับรู้ภาพลักษณ์ทางบวก มีแนวโน้มจะยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองตามที่เป็น เคารพและชื่นชมลักษณะของร่างกายตามธรรมชาติ รวมถึงยอมรับรูปแบบความงามที่หลากหลาย ซึ่งส่งผลทางบวกต่อทั้งเจตคติ ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจของบุคคล[43],[44] หลักฐานจากการศึกษาชี้ว่าการมีนิยามความงามที่หลากหลาย (Broad Conceptualization of Beauty) เป็นลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการรับรู้ภาพลักษณ์ทางบวกของตนเอง สัมพันธ์กับวิธีคิดและพฤติกรรมเชิงบวกหลายอย่าง เช่น การชื่นชมเห็นค่าของร่างกาย การรับประทานตามสัญชาตญาณ (Intuitive Eating) หรือการรับประทานเมื่อรู้สึกหิวและหยุดเมื่อรู้สึกอิ่ม แทนการกดดันตนเองด้วยการจำกัดปริมาณอาหารและกำหนดประเภทอาหารอย่างเคร่งครัด[46],[47] ในขณะที่มีผลกระทบทางลบกับวิธีคิดที่เป็นความเสี่ยงต่อปัญหาในการรับรู้ภาพลักษณ์หลายประการ เช่น การซึมซับค่านิยมความผอมบาง และเจตคติต่อต้านความอ้วน[47]

จากการศึกษาที่ผ่านมา มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพด้านจิตวิญญาณและมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายในกลุ่มนักศึกษาที่มีความต้องการผ่าตัดเพื่อเสริมความงาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการผ่าตัดเพื่อความงามมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพด้านจิตวิญญาณน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความต้องการผ่าตัดเพื่อความงามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาพด้านจิตญญาณที่ดีจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานารณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าภายใต้เงื่อนไขของความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายของแต่ละบุคคล[48] การส่งเสริมให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณจึงเป็นแนวทางสำคัญ การมีส่วนร่วมกับพิธีกรรมทางศาสนาที่เป็นทางการมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับมาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายเชิงบวก[49]

สรุปผล

มาตรฐานความงามมีอิทธิพลต่อความคาดหวังในภาพลักษณ์ร่างกายของบุคคล และยังคงเป็นเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินความงามตามบริบทของสังคม ผู้คนต่างพยายามเพื่อนำตนเองเข้าสู่มาตรฐานนั้น กล่าวได้ว่า มาตรฐานความงามบนภาพลักษณ์ร่างกายเปรียบเสมือนดาบสองคมที่ส่งผลเชิงบวกกับสุขภาพ

จากการมีความเชื่อและทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพสะท้อนจากจิตวิญญาณภายในบุคคลจะทำให้มีความความมั่นใจในตนเอง และสร้างชุดความคิดในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษาร่างกายให้คงอยู่ด้วยความแข็งแรง รวมถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เสริมแรงต่อการมีสุขภาพดี แต่ในทางกลับกัน ถ้าผลของมาตรฐานความงามไม่เป็นไปตามความคาดหวัง อาจทำให้รู้สึกไม่พอใจในภาพลักษณ์ร่างกายของตนเอง และก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทุกมิติ นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินที่ไม่เหมาะสมจนทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ การสูญเสียความมั่นใจและไม่เห็นคุณค่าในตนเองจนทำให้เกิดภาวะทางจิต การไม่สามารถรับมือกับคำวิจารณ์จากบุคคลรอบข้างได้ และการซึมซับค่านิยมและเจตคติในเรื่องของมาตรฐานความงามในอุดมคติที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอิทธิพลต่อผลลัพธ์ทางมิติสุขภาพแบบองค์รวมอย่างชัดเจนทั้งในทางเชิงบวกและเชิงลบ โดยสามารถสรุปในรูปแบบของแผนภาพได้ ดังนี้



รูปที่ 1 The conceptual diagram shows the relationship between the standard of beauty on body image and holistic health

เอกสารอ้างอิง

1. Jacqueline Howard. The history of the 'ideal' woman and where that has left us [Internet]. 2018. [cited February 27th, 2024]. Available from: https://edition.cnn.com/2018/03/07/health/body-image-history-of-beauty-explainer-intl/index.html.
2. Fatt SJ, Mond J, Bussey K, Griffiths S, Murray SB, Lonergan A, et al. Seeing yourself clearly: Self-identification of a body image problem in adolescents with an eating disorder. Early intervention in psychiatry. 2021;15(3):577-84.
3. Ganesan S, Ravishankar SL, Ramalingam S. Are Body Image Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls. Indian J Community Med. 2018;43(Suppl 1):S42-s6.
4. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. Frontiers in psychiatry. 2019;10:864.
5. Rodgers RF, Laveway K, Campos P, de Carvalho PHB. Body image as a global mental health concern. Global mental health (Cambridge, England). 2023;10:e9.
6. World Health Organization. Health and Well-Being [Internet]. [date unknown]. [cited 2024 February 27]. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being
7. Kanthoop Hengmak. Dissecting the concept of 'Beauty Standard' that may cause everyone pain. 2021. [cited February 27th, 2024]. Available from: https://www.vogue.co.th/fashion/article/beautystandard.
8. Cortese, Anthony Joseph Paul, *Provocateur: Images of Women and Minorities in Advertising*. Lanham, Md., Rowman & Littlefield Publishers, 1999.
9. Hosseini SA, Padhy RK. Body Image Distortion (Archived). StatPearls. Treasure Island (FL) with ineligible companies. Disclosure: Ranjit Padhy declares no relevant financial relationships with ineligible companies.: StatPearls Publishing Copyright © 2024, StatPearls Publishing LLC.; 2024.
10. Grogan S. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children. Routledge; 2021.
11. Nolen E, Panisch LS. The Relationship between Body Appreciation and Health Behaviors among Women and Adolescent Girls: A Scoping Review. Health & social work. 2022;47(2):113-22.
12. Andrew R, Tiggemann M, Clark L. Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. Dev Psychol. 2016;52(3):463-74.
13. Jala Davis and Josie Murray. The Ugly Side of Beauty Standards: A Two-Part Series. 2021. [cited February 27th, 2024]. Available from: https://www.piratemedia1.com/thehook/article.
14. Dahlenburg SC, Gleaves DH, Hutchinson AD, Coro DG. Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis. Body image. 2020;35:126-41.

15. Sattler FA, Eickmeyer S, Eisenkolb J. Body image disturbance in children and adolescents with anorexia nervosa and bulimia nervosa: a systematic review. Eating and weight disorders : EWD. 2020;25(4):857-65.
16. Lewandowska K, Klinkosz W, Styk W, Kowalczyk M. Diversity of Binge-Eating Disorder Symptoms Is Associated with Anxiety about Getting Fat Rather Than Body Image: A Clinical Study of Women in Poland. Nutrients. 2023;15(21).
17. World Health Organization. Summary report on proceedings minutes and final acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946. New York: WHO. 1948.
18. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Eating & physical activity [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 30]. Available from: https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity
19. Healthdirect Australia. Good mental health [Internet]. 2023. Available from: https://www.healthdirect.gov.au/good-mental-health
20. Better Health Channel. Strong relationships, strong health [Internet]. Melbourne (VIC): Department of Health, State Government of Victoria; 2022 [cited 2024 Jul 1]. Available from: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Strong-relationships-strong-health
21. Brenda R. Whitehead, Cindy S. Bergeman, Coping with Daily Stress: Differential Role of Spiritual Experience on Daily Positive and Negative Affect, The Journals of Gerontology: Series B, Volume 67, Issue 4, July 2012, Pages 456–459, https://doi.org/10.1093/geronb/gbr136
22. McComb SE, Mills JS. The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. Body image. 2022;40:165-75.
23. Jalali-Farahani S, Amiri P, Zarani F, Azizi F. The main physical components of body image from the perspectives of Iranian adolescents: a qualitative study. BMC Public Health. 2021;21(1):78.
24. McHugh TL, Coppola AM, Sabiston CM. "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. 2014;11(3):318-27.
25. Jeffreys S. *Beauty and Misogyny: Harmful Cultural Practices in the West*. Routledge. 2005.
26. Liew S, Wu WT, Chan HH, Ho WW, Kim HJ, Goodman GJ, et al. Consensus on Changing Trends, Attitudes, and Concepts of Asian Beauty. Aesthetic plastic surgery. 2016;40(2):193-201.
27. International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS). ISAPS Global Survey 2022 [Internet]. Mount Royal, NJ: ISAPS; 2023. Available from: https://www.isaps.org/media/a0qfm4h3/isaps-global-survey_2022.pdf

28. Hicks RE, Kenny B, Stevenson S, Vanstone DM. Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. Heliyon. 2022;8(6):e09745.
29. Barnes M, Abhyankar P, Dimova E, Best C. Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2020;15(2):e0229268.
30. Prnjak K, Hay P, Mond J, Bussey K, Trompeter N, Lonergan A, et al. The distinct role of body image aspects in predicting eating disorder onset in adolescents after one year. Journal of abnormal psychology. 2021;130(3):236-47.
31. Rohde P, Stice E, Marti CN. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. International Journal of Eating Disorders. 2015;48(2):187-98.Rohde P, Stice E, Marti CN. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. International Journal of Eating Disorders. 2015;48(2):187-98.
32. Paixão C, Dias CM, Jorge R, Carraça EV, Yannakoulia M, de Zwaan M, et al. Successful weight loss maintenance: A systematic review of weight control registries. Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity. 2020;21(5): e13003.
33. Thomas EV, Warren-Findlow J. Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: Additional evidence for integrated prevention. J Am Coll Health. 2020;68(6):658-65
34. Rodgers RF, Laveway K, Campos P, de Carvalho PHB. Body image as a global mental health concern. Global mental health (Cambridge, England). 2023;10:e9.
35. Singh AR, Veale D. Understanding and treating body dysmorphic disorder. Indian journal of psychiatry. 2019;61(Suppl 1):S131-s5.
36. Grajek M, Krupa-Kotara K, Białek-Dratwa A, Sobczyk K, Grot M, Kowalski O, et al. Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. Frontiers in nutrition. 2022;9:943998.
37. Liberska H, Boniecka K. Mental Health and Body Image and the Reduction of Excess Body Weight in Woman (Polish Sample). Nutrients. 2024;16(6).
38. Nightingale BA, Cassin SE. Self-Compassion May Have Benefits for Body Image among Women with a Higher Body Mass Index and Internalized Weight Bias. Healthcare (Basel, Switzerland). 2023;11(7).
39. Neff KDJS, identity. The development and validation of a scale to measure self-compassion. 2003;2(3):223-50.
40. DeMaranville J, Wongpakaran T, Wongpakaran N, Wedding D. The Mediating Role of Precepts and Meditation on Attachment and Depressive Symptoms in Adolescents. Healthcare (Basel, Switzerland). 2023;11(13).
41. Tort-Nasarre G, Pollina Pocallet M, Artigues-Barberà E. The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta-Ethnography from the Perspectives of Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(3).

42. Bonev N, Matanova V. Adult Attachment Representations and Body Image. Frontiers in psychology. 2021;12:724329.
43. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Body image. 2015; 14:118-29.
44. Burychka D, Miragall M, Baños RM. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. Psychologica Belgica. 2021;61(1):248-61.
45. Jinchang K, Jarunratanakul P. Every Woman is Beautiful in Her Own Way: A Qualitative Study on Broad Conceptualization of Beauty in Thai Female Undergraduates. Journal of Behavioral Science for Development. 2023;15(1):1-20.
46. Luo Y-j, Niu G-f, Kong F-c, Chen H. Online interpersonal sexual objectification experiences and Chinese adolescent girls' intuitive eating: The role of broad conceptualization of beauty and body appreciation. Eating Behaviors. 2019; 33:55-60.
47. Tylka TL, Iannantuono AC. Perceiving beauty in all women: Psychometric evaluation of the Broad Conceptualization of Beauty Scale. Body image. 2016; 17:67-81.
48. Soheylizad M, Mohammadi Y, Ezati E, Moeini B. How Is the Relationship of Spiritual Health and Body Image with the Desire for Aesthetic Surgery among Students? World journal of plastic surgery. 2020;9(2):219-27.
49. Tiggemann M, Hage K. Religion and spirituality: Pathways to positive body image. Body image. 2019;28:135-41.