

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(4)
สารบัญภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการศึกษา.....	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	4
ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ทฤษฎีภาวะวิกฤต (Crisis Theory)	6
แนวคิดเรื่องการปรับตัว (Adaptation)	15
แนวคิดบรรทัดฐานทางสังคม (Social Norms)	18
วาทกรรมความงาม	23
องค์ประกอบความงาม	24
โครงการร่างกาย (Body Project) กับความงามที่สร้างและเปลี่ยนแปลงได้....	26
แนวคิดเรื่องร่างกายกับทุนทางกายภาพ.....	28
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31

3. ระเบียบวิธีวิจัย.....	40
วิธีการศึกษา.....	40
รายละเอียดส่วนลึกของวิธีการศึกษา.....	41
ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	43
แนวคำถาม.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
การนำเสนอผลการศึกษา.....	46
4. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความกังวลในเรื่องความงาม.....	47
พื้นฐานครอบครัวที่มีผลต่อความคิดในชีวิต.....	48
จากสาวทำงานก้าวเข้าสู่หน้าที่ภรรยา บทบาทและความคิดเปลี่ยนแปลง.....	49
การดูแลตัวเองเรื่องความสวยความงาม ความมั่นใจที่ผู้หญิงพึงมี.....	50
เส้นทางสู่ความเป็นแม่ วิถีชีวิตทางอารมณ์ และการรับมือของครอบครัว	51
ไตรมาสแรก 1-3 เดือน ช่วงเวลาแห่งความสุข และหนักแน่นกับเสียง คนรอบข้าง	52
ไตรมาสที่สอง 4-6 เดือน อารมณ์ไม่มั่นคง ความงามที่เปลี่ยนแปลงไป.....	53
ไตรมาสที่สาม 7-9 เดือน ร่างกายไม่สวยเหมือนอย่างเดิม ความจริง ที่ต้องยอมรับ.....	55
วันคลอดตัดสินใจผ่าตัด เพื่อความปลอดภัยของเด็กในครรภ์และภาวะ ซึมเศร้าหลังคลอดที่ต้องเผชิญลำพัง	56
สภาพแวดล้อมหลังคลอดก่อความเครียด.....	56
ภารกิจหลังคลอด กลับมาดูแลตัวเอง พร้อมภาวะที่เข้มแข็งขึ้น.....	58
ฉันในวันนี้.....	60
บทสัมภาษณ์.....	61
เมื่อลูกคือสิ่งที่รอคอย.....	61
- ประวัติพื้นฐานครอบครัว ก่อนก้าวเข้าสู่แวดวงมายา.....	62

- ความสวຍปัจจัยพื้นฐานของวงการมายา	63
- เจอสามีในอนาคต และจุดเริ่มต้นของครอบครัว	63
- แต่งงาน...รอคอยลูกเพื่อเติมเต็มในครอบครัว	64
- ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ และกำลังใจจากคนรอบข้าง	65
เมื่อความอ้วนคือความกังวลตลอดชีวิต ที่มีผลกระทบกับการเป็นแม่	66
- พื้นฐานครอบครัว.....	66
- จุดเปลี่ยนของสาวห้าวมาเป็นสาวสวย	67
- รู้จักกับยาลดความอ้วน มีผลเกือบตาย	67
- งดยาลดความอ้วนหันมาควบคุมอาหารแบบสุดโต่ง	68
- ออกกำลังกายทางเลือกของคนอยากผอม	69
- ช่วงชีวิตสับสน...เริ่มชีวิตครอบครัว	69
- เมื่อรู้ว่าท้อง สร้างครอบครัวที่เที่ยงใหม่	70
- เตรียมใจกับการผ่าคลอดและการดูแลตัวเองในช่วง 6 เดือนแรกของลูก..	71
เกาะกระแสความสวย ด้วยนวัตกรรมหลากหลาย	71
- แบนควรวนพื้นฐานวิถีชีวิต	72
- เริ่มพฤติกรรมรักสวยรักงาม	72
- หยุดยาลดความอ้วนเพราะตั้งครรภ์ แต่เกิดภาวะแท้งคุกคาม	73
- ท้องครั้งที่ 2 ภายใต้อารลดความอ้วนต่าง ๆ	73
- ชีวิตหลังคลอด ต้องลดน้ำหนัก	74
5. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	75
สรุปการศึกษา	76
การเปลี่ยนแปลงด้านความงามเมื่อสตรีตั้งครรภ์และคลอดบุตร	76
ความกังวลเรื่องความงามเมื่อสตรีตั้งครรภ์และคลอดบุตร	77
วิธีแก้ไขความกังวลในเรื่องความงามของสตรีมีครรภ์และหลังคลอด	78
บริบทที่เข้ามาข้องเกี่ยวกับความกังวลในเรื่องความงามของสตรีมีครรภ์และ หลังคลอด	79
สื่อมีอิทธิพลต่อความกังวลของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด	80
ข้อเสนอแนะในการศึกษา	81

- สิ่งที่สตรีมีครรภ์และหลังคลอดพึงปฏิบัติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความกังวลเรื่องความงาม	81
- ข้อควรปฏิบัติสำหรับตนเอง	81
- คนรอบข้าง (คนภายนอก) ควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับสตรีมีครรภ์และหลังคลอด	82
- ข้อควรปฏิบัติสำหรับคนรอบข้าง	83
- ครอบครัว (คนภายใน) ควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับสตรีมีครรภ์และหลังคลอด	83
- ข้อควรปฏิบัติสำหรับคนในครอบครัว	84
- สามีควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์และหลังคลอด	84
 รายการอ้างอิง.....	 86
 ภาคผนวก.....	 89
 ประวัติการศึกษา.....	 120