

๖๖๖.๑๔๐๔

๙๔๖๙๔

๗.๓

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวล
ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุวรรณ ทองบัวงาม

๒๗ พ.ย. ๒๕๓๓



เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๓

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

171183

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับ
นี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

สมาน ม. วาณิชการ ประธาน
(อาจารย์พรรคพิศ วาณิชการ)
พศ. กรรมการ
(ผศ. ดร. พิศร ทองชั้น)

คณะกรรมการสอบ

สมาน ม. วาณิชการ ประธาน
(อาจารย์พรรคพิศ วาณิชการ)
พศ. กรรมการ
(ผศ. ดร. พิศร ทองชั้น)
ดร. วชิรญา บัวศรี กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผศ. ดร. วชิรญา บัวศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สม. ว. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ. ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ 27 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2533

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้ของอาจารย์พรณิศ วาณิชการ ประธาน
ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิตร ทองชั้น กรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา ปัวศรี กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ
ต่างๆ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา
ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาณุณา หาสิตะพันธุ์ ศาสตราจารย์
ดร.ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ ที่กรุณารับเป็นผู้เชี่ยวชาญ
พิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งกรุณาให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ คณาจารย์โรงเรียนปากน้ำวิทยาคมที่กรุณาให้ความ
ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณนักเรียน
โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่ให้ความรักและเป็นกำลังใจ
แก่ผู้วิจัยโดยตลอด

ขอขอบคุณที่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคนที่ห่วงใยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย
เสมอมา

สุวรรณ ทองบัวงาม

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	9
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	11
	ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	12
	หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	13
	การจัดตั้งกลุ่ม	15
	หลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	17
	บทบาทของผู้นำกลุ่ม	18
	บทบาทสมาชิก	19
	ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	20
	ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	22
	วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักโรเจอร์ส	23
	เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้	24
	คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา	25

การวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	27
เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล	31
การวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล	38
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	42
การเข้าสู่วัยรุ่น	43
การเปลี่ยนแปลงทางส่วนสูงและน้ำหนัก	45
การเปลี่ยนแปลงด้านโครงร่างและสัดส่วน	47
การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและไขมัน	49
การเปลี่ยนแปลงด้านกำลังกายและความแข็งแรง	50
การเจริญเติบโตด้านสรีระภายใน	51
การเจริญและการปฏิบัติหน้าที่ของต่อมต่าง ๆ	53
ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ	58
ผลจากการเจริญและเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น	61
เกี่ยวกับผิวพรรณ	63
เกี่ยวกับลักษณะประจำเพศที่ปรากฏ	63
เกี่ยวกับการมีวุฒิภาวะเร็วหรือช้า	66
เกี่ยวกับขนาด รูปร่างลักษณะ และบุคลิกภาพ	68
งานวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	70
 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	 75
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	75
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	76
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	81
วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล	82
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	82

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	84
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	84
ผลการศึกษาค้นคว้า	84
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	89
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	89
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	90
การดำเนินการทดลอง	90
การวิเคราะห์ข้อมูล	91
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	92
อภิปรายผล	93
ข้อเสนอแนะ	97
บรรณานุกรม	99
ภาคผนวก	110
ประวัติย่อผู้วิจัย	169

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง	85
2 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส	86
3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ	87
4 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง	88

บทนำ

คำนำ

ในการพัฒนาประเทศ สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ การพัฒนาคนเพราะคนในประเทศเปรียบเสมือนขุมกำลังอันมหาศาลที่เป็นแรงผลักดันให้ประเทศเจริญก้าวหน้าทันโลกและสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ การที่ประเทศจะเจริญก้าวหน้าไปได้จำเป็นต้องพัฒนาบุคคล โดยคำนึงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป แต่จากภาวะความเป็นอยู่ของคนในปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีปัญหาการดำรงชีวิตมากกว่าสมัยก่อนทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อม ทำให้คนต้องปรับตัวเองเพื่อให้เข้ากับสภาวะความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เพื่อความอยู่รอด (ประยูร นรการผลุง. 2500 : 8) จากสภาพเช่นนี้ทำให้บุคคลโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลกับข้อใจ เกิดปัญหาการปรับตัว มีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้การดำรงชีวิตไม่ราบรื่น แคทเทิล และเลวิท (อ่ำพล โอ่งเคลือบ. 2515 : 3; อ้างอิงมาจาก Cattell and Levitt. n.d.) กล่าวว่าปัจจุบันเราอยู่ในยุคแห่งความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับข้อคิดของซัลลิแวน (Sullivan) ที่ว่ามนุษย์ คือ สัตว์โลกที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล สิ่งแวดล้อมยิ่งเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลยิ่งเพิ่มขึ้น

นอกจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลแล้ว การพัฒนาตามวัยของเด็กวัยรุ่นเองก็ยิ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลและรุนแรงกว่าวัยอื่น ๆ ด้วย อากม สรสุชาติ (2518 : 64) กล่าวว่าวัยที่มีความสำคัญมากในด้านการปรับตัวคือวัยรุ่น ซึ่งมีอายุระหว่าง 13-16 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นวัยที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก เป็นช่วงชีวิตที่ปรับตัวยากและมีปัญหามากที่สุด เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1949 : 83) ผู้ศึกษาจิตวิทยาอย่างกว้างขวางกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหาและมีความเครียดทางอารมณ์ จากการศึกษา

กันคว้าของจรรยา สุวรรณทัต (2520 : 113) ด้านพัฒนาการของมนุษย์ปรากฏว่า ทุกระยะทุกตอนที่บุคคลเข้าหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตย่อมทำให้เกิดปัญหาได้ โดยเฉพาะในขั้นพัฒนาการของการเป็นวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นในทุกวัฒนธรรมมักเผชิญปัญหาอย่างหนึ่งที่คล้ายคลึงกัน คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและแรงกระตุ้นทางเพศ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดความกระหืดกระเทือนต่อเด็กในแง่ของจิตใจ อารมณ์ ตลอดจนสังคมและสมองได้ แต่ละขั้นตอนของการพัฒนาบุคคลจะต้องผ่านปัญหาในการปรับตัวเพื่อเข้าสู่การพัฒนาในขั้นสูงต่อไป

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในระยะวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ทำให้เด็กวัยรุ่นประสบความยุ่งยากใจในการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงนี้จะปรากฏชัดว่าทั้งภายนอกและภายในไม่ใช่เด็ก ๆ ต่อไป แต่ก็ไม่เปลี่ยนไปเป็นรูปร่างของผู้ใหญ่ทันที ทำให้รูปร่างไม่สมส่วน และในขณะการเปลี่ยนแปลงเด็กจะรู้สึกกระดากอายต่อรูปร่างของตนจนไม่รู้ว่าจะวางตัวเช่นไร มีความวิตกกังวลในรูปร่างหน้าตา การเปลี่ยนแปลงทางเพศของตน ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด ห้วนใจง่าย ปรึกษาทางผิดแปลกไป (ประนอมศรี คุวานนท์. 2511 : 7) ซึ่งนวลศิริ เปาโรหิตย์ (2520 : 221) ให้ความเห็นว่าความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้หมายรวมไปถึงเพศของเด็กวัยรุ่น ก็คือการที่ตนเป็นเพศหญิงหรือชาย จะมีผลต่อการมองดูตนเองของวัยรุ่นมาก กล่าวคือความถึกของวัยรุ่นเกี่ยวกับตนเองจะได้รับอิทธิพลโดยตรงจากลักษณะทางสรีรวิทยาของตน การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุดไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดไปในทางที่ดีหรือไม่ ช้าหรือเร็ว ก็จะมีส่วนในการที่วัยรุ่นมองดูตนเองทั้งสิ้น และมีผู้วิจัยสอดคล้องกันดังนี้ คอนเกอร์ (Conger. 1973 : 468 - 469) ได้ศึกษาพบว่า เด็กหญิงมักจะกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายมากกว่าเด็กชาย เพราะส่วนใหญ่เด็กหญิงมักจะต้องการการยกย่อง ต้องการการยอมรับในเรื่องรูปร่างมากกว่าความต้องการความสำเร็จ ซึ่งต่างจากเด็กชายที่ต้องการการยอมรับหรือยกย่องในเรื่องความสำเร็จมากกว่าอย่างอื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจอลองรัฐ อินทรีย์ (2527 : 132 - 135) ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการของวัยรุ่น พบว่า เพศหญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตทางเพศมากกว่าเพศชาย และจรรยา สุวรรณทัต (2520 : 115) ได้ศึกษาพบว่าเด็กหญิงที่เข้าสู่วัฒนาจะเร็วกว่าปกติมักจะเป็นผู้มีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าผู้เข้าสู่วัฒนาจะปกติซ้ำกว่า เพราะในสังคมหลาย ๆ สังคมยังมักนิยมให้เด็กหญิงเติบโตเป็นสาวช้า

การที่วัยรุ่นมีความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวมาย่อมจะส่งผลต่อวัยรุ่นหลายประการ ดังที่เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1967 : 3) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะส่งผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก และแคทเทล (Hall and Lindzey. 1970 : 382 - 691; citing Cattell. n.d.) พบว่าความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของบุคลิกภาพ และจะส่งผลต่อลักษณะอื่น ๆ ในบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมอื่น ๆ อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

เมื่อบุคคลใดเกิดความวิตกกังวลเขาจะหาทางออกโดยแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ แตกต่างกันไปหลายประเภท อาทิเช่น ปฏิกริยาถอนหนี (Withdrawal) ปฏิกริยาเพ้อฝัน (Fantasy) ปฏิกริยาก้าวร้าว (Aggressive) ในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลนั้น แกร์ริสัน (Garrison. 1965 : 232 - 237) กล่าวว่า บุคคลเรามีวิธีลดความวิตกกังวลเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การหาทางออกโดยใช่เหตุผล ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะการแก้ปัญหาที่ดี เพราะใช้เหตุผลเป็นการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ ส่วนอีกวิธีหนึ่งเป็นการหาทางออกโดยใช่กลวิธีการป้องกันตัว (defense mechanism) เช่น กลวิธีการหลบหนีความจริง ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง หลอกตัวเอง ก้าวร้าว ประนีประนอมกับสถานการณ์ เป็นต้น (นิภา นิธยาน. 2520 : 137 - 155) การแก้ปัญหาโดยใช่กลวิธีการป้องกันตัวบ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัยประจำตัวแล้วจะนำไปสู่ปัญหาในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น

ความวิตกกังวลนั้นมีผลต่อความสำเร็จในการเรียนรู้อย่างยิ่ง เขาเสนอแนะว่าวิธีที่ดีที่สุดจะสอนให้นักเรียนเป็นนักคิดที่คืบคลานคือการช่วยให้เด็กได้พัฒนาไปสู่ความเป็นบุคคลที่มีอิสระจากความวิตกกังวล โดยฝึกฝนให้สามารถควบคุมกิจกรรมแห่งปัญญาทั้งปวงได้ การประกอบภาระงานอาจจะหย่อนสมรรถภาพไปได้ ถ้าบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลสูง ลักษณะดังกล่าวนี้ควรจะชักจูงความวิตกกังวลให้ลดน้อยลง เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์การดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพเช่นเกี่ยวกับการช่วยนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงให้มีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในด้านต่าง ๆ (ธงชัย ชิวปรีชา. 2513 : 20; อ้างอิงมาจาก Heggard. n.d.) และ ประมวล คิดกินสัน (2521 : 85) ยังได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับความวิตกกังวลโดยสรุปได้ว่าเด็กทุกคนต้องมีความวิตกกังวลอาจจะสูงหรือต่ำก็ตาม ซึ่งความวิตกกังวลจะให้โทษแก่บุคคล ดังการวิจัยทางการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้ที่สำคัญ เด็กจะได้รับความลำบาก

ในการเรียนโดยมีสาเหตุมาจากปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามแม้ว่าความวิตกกังวล อาจจะเป็นคุณอยู่บ้าง เช่น เป็นแรงกระตุ้น แรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วจะมีความเห็นว่าเป็นโทษ มากกว่าและควรจะหาวิธีบำบัดขจัดความวิตกกังวลให้ลดลง

เนื่องจากการบำบัดขจัดความวิตกกังวลให้ลดลงอาจทำได้หลายวิธี และการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นวิธีการหนึ่งที่นักจิตวิทยายอมรับว่าสามารถลดความวิตกกังวลได้ กล่าวคือการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่ง การยอมรับ มีความอบอุ่นเป็นกันเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา (สุทธิพร ปุกเกตุ. 2529 : 3; อ้างอิงมาจาก Gawrys and Brown. 1970 : 21) และการให้เด็กได้เข้ากลุ่มย่อมทำให้บุคคลไม่รู้สึก โดดเดี่ยว รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง รู้จักการปรับตัวและพัฒนาตนเอง กล้านแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดความรับผิดชอบในตนเอง แก้ปัญหาตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม และนำทักษะแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน (Kelman. 1963 : 399 - 432) จุดมุ่งหมายดังกล่าวสอดคล้องกับ วัชร ฐะวศา (2523 : 52) ซึ่งกล่าวว่าการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากที่สุด ตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมได้ นำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง กล้านแสดงความคิดเห็นของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ได้ระบายความรู้สึกที่แท้จริงของตน ซึ่งเป็นการนำไปสู่การลดความวิตกกังวล

อนึ่ง สาเหตุที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาโรงเรียนนี้ เนื่องจากโรงเรียนปากน้ำวิทยาคม แม้จะเป็นโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร แต่ก็ยังเป็นโรงเรียนที่อยู่ในสวน นักเรียนส่วนใหญ่เป็น เด็กในท้องถิ่น ซึ่งผู้ปกครองประกอบอาชีพทำสวน ทำไร่ มีรายได้ต่ำ การศึกษาน้อย ขาดความรู้ และไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนบุตร ทำให้เด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นขาดการแนะนำให้ความรู้ที่ถูกต้อง ขาดการสนใจเอาใจใส่ในพัฒนาการที่กำลังเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากผู้ปกครอง แม้ในปัจจุบัน ข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ จะมีเผยแพร่แต่เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่วัยรุ่นประสบอยู่มักจะ

ทำให้เขาอายุที่จะเปิดเผยให้คนอื่นทราบ เขาจะหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเขาเองโดยจะเห็นได้จากนิตยสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีเด็กที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นและประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่าง ๆ เขียนจดหมายไปสอบถามแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านความงามอยู่เป็นประจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้เป็นเรื่องที่วัยรุ่นให้ความสำคัญมากและมีความวิตกกังวลสูง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สมาใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยคาดหวังว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สจะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายให้น้อยลง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นปรับตัวได้ดีขึ้น มีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้ว่า

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สทำให้ความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนลดลง
2. การให้ข้อเสนอแนะทำให้ความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนลดลง
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สทำให้ความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนลดลงกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาครั้งนี้ว่า

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ครูแนะแนว ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับผู้เรียนได้ทราบถึงวิธีจะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายให้นักเรียนเพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีและเป็นแนวทางในการจัดบริการให้คำปรึกษาอันจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการให้บริการแนะแนวเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้ว่า

1. ประชากร เป็นนักเรียนหญิงที่มีความวิตกกังวลสูงด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม เขตคลองสาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 70 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนหญิงที่มีความวิตกกังวลสูงด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม เขตคลองสาม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 16 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ วิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยแบ่งออกเป็น

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส หมายถึง กระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจ ไว้วางใจ อ่อนน้อมและเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน เพื่อเป็นการสำรวจตนเองให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น รู้จักใช้ความคิดในการแก้ปัญหาและเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มและทำหน้าที่เป็นผู้สร้างบรรยากาศในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา มีการตั้งคำถามและสะท้อนความรู้สึกและเนื้อหา การทำให้เกิดความกระจำเริญ การเงี่ยบและการฟัง การสังเกตกระบวนการกลุ่ม เน้นความรู้สึกและอารมณ์ของสมาชิก

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้งจะดำเนินการดังนี้

2.1 แจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน

2.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

2.3 ให้นักเรียนสรุป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ เนื่องจากคาดการณล่วงหน้าว่าอาจจะมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นกับตน เช่น ถูกล้อเลียน เพื่อนรังเกียจ ซึ่งความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่

3.1 รูปร่างทรวดทรง ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก การรับประทานอาหาร

3.2 การทำงานของต่อมต่าง ๆ ได้แก่ การมีกลิ่นตัว การมีสีผิวคล้ำดำ
การเข้าสู่ภาวะเร็วหรือช้า

3.3 ลักษณะประจำเพศ แบ่งเป็น

3.1.1 ลักษณะประจำเพศชั้นปฐมภูมิ หมายถึง การเจริญเติบโตของ
อวัยวะเพศและอวัยวะเพศจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ได้แก่ การมีประจำเดือน

3.1.2 ลักษณะประจำเพศชั้นทุติยภูมิ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
อีกอย่างหนึ่งควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ การมีทรวงอก การมีขน สะโพกผาย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายและลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง เจ.เอช. แพรท (J.H. Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ให้การสนับสนุนจิตบำบัดแบบกลุ่ม ได้แก่ เคลทแมน (Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมรีโน (Morino) คอर्सินี (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการดัดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดเป็นกลุ่ม โดยมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลได้แสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทองเรือน อมรัชกุล. 2520 : 101)

ฮันเซน วอร์เนอร์ และสมิท (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน และพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

กาซดา คูแกน และมีโดว์ (จินตนา เพียรพิจิตร. 2524 : 4; อ้างอิงมาจาก Gazda, Ducan and Meadows. 1967 : 306) ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการพลวัตซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (dynamic interpersonal process) บุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการทำความเข้าใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับและการให้ความสนับสนุนจะบังเกิดขึ้น

จอห์น กอว์รี และบรูซ บราวน์ (John Gawrys and Bruce Brown. 1970 :

21) กล่าวว่า เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความอบอุ่นและเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์จะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่ม มีจุดสนใจร่วมกัน มีปัญหาร่วมกัน

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าเป็น การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Sherizer and Stone. 1968 : 448 - 449) สรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษากันหรือกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง (Leader Centered) เป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group Centered) สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา ใ้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกันไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2520 : 80) ยังกล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา และอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่งการใช้วิธีการนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2522 : 114) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ หัตถ์คติและปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ทำให้แต่ละคนในกลุ่มเข้าใจตนเองว่าทำไมเขาจึงรู้สึกอย่างนั้น และได้มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูลหรือทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา ทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับว่าทุกคนต่างมีปัญหาเมื่อช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

วรรณ พรหมบุรุษ (2523 : 25 - 26) กล่าวถึงลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า สมาชิกทุกคนมีปัญหาค้างค้ำกัน ปัญหานั้นมีความหมายต่อตัวสมาชิก เกิดขึ้นจริงกับสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม บางครั้งเป็นผู้ให้รายละเอียด ยั่วยุให้เกิดการพูด กระตุ้นให้กลุ่มตื่นตัว พร้อมทั้งจะแทรกแซงเข้าไปตบอดตอนหนึ่งเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ บรรยายกาศในลุ่มอบอุ่นปลอดภัย สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและสมาชิกทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากความหมายและลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังที่ได้อ้างแล้ว สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการซึ่งประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่มีความสมัครใจมาเข้าร่วมกัน มีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการแก้ไขปัญหาค้างค้ำกัน จึงมาปรึกษาหารือร่วมกัน บรรยายกาศภายในลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับ อบอุ่น ปลอดภัยและเป็นกันเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน สมาชิกแต่ละคนทำหน้าที่ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน สมาชิกได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่ม ช่วยกันแปลความหมายและช่วยอธิบายให้ทุกคนกระจ่างขึ้นในความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ ให้กำลังใจและส่งเสริมความคิด หัตถ์คติที่ดีต่อกัน สมาชิกจะเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 174) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะค้ำกันในแต่ละด้าน แต่จะมีจุดมุ่งหมายรวมเหมือนกันคือ เพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง

วัชร ธุระคำ (2523 : 52) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษารายบุคคลคือ ให้สำรวจ ประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ นำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และนอกจากนี้

เกลแมน (kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้กลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้กลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ยังกล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้ผู้กลรู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่าเป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง ให้ความรู้ที่ชัดเจนกับตนเองและความรู้ที่ชัดเจนกับผู้อื่น โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมที่ดีขึ้น

ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีปรัชญาในการช่วยเหลือบุคคล ดังนี้ (วราภรณ์ ลัมสุวัฒน์.

1. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญที่จะสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับการพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่าสมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่จะเกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ยังต้องไปโยงกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญที่สุดคือ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแต่ในโอกาสที่มาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิตและวิถีชีวิตที่เขาพึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและกลุ่ม

4. การเลือก (Choice) สมาชิกควรมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decision) การตัดสินใจส่วนตัวก่อให้เกิดช่องทางในการตัดสินใจของกลุ่ม การตัดสินใจเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคน

หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เคมป์ (วิญญู พูลศรี. 2523 : 10 - 11; อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างไรที่ตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

2. แต่ละคนต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเอง ก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไปแสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้
6. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น
7. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ตนจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ด้านบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียน ไม่ถูกถาม ชูเช็ดหรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้หึงพาศคนอื่นน้อยลง
8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ อาจจะใช้บทบาทสมมติ
9. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากการเลือกต่าง ๆ
10. สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความมุ่งมั่นสัญญา (Commitment) กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การให้การเสริมแรงถือเป็นสิ่งจำเป็น
11. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสพการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
12. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง หนีได้กับคำวิจารณ์ หนีได้ว่าคนอื่นมองเห็นอย่างไร

การจัดตั้งกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิก

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 103 - 109) กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มว่าสมาชิกที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัครและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่มและในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนการที่สมาชิกจะต้องทำ

การจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- 1) อายุ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และตามอายุ
- 2) ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
- 3) เพศ จะจัดเพศชาย-หญิง แยกกันหรือรวมกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับวัยและปัญหา ปัญหาบางปัญหามักจะเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ บางปัญหามักจะเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 457 - 461) กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

- 1) ก้าวร้าวมาก
- 2) เหนียวแน่นมากเกินไป
- 3) มีปัญหาการปรับตัวมาก ไม่เหมาะสมกับกลุ่มของคนปกติ
- 4) ไม่ควรจัดคนที่เป็ญติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

2. ขนาดของกลุ่ม

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) กล่าวว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่ากำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มให้

คำปรึกษา และมาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55) เห็นว่าสมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปสมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบหนีจากกลุ่มมีมากและทำให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ส่วน วัชรีย์ ทรัพย์มี (2518 : 39) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไปคือ 6-10 คน

3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

แพทเทอร์สัน (Patterson. 2522 : 182) ให้ความเห็นว่าควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้ช่วงเวลา 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ถ้าเป็นเด็กระดับประถมศึกษาเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาไม่ควรนานเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้ และคมเพชร จัตรสุภกุล (2521 : 99) เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมงหรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่จะพบกัน มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 57) เสนอว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด คมเพชร จัตรสุภกุล (2521 : 99) มีความเห็นว่าการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาในโรงเรียนและวิทยาลัย ควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

4. การจัดสถานที่

สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจะเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก เก้าอี้ที่นั่งควรจะมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาดและพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ถ้าหากสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen. 1977 : 29; Hansen, Warner and Smith. 1976 : 352, Mahler. 1969 : 58 - 59)

5. ชนิดของกลุ่ม

ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ซึ่งหมายความว่าจะไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างการให้คำปรึกษา แม้ว่าจะมีสมาชิกลาออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม (Rao. 1981 : 177, Hansen, Warner and Smith. 1976 : 366)

พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ เข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ซึ่งคมเพชร ฉัตรตุกกุล (2521 : 97) กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและจะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนจะแก้ไขและเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อแก้ไขปัญหากลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเอง จะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเองและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม
6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น อภรณ์ มหาคำ (2525 : 28 - 35) ได้สรุปจากความคิดของนักจิตวิทยาหลายคนไว้ดังนี้

1. การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์น้อยอาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม

2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนและของผู้นำด้วย

3. มีความสามารถและทักษะ เข้าใจสิ่งที่สมาชิกพูดและเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ

4. สร้างบรรยากาศในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและเป็นเจ้าของกลุ่ม

5. ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายของตนเองเมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทัศนคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น

6. ย้ำถึงความสำคัญเนื่องและสรุปบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา ก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมายและการกระทำความกระจ่าง ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ให้กระทำด้วยเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้เขาเห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกชักชวนในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้ง ไม่ลงรอยกัน พูดสวนกลับสนหรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือแยกกลุ่มคุยกันโดยไม่สนใจกลุ่ม

9. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็นแบบอย่างสาธิตให้สมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้

10. ผู้นำต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

บทบาทสมาชิก

เนลสัน (เพเยอร์ พลูเจอร์. 2524 : 19; อ้างอิงมาจาก Nelson. 1973 : 80 - 81) ได้สรุปบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ควรเป็นผู้ฟังที่ดี โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังให้พยายามจับความหมายให้ถูกต้องและควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย

เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดได้แสดงออก ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่คืออย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นจะมีอะไรเป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจกลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกันช่วยให้ผู้นั้นเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพบแนวทางในการแก้ปัญหา

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

5. ควรให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

6. ควรกล่าวอ้างอิงยืนยันให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้ เข้าใจตัวเองดีขึ้น

7. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนบกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่าส่วนบกพร่องนั้นเราสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเรามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเราเองหรือยัง สำหรับวิธีการในการให้ข้อมูลนั้นควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้ได้เข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้รับข้อมูล

8. การรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันในกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม (วารสาร ลัมสุวัฒน์. 2522 : 7)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 65 - 167) ได้สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involment Stage) เป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างความคุ้นเคย การสร้างสัมพันธภาพ ตลอดจนการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและ

พฤติกรรม มาร์เลอร์ให้ข้อสังเกตว่า ไม่สามารถจะบอกได้ว่าวิธีใดดีที่สุดสำหรับการเริ่มดำเนินการของกลุ่ม หรือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะเฉพาะตัว บางกลุ่มใช้เวลาเพียงเล็กน้อย แต่บางกลุ่มต้องใช้เวลานาน โดยมากในระยะก่อตั้งกลุ่มนี้สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีแนวโน้มจะติดตามหรือทำตามที่ผู้ให้คำปรึกษานำ เวลาสำหรับให้สมาชิกในกลุ่มคุ้นเคยและไว้วางใจกันแตกต่างกันไป เพราะบางกลุ่มสมาชิกได้เคยรู้จักกันมาก่อนแล้ว ในระยะเริ่มแรกสมาชิกอาจไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของเขาต่อกลุ่ม สัมพันธภาพยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ต้องอาศัยเวลาที่จะพัฒนาความไว้วางใจในหมู่สมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลาได้ ต้องขึ้นกับพัฒนาการของกลุ่มเอง ขั้นการก่อตั้งนี้อาจต้องใช้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) ในขั้นนี้ไม่สามารถแบ่งแยกจากขั้นการก่อตั้งกลุ่มได้โดยเด็ดขาด ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนจากกลุ่มสังคมธรรมดาเป็นกลุ่มที่มีจุดหมายเพื่อการช่วยเหลือ บอนนี่ และฟอเลย์ (แพทเทอร์สัน. 2522 : 183; อ้างอิงมาจาก Bonney and Foley. n.d.) ได้อธิบายถึงขั้นนี้ว่า เมื่อถึงขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะตระหนักว่าจุดหมายของกลุ่ม คือ การพัฒนาสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่การผูกพันกันแบบกลุ่มสังคมธรรมดา ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดการต่อต้านและวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มว่าต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม ขั้นนี้จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อสมาชิกในกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกคนเต็มใจที่จะอภิปรายต่อกลุ่ม แต่อาจเกิดจุดบกพร่องขึ้นได้ถ้าสมาชิกหันเหการอภิปรายไปสู่ปัญหาทั่วไป หรือปัญหายานนอกแทนการพูดถึงปัญหาส่วนตัว ในขั้นนี้สมาชิกทุกคนควรสนใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลมากกว่าการเน้นเนื้อหาของปัญหา สมาชิกอาจช่วยแก้ไขปัญหากลุ่ม แต่ไม่จำเป็นที่กลุ่มจะต้องเน้นที่การแก้ปัญหาโดยเฉพาะ จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นนี้คือให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัดและได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา

ด้วยตนเองจากกลุ่ม เขาจะได้หาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป ในขั้นนี้สมาชิกจะได้มีโอกาสสำรวจตนเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษาคือเป็นผู้สรุปและอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมาย

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มจะพิจารณาตนเอง การยุติสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สมาชิกบางคนอาจต้องการให้กลุ่มดำเนินต่อไป ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 106) กล่าวว่าปัญหาที่พบในขั้นนี้ คือ สมาชิกในกลุ่มเกิดความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งและมักไม่ยอมแยกจากกลุ่ม เพราะสมาชิกได้ใช้กลุ่มเป็นที่ระบายความรู้สึกในแง่ความเกลียด ความโกรธ ความไม่พอใจและอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรเป็นตัวของตัวเอง พอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้ และไม่รู้สึกลึกหวังที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ถ้าสมาชิกกลายเป็นบุคคลที่พึ่งผู้อื่นมากเกินไป การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร มาห์เลอร์ (Mahler. n.d.) ให้ข้อสังเกตว่าจากประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่าง ๆ ที่ผ่านมาในช่วงชีวิตของเขาด้วย

ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967 : 306 - 310) ได้รวบรวมประโยชน์ คุณค่า และเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม

5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน
ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามหลักโรเจอร์ส

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส การให้คำปรึกษาวิธีนี้ยึดผู้รับปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client Centered) ผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาคือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ทฤษฎีของโรเจอร์สนั้นเน้นความจริงของชีวิตว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถอยู่ในตนเองที่จะเข้าใจถึงองค์ประกอบของชีวิต อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถที่จะนำชีวิตและสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนเอง การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นได้ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจและสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง

ลักษณะของความสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาและท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมจะเป็นวิธีทางไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเกิดจากความไม่ประสานสอดคล้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือมโนภาพแห่งตนกับประสบการณ์ที่ได้รับมา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามหาทางช่วยให้มโนภาพแห่งตนกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาผสมผสานให้เข้ากันได้

เทคนิคสำคัญที่จะนำมาใช้

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูดหรือแสดงการต้อนรับเพื่อช่วยให้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกเป็นกันเอง และช่วยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของตัวเองได้ (ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ. 2520 : 42)

2. การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้น หรืออาจใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น การใช้คำถามควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือเป็นคำถามที่มุ่งใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระจ่างขึ้นในปัญหาของเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้รับรู้และยอมรับความเป็นไปทางอารมณ์ที่แฝงอยู่ในปัญหานั้น ๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักเลือกวางโครงการ ตีความหมายและปรับตัวได้อย่างดี (สุธีพันธ์ กรลักษ์. 2518 : 70)

3. การสะท้อนความรู้สึก คือ เป็นการนำเอาข้อความและคำพูดของผู้รับคำปรึกษา มาตีความและพูดออกมาในเชิงความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจถอดข้อความและจัดคำพูดใหม่โดยพยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน (พงษ์พันธ์ พงศ์โสภา. ม.ป.ป. : 206) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวังในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากเป็นพิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะทำให้เราเข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาได้เป็นอย่างดี คือว่าการใช้คำพูดเสียอีก นอกจากนั้นบุคคลที่มาใช้บริการให้คำปรึกษาส่วนมากยังไม่เข้าใจตัวเอง มีความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งและรอบคอบ (จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2521 : 125)

4. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามจะพูดถึงโดยไม่เปลี่ยนเนื้อหาคำพูดของผู้รับคำปรึกษาใหม่ โดยผู้ให้คำปรึกษา

จะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และจะต้องมีความเที่ยงตรงในการสะท้อนความรู้สึกสำนึกนึกของ ผู้รับคำปรึกษาออกมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจเขาและเกิดความแจ่มแจ้งใน เรื่องที่เข้าใจผิด พิจารณาคำพูดตนเองในแง่ที่เป็นจริงขึ้น (สุธีพันธุ์ กรลักษณ์. 2518 : 73)

5. การเจียบและการฟัง คือ เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะหยุดนิ่งและตั้งใจฟังเพื่อส่งเสริม ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวออกไป (ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ. 2520 : 44) การเจียบมิใช่ หมายความว่าไม่มีกิจกรรมใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างนั้นเลย เพราะผู้รับคำปรึกษาอาจกำลังรวบรวมคำพูดหรือความคิดและผู้ให้คำปรึกษาก็กำลังใคร่ครวญถึงการสนทนาบางตอนที่ผ่านมา ฉะนั้น จึงไม่ควรหาวิธีทำลายความเจียบเพราะอาจขัดขวางความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาที่กำลัง หลั่งไหลออกมา (สุธีพันธุ์ กรลักษณ์. 2518 : 73)

6. การสังเกต การสังเกตขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหาของเขาและพฤติกรรมที่ เขาแสดงออกจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น โดยได้ทราบถึงเบื้องหลังของ ปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังว่าเขามีความรู้สึกอะไรแทรกอยู่ สิ่งนี้จะชี้ให้เห็นถึงปัญหาสำคัญที่เป็นปัญหา ทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา (สุธีพันธุ์ กรลักษณ์. 2518 : 76)

จากหลักการและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สหรือแบบไม่นำทาง สรุปได้ว่าการ ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้นเน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา และสามารถพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี ขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการและเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมาใช้ในการให้คำ ปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียน ซึ่งจะ ช่วยทำให้กระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะดังนี้ (จำเนียร ช่างโซติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2521 : 83 - 85)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เป็นบุคคลที่เขา เป็นอยู่ มีจุดเด่น จุดด้อย มีความขัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีค่า มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีการประเมิน ไม่มีการตัดสินผู้มารับคำปรึกษาทั้งในด้านบวกหรือลบ ทั้งนี้โดยมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษา อาจทำได้หลายวิธี เช่น แสดงให้เห็นทางสีหน้า น้ำเสียง และสำเนียงการพูด ตลอดจนท่าทาง ต่าง ๆ

2. ความสอดคล้องกันทางด้านความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่มีความ ขัดแย้งระหว่างความคิดและการกระทำ ยอมรับความรู้สึกของตนเอง รู้ตัวอยู่เสมอ เต็มใจที่จะ แสดงความรู้สึกและทัศนคติอย่างเหมาะสมทั้งภาษาพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. ความเข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถร่วมความรู้สึกและเข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา มักจะใช้คำรวมไปกับความหมายว่า empathy หรือสภาวะ ที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามรู้สึกร่วมไปกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามักใช้คำรวมว่า Empathic Understanding ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลผู้หนึ่งพยายามเข้าถึงความเข้าใจถึงจิตใจและความหมาย ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา พยายามเข้าใจ เขาเหมือนเขาเข้าใจตัวของเขาเอง จะช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองอย่างอิสระและลึกซึ้ง

4. การแสดงการยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการ ให้คำปรึกษาด้วย เช่น การแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่ายอมรับ การพินิจคุณค่า ของบุคคล มีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของผู้มารับคำปรึกษา จะใช้การถามคำถาม การย้า ความมั่นใจ การสนับสนุนให้กำลังใจ การตีความหมายและการเสนอแนะน้อยมาก แต่จะให้โอกาส ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนได้โดยการยอมรับ การสะท้อนความรู้สึกและการทำความเข้าใจ กระจำง้างมากกว่าเทคนิคอื่น ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยต่างประเทศ

โฮวาร์ด และซิมเฟอร์ (สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2523 : 17; อ้างอิงมาจาก Howard and Zimpfer. n.d.) ซึ่งทำการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา และสรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาให้การเรียนรู้ในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Learning) ช่วยเพิ่มพูนการปรับตัวทางสังคม (Sociometric Status) เปลี่ยนทัศนคติต่อโรงเรียน (Attitude toward Schoole) และเพิ่มทักษะในการอ่าน (Reading Performance) แต่สำหรับด้านคะแนน (Grade) ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

แซมมวเลวิช (Samualewicz. 1973 : 2645) ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาในด้านการปรับตัวจำนวน 12 คน มี I.Q. 85-115 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 จะเน้นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึก ส่วนกลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิดสำหรับกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่าความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ภาพแห่งตนและการปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างกันด้วย สอดคล้องกับ คอฟฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1913 -1914) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนเกรด 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น

เบทส์ (สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2512 : 17; อ้างอิงมาจาก Bates. n.d.) ซึ่งทำการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนในระดับวัยรุ่น 36 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 พบปะสัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 13 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 เข้ากลุ่มติดต่อกัน 2 วัน เป็นแบบมาราธอน (Marathon Group) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่ากลุ่มแบบมาราธอนไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แต่สำหรับกลุ่มที่ 1 นั้นเมื่อ

เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้วปรากฏว่าการมาโรงเรียนสม่ำเสมอขึ้น รู้จักหน้าที่พลเมืองเพิ่มขึ้น สนใจในการเลือกอาชีพ ยอมรับตนเอง ยอมรับคนอื่น แคมเดี่ยสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่าการเข้ากลุ่มเป็นระยะเวลาานทำให้เกิดการเสริมแรงคิดต่อกันเกิดการช่วยเหลือในการเปลี่ยนแปลง

ไบรอัน และยังก์เกอร์ (Bryan and Younker. 1962 : 273 - 276) ได้บริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนหญิงระดับ 8 จำนวน 6 คน ซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงหน้าที่ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเกี่ยวกับการยอมรับในปัญหาและการปรับตัว

เดสรัตส์ (Desrats. 1975 : 2625) ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทางการเรียน การปรับตัว และมโนภาพของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจากสถานเลี้ยงเด็ก จำนวน 58 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม และได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มพัฒนา (Developmental Group Counseling) ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน ให้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้อภิปรายในหัวข้อที่น่าสนใจสำหรับเขา กลุ่มที่ 2 แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม เช่นเดียวกันและได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มการใช้แม่แบบ (Modeling Group Counseling) กลุ่มทดลองพบปะกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 5 เดือน พบว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยเสนอแนะว่าควรยืดเวลาการให้คำปรึกษาเป็นตลอดปีการศึกษา ควรมีการฝึกทักษะการเป็นผู้นำแก่ผู้ให้คำปรึกษาและควรคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่ม

จากเอกสารงานวิจัยในต่างประเทศจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก การยอมรับปัญหา พัฒนาทางการเรียนของนักเรียนและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแนวทางที่ดีขึ้น รวมทั้งพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้วย

งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยมีผู้ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่

จินตนา เพียรพิจิตร (2524 : 85 - 87) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนานิภาพแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตวิทยาลัยครูพระนคร ปีการศึกษา 2523 ที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบนิภาพแห่งตน ค่า จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน เท่ากับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มรวม 12 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง พบว่าหลังจากการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักเรียนมีนิภาพแห่งตนแตกต่างจากเดิมและแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 1 - 110) ได้ทดลองใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม ปีการศึกษา 2525 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ปรากฏว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2525 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลสูง 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม หลังการทดลองพบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 35) ได้ศึกษาทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมให้คำปรึกษา 14 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ติดต่อกัน 7 สัปดาห์

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง หลังการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริรัตน์ ภูัสกลเจริญศักดิ์ (2531 : 70 - 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน สุ่มจากนักเรียนที่มีคะแนนทัศนคติในการเรียนต่ำ แยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศเรื่องทัศนคติในการเรียน 11 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5½ สัปดาห์ ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีทัศนคติในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การปรับตัวของนักเรียนที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ การยอมรับปัญหา การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นของวัยรุ่น การมีความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น การลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งการที่นักเรียนมีความวิตกกังวลหรือมีปัญหาต่าง ๆ ย่อมทำให้การเรียนของนักเรียนพัฒนาได้ไม่เต็มที่และส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน อบอุ่น ปลอดภัย กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ จะนำไปสู่แนวทางในการตัดสินใจและเลือกวิธีการที่เหมาะสมสำหรับตนเอง อันเป็นสาเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมทางการปรับตัวที่เหมาะสม ผู้วิจัยคาดว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สจะเป็นแนวทางที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนอันจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งนักทฤษฎีทั้งหลายให้คำนิยามแตกต่างกันหลายแนวดังนี้

เพิร์ล (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 10; อ้างอิงมาจาก Patterson. 1973 : 348; citing Perls. n.d.) มองว่าความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อความคิดของบุคคลกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต สรุปได้ว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น

อดัมส์ (Adams. 1977 : 71) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่าเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลคิดว่าเป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของตน อันตรายดังกล่าวนี้จะซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจไว้ส่วนหนึ่งและมักจะเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าจะเป็นอันตรายที่เห็นได้จากภายนอก

นักจิตวิทยาพิจารณาความวิตกกังวลในแง่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ล่วงหน้า คือเป็นสภาพของความไม่สบายใจ ไม่เป็นสุขเกี่ยวกับเหตุการณ์บางอย่างที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งโกรเอน (Groen. 1975 : 733) กล่าวว่าความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยาหมายถึงลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตราย หรือความข้องขัดใจที่ถูกถามสวัสดิภาพภาวะสมมุติ หรือวิถีชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มสังคมที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของอยู่

จากทัศนะข้างต้น แสดงว่าบุคคลจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกับเหตุการณ์ในอนาคตเท่านั้น แคโรครอฟท์ (Rycroff. 1978 : 12) อธิบายว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล

ทัศนะของไครรอฟท์ต่างกับโกรเอน ตรงที่ไครรอฟท์เชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งทีบุคคล ไม่รู้จักย่อมแสดงว่า ประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่

นอกจากความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในอนาคตแล้ว ลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่เด่นชัดของความวิตกกังวลก็คือ ความรู้สึกหวั่นกลัว ซึ่ง อิงลิช และอิงลิช (English and English. 1968 : 35) กล่าวว่าความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่นสับสนว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต และ ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) อธิบายว่าความวิตกกังวล หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความมีคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem)

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173 - 174) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้าน การจูงใจ (Motivation) ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา คือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุที่ทำให้กลัว หรือ สิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น แต่ความวิตกกังวลเป็นความกลัวซึ่งไม่มีวัตถุหรือสิ่งที่กลัว ปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นจึงอาจพูดได้ว่าความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลอยไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจเกิดความตึงเครียด

ส่วนเลวิทท์ (Levitt. 1967 : 8 - 9) กล่าวว่าความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกัน ต่างกันที่ความกลัวนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย คือ บุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใด หรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่าเหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด ความวิตกกังวลเช่นนี้เรียกว่าความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (free-floating anxiety) แต่หากเป็นความวิตกกังวลที่เฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจน จะใช้คำว่า "ความกลัว" แทน ทัศนะนี้สอดคล้องกับอดัมส์ (Adams. 1977 : 71) ซึ่งเชื่อว่าอารมณ์พื้นฐานของความวิตกกังวลได้แก่ความกลัว และอิซาร์ด (Izard. 1972 : 40) ก็ระบุเช่นเดียวกันว่าความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล

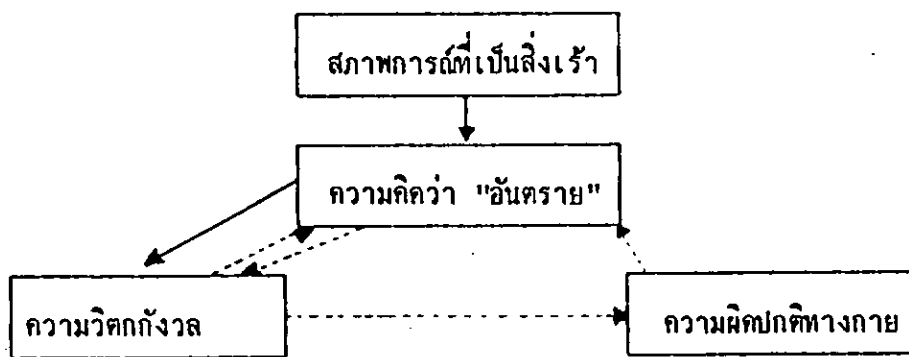
เบิร์นสไตน์ (Bernstein. 1976 : 183) ได้สรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า ตามแนวคิดแบบดั้งเดิมเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นอาการของความผิดปกติทางประสาท และเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นอารมณ์โรค แต่เบิร์นสไตน์กล่าวว่าทฤษฎีกรรมจะใช้คำว่าความวิตกกังวลเพื่อระบุถึงรูปแบบหนึ่งของการตอบสนองซึ่งรวมหลาย ๆ ลักษณะเข้าด้วยกัน แนวคิดของเบิร์นสไตน์สอดคล้องกับของอิซาร์ด (Izard. 1972 : 117) ซึ่งยืนยันว่าความวิตกกังวลมิใช่อารมณ์เดียวโรค ๆ และมีชื่ออารมณ์กลัวที่เรื่อรัง แต่มีอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์เข้ามาร่วมด้วย ได้แก่ ความสนใจ ความร่าเริงยินดี ความประหลาดใจ ความรังเกียจ ความโกรธ ความขยะแขยง ความอึดอัด ความละอาย และความกลัว

ในเรื่องของความกลัวกับความวิตกกังวล เอฟส์ไตน์ (Epstein. 1972 : 311) ได้วิเคราะห์แตกต่างออกไป โดยกล่าวว่าความวิตกกังวลอาจเกิดจากภาวะที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากเหตุใดเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นไม่ปรากฏเป็นตัวตน หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการ จำต้องรอต่อไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดเป็นความกลัวที่ถูกรุนแต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ ส่วนความกลัวแท้ ๆ นั้นมีลักษณะเป็นแรงจูงใจหลักหนึ่งโดยตรง หากไม่มีสิ่งเพื่อยั่วขวัญบุคคลจะตอบสนองสิ่งเร้าด้วยการหนีทั้งในรูปพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน

✓ สำหรับสาเหตุกลไกการเกิดความวิตกกังวลนั้น อัดัมส์ (Adams. 1977 : 71) กล่าวว่ายังไม่อาจอธิบายให้สมบูรณ์ได้ แต่โกรเอน (Groen. 1975 : 733) กล่าวว่าสิ่งที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่งของความวิตกกังวล คือ โดยตัวของเหตุการณ์เอง แล้วไม่ใช่ตัวก่อความวิตกกังวลโดยตรง แต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ก็มีสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นกัน

(7) เบค (Beck. 1972 : 349) ให้ทัศนะว่าแม้สภาพการณ์ที่บุคคลนั้นมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านั้นเป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลใดรับรู้ถึงความกดดันนั้นมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิด

ความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย แนวคิดของเบคต่อการเกิดความวิตกกังวลจึงเน้นที่องค์ประกอบทางด้านความคิดยิ่งกว่าตัวสภาพกดดันภายนอกที่แท้จริง การที่บุคคลให้ความหมายแก่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวการทำให้สภาพการณ์ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรงกลายเป็นสภาพที่กดดันอย่างมากไปได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายนั้นเกินจริงและขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นวงจรต่อเนื่อง และมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น การเกิดอาการเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุมาจาก กลไกทางด้านร่างกาย (Somatic disorders) เบค ได้แสดงแผนภูมิวงจรของความวิตกกังวลได้ดังนี้



ฟิลลิปส์ มาร์ติน และเมเยอร์ (Phillips, Martin and Meyers. 1972 : 412)

เชื่อว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลเช่นกัน กระบวนการเกิดความวิตกกังวลนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ ในระดับแรก เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (sensori-motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ ในระดับที่สอง ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ และในระดับที่สาม ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การอดนอนและมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปต่าง ๆ เป็นต้น

จากแนวคิดข้างต้น แสดงว่าระบบการคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวล ซึ่ง ลาซารัส และอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242 - 244) ได้ศึกษาถึงกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์โดยวิเคราะห์ว่าอารมณ์เกิดขึ้นจากการประเมิน 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นแรก เป็นการตัดสินใจของบุคคลว่าสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย

ขั้นที่สอง เป็นการพิจารณาของบุคคลเพื่อเลือกวิธีการจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรือส่งเสริมสิ่งที่ดีที่ตนน่าจะได้รับ

ขั้นที่สาม เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิมซึ่งได้จากการประเมินในขั้นแรก

การประเมินทั้งสามขั้นนี้ได้อิทธิพลมาจากตัวแปรสองประเภทคือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเราให้เกิดการตอบสนอง ตัวเรานี้จะมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่สองคือตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจตนาทางสรีระ การสั่งสมทางสังคมและความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น ส่วนผลที่ได้จากการประเมินขั้นที่สอง ซึ่งแสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเรานั้นแยกได้เป็น 2 ประเภทเช่นกันคือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง การสู้ การหลีกเลี่ยง การค้นคว้าให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น อีกประเภทหนึ่งคือการแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความหงุดหงิด การคิดค้น การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดนี้ ลาซารัส และอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 246, 250 - 251) วิเคราะห์ความวิตกกังวลว่าเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะที่คุกคามตนอยู่ การประเมินนี้ประกอบด้วยการสร้างสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการด้านความคิด การคาดการณ์ล่วงหน้าและความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ คุณสมบัติทั้งสามนี้มีความเกี่ยวเนื่องร่วมกันและมีผลทำให้บุคคลไม่สามารถเชื่อมโยงสภาพแวดล้อมรอบตัวให้สัมพันธ์กับตนเองอย่างกระจ่างชัดได้ แล้วจึงแสดงอาการตอบสนองออกมาในรูปของพฤติกรรมและอาการทางสรีระต่าง ๆ โดยมีความคิดเป็นอิทธิพลที่สำคัญ

นอกจากนี้ ลินน์ (Linn. 1980 : 1022 - 1023) ยังได้อธิบายว่าอายุของบุคคลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล คือ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่างกันคือ ในวัยเด็กความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ เช่น การกักเก็บ การดูดนิ้วหัวแม่มือ และการปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะเพศที่เปลี่ยนไป ความไม่สมคูลย์ของอวัยวะต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนของร่างกาย ปัญหาทางด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพ ศาสนา และเรื่องการเงิน ซึ่งยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ส่วนแต่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลได้มาก และวัยรุ่นใหญ่วัยนี้ผ่านระยะการพัฒนาบุคลิกภาพมาโดยสมบูรณ์แล้วมีเอกลักษณ์ของตนเอง มีบทบาททางเพศถูกต้อง มีความรับผิดชอบพร้อมที่จะดำเนินชีวิตและการทำงานสามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะทางสังคมและปัญหาทางอารมณ์ได้เหมาะสม สามารถประกอบการทำงานที่ได้รับมอบหมาย โดยประสบความสำเร็จก้าวหน้าเท่าที่สามารถและโอกาสอันน้อย ความวิตกกังวลในวัยรุ่นมักเกิดจากความใฝ่สูงมากเกินไป (Over Expectation) และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายซึ่งไม่อาจจะเป็นไปได้ ทำให้ตนเองไม่มีค่าและแสดงความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เป็นโรคประสาท เป็นต้น ส่วนในวัยสูงอายุเป็นวัยที่ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากความขัดเคืองและความโกรธที่เก็บกดไว้ ความรู้สึกเช่นนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครดูแลเอาใจใส่

จากแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวลนี้ เอฟสไตน์ (Epstein. 1972 : 303 - 305) ได้สรุปว่าความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล เกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวนี้เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพแล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น และขีดความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับสิ่งเร้าขึ้นอยู่กับความสำคัญของอินทรีย์แก่สิ่งเร้าที่ว่าอินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาอย่างไร

2. ความวิตกกังวล เกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด กล่าวคือ โดยปกติมนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบ

การสร้างความคิดหวังนี้เป็นกระบวนการทางปัญญาและหากความคิดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเราทำให้เกิดกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวล เกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้เนื่องจากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ขั้นตอนของตัวเราที่ชัดเจน การตอบสนองต่อการเร้า นั้นต้องใช้ระยะเวลาที่ค่อนข้างยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจและนำมาสู่ความวิตกกังวล

ด้วยเหตุที่ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความหวาดกลัว หวั่นเกรงต่อสิ่งคุกคามในรูปต่าง ๆ ดังกล่าว ความวิตกกังวลจึงมีผลกระทบต่อมนุษย์มากทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และความคิด ซึ่งเคเพนเบเชอร์ และซูน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 442) สรุปถึงผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ผลต่อการแสดงออกทางความรู้สึกและสรีระ ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นตัวของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย

2. ผลต่อการแสดงออกทางความคิด ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลอง ระบบความคิดชะงักงันคือ คิดแฉก และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิเกิดความหมกมุ่นหรือย้ำคิด เป็นต้น

3. ผลต่อการแสดงออกด้วยพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ตึงเครียดกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ค่อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

สวินีย์ ดันดีพัฒนานันท์ (2522 : 129 - 130) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้นพฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะความวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ ผู้ป่วยแบบไซโคโซมาติก (Psychosomatic) ทั้งหลาย

3. การชะงักงัน อยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออกได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บกดความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเอง ใช้ เพื่อจัดการภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนเองอึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อระบบความคิดและประสิทธิภาพในการทำงาน รวมทั้งสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ

10 12 16

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยต่างประเทศ

5 โกลด์สไตน์ (Epstein. 1972 : 296 - 297; citing Goldstein. 1939) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลโดยสังเกตพฤติกรรมของพวกทหารที่บาดเจ็บทางสมอง พบว่าเมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่คุ้นเคยหรือแตกต่างไปจากที่คาดหวังไว้แม้เพียงเล็กน้อย บุคคลเหล่านี้จะตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความกลัวและด้วยกลไกป้องกันตนเอง โดยมีพฤติกรรมย้ำคิยย้ำทำเพิ่มขึ้น พยายามจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ จนเกินจำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้สภาพแวดล้อมรอบตัวซับซ้อนน้อยที่สุด โกลด์สไตน์ สรุปว่าความต้องการพื้นฐานของมนุษย์คือ ความต้องการที่จะเข้าใจและสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตนได้ เมื่อความต้องการนี้ถูกคุกคามมนุษย์ก็จะเกิดความวิตกกังวล ในรูปของความหวาดหวั่นล่วงหน้าต่อภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นกับตน และเนื่องจากสิ่งที่ถูกคุกคามนี้เป็นภาวะที่คลุมเครือไร้เป้าหมายและมีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายครอบคลุมไปสู่สิ่งอื่น ๆ ด้วย บุคคลจึงไม่อาจกระทำสิ่งใดที่จำเพาะเจาะจงเพื่อต่อสู้กับภาวะดังกล่าวได้ ทำให้กลายเป็นผลกระทบต่อสภาพจิตใจในที่สุด

๒ ๔๓) ซาราสัน (Sarason. 1972 : 398) ได้เสนอผลการทดลองเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะแสดงความสนใจต่องานที่ต้องเผชิญในรูปแบบที่ต่างกันคือ ขณะที่ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่สูงขึ้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกลับเพิ่มความหมกมุ่นกับตนเองมากขึ้น และมีความคิดที่เป็นไปในเชิงลดคุณค่าของตนเอง ความวิตกกังวลนี้จึงเป็นการมุ่งความสนใจเข้าหาตัวมากกว่าที่มุ่งในงาน ดังนั้นจึงมีผลทำให้เกิดการตีความผิดพลาดหรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไป หรือมีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจต่อประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้น

ในเรื่องความวิตกกังวลของวัยรุ่นมีผู้ศึกษาไว้หลายท่าน ลังเกอร์ และเพจ (Lunger and Page; citing Hurlock. 1949 : 129 - 130) ได้ศึกษาความวิตกกังวลใจของนิสิตปีที่ 1 โดยใช้แบบสอบถามซึ่งมี 73 ข้อ คำถามแต่ละข้อจะเป็นแบบให้เลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก 3 ระดับคือ มาก มีบ้าง ไม่มีเลย ผลปรากฏว่าครึ่งหนึ่งของผู้ตอบมีความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องศาสนา ความบกพร่องทางร่างกาย การผิคนัด การไม่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ ความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียนของเอล กอเวย์ (El-Oawhay. 1969) โดยศึกษานักเรียนในระดับชั้น 10, 11, 12 จำนวน 900 คน เป็นนักเรียนชาย 450 คน นักเรียนหญิง 450 คน ให้ตอบจากรายการทดสอบของมูนนี่ (Mooney Problem Checklist) ผลการสำรวจปรากฏว่าเรื่องที่เป็นปัญหามากที่สุดคือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ศีลธรรมจรรยา และศาสนา ความสัมพันธ์ส่วนตัว เพศ การแต่งงาน ปัญหาระดับกลาง ได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับการเรียนปัญหาเกี่ยวกับอนาคต อาชีพและการศึกษา ตลอดจนหลักสูตรและการสอน ปัญหาที่น้อยที่สุด ได้แก่ ที่อยู่อาศัยและครอบครัว กิจกรรมด้านสังคม การพักผ่อนหย่อนใจ การเงิน การดำเนินชีวิต สถานภาพต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับจ้างทำงาน สุขภาพ และพัฒนาการด้านร่างกาย

พินเนอร์ และเลวี (ลาวัลย์ ส่งสกุล. 2502 : 15; อ้างอิงมาจาก Pintner and Levy. n.d.) ได้ศึกษาความกังวลใจของเด็กวัยรุ่นในเมืองนิวยอร์ก จำนวน 540 คน โดยให้เด็กตอบแบบสอบถาม 63 ข้อ ปรากฏว่าเด็กชายและเด็กหญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ

ครอบครัวและสภาพทางโรงเรียน ความวิตกกังวลรองลงมาก็คือความบกพร่องทางร่างกาย ปัญหา เศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพ

A/ ซาราสัน และคนอื่น ๆ (Sarason and others. 1960 : 250 - 251) ศึกษา ทดลอง พบว่าเด็กหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กชาย ซึ่งสอดคล้องกับเวลเลช และเวเกน (Wallish and Vagen. 1965 : 251) รวมทั้งผลการวิจัยของ เฟลด์ฮูเซน และเดนนี่ (Feldhusen and Denny. 1965 : 442 - 447) และ ลังเกอร์ และเพจ (Hurlock. 1949 : 130; citing Lunger and Page. n.d.) ได้กล่าวสนับสนุนว่าเพศมีความสำคัญ ต่อความวิตกกังวล และเด็กหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเด็กชายในเรื่องความกดดันในสังคมและ ไม่เป็นที่สนใจของบุคคลอื่น ส่วนเด็กชายกังวลใจเรื่องงานมากกว่าเรื่องอื่น

4 จากเอกสารงานวิจัยในต่างประเทศพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่คุ้นเคยและมักจะมีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเองและช่วงวัยรุ่นเป็นระยะ ที่มีความวิตกกังวลหลายด้านทั้งด้านครอบครัว อารมณ์ สังคมและร่างกาย ทั้งนี้จากงานวิจัยพบว่า เพศมีความสำคัญต่อความวิตกกังวลและจะมีความเข้มในเรื่องที่วิตกกังวลแตกต่างกัน

งานวิจัยในประเทศ

2) อำพล โอ่งเคลือบ (2515 : 20) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการของบุคลิภาพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 500 คน พบว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเข้าใจในการอ่านสูง ส่วนเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงจะอ่านเข้าใจได้ช้า

3) วรณี รักธรรม (2515 : 54 - 55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์ และความรู้สึกรับผิดชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ เป็นชาย 240 คน และหญิง 120 คน จากการศึกษา ปรากฏว่าผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์น้อย และผู้มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์มาก ผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความรู้สึกรับผิดชอบน้อย และผู้มีความ

กังวลน้อยน้อยจะมีความรู้สึกประทับใจมาก เด็กชายไทยเชื้อชาติไทยกับเด็กชายไทยเชื้อชาติจีน มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

๑๖ จุมพล พูลภัทรชีวิน (2516 : 80) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจและลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 188 คน พบว่ามโนภาพแห่งตนสัมพันธ์ในทางลบกับความวิตกกังวล กล่าวคือ นักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีมโนภาพแห่งตนต่ำ และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีมโนภาพแห่งตนสูง

๑๗ สมัญญา เสียงใส (2521 : 43 - 46) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและวิถีลดความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลาย ปีการศึกษา 2520 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพฯ มีจำนวน 375 คน แบ่งเป็นชาย 199 คน หญิง 176 คน พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนและอาชีพมากที่สุด รองลงมาคือวิตกกังวลด้านสังคม และวิตกกังวลด้านส่วนตัวเป็นอันดับสุดท้าย และพบว่านักเรียนหญิงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลด้านส่วนตัว การเรียนและอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

๑๘ สุรเกียรติ ล้มเจริญ (2523 : 43) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 337 คน พบว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำ และนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนซึ่งมีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมีความวิตกกังวลต่ำที่สุด

๑๙ จากเอกสารงานวิจัยในประเทศ พบว่าระดับความเข้มของความวิตกกังวลมีผลต่อการปฏิบัติงาน ความรู้สึกชอบ ความเชื่อมั่นในตนเองและการมองตนเอง

จะเห็นได้ว่าจากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีผลกระทบต่อระบบความคิดและประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียนรู้ ซึ่งความวิตกกังวลเป็นตัวสอดแทรกที่สำคัญยิ่งตัวหนึ่งที่จะให้ความสนใจและศึกษา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

แทนเนอร์ (ประสาธ อิศรปริศา. 2523 : 15; อ้างอิงมาจาก Tanner. 1962) กล่าวว่าในช่วงชีวิตคน ๆ หนึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสรีระ อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ปรากฏชัดเจนอยู่ 3 ระยะด้วยกันคือ

ระยะที่ 1 จะเริ่มตั้งแต่หลังจากปฏิสนธิ 1 เดือน จนกระทั่งอายุ 2 ปี หลังจากคลอด อัตราการเจริญเติบโตในระยะนี้จะสูงมากที่สุด ในช่วงหลังจากปฏิสนธิ 1-4½ เดือน ต่อจากนั้น อัตราการเจริญเติบโตจะลดลง

ระยะที่ 2 จะเริ่มตั้งแต่อายุได้ 2 ปี จนกระทั่งถึง 7 ปี ระยะนี้อัตราการเจริญเติบโตจะสูงสุดเมื่ออายุ 2½ ปี

ระยะที่ 3 จะเริ่มหลังจากอายุ 7 หรือ 8 ปีไปแล้ว คือ อาจอยู่ระหว่างอายุ 9-15 ปี ซึ่งเป็นระยะวัยรุ่น ในช่วงนี้การเจริญเติบโตจะเกิดขึ้นในทุก ๆ มิติ เมื่อถึงตอนปลายของวัยรุ่นทุกคนจะเจริญเต็มที่ในทางร่างกายทั้งหญิงและชายอาจจะเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลายประการ

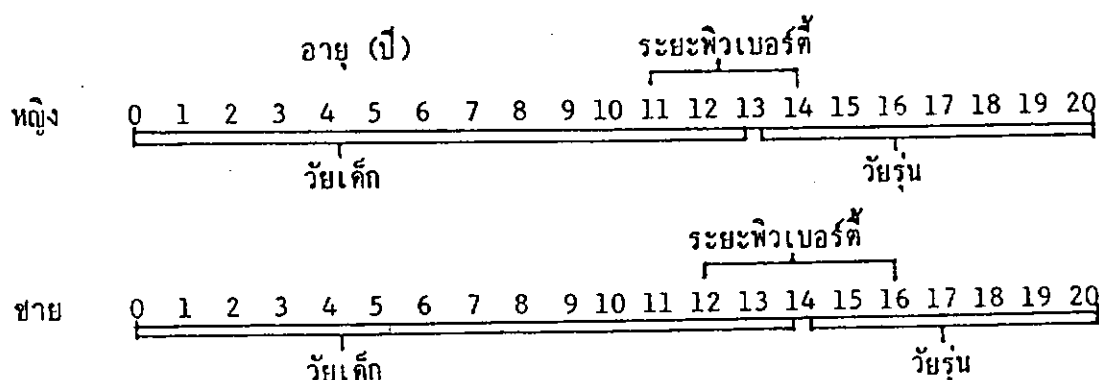
อาไฟ อินฟ้าแสง (2524 : 234) กล่าวว่าป็นธรรมชาติของความเจริญเติบโตตอนเปลี่ยนวัยจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ แปลก ๆ ให้บุคคลต้องเรียนรู้เสมอทุกชั้นไป การเรียนรู้และการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ไม่ใช่ของง่าย และการเปลี่ยนแปลงแต่ละอย่างจะสร้างปัญหา สร้างความยุ่งยากให้บุคคลมาตั้งแต่วัยทารก วัยเด็กตอนปลาย วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกระทันหัน ทำให้มีปัญหามากกว่าการเปลี่ยนแปลงในวัยอื่น ๆ

จากทัศนะข้างต้น พอสรุปได้ว่าในระยะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต และเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กที่เข้าสู่ระยะวัยรุ่นเกิดความกังวลใจและมีปัญหาต่าง ๆ

✕ การเข้าสู่วัยรุ่น

สุชา จันทรเอน (2529 : 20) กล่าวว่าหากจะกำหนดการเข้าสู่วัยรุ่นลงไปว่าเริ่มเมื่อใดให้ดูตอนที่เด็กหญิงมีประจำเดือนและมีขนในที่ลับ ส่วนเด็กชายดูเอาตอนที่มันน้ำกาม

จากทัศนะข้างต้น เห็นได้ว่านักจิตวิทยาถือเอาวุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ในการตัดสินการย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งปกติแล้วการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศมีหลายประการ ดังที่ ประสาท อิศรปริศา (2523 : 4) ให้ทัศนะว่าการที่นักจิตวิทยาถือเอาวุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์พิจารณาการย่างเข้าสู่วัยรุ่นเช่นนี้จึงมักทำให้สับสนและทำให้เกิดความเข้าใจว่าวัยรุ่นก็คือ ระยะเวลาเบอร์ตี้ (Puberty) ซึ่งที่จริงแล้วระยะเวลาเบอร์ตี้เป็นเพียงระยะหนึ่งของการเป็นวัยรุ่นเท่านั้น เพราะวัยรุ่นจะมีความหมายรวมถึงพัฒนาการที่ย่างเข้าสู่การมีวุฒิภาวะหลาย ๆ ด้าน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องเพศเพียงอย่างเดียว ยิ่งกว่านั้นระยะเวลาเบอร์ตี้จะอยู่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้น ๆ โดยเฉลี่ยระยะเวลาเบอร์ตี้จะมีช่วงเวลาประมาณ 4 ปี ใน 2 ปีแรกจะเป็นระยะของการเริ่มเปลี่ยนแปลงด้านอวัยวะเพศ และในช่วง 2 ปีหลังจะเป็นระยะพัฒนาการไปตามกระบวนการให้อวัยวะดังกล่าวสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยทั่วไปในช่วง 2 ปีแรกของระยะเวลาเบอร์ตี้เรามักเรียกว่าเป็นวัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) ซึ่งถือว่ายังไม่เป็นวัยรุ่นเพราะยังไม่มีวุฒิภาวะทางเพศ ขณะเดียวกันก็ไม่ใช่ลักษณะของเด็ก เพราะได้เริ่มการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมโน้มเอียงไปสู่การเป็นผู้ใหญ่บ้างแล้ว ส่วนในระยะ 2 ปีหลังของระยะเวลาเบอร์ตี้ เราจัดว่าอยู่ในระหว่างวัยรุ่นตอนต้น (ภาพประกอบ)



เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1973 : 2) กล่าวว่าโดยทั่วไปการเข้าสู่วัยรุ่นจะนับจากการที่เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้นและถือเอาการมีอิสระจากการปกครองของผู้ใหญ่หรือการบรรลุนิติภาวะเป็นเขตนสิ้นสุดของวัยรุ่น แต่เนื่องจากว่าแต่ละคนมีความแตกต่างในด้านอายุของการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ จึงเป็นการยากที่จะกำหนดลงให้แน่ชัดว่าวัยรุ่นจะเริ่มต้นเมื่ออายุเท่าใด อย่างไรก็ตามโดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะมีอายุระหว่าง 13-20 ปี และเพศหญิงจะมีพัฒนาการก่อนเพศชายประมาณ 1-2 ปี

ประนอมศรี ตูยานนท์ (2511 : 6) กล่าวว่าความเปลี่ยนแปลงในระยะวัยรุ่นยังมีความแตกต่างกันระหว่างเชื้อชาติและธรรมชาติแวดล้อม เด็กที่เจริญเติบโตในประเทศที่มีอากาศหนาวจะเจริญเร็วกว่าเด็กในประเทศร้อน ฉะนั้นการกำหนดอายุของวัยรุ่นจึงไม่แน่นอนนัก เราถือเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเครื่องหมายประกอบการสังเกต

กินเซย์ (ประสาธ อิศรปริศา. 2523 : 16; อ้างอิงมาจาก Kinsey. n.d.) ได้พัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิง เขาพบว่าเด็กหญิงจะเจริญเติบโตในอัตราที่สังเกตเห็นได้ชัดเมื่ออายุล่วงเลย 10 ปีไปแล้ว ซึ่งจะเริ่มมีขนเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศและที่รักแร้ เต้านมจะโตขึ้น ร่างกายและรูปร่างค่อย ๆ กลมกลิ้งคล้ายผู้ใหญ่เข้าทุกที และในตอนหนึ่งของวัยรุ่นนี้จะเริ่มมีระดูเป็นครั้งแรกอันเป็นเครื่องหมายที่แสดงว่ารังไข่ได้ทำงานเต็มที่และผลิตเซลล์ที่สมบูรณ์ออกมาแล้ว และเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชายแล้วก็พบว่าลักษณะของวัยรุ่นในเด็กชายมักจะมิ่นช้ากว่าในเด็กหญิงประมาณ 1-2 ปี โดยเฉลี่ย และกว่าจะเจริญถึงขีดสุดก็กินเวลานานมากกว่าเด็กหญิง กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าถ้าถือเอาเฉพาะการเจริญทางร่างกายเป็นสำคัญแล้วเด็กหญิงจะเริ่มเป็นสาวเร็วกว่าเด็กชายเริ่มเป็นหนุ่ม และจะเป็นสาวใหญ่เต็มตัวเร็วกว่าเด็กชายจะเป็นผู้ใหญ่เต็มที่

จากที่ณะต่าง ๆ ข้างต้น พอสรุปได้ว่าการที่เด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นให้พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นอาจแยกกล่าวเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางค้ำส่วนสูงและน้ำหนัก

เมอริท (Grinder. 1973 : 49; citing Meredith. 1969) กล่าวว่า การเจริญเติบโตทางร่างกายที่นับว่าการเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับ การเจริญเติบโตของส่วนอื่น ๆ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงด้านความสูง รองลงมาจากความสูง ได้แก่ การเพิ่มของน้ำหนัก ปกติทั้งส่วนสูงและน้ำหนักจะมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นจนเกินไปกับ อัตราการมีวุฒิภาวะทางร่างกาย

วันดี วราวิทย์ (2527 : 82) กล่าวว่าอัตราการเพิ่มส่วนสูงของวัยรุ่นถ้าเปรียบเทียบกับวัยก่อน ๆ จะพบว่าถึงแม้จะมีการเพิ่มส่วนสูงในลักษณะเพิ่มขึ้นก็ตาม แต่โดยทั่วไปอัตราการเพิ่มยังช้ากว่าในระยะเวลาที่เกิดอยู่ในครรภ์มารดาและช่วงอายุที่ทารกเกิดแล้ว 2 ปี เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะปรากฏขึ้นมาเด่นชัดอีกช่วงหนึ่ง และนับว่าอัตราการเพิ่มส่วนสูงเป็นจุดยอดจุดที่สองของการเติบโต ความสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยของวัยรุ่นชาย 6-8 เซนติเมตรต่อปี และวัยรุ่นหญิงอัตราการเพิ่มโดยเฉลี่ย 5-6 เซนติเมตรต่อปี คำนวณน้ำหนักเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว หากดูผิวเผินจะเห็นว่าร่างกายที่เคยสมบูรณ์ดีนั้นจะดูผอมลงเป็นโครงร่างแบบชลุค โดยความเป็นจริง เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แต่อัตราการเพิ่มของส่วนสูงเร็วกว่าอัตราการเพิ่มทางน้ำหนัก จึงทำให้ถือว่าวัยรุ่นผอมลง อัตราการเพิ่มของน้ำหนักตัวมีความแตกต่างกันเล็กน้อยระหว่างชายและหญิงคือ วัยรุ่นชายน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยจะเพิ่ม 5-6 กิโลกรัมต่อปี และวัยรุ่นหญิง น้ำหนักตัวจะเพิ่ม 4-5 กิโลกรัมต่อปี

สมชาย ธัญกุล (2526 : 23 - 25) กล่าวว่าความเจริญเติบโตทางค้ำส่วนสูงของวัยรุ่นจะมีต่อเนื่องกันไม่ขาดสายและบางช่วงจะมีอัตราการเจริญเติบโตเร็วมาก เรียกว่าระยะพุ่งพรวด (Growth Spurt) ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland) ในเด็กหญิงจะมีระยะพุ่งพรวดเร็วมากเมื่ออายุ 10-14 ปี ซึ่งจะเป็นระยะก่อนการมีประจำเดือนครั้งแรก และเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกนั้นความสูงของเด็กหญิงใกล้จะถึงขีดสุดแล้ว เพราะหลังจากนี้อัตราการเพิ่มความสูงจะลดลงมากและจะหยุดในที่สุด ในเด็กชายจะมีระยะพุ่งพรวดเมื่ออายุ 14 ปีและจะสูงขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ ประมาณ 2-5 ปี จากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะค่อย ๆ ลดลงและหยุด

ในที่สุด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชายที่อายุเท่ากันในวัยที่จะเข้าวัยรุ่น เด็กหญิงจะสูงกว่าเด็กชาย เพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ผู้ชายจะสูงกว่าผู้หญิงโดยทั่วไป เรื่องของน้ำหนักนั้นจะเจริญควบคู่ไปกับส่วนสูง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากกล้ามเนื้อ ไขมัน และกระดูกได้เพิ่มขึ้นและขยายตัวอย่างรวดเร็ว น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นในลักษณะเดียวกับส่วนสูง กล่าวคือตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยก่อนจะเข้าสู่วัยหิวเบอร์ตี้เด็กชายจะมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิงเมื่ออายุย่างเข้าเป็นสาว (คือระยะที่มีประจำเดือนครั้งแรก) เด็กหญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าเด็กชายที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย แต่พอถึงอายุประมาณ 15 ปี น้ำหนักของเด็กหญิงจะค่อย ๆ เพิ่มและหยุดเพิ่มในที่สุด ขณะเดียวกันเด็กชายมีน้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กชายมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ น้ำหนักของเด็กหญิงจะเพิ่มมากที่สุดในระยะใกล้มีประจำเดือนครั้งแรก และภายหลังจากการมีประจำเดือนครั้งแรกแล้ว อัตราการเพิ่มน้ำหนักก็จะลดลง ส่วนเด็กชายจะมีน้ำหนักเพิ่มมากที่สุด ในราวอายุ 12 ปี ซึ่งจะหนักประมาณ 40-43 กิโลกรัม

จากการศึกษาของ ราวดี วัฒนพานนท์ และคนอื่น ๆ (2520) ได้ทำการศึกษาแบบปฏิพันธ์ (Gross-Sectional Method) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก ที่มีอายุระหว่าง 6-8 ปี จำนวน 72,751 คน ประกอบด้วยเด็กชาย 34,871 คน และเด็กหญิง 36,680 คน โดยทำการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2516-2518 พบว่าเด็กชายจะสูงกว่าเด็กหญิงในระยะแรก ๆ จนกระทั่งอายุประมาณ 7½ ปี ส่วนสูงของเด็กชายและเด็กหญิงจะเท่ากัน ต่อมาเด็กหญิงจะสูงกว่าเด็กชายไปจนกระทั่งอายุประมาณ 13 ปี 9 เดือน ที่อายุนี้อายุส่วนสูงของเด็กชายและเด็กหญิงจะเท่ากัน ต่อจากนั้นส่วนสูงของเด็กชายจะมากกว่าเด็กหญิงอีก และจะเป็นเช่นนี้ไปจนตลอด สำหรับเรื่องน้ำหนักพบว่าเด็กชายมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิงในคอนตันจนกระทั่งอายุ 8 ปีเต็ม น้ำหนักของเด็กชายและเด็กหญิงจะเท่ากัน ต่อจากนั้นน้ำหนักของเด็กหญิงจะมากกว่าเด็กชายไปจนกระทั่งอายุ 14 ปี 8 เดือน น้ำหนักของเด็กชายและเด็กหญิงจะเท่ากันที่อายุนี้อายุ แล้วเด็กชายก็จะกลับมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิงไปจนตลอด อัตราการเจริญเติบโตของเด็กชายในแต่ละปีเกิดจากค่ามัธยฐานเป็นเกณฑ์ พบว่าส่วนสูงที่เพิ่มมากที่สุดประมาณ 7.4 เซนติเมตรต่อปี ที่อายุ 13 ปี 6 เดือน และส่วนสูงที่เพิ่มมากที่สุดของ

เด็กหญิงประมาณ 6.4 เซนติเมตรต่อปีที่อายุ 11 ปี 6 เดือน ส่วนเรื่องน้ำหนักพบว่าน้ำหนักที่เพิ่มโดยรวดเร็วที่สุดของเด็กชายคือ 5.3 กิโลกรัมต่อปี เมื่ออายุ 12 ปี

ผลจากการศึกษาเรื่องความสูงและน้ำหนักของเด็กไทยวัยเรียนนั้นพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของต่างประเทศ ซึ่งสรุปได้ว่าเด็กหญิงจะมีความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วก่อนเด็กชายประมาณ 2 ปี

ประสาธ อิศรปริกา (2523 : 20) ให้ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ เด็กที่ปกติทั่ว ๆ ไป ซึ่งเริ่มโตเร็วเมื่ออายุน้อยมักจะสูงและมีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่เริ่มโตเร็วเมื่ออายุมาก เมื่อทั้งสองฝ่ายได้เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว นอกจากนี้เด็กที่มีอายุเท่า ๆ กัน ถ้าหากสูงแตกต่างกันในตอนที่เป็นเด็กอย่างไร เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วก็มักจะมีความสูงแตกต่างกันเหมือนเมื่อตอนที่อยู่ในวัยเด็ก

การเปลี่ยนแปลงด้านโครงร่างและสัดส่วน

เซอร์ล็อก (Hurlock. 1949 : 76 - 77) กล่าวว่าความเจริญเติบโตส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีอัตราการเจริญเติบโตแตกต่างกัน และระยะเวลาของการพัฒนาการก็แตกต่างกันด้วย การเติบโตในระยะวัยรุ่นในด้านสัดส่วนโครงร่างของร่างกายที่เกิดขึ้นจะเห็นได้อย่างเด่นชัด และการเปลี่ยนแปลงนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลแม้ว่าจะมีอายุเท่า ๆ กัน

สมชาย อัญญกุล (2526 : 25 - 26) อธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงของโครงกระดูกทำให้สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนตามไป ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงจากศีรษะไปจนถึงเท้า โดยจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ศีรษะก่อนส่วนอื่น ๆ ในทารกแรกเกิด เด็กจะมีศีรษะยาวประมาณ 1 ใน 10 ของร่างกายทั้งหมด ศีรษะของเด็กจะเจริญเร็วมากในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ทำให้พ่อแม่มักจะตั้งฉายาให้เด็กว่า "หัวโต" แต่หลังจากนั้นอัตราการเจริญของศีรษะก็จะลดลง เมื่อเด็กอายุประมาณ 5 ขวบ ศีรษะของเด็กจะใกล้เจริญถึงขีดสุดแล้วถึง 90% ศีรษะจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 15-16 ปี ในด้านรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายวัยรุ่นตอนต้นสัดส่วนของร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากส่วนขาจะยาวกว่าลำตัวมาก ทำให้แลดูเก้งก้าง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายสัดส่วนของร่างกายจะดีขึ้นและได้สัดส่วนในที่สุด

แกริสัน (Garrison. 1965 : 59) กล่าวว่าโดยทั่ว ๆ ไปการเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มจากศีรษะเป็นอันดับแรก ต่อจากนั้นเป็นการเจริญเติบโตของมือและเท้า เมื่ออวัยวะทั้งสามเจริญขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้วความยาวของแขนและขาจึงจะเริ่มขึ้น ส่วนลำตัวและไหล่จะขยายตัวขึ้นในระยะหลัง

ไกรน์เคอร์ (Grinder. 1973 : 60) กล่าวว่า การเจริญของเท้าจะมีขึ้นก่อนการเจริญเติบโตของขาตอนล่างประมาณ 6 เดือน และขาตอนล่างจะเจริญขึ้นก่อนขาตอนบนเล็กน้อย เมื่อขาได้มีการเจริญเต็มที่แล้วหลังจากนั้นอีกประมาณ 4 เดือน สะโพกและหน้าอกจะเริ่มขยาย สำหรับมือจะเจริญขึ้นพร้อม ๆ กับเท้า ซึ่งจะมีการเจริญขึ้นก่อนการเจริญของขาและแขน แขนตอนล่างจะเจริญขึ้นก่อนแขนตอนบนประมาณ 6 เดือน

มัสเซน (Mussen. 1965 : 460) กล่าวว่าในระยะนี้ด้านใบหน้าจะเปลี่ยนรูปไปมากคือ หน้าผากจะกว้างออก ใบหน้าจะยาวขึ้น ปากจะกว้างและริมฝีปากจะเพิ่มความหนามากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอธิบายได้ว่าเนื่องจากโครงสร้างของใบหน้าได้เปลี่ยนแปลงไปควบคุมกับการสู้อย่างรวดเร็วนั่นเอง อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะเข้ารูปได้สักส่วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว

ประยอมศรี ศุขยานนท์ (2511 : 14) อธิบายว่ากระดูกของใบหน้าจะขยายตัวออกวัยรุ่นจะมีหน้าแบนกว่าวัยเด็ก ทรงของใบหน้าที่ยาว หน้าผากกว้าง วัยรุ่นระยะปลายจะมีคางออกเป็นเหลี่ยม บางทีก็บาน โดยเฉพาะเด็กชายจมูกโค้งและใหญ่ขึ้น ริมฝีปากโค้งและเต็มขึ้น

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1949 : 82) กล่าวว่าส่วนหนึ่งของโครงสร้างกระดูกคือ ฟันเด็กจากอายุ 5 หรือ 6 ปี จะเริ่มมีฟันแท้ขึ้น ซึ่งฟันจะขึ้นทุกปีประมาณ 1-2 ซี่ เมื่ออายุ 13 ปี โดยเฉลี่ยจะมีฟันแท้ 27 ซี่หรือ 28 ซี่ จาก 32 ซี่ เด็กหญิงจะพัฒนาการก่อนเด็กชาย และฟันกรามซี่ที่ 2 จะขึ้นเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ฟันกรามซี่ที่ 3 จะขึ้นหลังจากอายุ 17 ปี เมื่อฟันกรามขึ้นอาจจะรู้สึกปวดคางลิ้นและเส้นประสาท

การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและไขมัน

การเปลี่ยนแปลงทางกายที่เกิดขึ้นควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงความสูงและน้ำหนัก คือการเปลี่ยนแปลงด้านกล้ามเนื้อและไขมันใต้ผิวหนัง

วันดี วราวิทย์ (2527 : 99) อธิบายว่าเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น หญิงและชายจะเริ่มมีการเติบโตของกล้ามเนื้อ การเติบโตของกล้ามเนื้อนี้เกิดขึ้นจากการเพิ่มปริมาณการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งจะกระตุ้นให้มีการเติบโตของกล้ามเนื้อ และวัยรุ่นชายมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนหลั่งออกมาด้วยจะเพิ่มการกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของชายเติบโตทั้งขนาดและมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนั้นจุดสูงสุดของการเติบโตของกล้ามเนื้อในวัยรุ่นจะตรงกับจุดสูงสุดของการเพิ่มส่วนสูง แต่ในวัยรุ่นหญิงการเติบโตของกล้ามเนื้อจะถึงจุดสูงสุดประมาณ 6 เดือน หลังจากจุดสูงสุดของการเพิ่มส่วนสูง

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1949 : 82 - 83) อธิบายว่าการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของกระดูกในระยะก่อนวัยรุ่น (Puberty) และระหว่างช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะเจริญไปพร้อม ๆ กับการเติบโตของกล้ามเนื้อ การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อส่งผลให้ขนาดและน้ำหนักของร่างกายเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในเด็กชายซึ่งกล้ามเนื้อพัฒนาเติบโตมากกว่าเด็กหญิง ขณะอายุ 8 ปีน้ำหนักของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น 27% ของน้ำหนักของร่างกายทั้งหมด เมื่ออายุ 15 ปีจะเพิ่มขึ้นเป็น 32% และ 16 ปีเพิ่มขึ้นเป็น 44% หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยทั้งขนาดและน้ำหนักของกล้ามเนื้อทั้งหมด

สำหรับการเปลี่ยนแปลงของไขมันใต้ผิวหนังนั้น จากการศึกษาของแทนเนอร์ (ประสาทอิศรปริศา. 2523 : 21; อ้างอิงมาจาก Tanner. 1962) พบว่าจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับน้ำหนักคือ น้ำหนักของเด็กจะมากหรือน้อยนั้นสิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งอยู่กับปริมาณของไขมันใต้ผิวหนัง ปกติแล้วความหนาของไขมันใต้ผิวหนังจะลดลงอย่างสม่ำเสมอจากอายุ 1-6 ปี หรืออาจจะถึง 8 ปี ค่อยจากนั้นปริมาณไขมันจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ และจะเริ่มลดลงโดยเฉพาะแขน ขา จนกระทั่งสิ้นสุดการโตเร็วแล้วจึงจะเริ่มมีไขมันตามลำตัวมากขึ้น ถ้าเปรียบเทียบระหว่างเพศ จะเห็นว่าเด็กหญิงจะมีปริมาณไขมันใต้ผิวหนังมากกว่าเด็กชายไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม ความ

แตกต่างกันจะปรากฏชัดหลังจากอายุ 5-6 ปีไปแล้ว ความหนาของไขมันใต้ผิวหนังจะเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอที่บริเวณแขน ขา และลำตัว ด้วยเหตุนี้เพศหญิงจึงมีผิวพรรณที่ละเอียดอ่อน เปล่งปลั่ง ผิวไม่หยาบเหมือนเพศชาย

ราศรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 19) กล่าวว่าไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังจะอยู่กระจกระบายตามบริเวณหน้าอก ส่วนท้องและตามบริเวณหลังในเด็กหญิงจะมีไขมันตามบริเวณหน้าท้องมากกว่าเด็กชาย จนกว่าเด็กชายจะมีอายุประมาณ 10 ปีขึ้นไป ปริมาณไขมันตามส่วนต่าง ๆ จะสูงขึ้น

วันดี วราวิทย์ (2527 : 102) อธิบายว่าเมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น การสะสมไขมันในร่างกายเริ่มแตกต่างไปจากวัยเด็กคือ บริเวณด้านมจะมีไขมันหนาหน่อย ตามใบหน้า แก้มที่อยู่ ในวัยเด็กจะหายไป วัยรุ่นหญิงจะมีไขมันสะสมที่ด้านม ต้นแขน ปลายแขน สะโพกและต้นอง ทำให้เห็นมีหน้าอกนูน สะโพกผาย มีรูปร่างของหญิงสาวเต็มตัว (female figure)

การเปลี่ยนแปลงด้านกำลังกายและความแข็งแรง

ความเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมีผลทำให้มีกำลังกายแข็งแรงมากขึ้น ซึ่ง โจนส์ (Jones. 1944 : 101) กล่าวว่ากล้ามเนื้อจะเจริญสูงสุดเมื่ออายุ 16 ปี ระยะเวลาที่กล้ามเนื้อเจริญอย่างรวดเร็วและมีกำลังกายแข็งแรงอยู่ระหว่างอายุ 12-13 ปี ในเด็กหญิง ส่วนเด็กชายจะอยู่ระหว่างอายุ 15-16 ปี

แบร์ และโจนส์ (Blair and Jones. 1968 : 51 - 53) อธิบายว่าความแข็งแรงและกำลังกายของวัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในบางอย่างคือ ในระยะที่เด็กมีกำลังกายเพิ่มขึ้น หัวใจ และปอดของเด็กชายจะมีขนาดโตกว่าเด็กหญิง ความแตกต่างนี้จะมีผลให้เพศชายได้เปรียบในด้านความแข็งแรง นอกจากนั้นการที่เด็กมีความแข็งแรงและกำลังกายมากขึ้นก็จะมีผลให้การประสานงานของระบบกลไก ปฏิริยาตอบสนอง และทักษะทางกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย จากการทดสอบพบว่าคนที่อายุ 8 ปี จะสามารถเคาะนิ้วมือได้ 130 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที ส่วนคนที่อายุ 18 ปี จะสามารถเคาะนิ้วมือได้ 210 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที และถ้าเปรียบเทียบระหว่างคนที่อายุ 8 ปี กับอายุ 16 ปี ในด้านความรวดเร็วของ

ปฏิกิริยาตอบสนอง กล่าวได้ว่าผู้มีอายุ 16 ปีจะสามารถทำได้รวดเร็วกว่า หรือสามารถลดเวลา ลงได้ถึง 3

สมชาย วัฒนกุล (2526 : 28) กล่าวว่าในวัยรุ่นกล้ามเนื้อจะเจริญเติบโตเร็ว ที่สุดเป็นผลให้กล้ามเนื้อเพิ่มเร็วตามไปด้วย ในระยะแรก ๆ ของวัยรุ่น เด็กมักจะมีอาการ ชนิดหนึ่งเรียกว่าอาการเปลี่ยนของกล้ามเนื้อ (Mascular failure) เด็กหญิงจะเกิดอาการ นี้นมากกว่าเด็กชาย ทำให้ไม่อยากจะออกกำลังกายในระยะนี้

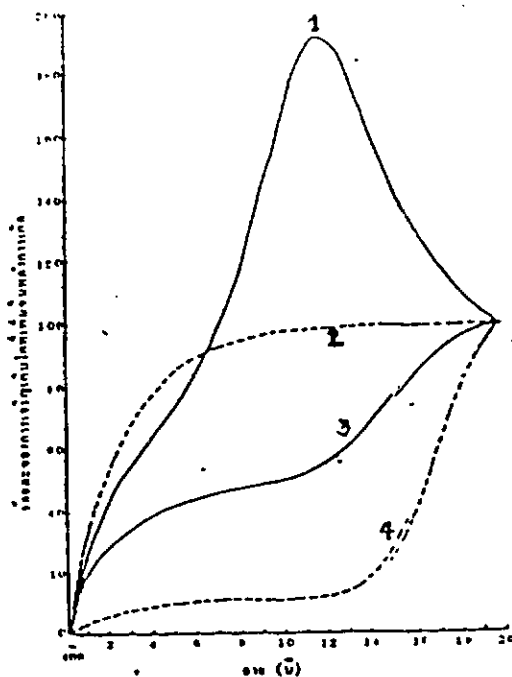
ประสาธ อิศรปริศา (2523 : 22 - 23) กล่าวว่าอัตราการพัฒนากายทางด้านกล้ามเนื้อ ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะวัยนี้ มีผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นเป็นอันมาก และเนื่องจาก อัตราการเปลี่ยนแปลงด้านกล้ามเนื้อของเด็กชายมีมากกว่าเด็กหญิง ประกอบกับการที่เด็กชาย ชอบออกกำลังกายอยู่เป็นนิจ จึงทำให้ความแข็งแรงมากกว่าเด็กหญิง มีข้อสังเกตว่าการที่ระบบ กล้ามเนื้อของเด็กชายมีการเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กมีกล้ามเนื้อมากขึ้นและความ ชอบออกกำลังกายมากขึ้นย่อมมีอยู่ที่เด็กจะเกิดอาการเปลี่ยนหรือเหนื่อยอ่อน เขาจึงต้องการพักผ่อน โดยการนอนมากกว่าปกติ การที่นอนบ่อย ๆ ในเวลาอันไม่สมควรมักจะทำให้ผู้ใหญ่เข้าใจว่าเด็ก เกียจคร้านจึงคิดว่ากล่าว

การเจริญเติบโตด้านสรีระภายใน

ในขณะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา การเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระและอวัยวะภายในก็พัฒนาไปพร้อม ๆ กันด้วย

คอนเกอร์ (Conger. 1973 : 463) ได้ศึกษาและแสดงเป็นกราฟให้เห็นถึงความ เจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย ซึ่งจะเห็นว่าต่อมไทมัส ต่อมน้ำเหลือง และปริมาณของน้ำเหลืองและเนื้อเยื่อได้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งถึงจุดสูงสุด ระหว่างอายุ 11-15 ปี หลังจากนั้นอัตราการเจริญเติบโตในส่วนนี้จะลดลงอย่างรวดเร็ว (กราฟ หมายเลข 1) ส่วนศีรษะและสมองซึ่งรวมทั้งระบบประสาท ไขสันหลัง กระโหลกศีรษะ ตาและหู

ก็จะพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วมากในระยะแรก ๆ และจะเจริญน้อยลงในระยะวัยเด็กตอนกลาง จนเกือบจะไม่เจริญขึ้นเลยในระยะวัยรุ่น ปกติแล้วสมองจะมีน้ำหนักประมาณ 90% ของเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ในระหว่างปีแรกของชีวิต และจะเจริญขึ้นเป็น 90% ในระหว่างอายุ 5 ปีแรก ขนาดความยาวและความกว้างของศีรษะจะเจริญขึ้นประมาณ 96% ของการเป็นผู้ใหญ่เมื่ออายุ 10 ปี ศีรษะจะเจริญขึ้นน้อยมากหรือเกือบไม่เจริญขึ้นเลยในระยะวัยรุ่น แต่ความยาวและความกว้างของกระดูกศีรษะบริเวณเหนือคิ้วจะหนาขึ้น กระดูกที่บริเวณใบหน้าจะเปลี่ยนไปพร้อม ๆ กับความสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (กราฟหมายเลข 2) ในส่วนที่เกี่ยวกับศีรษะทั่ว ๆ ไป (ยกเว้นศีรษะ) ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะเกี่ยวกับการหายใจ อวัยวะเกี่ยวกับการย่อย ใจ อวัยวะอื่น ๆ ภายในลำตัว และปริมาตรของเส้นโลหิตก็จะเจริญเติบโตมากขึ้นอย่างชัดเจนในวัยรุ่น (กราฟหมายเลข 3) โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพิจารณาการเจริญเติบโตของหัวใจในระยะวัยรุ่นแล้วจะเห็นว่าเส้นผ่าศูนย์กลางความยาวของหัวใจจะเพิ่มมากขึ้นประมาณครึ่งหนึ่งและจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่าของระยะก่อนที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่น หัวใจของผู้ชายจะมีขนาดโตกว่าของผู้หญิง ถึงแม้ว่าการเจริญของหัวใจในเพศหญิงจะมีอัตราเร็วที่สูงกว่าก่อนเพศชายก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบการเต้นของหัวใจระหว่างเพศก็พบว่า เมื่ออายุ 17 ปี โดยเฉลี่ยหัวใจของเพศชายจะเต้นช้ากว่าเพศหญิงประมาณ 5 ครั้งก่อนที่ การเจริญของปอดก็เช่นเดียวกับหัวใจ กล่าวคือเมื่ออายุในวัยเด็กปอดจะมีการเจริญขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่จะเจริญเติบโตเร็วมากในตอนวัยรุ่น จากการวัดความจุของปอดเมื่อเวลาสูดอากาศเข้าไป พบว่าเด็ก ๆ จนถึง 10 ปีนั้น ความจุของปอดจะไม่แตกต่างกัน แต่พอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นประมาณ 11½ ปี ปอดของเด็กชายจะเริ่มมีความจุมากกว่าเด็กหญิง และความแตกต่างนี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ สุกหทัย การเจริญของระบบอวัยวะเพศ ได้แก่ ลูกอัณฑะ รังไข่ หลอดน้ำกาม ต่อมลูกหมาก ถุงเก็บเชื้ออสุจิ และท่อรังไข่ จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและอย่างมากเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น โดยที่ขณะที่อยู่ในวัยเด็กนั้นการเจริญของระบบนี้เกือบไม่ปรากฏให้เห็น (กราฟหมายเลข 4)



ภาพประกอบ แสดงการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อและสรีระภายในต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 20 ปี กราฟหมายเลข 1 แสดงการเจริญของต่อมไทมัสและต่อมน้ำเหลือง กราฟหมายเลข 2 แสดงการเจริญของสมอง สรีระ และระบบเกี่ยวกับตา กราฟหมายเลข 3 แสดงถึงการเจริญของรูปร่างและสรีระทั่วไป (ยกเว้นสรีระ) เช่น ระบบหายใจ การขับถ่าย ไต หัวใจ ปอด ปริมาตรของเส้นโลหิต และ กราฟหมายเลข 4 แสดงการเจริญของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งได้แก่ อัณฑะ รังไข่ ต่อมอัณฑะ ต่อมลูกหมาก ถุงเก็บเชื้ออสุจิและท่อรังไข่

การเจริญและการปฏิบัติหน้าที่ของต่อมต่าง ๆ

ประสาธ อิศรปริศา (2523 : 25 - 26) อธิบายว่าต่อมภายในร่างกายของมนุษย์อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ต่อมมีท่อ (Duct Glands) และต่อมไร้ท่อ (Endocrine Glands) ต่อมมีท่อจะทำหน้าที่ผลิตสิ่งที่ขับออกและขับออกมาตามท่อของต่อมเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ตามหน้าที่ของมัน ส่วนต่อมไร้ท่อจะผลิตสิ่งที่ขับออกมาเรียกว่า ฮอร์โมน (Hormone) ฮอร์โมนที่ต่อมไร้ท่อผลิตออกมาจะถูกส่งเข้ากระแสโลหิตโดยตรง ต่อมมีท่อที่สำคัญได้แก่ ต่อมเหงื่อ (Sweat gland) และต่อมไขมันใต้ผิวหนัง (Sebaceous gland) ต่อมเหงื่อมีอยู่ 2 ชนิดคือ

1. ต่อมเอคไครน์ (Eccrine gland) ซึ่งเป็นต่อมขนาดเล็กและเป็นต่อมเหงื่อธรรมดาที่มีอยู่ตามผิวหนังทั่วไป เว้นบริเวณขอบตา ขอบริมฝีปาก ลิ้นและเล็บ ต่อมเหงื่อชนิดนี้ร่างกายจะไม่สร้างเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

2. ต่อมแอปโปไครน์ (Apocrine gland) เป็นต่อมใหญ่กว่า ต่อมนี้จะเจริญขึ้นและทำหน้าที่อย่างเต็มที่เมื่อระยะพิวเบอร์ตี (Puberty) ต่อมนี้จะอยู่เฉพาะบางบริเวณ เช่น บริเวณรักแร้ หัวนม อวัยวะเพศ หูส่วนนอก หนวด ต่อมนี้จะขับของเหลวที่ข้นข้นและมีส่วนผสมของสารหลายชนิดออกมา เมื่ออยู่ในอากาศร้อนและอับชื้นประกอบกับมีเชื้อแบคทีเรียจากอากาศเข้าไปทำปฏิกิริยาจะเป็นสาเหตุให้เกิดกลิ่นตัวขึ้น

สำหรับต่อมไขมันใต้ผิวหนังเป็นต่อมเล็ก ๆ บางครั้งจะแตกแขนงกระจายตามผิวหนังทั่วไป ในวัยรุ่นฮอร์โมนเพศซึ่งผลิตจากต่อมเพศจะเพิ่มการเติบโตของต่อมไขมันและทำให้มีกิจกรรมเพิ่มขึ้นของเหลวหรือไขมันที่ถูกขับออกมาจากต่อมไขมันใต้ผิวหนัง เรียกว่า เซบุม (Sebum) ต่อมไขมันจะทำงานตลอดเวลาไม่มีสิ่งใดสามารถขัดขวางการทำงานของมันได้ ไขมันที่ถูกขับออกมามักจะมีเชื้อชนิดหนึ่งเรียกว่า ซี. แอคนเนส (C. Acness) ซึ่งความปกติอาศัยอยู่บนใบหน้า หน้าอก และหลังจะละลายไขมันให้เป็นกรดไขมัน ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดสิว การเป็นสิวมักจะเป็นที่บริเวณหน้า เพราะปกติเมื่อเซลล์ตายจะกลายเป็นซีไคล แต่บริเวณใบหน้าจะมีซีไคลชนิดเดียวกันนี้จับอยู่แน่น ซีไคลจะอุดรูรูขุมขนอันเป็นทางเดินของท่อไขมัน ทำให้ต่อมไขมันขับไขมันออกมาไม่ได้ จำนวนไขมันที่เพิ่มขึ้นจะคันทำให้ท่อไขมันแตกเกิดการอักเสบเป็นหัวสิว ขณะเดียวกันแบคทีเรียในอากาศและในท่อไขมันก็จะทำให้หัวสิวเป็นตุ่มหนอง

ต่อมในร่างกายอีกประเภทหนึ่งที่นับว่ามีบทบาทต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากคือต่อมไร้ท่อ สมชาย ธีธฤณกุล (2526 : 17 - 18) กล่าวว่าต่อมไร้ท่อแต่ละต่อมจะมีรูปร่างเล็ก ๆ ตั้งอยู่ทั่วไปในร่างกาย แต่มีอิทธิพลแตกต่างกันไป ฮอร์โมนบางชนิดมีผลต่อความเจริญเติบโตของร่างกาย บางชนิดมีผลต่อการเผาผลาญอาหารในร่างกาย บางชนิดมีผลต่อจิตใจและอารมณ์ บางชนิดมีบทบาทเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ประสาธ อิศรปริดา (2523 : 26 - 32) อธิบายอย่างละเอียดว่า ต่อมไร้ท่อมีอยู่หลายชนิดและมีหน้าที่ต่าง ๆ กันคือ

1. ต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) ต่อมนี้จะสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ หลายชนิด เช่น ในระยะวัยเด็กและวัยรุ่นจะสร้างฮอร์โมนไปกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต (Growth hormone) และการกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไตส่วนนอก กระตุ้นเต้านม รังไข่และอัณฑะ หากส่วนนี้ของต่อมใต้สมองผลิตฮอร์โมนน้อยเกินไปก็จะมีผลให้ร่างกายเจริญช้าหรือแคระแกรน ถ้าหากมีฮอร์โมนมากเกินไปจะทำให้โตเร็วหรือมีรูปร่างใหญ่โตผิดปกติจากธรรมชาติ บางทีถ้าฮอร์โมนมีมากในระยะหลังจะผ่านพ้นวัยรุ่นไป ซึ่งร่างกายเจริญเต็มที่แล้วความสูงจะไม่เพิ่ม เพราะกระดูกไม่มีที่ซึ่งจะเจริญไปได้อีก แต่กระดูกจะเติบโตเร็ว หนาขึ้น หัวหรือเท้าจะโตใหญ่ผิดปกติขึ้นใหญ่ อวัยวะภายในขยายโตขึ้น สำหรับส่วนหลังของต่อมนี้จะมีใยประสาทมาติดต่อกับจำนวนมาก ถ้าใยนี้ขาดต่อมจะหย่อนหน้าต่ำลง ถ้าหากต่อมนี้ไม่ทำงานหรือถ้าตัดต่อมส่วนนี้ออกก็จะมีผลให้เกิดโรคเบาโรคทำให้ปัสสาวะออกมามาก ปัสสาวะไม่มีน้ำตาลหรือน้อยมากทำให้ไม่หวาน นอกจากนี้ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองส่วนนี้ยังมีหน้าที่บังคับกล้ามเนื้อของมดลูกให้หดตัวในการคลอดบุตร การหดตัวของกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น ต่อมใต้สมองนี้ถือได้ว่าเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย และมีผู้เรียกต่อมนี้ว่า Master gland เพราะมันจะทำหน้าที่กระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะและต่อมไร้ท่ออื่น ๆ

2. ต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) เป็นต่อมไร้ท่อที่รู้จักกันดีที่สุด สร้างฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyroxin) แต่การสร้างฮอร์โมนนี้จะต้องอาศัยไอโอดีนเป็นวัตถุดิบ ถ้าต่อมไทรอยด์ขนาดใหญ่ขึ้นก็จะกลายเป็นคอหอยพอก คอหอยพอกชนิดที่เป็นกันมากเกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน ในระยะวัยเด็กและวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตร่างกายต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนออกมามากหรือน้อยเกินไปจะมีผลต่อความเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ ถ้าหากต่อมนี้สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายแคระแกรน กล้ามเนื้อไม่มีแรง ลึนใหญ่ และอาจห้อยออกมานอกปาก การเจริญของร่างกายและกระดูกจะช้าลง มีความผิดปกติของสมองและระบบประสาท แต่ถ้าหากต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนออกมามากเกินไปจะมีอาการหายใจเร็วและแรงขึ้น ร่างกายผอม นอนไม่หลับ กระหายน้ำ ใจสั่น และตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากและไวขึ้น

3. ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid gland) หน้าที่สำคัญของต่อมนี้คือ ควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือดให้ได้สัดส่วน ถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยกว่าปกติจะ

ทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดน้อยลง แต่ปริมาณของฟอสฟอรัสจะเพิ่มขึ้น ในลักษณะเช่นนี้กล้ามเนื้อจะถูกกระตุ้นได้ง่าย ทำให้เกิดอาการกระตุกที่แขน ขา เท้า วิธีป้องกันคือต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีฟอสฟอรัสน้อยหรือเพิ่มเกลือประเภทแคลเซียมหรือรับประทานไวตามิน ดี เพราะจะช่วยให้ง่ายต่อการดูดแคลเซียมจากทางเดินอาหารได้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนออกมามากเกินไปจะมีผลให้กระดูกเป็นโพรงขาดความแข็งแรงไป สรุปได้ว่าต่อมนี้จะมีผลต่อพัฒนากระดูกและฟันของเด็กและวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่

4. ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) อยู่บริเวณเหนือไต แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนนอก (Adrenal Cortex) และส่วนใน (Adrenal Medulla) ต่อมหมวกไตส่วนนอกจะสร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับเมตาบอลิซึม (Metabolism) เช่น การเปลี่ยนไขมัน โปรตีนให้เป็นกลูโคส ซึ่งจะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศออกมา แต่ปริมาณไม่มากนัก ถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนเพศชายออกมามากก็จะทำให้การแสดงออกมีลักษณะเป็นผู้ชายมากขึ้น ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น เป็นสาวที่มีหนวดเคราหรือขนหน้าแข้งเหมือนผู้ชาย เป็นต้น ถ้าตัดต่อมนี้ออกก็จะมีผลให้ระดับเกลือและน้ำตาลในเลือดมีปริมาณต่ำลงทันทีและจะตายในที่สุด และต่อมหมวกไตส่วนในนั้นจะสร้างฮอร์โมนแอดรีนาลิน (Adrenalin) ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นระบบประสาทซิมแพเทติก (Sympathetic) ทำให้หัวใจเต้นเร็วและเส้นโลหิตหดตัวทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มปริมาณกลูโคสในเลือดให้มากขึ้น ลดปริมาณไกลโคเจน (Glycogen) ในตับและกล้ามเนื้อ เราจะสามารถยกของหนัก ๆ ได้หรือเมื่อผู้ร้ายวิ่งหนีตำรวจสามารถกระโดดข้ามรั้วสูง ๆ ได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เลือดที่ออกมาเป็นลิ่ม ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการห้ามเลือดทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น

5. ต่อมเพศ (Gonad gland) ต่อมเพศจะเจริญขึ้นและทำงานเต็มที่ในระยะวัยรุ่น ต่อมนี้จะไม่เพียงแต่สร้างเซลล์เพศ คือ ไข่จากรังไข่ (ในผู้หญิง) หรือสเปิร์มจากอัณฑะ (ในผู้ชาย) เท่านั้น แต่ยังมีหน้าที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ สร้างฮอร์โมนเพศชายหรือเพศหญิงขึ้นอีกด้วย ฮอร์โมนเพศชายเรียกว่า แอนโดรเจน (Androgen) และฮอร์โมนเพศหญิงเรียกว่า เอสโตรเจน (Estrogen) ต่อมเพศในผู้ชายคือลูกอัณฑะ (Testis) ส่วนต่อมเพศในผู้หญิงคือรังไข่ (Ovary) อัณฑะจะทำหน้าที่สร้างสเปิร์มซึ่งเป็นเซลล์เพศ และจะสร้างฮอร์โมนเพศชายชื่อ เทสโทสเตอโรน

(Testosterone) ส่วนรังไข่จะสร้างฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน (Progesterone) แอนโดรเจนเป็นฮอร์โมนที่ต่อมหมวกไตส่วนนอกสร้างได้บ้าง แต่ส่วนใหญ่สร้างมาจากอัณฑะ (คือเทสโตสเตอโรน) ฮอร์โมนนี้จะช่วยให้อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเต็มที่และทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ อวัยวะภายนอกโตเต็มที่ ถึงที่จะขยายใหญ่และยาวขึ้น ถุงอัณฑะจะหยาบและสีเข้มขึ้น อวัยวะประกอบ เช่น ถุงเก็บเชื้ออสุจิจะขยายออก ค่อมลูกหมากจะโตขึ้นและขับของเหลวออกมาผสมกับเชื้ออสุจิที่ถูกส่งมาจากหลอดน้ำกาม ถุงเก็บเชื้ออสุจิและค่อมลูกหมากจะช่วยกันทำให้เกิดของเหลวชั้นสีขาว ซึ่งมีตัวอสุจิอยู่ เรียกว่า น้ำอสุจิ (Semen) เกิดขึ้น สำหรับเด็กชายที่เข้าสู่วัยรุ่นเพศจะเจริญเต็มที่และเมื่อน้ำอสุจิได้ถูกเก็บสะสมไว้มากก็อาจจะถูกขับออกมาภายนอกร่างกายโดยการนอนฝันในตอนกลางคืน หรือถูกขับออกมาในการร่วมประเวณีหรือสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง น้ำอสุจิที่ถูกขับออกมาครั้งหนึ่ง ๆ จะมีปริมาณ 1 ช้อนชา ในปริมาณน้ำอสุจิเพียงเท่านั้นจะมีเชื้ออสุจิผสมผสมออกมามากถึง 4-5 ร้อยล้านตัว นอกจากนี้ฮอร์โมนเพศชายคือ เทสโตสเตอโรน ที่ผลิตจากอัณฑะยังทำหน้าที่สำคัญในการทำให้ผู้ชายมีลักษณะเป็นชาย ซึ่งเป็นลักษณะประจำเพศ เช่น ทำให้ขนขึ้นตามร่างกาย มีหนวด เกราะตามใบหน้า มีขนรักแร้และที่บริเวณอวัยวะเพศ กระตุ้นให้ต่อมไขมันใต้ผิวหนังทำงานมากขึ้น ทำให้เกิดสิว ผิวหนังของผู้ชายจะหยาบและสีเข้มกว่าเมื่อตอนเป็นเด็ก แนวผมจะเว้าเข้าทั้งสองข้างของหน้าผาก ซึ่งต่างจากผู้หญิงที่แนวผมจะเป็นวงโค้งรอบหน้าผากมีการสะสมไขมันใต้ผิวหนังเฉพาะแห่ง เช่น ที่หน้าท้องเหนือสะดือ แต่จะไม่สะสมที่สะโพกหรือเต้านม นอกจากนี้ยังทำให้กล่องเสียง (Larynx) ขยายใหญ่และยาวออกอันเป็นเหตุให้เสียงใหญ่และห้าวขึ้น

สำหรับรังไข่ซึ่งเป็นต่อมเพศของผู้หญิงก็จะผลิตฮอร์โมนเพศหญิงขึ้น ฮอร์โมนที่สำคัญคือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน เอสโตรเจนนี้จะกลาย ๆ กับแอนโดรเจน คือ จะมีอยู่บ้างที่ผลิตออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนนอก แต่ส่วนใหญ่เอสโตรเจนจะผลิตออกมาจากรังไข่ หน้าที่สำคัญของฮอร์โมนเพศชนิดนี้ คือ จะทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและกระทำหน้าที่ของอวัยวะเพศหญิง รวมทั้งยังมีหน้าที่ควบคุมขนาดและหน้าที่ของมดลูก ท่อน้ำรังไข่และช่องคลอดให้เจริญเติบโตและทำงานตามปกติ กระตุ้นให้รังไข่ผลิตไข่ออกมาเดือนละ 1 ฟอง ควบคุมการมาของประจำเดือน นอกจากนี้ยังคอยควบคุมลักษณะประจำเพศให้มีลักษณะเป็นผู้หญิง เช่น เต้านมโตขึ้น สะโพกผาย

มีไขมันสะสมมากที่สะโพก ก้นย้อย ต้นขาและใต้ผิวหนังทั่ว ๆ ไป ขนตามตัวอ่อนนุ่ม มีขนชั้นที่รักแร้ และบริเวณอวัยวะเพศ กระดูกเชิงกรานขยายออก ทำให้มีส่วนเว้าส่วนโค้งต่างจากผู้ชาย

ฮอร์โมนเพศหญิงอีกชนิดหนึ่งคือโปรเจสเตอโรน เป็นฮอร์โมนที่จะช่วยกระตุ้นให้ผนังมดลูก เตรียมพร้อมในการรองรับไข่ที่ผสมพันธุ์แล้วมาฝังตัวอยู่เพื่อให้อัไข่เจริญเติบโตต่อไป ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสม จะสลายตัวเองภายในโพรงไข่ชั้น เยื่อบุผนังมดลูกซึ่งเตรียมพร้อมอยู่จะสลายตัวรวมกับโลหิตไหลออกเล็กน้อยและไหลออกมาเป็นโลหิตประจำเดือน ในกรณีเช่นนี้จะไม่มีการสร้างโปรเจสเตอโรน ซึ่งจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้อัไข่เจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์และเมื่อเกิดในโพรงเจริญขึ้น จะกระตุ้นให้ต่อมนี้หลั่งโปรเจสเตอโรนอย่างรวดเร็วเพื่อช่วยให้งานการสร้างนั้นต่อไป

6. ต่อมพินเนล (Pineal gland) หน้าที่ของต่อมนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อกันว่ามีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการในเรื่องเพศ ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย รังไข่ และอวัยวะจะทำหน้าที่หนึ่งเห็นยวความรูสึกทางเพศไว้จนกระทั่งถึงวัยหนุ่มสาว ถ้าต่อมนี้บกพร่องหรือไม่ทำงาน จะทำให้เจริญเติบโตเป็นวัยรุ่นกว่าปกติ มีข้อสังเกตว่าต่อมนี้จะทำหน้าที่อยู่ในระยะวัยเด็กเท่านั้น เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่หลังจากวัยรุ่นไปแล้ว มันจะหยุดทำงานและหมดความสำคัญไป

7. ต่อมแพนครีส์ (Pancrease gland) ต่อมนี้เป็นทั้งต่อมมีท่อและไม่มีท่อ ในส่วนที่เป็นต่อมมีท่อจะผลิตน้ำค่อมซึ่งเป็นสารเคมีไปช่วยในการย่อยอาหารและในส่วนที่เป็นต่อมไร้ท่อจะผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ออกมาทำหน้าที่ควบคุมน้ำตาลในเลือด ถ้ามีอินซูลินน้อยจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้ให้น้ำตาลในเลือดน้อยกว่าปกติ

8. ต่อมไทมัส (Thymus gland) เรายังไม่ทราบหน้าที่ของต่อมนี้แน่นอน แต่เข้าใจว่าทำหน้าที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ จะมีขนาดใหญ่เมื่อเป็นเด็กและจะเจริญงอกงามสุดขีดในระยะวัยรุ่นตอนต้น หลังจากนั้นจะมีขนาดเล็กลงและหมดหน้าที่ไปในที่สุด

ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การปฏิบัติหน้าที่ของต่อมไร้ท่อทั้งที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่ง ประสาท อิศรปริศา (2523 : 32 - 33) กล่าวว่าการทำงานของต่อม

ไว้ที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น 2 อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กันเสมอคือ การเจริญเติบโตของอวัยวะเพศและอวัยวะเพศจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เช่น ในเพศชาย อัณฑะจะโตขึ้น ลึงค์จะใหญ่และยาวมากกว่าเดิม มีการหลั่งน้ำกาม ส่วนในเพศหญิงไข่จะเจริญเต็มที่ ไข่จะเจริญเต็มที่ มีโลหิตประจำเดือนและพร้อมที่จะมีบุตร เรียกลักษณะทางเพศซึ่งเปลี่ยนแปลงนี้ว่า ลักษณะประจำเพศขั้นปฐมภูมิ (Primary Sex Characteristics) ในขณะเดียวกันก็จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอีกอย่างหนึ่งควบคู่ไปด้วยคือ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง หวดทรง ในเพศชายจะมีไหล่กว้างขึ้น กล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด ๆ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ลำตัว แขนขา รักแร้ มีหนวดเครา เสียงแตก ในเพศหญิงจะมีหน้าอกอวบ สะโพกผาย มีรูปทรงเป็นผู้หญิง มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีรักแร้ ระวังเสียงคำ เรียกลักษณะซึ่งเปลี่ยนแปลงประการหลังนี้ว่าลักษณะประจำเพศขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sex Characteristics)

การเปลี่ยนแปลงทางเพศนับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นสิ่งที่เริ่มเกิดเป็นครั้งแรกในวัยรุ่นและเกิดขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว ในการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงนั้น มาล์ม และจาไมสัน (Malm and Jamison. 1952 : 94) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางเพศของหญิงจะเริ่มขึ้นด้วยการเจริญเติบโตของหัวนม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงแรกสุดที่แสดงถึงการย่างเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตี ซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-14 ปี

จากการศึกษาของ ไบรอัน (Garrison. 1965 : 40; citing Bryan. n.d.) พบว่าเด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอกราวอายุประมาณ 10.7 ปี เริ่มมีขนที่อวัยวะเพศราว 11.5 ปี เริ่มมีขนรักแร้ราว 12.5 ปี และเริ่มมีประจำเดือนอายุราว 13.1 ปี และพบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดีเริ่มมีประจำเดือนก่อนหน้าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ฐานะที่ต่ำกว่า

ประนอมศรี สุยานนท์ (2511 : 16) กล่าวว่าหน้าอกของเด็กหญิงจะเริ่มขยายใหญ่ขึ้นประมาณระหว่างอายุ 10-11 ปี ทั้งนี้แล้วแต่ความสมบูรณ์ของร่างกายและจะโตเต็มที่เมื่ออายุ 14-15 ปี เด็กหญิงจะมีความกังวลใจเรื่องหน้าอกของตน เพราะขนาดอาจไม่เท่ากันทั้งสองข้าง

เคลลี (Kelly. 1964 : 45 - 47) กล่าวว่าสภาพเช่นนี้เป็นสิ่งปกติ จะมีเด็กหญิงน้อยคนที่มีความแตกต่างเท่ากันทั้งสองข้างในระยะต้น แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วจะคู่ต่างกันเพียง

เล็กน้อยเท่านั้น เมื่อหน้าอกเริ่มขยายตัวเป็นครั้งแรกเด็กหญิงจะรู้สึกเจ็บปวด โดยเฉพาะตามบริเวณเต้านมและอาการเจ็บปวดนี้จะเป็นอีกในระยะก่อนหน้าประจำเดือนจะมาในรอบเดือน

วันดี วราวิทย์ (2527 : 122) อธิบายว่าวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีการเติบโตของเต้านมเมื่ออายุ 10-11 ปี การเติบโตนี้เกิดขึ้นจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้ต่อมเต้านมขยาย เด็กบางคนจะรู้สึกเจ็บ การเติบโตของเต้านมแบ่งให้เป็น 5 ระยะคือ ระยะที่ 1 ระยะก่อนวัยรุ่นเป็นลักษณะเต้านมของเด็กที่มีแต่หัวนมูนขึ้นเล็กน้อย ระยะที่ 2 เต้านมูนจากผนังหน้าอกเล็กน้อย พร้อมกับลานหัวนม (arcola) มีขนาดโตขึ้น ระยะที่ 3 เต้านมและลานหัวนมเพิ่มขนาดขึ้นอีกโดยยังไม่แยกรูปร่างออกจากกัน มองดูเหมือนเต้านมขนาดเล็กของผู้ใหญ่ ระยะที่ 4 หัวนมและลานหัวนมยื่นจากฐานของเต้านม ทำให้มองเห็นเต้านมมีลักษณะเป็นเนินสองชั้น ระยะที่ 5 มีลักษณะเต้านมของผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ โดยลานหัวนมราบลงเห็นแต่ส่วนนูนของหัวนมอยู่บนฐานของเต้านมซึ่งมีขนาดใหญ่ การเปลี่ยนแปลงจากระยะที่ 2-4 ใช้เวลาประมาณ 3 ปี ระยะที่ 4-5 ใช้เวลา 2 ปี

จากการศึกษาของ แทนเนอร์ (Tanner. 1978 : 32) พบว่าในระยะไล่เลี่ยกับที่นมเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงนี้ จะมีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศ แต่มีอยู่บางรายที่ขนบริเวณอวัยวะเพศจะเกิดขึ้นหลังจากที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่หัวนมไปแล้วถึง 2 ปี ส่วนขนบริเวณรักแร้จะเกิดขึ้นหลังจากบนบริเวณอวัยวะเพศเริ่มมีขึ้นแล้วประมาณ 2 ปี อย่างไรก็ตามขนรักแร้อาจมีขึ้นก่อนบริเวณอวัยวะเพศก็ได้ในบางราย นอกจากขนบริเวณอวัยวะเพศจะเจริญแล้ว ขณะเดียวกันจะมีการเจริญของหน้าอก อวัยวะเพศ มดลูกจะขยายโตขึ้น เมื่ออวัยวะเหล่านี้ได้เจริญขึ้นพอสมควรแล้วเด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก (First menstruation หรือ Menarche) การมีประจำเดือนเป็นเครื่องหมายของการมีวุฒิภาวะทางเพศ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเริ่มมีบุตรได้ทันที เพราะปกติจะต้องมีประจำเดือนหลาย ๆ ครั้งก่อนจึงจะมีไข่เหมือนกับตอนที่ใดเป็นสาวเต็มที่แล้ว และการมีประจำเดือนในระยะแรก ๆ มักจะไม่สม่ำเสมอ โดยทั่ว ๆ ไปจรรยาสุกของเซลล์ไข่จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอทุกรอบเดือนเมื่ออายุของเด็กหญิงอยู่ระหว่าง 16-18 ปี

นาธาซัน และคนอื่น ๆ (Garrison. 1965 : 40; citing Nathanson and others. n.d.) กล่าวว่าในเด็กชายและเด็กหญิงอายุประมาณ 10 หรือ 11 ปี ฮอร์โมนจะ

หัวจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว สอโรโมนเพศของเด็กหญิงจะช่วยให้หน้าอกขยายตัวขึ้นและในระยะเริ่มแรกมีประจำเดือน อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการผลิตยังไม่แข็งแรงนัก ท่อมรังไข่เพศหญิงมีขนาดเพียง 30% ของขนาดที่สมบูรณ์ และประสิทธิภาพในระยะเริ่มแรกยังอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นเพศหญิงต้องอาศัยระยะเวลาของการพัฒนามาว่าเพศชาย

วันดี วราวิทย์ (2527 : 118) กล่าวว่าภายหลังจากการเติบโตทางกายอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจะมีประจำเดือน วัยรุ่นที่มีการเติบโตเร็วจะมีประจำเดือนก่อนวัยรุ่นที่เติบโตเร็วปานกลาง และช้าตามลำดับ เด็กวัยรุ่นในเมืองใหญ่จะมีประจำเดือนอายุประมาณ 13 ปีและในช่วง 2 ปีแรกของการมีประจำเดือนจะมีประจำเดือนไม่ปกติ มีบ้าง เว้นบ้าง ไม่แน่นอน ทั้งนี้เนื่องจากรังไข่เติบโตทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ภายหลังการเติบโตของมดลูก รังไข่จะผลิตไข่ จะได้ไข่สุกบ้างไม่ได้บ้าง ถ้าไม่มีไข่สุกก็จะทำให้ประจำเดือนไม่มาตามปกติ

จากการศึกษาของ แทนเนอร์ (Tanner. 1978 : 118 - 119) พบว่าผู้หญิงในสมัยปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลง เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยก่อน เมื่อเปรียบเทียบอายุของการมีประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงตั้งแต่ ค.ศ. 1850 เป็นต้นมา พบว่าเด็กหญิงมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลงเรื่อย ๆ โดยจะลดลงประมาณ 4 เดือน ในทุก ๆ 10 ปี สาเหตุของการมีวุฒิภาวะเร็วนี้เชื่อว่ามียาลูกผสมประกอบสำคัญน่าจะมาจากโภชนาการ การรับประทานอาหาร และอาจมาจากการเพิ่มอาหารประเภทโปรตีนและแคลอรีเป็นพิเศษในวัยทารก

ในการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ เฮิร์ลล็อก (Hurlock. 1949 : 46 - 47) กล่าวว่าเมื่อเด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน สิ่งที่เคยเล็กและแหลมในวัยเด็กจะเปลี่ยนไป สิ่งกึ่งवालขึ้น แต่ไม่ค่อยเห็นชัดเจนเท่าเด็กชาย รูปร่างและทรวดทรงจะมีลักษณะเป็นหญิงชัดเจนขึ้นตามลำดับ เช่น สะโพกผายออก เอวคอดกิ่ว ไหล่กว้างขึ้นมีกล้ามเนื้อที่แขนและไหล่ แต่ไม่ปรากฏชัดเท่าของเด็กชาย

ผลจากการเจริญและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น

ศรันย์ คำวิสุทธิ (2525 : 130) กล่าวว่าเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงความเจริญเติบโตทางร่างกาย จะมีผลกระทบกระเทือนต่อแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น เด็กจะมีอารมณ์สับสน

เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มั่นคง ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ เบื่อหน่าย เหนงา อิจฉา กังวล โกรธอาฆาต

ปราณี รามสูตร (2528 : 24) กล่าวว่าโดยลักษณะพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นด้วย เช่น เขามักจะวิตกกังวลกับชนชาติยาวแก่งก้างกับเสียงที่เปลี่ยนไป การมีหมวดเกรา มีชนชั้นตามที่ต่าง ๆ การมีการหลั่งน้ำอสุจิ การผันเปือกเป็นคัน ส่วนเด็กหญิงก็กังวลกับหน้าอกที่ขยายใหญ่ การมีประจำเดือน เป็นต้น ไม่ว่าร่างกายจะโตเร็วเกินไปหรือโตช้าเกินไป ล้วนแต่สร้างปัญหาทางอารมณ์ให้กับตัวเองทั้งสิ้น เพราะกังวลว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่น

จากทัศนะข้างต้นพอสรุปได้ว่าการเจริญเติบโตเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เขาจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ซึ่ง จรรจา สุวรรณทัต (2520 : 22) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นมักมีความวิตกกังวลเป็นพิเศษมากกว่าเด็กในวัยอื่น ๆ ว่าคนอื่น ๆ จะมองเห็นว่าตนนั้นเป็นอย่างไร เด็กวัยรุ่นในระยะต้นมักคัดค้านผู้อื่นด้วยการพิจารณาลักษณะภายนอกที่ปรากฏมากกว่าการพิจารณาคุณค่าหรือคุณลักษณะภายในของบุคคล เช่น ให้ความสำคัญน้ำหนัก ส่ายงาม มากกว่าการดูความดี ชยันต์แข็ง ความซื่อสัตย์ เป็นต้น

ฉวีวรรณ สุทัศน์ไพฑาราม (2527 : 24) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นจะคิดและกังวลต่อความเป็นไปต่าง ๆ ของตนเอง เขาจะเฝ้าครุ่นคิดว่าตัวเขามีปมด้อย ปมเด่นเช่นไร สายตาของคนอื่นจะมองดูเขาอย่างพอใจหรือชิงชังเช่นไร ความคิดนี้เป็นเหตุให้เด็กเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นเริ่มสนใจการแต่งกาย โดยการคิดแบบที่เป็นลักษณะของกลุ่มของตน รวมตลอดถึงการสนใจว่าตนจะมีรูปร่างเปล่า ไม่เหมือนคนอื่นหรือไม่ เช่น การมีรูปร่างสูง เตี้ย ผอม อ้วนเกินไป เป็นต้น และทำให้เด็กครุ่นคิดจนอาจจะแสดงออกทางพฤติกรรมที่แปลก ๆ เพื่อเป็นการปรับตัวแก้ความกังวลใจของตน

สมชาย ธัญธนกุล (2526 : 35) กล่าวว่าเนื่องจากวัยรุ่นต้องการอย่างยิ่งที่จะให้ตนเป็นที่ยอมรับ จึงมักจะเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น เด็กจะนึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตนอยู่ตลอดเวลาและกังวลใจในความงุ่มง่ามของตน มีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกไม่สบายใจและไม่พอใจกับรูปร่างของตน แม้ว่าจะเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพที่เป็นอย่างปกติหรือไม่ก็ตาม

จากทัศนะดังกล่าว สรุปได้ว่า เด็กที่อยู่ในระยะวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเป็นอย่างมาก และสิ่งที่เด็กวัยรุ่นกังวลเกี่ยวกับตนเองมีหลายประการ ได้แก่

เกี่ยวกับเรื่องผิวพรรณ

ประสาธ อิศรปริศา (2523 : 39) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นมักจะมีความกังวลเกี่ยวกับผิวหน้าและผิวพรรณ เด็กส่วนใหญ่ต้องการมีลักษณะเป็นสุภาพบุรุษหรือสุภาพสตรีตามอุดมคติ คือ ถ้าเป็นผู้ชายต้องมีรูปร่างใหญ่ ผิวหยาบ ผู้หญิงต้องการมีรูปร่างที่พอเหมาะ ผิวละเอียดอ่อน

ปราณี รามสูตร (2528 : 67) กล่าวว่าปัญหาทางกายที่คู่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับวัยรุ่นประการหนึ่งได้แก่สิว เมื่อเป็นเรื่องใหญ่ เป็นธรรมดาอยู่เองที่เขาจะให้ความสนใจมาก กังวลมาก แกะ เกา สัมผัสสจะต้องอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งจะยิ่งทำให้เป็นมากขึ้น

ชัชชาติ นาคบุผา (2515 : 55) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับผิวหน้า การมีสิ่ว หน้าเป็นมัน มีกลิ่นตัว เด็กเมื่อเริ่มเป็นสิ่วทำให้ใบหน้าที่เคยสวยกลายเป็นมีคี่ ผื่นแดง เด็กจะคิดว่าตนเองผิดปกติ เพราะเคยได้ยินมาว่าคนมีสิ่ว คือ คนที่กำลังแตกเนื้อหนุ่มสาว เด็กบางคนไม่ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ต้องคอยหลบหน้า โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศเด็กพวกนี้จะไม่กล้าเข้าใกล้เลย เพราะกลัวเขาจะเห็นว่าคนไม่สวย เกิดความวิตกกังวลจนทำอะไรผิดพลาดบ่อย ๆ เพราะคิดถึงแต่เรื่องนี้

จรรยา สวรรคทัต (2520 : 114) กล่าวว่าได้มีการวิจัยเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะที่เด็กวัยรุ่นกังวล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยให้เด็กบรรยายถึงรูปร่างลักษณะของตนและให้บรรยายว่ามีอะไรบ้างที่เด็กวิตกกังวล ปรากฏว่าในบรรดาเด็กชายและเด็กหญิงส่วนมากบรรยายเกี่ยวกับการมีสิ่ว ซึ่งเรื่องนี้เด็กหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเด็กชาย

เกี่ยวกับลักษณะประจำเพศที่ปรากฏ

ลักษณะประจำเพศที่ปรากฏ ได้แก่ การเริ่มมีกลิ่นตัว มีขนขึ้น เสียงแตก มีการหลั่งน้ำกามในเด็กชายที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และในเด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอก สะโพกผายออก และมีประจำเดือน

ในการที่เสียงเปลี่ยนแปลงนั้น โพลเวล (Powel. 1963 : 58) กล่าวว่าการที่เสียงเปลี่ยนไปเป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็กชายที่สร้างความสำเร็จในการที่จะควบคุมให้เสียงของตนเหมือนเดิม การที่เสียงแตกมักจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ เมื่อเด็กชายรู้สึกตื่นเต้นหรือตกอยู่ในความเครียด และเสียงที่แตกของเขาก็สร้างความขบขันให้แก่ผู้ฟังและการที่เขาเป็นตัวตลกก็ทำให้เขาเกิดความเครียดเพิ่มขึ้น เด็กชายจำนวนมากจะหนีเรียนเมื่อเขาต้องออกไปพูดหน้าชั้นมากกว่าที่จะเสี่ยงกับการถูกหัวเราะเยาะ

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 75) กล่าวว่าวัยรุ่นชายเมื่อรู้สึกว่ามีเสียงของตนเปลี่ยนไปจะเกิดความอายหรือกระดากไม่กล้าพูด เพราะกลัวคนฟังจะหัวเราะ ยิ่งเป็นการร้องเพลงด้วยแล้วจะหลีกเลี่ยงไม่ยอมร้องเลย เด็กชายบางคนเสียงยังคงเป็นน้ำเสียงเล็กแหลมของเด็กอยู่ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากฮอร์โมนเพศผิดปกติ เด็กชายที่มีน้ำเสียงเล็กแหลมอาจจะไม่รู้สึกรู้สึว่าเป็นปัญหา แต่ถ้าหากยังคงเป็นเช่นนั้นไปจนโต อาจเกิดปมด้อยเพราะคิดจากเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกไม่สมเป็นชาย บางคนอาจเก็บตัวอยู่ตามลำพัง และสำหรับวัยรุ่นหญิงบางคนอาจมีน้ำเสียงใหญ่ผิดปกติ ทั้งนี้เนื่องจากความผิดปกติของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เสียงทุ้มเหมือนผู้ชายจะทำให้เด็กหญิงเป็นคนเก็บตัวไม่กล้าเข้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ เพราะอายเสียงของตนเอง

ชนที่เกิขึ้นตามร่างกายก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่วัยรุ่นเช่นกัน ซึ่ง ชัยนาถ นาคบุปผา (2515 : 51 - 52) กล่าวว่าเด็กชายที่ชนไม่คงจะทำให้รู้สึกอายเป็นอันน้อย ไม่สมชายชาตรี บางทีอาจเป็นเพราะความผิดปกติของต่อมเพศหรือเป็นเพราะพันธุกรรมของเด็กเหล่านั้น บางคนอาจคิดเป็นปมด้อยเลยทำให้หลบหนีไม่กล้าเข้าหมู่กับเพื่อน ๆ ส่วนเด็กชายที่ชนคดหนาจะรู้สึกอาย โดยเฉพาะบริเวณรักแร้และหน้าแข้ง รวมทั้งทรวงอกเรา เด็กพวกนี้มักจะไม่กล้าถอดเสื้อเพราะอายจนรักแร้และไม่ชอบใส่กางเกงขาสั้นเพราะอายจนหน้าแข้ง บางคนอยากไว้หนวดแต่หนวดก็ขึ้นไม่สม่ำเสมอเป็นเหตุให้ล้อเลียน อาจถูกเพื่อน ๆ ล้อได้ และเด็กหญิงบางคนเนื่องจากความผิดปกติของฮอร์โมนเพศทำให้ชนบริเวณเหนือริมฝีปากคดหนาขึ้นจนแสดงเป็นหนวดเหมือนผู้ชายจะทำให้เด็กเกิดปมด้อย ไม่อยากเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ชอบเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ เด็กบางคนอายจนรักแร้จึงพยายามหาทางโกนหรือถอนเพื่อกำจัดขนรักแร้ บางครั้งทำให้เกิดความเจ็บปวด ระคายเคืองเวลาขนใหม่งอก บางคนกังวลถึงขนาดเขียนจดหมายไปถามทางหนังสือพิมพ์ว่ามีทางใดที่จะกำจัดขนให้หมดไปได้

จรรยา สุวรรณทัต (2529 : 114) กล่าวว่าปัญหาทางรูปร่างลักษณะที่สมกับเพศ เด็กหญิงกังวลไปคนละแง่จากเด็กชาย คือ เด็กชายมักกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ กำลังความสามารถทางกล้ามเนื้อ ส่วนเด็กหญิงไม่ชอบการมีกำลังทางกล้ามเนื้อ เพราะเห็นว่าเป็นลักษณะของผู้ชาย ไม่ชอบการมีขนมากเกินไป และเมื่อใดที่เด็กวัยรุ่นเกิดความคับข้องใจเพราะคนมีรูปร่างลักษณะไม่สมกับเพศ เช่น เด็กหญิงเกิดมีหนวด เด็กชายมีเสียงแหลมแบบหญิง เด็กหญิงมักจะพยายามแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ มากกว่าเด็กชาย เช่น ลงทุนไปหาหมอ เป็นต้น

ชยันต นาคนุปผา (2515 : 52 - 54) อธิบายว่าเด็กชายบางคนได้รับฮอร์โมนเพศหญิงซึ่งอยู่ในอาหาร เช่น โกลูเทน ทำให้เกิดเต้านมโตข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง หนวดเครา ลดน้อยลง เสียงแหลม ทำให้เพื่อน ๆ ล้อเลียนกลายเป็นปมด้อย ไม่กล้าสมาคมกับเพื่อน เป็นคนเก็บตัว ซื่อๆ ไม่กล้าแสดงออก และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศเด็กชายมักจะเก็บตัว อยู่คนเดียว พิจารณาอวัยวะเพศ จำต้องถูกลำพำให้อวัยวะเพศแข็งตัวและถึงขั้นหลั่งน้ำกาม ซึ่งนำไปสู่การสำเร็จความใคร่ และเมื่อรู้สึกลำพำน้อย ๆ โดยมักจะมีความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องการสำเร็จความใคร่และฝันเปียกว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้เกิดความกังวล ส่วนเด็กหญิงก็เช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศทำให้เด็กหญิงสำเร็จตนเองเพื่อความสะดวกเปลี่ยนแปลงและจับต้องน้อย ๆ ก็เป็นทางนำไปสู่การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และจะเกิดความกังวลมากขึ้น เพราะกลัวเมื่อพรหมจารีจะขาดและถือว่าเป็นสิ่งไม่ดี รู้สึกผิดต่อความต้องการและการกระทำดังกล่าว

ปราวณี รามสูตร (2528 : 67) กล่าวว่าการมีประจำเดือนในหญิงเป็นของใหม่สำหรับเขาและยังไม่เคยชินกับการหาความสะดวกหรือจัดการกับสถานการณ์เช่นนี้ ทำให้หลบเข้าห้องน้ำบ่อย ไม่ค่อยกล้าเข้าใกล้ผู้อื่น กลัวเขาจะรู้ว่าสกปรก ทำให้กังวลใจ หงุดหงิด ไม่เป็นตัวของตัวเอง และในวัยรุ่นชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิคอนกลางคืน มีความต้องการทางเพศ อยากรู้ อยากลอง อยากมีกิจกรรมทางเพศแบบผู้ใหญ่ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แต่ขณะเดียวกันก็มีความกังวลใจ รู้สึกผิด

ชยันต นาคนุปผา (2515 : 54) กล่าวว่าในช่วงเวลาที่มีประจำเดือนจะมีเลือดค้างอยู่ตามอวัยวะเพศและส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น เต้านม เด็กหญิงจะรู้สึกอึดอัด หงุดหงิด บางคน

รู้สึกปวดศีรษะ ปวดที่ช่องท้อง เพราะมดลูกบีบตัว เด็กจะตกใจมากเมื่อพบว่ามดเลือดสีแดงเข้มไหลออกมาจากช่องคลอด เด็กจะอายในการที่จะให้ใครรู้หรือกลัวจะมีคนเห็นเป็นพิรุณ

ราตรี ธรรมนิม (2524 : 206) ให้ความเห็นว่าเด็กหญิงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก เด็กจะรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์น่าสับสนกลัว รู้สึกว่าเหนอะหนะ เลอะเทอะ คุเหมือนเป็นเลือดแห่งความตายและเด็กสงสัยต่อการปรับตัว ปวดหลัง ระหว่างมีประจำเดือนคิดว่าเป็นเรื่องผิดปกติ

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 78) กล่าวว่าเด็กบางคนมีประจำเดือนไม่กล้าเข้าใกล้เพื่อนเพราะกลัวเพื่อนจะรู้ว่าตนสกปรก ทำให้เกิดความหงุดหงิด หวาดกลัว ถิ่นมากจนบางครั้งนอนไม่หลับ นานเข้ากลายเป็นคนเก็บตัวไป

สมชาย วัฒนกุล (2526 : 32) กล่าวว่าเรื่องการมีประจำเดือน เด็กสาวมักจะปกปิดและศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองเป็นส่วนมาก ไม่กล้าบอกผู้ปกครอง ไม่กล้าถามคิดว่าเป็นเรื่องน่าอาย ซึ่งบางรายประจำเดือนมาบ้างไม่มาบ้าง หรือออกมามากผิดปกติไม่ทราบจนกระทั่งกระทบกระเทือนต่อสุขภาพเป็นอันตรายต่อชีวิต

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527 : 30) กล่าวว่ามีวัยรุ่นหญิงอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่พอใจการมีประจำเดือน โดยเห็นเป็นช่วงของความกังวล ไม่สบายตัว หงุดหงิด และบางคนมีความเชื่อผิด ๆ ซากความเข้าใจที่ถูกต้องว่าขณะมีประจำเดือนห้ามออกกำลังกาย ดื่มน้ำแข็ง อาบน้ำเย็น หรือระงับประจำเดือนเป็นระยะสกปรกไม่อาจเข้าพิธีกรรมทางศาสนาและอื่น ๆ ซึ่งยิ่งก่อให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

เกี่ยวกับหน้าอก ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 77) กล่าวว่าวัยรุ่นหญิงบางคนเริ่มมีหน้าอกโดยเฉพาะเด็กที่มีรูปร่างอ้วนท้วนจะเห็นได้ชัด เด็กจะพยายามปิดบังซ่อนเร้นโดยการใส่เสื้อหลวม ๆ หรือรัดหน้าอก เกินข้อไหล่ หลังโก่ง เพราะอายไม่อยากจะให้ใครเห็น บางคนวิตกกังวลมากจนไม่กล้าเข้าหมู่เพื่อน กลายเป็นคนเก็บตัว อยู่ลำพังคนเดียว

เกี่ยวกับการมีวุฒิภาวะเร็วหรือช้า

ปราณี รามสูตร (2528 : 28) กล่าวว่าวัยรุ่นที่มีการเจริญเป็นหนุ่มสาวเร็วจะมีความไม่สบายใจที่ตนไม่เหมือนเพื่อนส่วนใหญ่ในกลุ่ม เด็กจะแสดงพฤติกรรมโดยการพยายามปลีกตัว

ออกจากสังคมหรือหาทางคบเพื่อนที่อายุมากกว่า และการที่เด็กสาวเป็นสาวเร็วกว่าเพื่อนทำให้
เกิดความกังวลว่าตนแก่กว่าเพื่อนในกลุ่ม แต่ในเด็กชายหากมีการเจริญเร็วอาจเป็นผลดีมากกว่า
คือ ได้รับการยกย่องจากกลุ่มเพื่อนให้เป็นผู้นำ แต่ตรงข้ามหากเด็กชายมีวุฒิภาวะช้าทำให้ไม่โต
เหมือนเพื่อนเกิดปัญหากลายเป็นลูกไล่ แต่หากเป็นหญิงที่มีวุฒิภาวะช้าอาจเป็นทางด้านดี เพราะ
ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากเพื่อนที่โตกว่า

มูสเซน คอนเกอร์ และคาแกน (Mussen, Conger and Kagan. 1969 : 468)
กล่าวว่าเด็กที่มีพัฒนาการทางกายล่าช้าจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ ซึ่งจะมี
อิทธิพลต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพ จะเห็นว่าเด็กที่เจริญช้าจะไม่ได้รับการยอมรับ เมื่อมีกิจกรรม
ทางด้านกีฬาและผลนั้นจะนำไปสู่การมีมโนภาพแห่งตนในทางลบ โดยจะรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับ
ของผู้อื่นสูง ต้องการพึ่งผู้อื่นนานมากขึ้นและจะมีเจตคติต่อต้านผู้ปกครอง ส่วนเด็กที่มีวุฒิภาวะเร็ว
จะตรงกันข้ามคือ จะมีประสบการณ์ทางสังคมดี ปรับตัวได้ดีกว่า

ประสาธ อิศรปริศา (2523 : 39 - 40) ได้ศึกษาจากเอกสารการศึกษาของ
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เปรียบเทียบพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วและพวกที่มีวุฒิภาวะช้า
กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายอายุ 16 ปีกลุ่มหนึ่ง อีกกลุ่มหนึ่งเป็นเด็กชายอายุ 12-17 ปี กลุ่มที่มี
อายุ 16 ปี เป็นพวกที่มีวุฒิภาวะทางกายช้ากว่าปกติ กลุ่มอายุ 12-17 ปี เป็นพวกที่มีวุฒิภาวะ
ทางกายเร็ว พบว่าพวกที่มีวุฒิภาวะทางกายช้ามีแนวโน้มที่จะเป็นพวกมีปัญหาทางอารมณ์ หงุดหงิด
ขุ่นมัว ขี้บ่น เด็กที่มีวุฒิภาวะช้าเป็นพวกที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับฐานะทางสังคมของเขา และ
ความวิตกกังวลนี้อาจมีผลร้าย เพราะจะนำไปสู่การปรับตัวไม่ได้ อาจกระทำบางอย่างที่เบี่ยงเบน
เพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น

อำไพ อินฟ้าแสง (2524 : 235 - 236) กล่าวว่าเด็กหญิงที่เป็นสาวเร็วร่างกาย
จะเจริญเติบโตอย่างเห็นได้ชัด ตัวเด็กเองจะรู้สึกว่าตนเองเป็นจุดสนใจเป็นเป้าสายตาของเพื่อน
ในกลุ่มและเพื่อนต่างเพศ ทำให้เด็กเกิดความอาย มีความวิตกกังวล

โจนส์ (Jones. 1960 : 50 - 60) ได้ศึกษาปัญหาของวัยรุ่นเรื่องการถึงวุฒิภาวะ
ทางกายเร็วและช้า ให้ความว่าวัยรุ่นหญิงที่ถึงวุฒิภาวะเร็วได้รับความทุกข์และความเคียดแค้นมาก

จากการศึกษาของ โจนส์ และมัสเสน (อ่ำไพ อินฟ้าแสง. 2524 : 238; อ้างอิงมาจาก Jones and Mussen. 1958) พบว่าวัยรุ่นที่เป็นสาวเร็วและสาวช้าเมื่ออายุ 17 ปี จะไม่พบความแตกต่างกันมากเหมือนระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นใหม่ ๆ และจากการสำรวจพบว่าพวก เป็นสาวเร็วมีมโนคติแห่งตนดีกว่า และเป็นที่ยอมรับในช่วงอายุ 17 ปี มากกว่าตอนเข้าสู่วัยรุ่นใหม่ ๆ

เกี่ยวกับขนาด รูปร่างลักษณะ และบุคลิกภาพ

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2520 : 228) กล่าวว่าเด็กชายและเด็กหญิงจะวิตกกังวล เกี่ยวกับสิ่งที่ดีและไม่ดีในตัวเอง โดยการเปรียบเทียบกับเพื่อนฝูง และยังคงคำนึงถึงบุคลิกภาพ ซึ่งมีส่วนสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ทางสังคมโดยจะกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ของเขาเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับในสังคม

ปราณี รามสูตร (2528 : 32) กล่าวว่าวัยรุ่นชายกับวัยรุ่นหญิงมีความวิตกกังวล ต่างกัน วัยรุ่นหญิงมักกังวลใจกับการที่ตนขาดความมั่นใจในตนเอง เมื่อคบหาสมาคมกับคนแปลก หน้า คือ ให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพส่วนตัวของตนมาก มักมีความคิดเกี่ยวกับตัวเองในทางลบ (negative self-concept) และพยายามปรับปรุงตัวเองในส่วนที่ไม่ดี ในขณะที่วัยรุ่นชาย ไม่รู้สึกวิตกกังวลกับเรื่องนี้นัก

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม (2527 : 44 - 45) กล่าวว่าวัยรุ่นหนุ่มสาวเป็นระยะ ของการรักสวยรักงาม เด็กจะเกิดความกังวลในรูปลักษณะของตนเองว่าเป็นที่ดึงดูดความสนใจ เพศตรงข้ามได้เพียงไร ความกังวลใจในเรื่องความสวยงามเป็นที่ต้องใจของเพศตรงข้ามจะมี ทั้งในเพศชายและเพศหญิง

เจอซิลด์ (Mussen. 1956 : 469; citing Jersild. 1952) ได้ศึกษา พบว่าเด็กระยะ junior High School เมื่อถูกถามว่าเขาชอบหรือไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเองและ ชอบหรือไม่ชอบในด้านใด เด็กวัยรุ่นมักจะตอบเรื่องเกี่ยวกับรูปร่างทางกายมากกว่าจะกล่าวถึง ลักษณะทางสติปัญญาหรือทางสังคม และเมื่อนำผลมาเปรียบเทียบกับนักเรียน Senior High School มีแนวโน้มว่าความคิดเกี่ยวกับรูปร่างทางกายเริ่มลดน้อยลงและจากการสัมภาษณ์เด็ก หญิง 1,925 คน อายุระหว่าง 11-18 ปี ว่าหากสามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างที่ปรากฏ บุคลิกภาพ

หัว ๆ ไป และชีวิตจะเปลี่ยนอะไร ผลปรากฏว่า 59% ตอบว่าต้องการเปลี่ยนรูปร่างที่ปรากฏ และ 4% บอกว่าต้องการเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถทางบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

ชัยนาต นาคบุปผา (2515 : 52) กล่าวว่าเด็กชายที่มีรูปร่างเล็ก ผอมแห้งมักจะรู้สึกไม่สบายใจ บางคนอาจเกิดปมด้อยหลบหนีจากเพื่อนไปอยู่ตามลำพัง บางคนพยายามสร้างปมเด่นด้วยการก้าวร้าวเป็นอันธพาล รบกวนคนอื่น เด็กชายที่มีรูปร่าง กล้ามเนื้อ น้ำหนักมาก มักจะถูกล้อเลียนกลายเป็นตัวตลกของเพื่อน ส่วนเด็กหญิงน้ำหนักตัวมากเป็นปัญหาใหญ่จะรู้สึกกังวลมาก บางคนอาจหาทางลดความอ้วน ลดอาหาร บริหารร่างกายมากเกินไปจนเป็นอันตรายได้ ซึ่งฉวีวรรณ สุพันธ์ไพฑาราม (2527 : 28) มีความเห็นสอดคล้องกันว่าความบกพร่องทางรูปร่าง เช่น มือวัยวะไม่สมประกอบ รูปร่างอ้วนหรือผอมกว่าเพื่อนในกลุ่มเป็นปมด้อยของวัยรุ่นมาก เพราะวัยรุ่นต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หวั่นไหวต่อการถูกล้อเลียนอย่างมาก

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2521 : 77) กล่าวว่าเด็กที่สูงกว่าคนอื่นจะรู้สึกเก้งก้าง วางตัวไม่ถูก พยายามเกินห่อหุ้ม ทำหลังโกง เพื่อช่วยให้ดูเตี้ยลงจะได้ไม่เป็นจุดเด่นในสายตาคนอื่น บางคนถึงกับหลบไม่ยอมเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ส่วนคนรูปร่างเล็กเตี้ยจะรู้สึกเป็นปัญหา เพราะคิดว่าเพื่อนต่างเพศจะไม่สนใจคนและถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนบ่อย ๆ เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เก็บมาคิดจนเป็นคนเก็บตัว แต่บางคนพยายามสร้างปมเด่น ช่มปมด้อยโดยแสดงกิริยาก้าวร้าวรุกรานคนอื่น ๆ

ประนอมศรี ศุขยานนท์ (2511 : 18 - 19) กล่าวว่าในระยะวัยรุ่นตอนต้น สักส่วนของร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน ส่วนขาจะยาวกว่าลำตัวแลดูเก้งก้าง แขนขายาวไม่สมส่วน เด็กพวกนี้มักจะขี้อาย พยายามปิดบังความเก้งก้างของตน ทำให้เคินแคะโนนสนนน้อย ๆ เพื่อน ๆ อาจตั้งฉายาหรือล้อเลียนทำให้เด็กยิ่งกระดากอายและมีปัญหาทางอารมณ์

ในเรื่องของขนาด ชัยนาต นาคบุปผา (2515 : 53 - 54) กล่าวว่าเด็กชายที่มีอวัยวะเพศใหญ่หรือเล็กเกินไปจะรู้สึกกังวลว่าไม่เหมือนคนอื่น ส่วนเด็กหญิงจะกังวลกับขนาดของเต้านม ต้องการให้เต้านมมีขนาดคงงามพอดีตามสมัยนิยม

ราตรี ธรรมนิยม (2524 : 213) กล่าวว่าเด็กหญิงที่มีขนาดหน้าอกใหญ่จะเคินแคะหัวหลังงอเพื่อปิดบังหน้าอกที่ยื่น ส่วนเด็กที่ไม่มีหน้าอกก็คิดเป็นปมด้อย กังวลว่าจะไม่เป็นที่

สนใจของเพศตรงข้าม นอกจากนี้ยังกังวลกับขนาดของเอว สะโพกที่เล็กหรือใหญ่ จมูกแบนหรือโตเกินไป ส่วนเด็กชายมักมีความคิดว่าองคชาตยิ่งใหญ่ยิ่งดี ทำให้วิตกกังวลคอยเอาใจใส่เพื่อให้มีขนาดใหญ่ยาวขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีการศึกษาหลายชิ้นได้เน้นความสำคัญของรูปร่างและลักษณะทางกายที่มีต่อการปรับตัวและบุคลิกภาพ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

ลักษณะทางกายที่คนส่วนใหญ่นิยมชมชอบ

1. ส่วนสูงตามระดับมาตรฐานของแต่ละเพศหรือสูงกว่ามาตรฐานเล็กน้อย
2. น้ำหนักตัวตามระดับมาตรฐานของแต่ละเพศและได้สัดส่วนกับความสูง
3. หน้าตาผิวพรรณสวยงามตามธรรมชาติและบ่งถึงความมีสุขภาพดี
4. สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งได้เปรียบ
5. อากาเรเคลื่อนไหวในลักษณะคล่องแคล่วและมั่นคง
6. ความแข็งแรงยิ่งมากเท่าไรยิ่งดีสำหรับเพศชาย
7. การแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปร่าง คินฟ้าอากาศและถูกกาลเทศะ

ลักษณะทางกายที่เป็นอุปสรรคของบุคลิกภาพที่ดี

1. สูงหรือเตี้ยเกินไป
2. อ้วนหรือผอมเกินไป
3. หน้าตาผิวพรรณคล้ำ หรือซีดเขียว
4. สุขภาพไม่สมบูรณ์
5. ท่าทางเงอะงะงุ่มง่ามทั้งการเดิน การยืนหรือการนั่ง
6. อากาเรเคลื่อนไหวในลักษณะกระตุก หรืออาการอื่น ๆ ทางประสาท
7. ความอ่อนแอ รับประทานอาหารได้น้อย เหนื่อยง่าย การฟังไม่ชัดเจน
8. สายตาและฟันไม่ดี
9. การแต่งกายไม่เหมาะสมกับรูปร่างหรือไม่ถูกกาลเทศะ

สรุปได้ว่ารูปทรงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการปรับตัวและพัฒนาบุคลิกภาพในวัยรุ่น (นิภา นิธยาน. 2520 : 177 - 178; อ้างอิงมาจาก Young. 1952)

มัวร์ (Moor. 1957 : 22) ได้วิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนชายและหญิง ชั้นปีที่ 10-12 ในบอสตัน พบว่าปัญหาที่นักเรียนเผชิญเรียงตามลำดับความสำคัญเป็นอันดับที่ 5, 6, 7, 10 และ 12 คือ การรู้จักตนเอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ การพักผ่อนหย่อนใจและการเข้าสังคม ปัญหาสุขภาพและรูปร่างหน้าตา จะเห็นได้ว่าการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นมาก

จากการศึกษาของ ฟราเซียร์ และไลสันบี (อ่ำไพ อินฟ้าแสง. 2524 : 245; อ้างอิงมาจาก Frazier and Lisonbee. n.d. : 397 - 405) พบว่าจำนวนสองในสามของวัยรุ่นมีความประสงค์อย่างยิ่งอยากจะทำลายรูปร่างหน้าตาของตนเองไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่ง

จากการสำรวจความต้องการของวัยรุ่นของ โสภณ วีรชัย (2501) กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น จำนวน 300 คน พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาด้านสุขภาพและร่างกายคือ ปวดศีรษะบ่อย ๆ และคิดว่าตนมีรูปร่างหน้าตาไม่สวย

มีการวิจัยหลายเรื่องกล่าวถึงวัยรุ่นทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในพัฒนาการระดับใด จะโตช้าหรือเร็วก็ตาม เป็นผู้มีความรู้ไวต่อข้อบกพร่องทางกายหรือความแตกต่างทางกายยิ่งนัก ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะกังวลในเรื่องรูปร่าง ผอมไป อ้วนไป สูงไป เตี้ยไป ขาวมาก ที่เป็นห่วงมากคือ ใบหน้าจะทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลมากหากใบหน้าเป็นสิว เป็นจุดดำ ๆ แดง ๆ หน้ามีแผลเป็น มีไฝ มีฝ้า หน้าตกกระ ต้องสวมแว่น จมูกยาว จมูกใหญ่ จมูกแบน (อ่ำไพ อินฟ้าแสง. 2524 : 244)

จากการศึกษาเด็กชายและเด็กหญิงในเมืองนิวยอร์ก เป็นเด็กหญิง 2,540 คน และเด็กชาย 2,360 คน ผลการค้นคว้าปรากฏว่าเด็กวัยรุ่นในระยะแรก (12-14 ปี) จะไม่สบายใจกังวลใจเกี่ยวกับลักษณะหน้าตาและพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก ส่วนวัยรุ่นระยะหลัง (16-18 ปี) จะเน้นถึงเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสิ่งเร้าภายใน รวมถึงลักษณะบางอย่าง เช่น การมีมารยาทดี รูปร่างหน้าตาดี มีความสะอาดเรียบร้อย การแต่งกาย (ชยันต นาถบุปผา. 2515 : 49)

จากการศึกษาค้นคว้าของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ บุญยิ่ง เจริญยิ่ง. 2517 : 71 - 73) ได้ศึกษาอิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของวัยรุ่น พบว่า ความกังวลของเด็กวัยรุ่นเกิดจากตนเองมากกว่าคนอื่น สรุปได้ว่าตัววัยรุ่นเองเป็นสาเหตุแห่ง ความวิตกกังวลใจมากที่สุด และพบอีกว่าเด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการศึกษาความประพฤติของตนและรูปร่างลักษณะของตนมากกว่าเด็กชาย

ฉลงรัฐ อินทรีย์ (2527 : 132 - 135) ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการของ วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 11,555 คน ผลพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาผิวพรรณทั้งเพศชายและ เพศหญิงอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน และพบว่าเพศหญิงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตทาง เพศมากกว่าเพศชาย

จากการศึกษาในวารสารต่าง ๆ พบว่าเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น เขียนจดหมายไปสอบถามแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านความงามเป็นจำนวนมาก เรื่องการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายที่ประสพและเขามีความวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น

ผู้ใช้นามปากกา ธิดาพร ข. เขียนถามว่า หนูมีปัญหาที่จะปรึกษาคณะแพทย์หลายอย่าง ด้วยกัน ปัจจุบันหนูกำลังศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาประจำจังหวัด อายุ 18 ปี ไม่เคยเป็นสาว แต่มาเป็นเมื่ออายุ 17 ย่าง 18 มีสาวเต็มไปหมด มีแต่เม็กซิใหญ่ ๆ แต่ละเม็กซิหนองสีเขียบบ้าง ขาวบ้าง สร้างปัญหาไม่หยุดหย่อน เม็กซิแดง ๆ ปวดและใหญ่มาก พยายามรักษาแล้วด้วยวิธีการ ต่าง ๆ แต่ไม่เป็นผลเลย มีสาวเต็มไปหมดหน้าแทบไม่มีที่ว่าง หนูหมกกำลังใจเรียน ก็อยากจะลา ออกหลายที แต่ส่งสารผู้ปกครองและเสียค่ายอนาคต หนูขอความกรุณาจากท่านช่วยแนะนำด้วย (คณะแพทย์คลินิกโรคผิวหนังไลออนส์สุพรรณหงส์. 2531 : 104)

ผมอายุ 20 ปี มีปัญหากลิ่นตัวแรง เป็นมาตั้งแต่ 14-15 ปี ผมเป็นคนขี้อายมาก ไม่กล้า ไปปรึกษาใคร ตอนนั้นผมกำลังศึกษาอยู่ ผมก็สนใจและห่อใจมาก เข้าใกล้ใคร ๆ เขาก็หนี มันเป็น ปมค้อยที่แก้ไม่ได้เลยหรือครับ ผมเคยใช้ยากำลังกลืนแต่ทุกชนิด รวมทั้งสมุนไพรต่าง ๆ แต่ก็ไม่ได้ ผลเลย ผมทรมานใจมาก ตอนนั้นเริ่มหมกหวังแล้วไม่อยากจะไปไหน เคยคิดฆ่าตัวตายเหมือนกัน แต่ก็ คิดว่าไม่ใช่หนทางที่จะแก้ปัญหา (คณะแพทย์คลินิกโรคผิวหนังไลออนส์สุพรรณหงส์. 2531 : 111)

ผมเป็นโรคที่สังกรรมรังเกียจคือ กลืนปากและลมหายใจเหม็นเหมือนกำซาไซ้เน่า เมื่อก่อนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี แต่เดี๋ยวนี้อ่อนลงเรื่อย ๆ ตอนนี้อายุ 16 ปี เรียน ม.5 สายวิทย์-คณิต ซึ่งเป็นการเรียนในช่วงที่สำคัญมาก เมื่อก่อนผมสนุกกับการใช้ชีวิตมาก แต่เดี๋ยวนี้ผมกลายเป็นคนเก็บตัวเงียบไม่อยากคบใคร เวลาเรียนก็ไม่กล้าเข้ากลุ่ม ใครอยู่ใกล้ผมต้องเวียนศีรษะทุกคน ผมเห็นใจเพื่อนมาก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี (ประทีป พันธุมวิช. 2532 : 44 - 45)

หนูกลัวใจจะปริกษา คือว่าหนูเรียนอยู่ชั้น ม.3 มีขนงอกตามแขนขา จะเดินไปไหนก็รู้สึกอายเพราะมีขน พอเดินเข้าใกล้พวกผู้ชายเขาพูดกันว่าผู้หญิงนี้มีขนคล้ายผู้ชายเลย หนูรู้สึกอายไม่อยากจะเดินเลย อาหมอคะทำอย่างไรช่วยกำจัดขนให้หลุดไปได้ (คณะแพทยคลินิกโรคผิวหนัง ไลออนส์สุพรรณหงส์. 2531 : 99)

หนูอายุ 15 ปี แต่ฝ่ามือใหญ่เกินอายุของผู้หญิงซึ่งอายุเท่านี้ ทั้ง ๆ ที่รูปร่างหนูไม่ได้ใหญ่โตเลย หนูรูปร่างผอมบางพอดี ๆ สูง 161 ซม.หนัก 46 ก.ก. เพื่อน ๆ และคนอื่นที่เคยคบหากับหนูเขาก็บ่นกว่ารูปร่างหนูพอดี แต่ทำไมมือใหญ่โตไม่เหมาะกับรูปร่าง ขนาด หนูคอยแต่กังวลและอายมือที่ใหญ่ (คณะแพทยคลินิกโรคผิวหนัง ไลออนส์สุพรรณหงส์. 2531 : 103)

หนูเป็นลูกคนที่ 4 ในจำนวนลูก 6 คน ตอนนี้อายุ 16 ปี หนูหนัก 49 ก.ก. สูง 153 ซม. รู้สึกว่าในบรรดาลูก 6 คน หนูจะค้อยที่สุดเลย ขาและแขนมีกล้ามเนื้อเห็นได้ชัด ใบหน้าไม่ดี ไม่สวย พี่น้องของหนูชายสวยทุกคนเลยทั้งหญิงและชาย และสูงทุกคนด้วย แต่หนูกลับเตี้ย คุณพ่อคุณแม่ก็สูง หนูชอบถามดังนี้ค่ะ

1. สาเหตุที่มีกล้ามเนื้อตรงขา น่อง และแขน เพราะอะไร มีวิธีแก้ได้อย่างไร
2. หนูอายุ 16 ปี ยังมีการเจริญเติบโตหรือไม่ (ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นหรือไม่)
3. มีวิธีแก้ไขใบหน้าเล็กลงหรือว่าเรียวหรือไม่

(คณะแพทยคลินิกโรคผิวหนัง ไลออนส์สุพรรณหงส์. 2531 : 103)

จากเอกสารข้างต้นเป็นที่ยอมรับได้ว่าวัยรุ่นเป็นระยะเวลาซึ่งชีวิตปะสบความเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวง เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในเวลาต่อไป และเป็นช่วงที่เด็กมีอารมณ์รุนแรง มีความต้องการและแรงผลักดันตามธรรมชาติอันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเขาต้องเผชิญปัญหาและข้อ

ชัดแย้งมากมายในช่วงนี้ และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เขาไม่เคยพบมาก่อน จึงยิ่งทำให้เขาเกิดความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ ไม่กล้าเปิดเผย ไม่กล้าซักถาม เนื่องจากอาย กลัวคนอื่นจะไม่เข้าใจ ล้อเลียนและรังเกียจเขา อาจทำให้เขาปรับตัวโดยแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพและปัญหาทางอารมณ์ต่อไปได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะต้องเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้แก่เด็กวัยรุ่น ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ให้เขาเกิดความเข้าใจ ซึ่งแนะนำสนับสนุนในการปรับตัวที่ถูกต้อง เพื่อจะเป็นประโยชน์แก่เขาในการปรับตัวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมให้ดี อันจะเป็นแนวทางให้มีสุขภาพจิตดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของความวิตกกังวลของนักเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนอันอาจจะก่อให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ประการตามมาได้ และนักเรียนที่เข้าศึกษาในระดับมัธยมศึกษาเป็นระยะวัยรุ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายปรากฏชัด ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนโดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าวิจัยแบ่งวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำข้อมูล

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม เขต คลองสามวา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 75 ขึ้นไป จำนวน 70 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน ปากน้ำวิทยาคม เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 16 คน โดยมีขั้นตอน การเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมดจำนวน 258 คน ตอบแบบสอบถาม ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อวันที่ 19 กันยายน 2532

2.2 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์

2.3 นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงคะแนนจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกผู้ที่ได้ คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ 75 ขึ้นไป ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง

2.4 ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 75 ขึ้นไป เพื่อถามความสนใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากนักเรียนที่สนใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย มาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยที่กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส และกลุ่มควบคุม ได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีลำดับขั้นการสร้างดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาและจากการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของโรเจอร์ส และนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส จะให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

แก่กลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง คำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียนตอนเย็น ระหว่างเวลา 15.30-16.30 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีลำดับขั้นการ
สร้างต่อไปนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น จากบท
ความ คำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรม
ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ
วัยรุ่นให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ
วัยรุ่น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย เนื้อหา
วิธีดำเนินการที่ตั้งไว้

2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทาง
ร่างกายของวัยรุ่นตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วจึงดำเนินการวิจัยต่อไป

สำหรับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะนั้น ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นแก่กลุ่มควบคุมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันพุธ และวันศุกร์
ระหว่างเวลา 15.30-16.30 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดย
มีขั้นตอนในการให้ข้อเสนอแนะ 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยแจกเอกสารตามหัวข้อเรื่องที่ระบุในแต่ละครั้ง
- 2) ให้นักเรียนอ่านเอกสารในข้อ 1 และเปิดโอกาสให้ซักถาม
- 3) สรุป โดยให้นักเรียนสรุปก่อน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดไป

3. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นแบบสอบถาม
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการสร้างดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาพัฒนาการ การเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ
วัยรุ่น ตลอดจนความวิตกกังวลจากเอกสาร คำรา ผลงานวิจัยของแพทย์และนักจิตวิทยาหลายท่าน
ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

3.2 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดย
ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความวิตกกังวล ชื่อ STAI (State Trait Anxiety Inventory)

เป็นแบบสอบถามประเมินตนเองของ สปีลเบิร์กเกอร์ และคนอื่น ๆ (Spielberger and others. 1970 : 40 - 41) ซึ่งอุคม หิมพา (2526 : 24 - 27) ได้เรียบเรียงเป็นภาษาไทยและนำแบบสอบถามของ สมัญญา เสี่ยงใส มาเป็นแนวในการสร้างแบบสอบถามด้วยแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) และความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) โดยสร้างข้อคำถามขึ้นและปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคอร์ท มี 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 มีข้อความในแบบสอบถาม 50 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

1. หากนักเรียนตอบข้อความในแบบสอบถามซึ่งเป็นข้อความในด้านบวก ให้แก่ข้อที่ 3, 6, 12, 20, 21, 30, 36, 42, 44 และ 49 โดยขีดเครื่องหมาย [✓] ในช่องต่อไปนี้คือ

มากที่สุด	จะได้	1 คะแนน
ค่อนข้างมาก	จะได้	2 คะแนน
ปานกลาง	จะได้	3 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	จะได้	4 คะแนน
น้อยที่สุด	จะได้	5 คะแนน

2. หากนักเรียนตอบข้อความในแบบสอบถามซึ่งเป็นข้อความในด้านลบ ให้แก่ข้อที่ 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48 และ 50 โดยขีดเครื่องหมาย [✓] ในช่องต่อไปนี้คือ

มากที่สุด	จะได้	5 คะแนน
ค่อนข้างมาก	จะได้	4 คะแนน
ปานกลาง	จะได้	3 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	จะได้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	จะได้	1 คะแนน

ตัวอย่างแบบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่านักเรียนมีความรู้สึกนั้น ๆ ในข้อความแต่ละข้อเพียงใด ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก [/] ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การ เลือกดังนี้

ตอบมากที่สุด	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด
ตอบค่อนข้างมาก	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นค่อนข้างมาก
ตอบปานกลาง	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง
ตอบค่อนข้างน้อย	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นค่อนข้างน้อย
ตอบน้อยที่สุด	หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง	ปาน	ค่อนข้าง	น้อย
			ข้าง		ข้าง	
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
<u>ด้านรูปร่างทรวดทรง</u>						
1	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่มีส่วนสูงไม่เท่ากับเพื่อน					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่กินจุ					
3	ข้าพเจ้ากลัวว่าตนเองจะอ้วน					
<u>ด้านการทำงานของคอมพิวเตอร์ ๑</u>						
1	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลที่ข้าพเจ้ามีกลิ่นตัว					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อมีสีผิวหรือผ้าหรือजूดต่างค่านับใบหน้า					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เป็นสาวเร็วกว่าเพื่อน					
<u>ด้านลักษณะประจำเพศ</u>						
1	ข้าพเจ้ากลัวคนอื่นจะรู้ว่าข้าพเจ้ามีประจำเดือน					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่มีขนขึ้นมากบริเวณเหนือริมฝีปาก					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจกับการเจ็บที่เต้านมและเป็นไตเมื่อนม แข็งขึ้น					

การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธุ์ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ ตรวจสอบความ ชัดค่าตาม ภาษาที่ใช้ และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดสอบกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยวิธีการแจกแจงที่ (T) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีระดับนัยสำคัญตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยให้ครอบคลุมองค์ประกอบตามนิยามศัพท์เฉพาะไว้ใช้ในงานวิจัย และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .9430

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้การวิจัยแบบ Randomized control group pretest-posttest design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 11)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
(R) _E	T _{1E}	X	T _{2E}
(R) _C	T _{1C}	-	T _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

$(R)_E, (R)_C$	แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T_{1E}, T_{1C}	แทน กลุ่มสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T_{2E}, T_{2C}	แทน กลุ่มสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส
-	แทน การให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. เลือกกลุ่มตัวอย่าง ให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 258 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้วนำคะแนนตั้งแต่ P75 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 70 คน มาสุ่มอย่างง่ายให้เหลือเพียง 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเพื่อจำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เก็บคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนน Pretest

2. ดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยใช้เวลาในการทดลองหลังจากเลิกเรียนดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-16.30 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สถานที่ทดลอง คือ ห้องแนะแนว โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม

2.2 กลุ่มควบคุม ทุกวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30-16.30 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สถานที่ทดลอง คือ ห้องแนะแนว โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม

3. หลังจากให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สและกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2532
อีกครั้งหนึ่ง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นคะแนน Posttest

4. นำคะแนน Pretest-Posttest ที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

5. ติดตามผลหลังจากดำเนินการทดลองแล้ว 1 เดือน

วิธีจักระทำกับข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.1 หากความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา
สายยศ. 2528 : 171) —

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

- $\propto$ แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 $\sum S_i^2$ แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ
 S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

1.2 หากคำนวณค่าจํานกของแบบสอบถาม ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ
 อังคณา สายยศ. 2528 : 185)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

- t แทน ค่าจํานกจํานกของแบบสอบถาม
 $\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
 $\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
 S_H^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มสูง
 S_L^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มต่ำ
 n_H แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
 n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ใช้การทดสอบของวิลคอกซัน แมทช์ แพร่ ซายน์ แรงค์ (The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test) (Sanders. 1980 : 419)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (Mann-Whitney U-test) (Sanders. 1980 : 419)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาชั้นคว่ำ

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

R⁺ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก

R⁻ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ

R_E แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง

R_C แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม

U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U-test)

T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน

(Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

ผลการศึกษาชั้นคว่ำ

ในการศึกษาชั้นคว่ำครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

3. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
4. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
100	1	144	3
138	2	154	4
161	5	166	7.5
164	6	168	9
166	7.5	178	11
175	10	193	12
199	13	202	15
198	14	207	16

$$R_C = 58.5$$

$$R_E = 77.5$$

$$U = 22.5$$

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann-Whitney U-test ของ แซนเดอร์ส (Sanders. 1980 : 420) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ถ้า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 9

ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ก่อนการทดลอง U มีค่ามากกว่า 9 แสดงว่าคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

คนที่	คะแนนความวิตกกังวล		ผลต่างของ	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	คะแนน ความวิตกกังวล			
1	144	92	52	4	+4	
2	154	119	35	2	+2	
3	166	152	14	1	+1	
4	168	77	91	6	+6	
5	178	130	48	3	+3	
6	193	125	68	5	+5	
7	202	110	92	7.5	+7.5	
8	207	115	92	7.5	+7.5	

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$T = 0^{**}$

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ของแซนเดอร์ส (Sanders, 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ($N = 8$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า T มีค่าเท่ากับ 0 แสดงว่าคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สต่ำกว่าคะแนนความวิตกกังวลก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนความวิตกกังวล		ผลต่างของ คะแนน ความวิตกกังวล	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	100	88	12	1	+1	
2	138	116	22	2	+2	
3	161	135	26	3	+3	
4	164	98	66	6	+6	
5	166	94	72	7	+7	
6	175	116	59	4.5	+4.5	
7	199	91	108	8	+8	
8	198	139	59	4.5	+4.5	

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

$T = 0^{**}$

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ของแซนเดอร์ส (Sanders. 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ($N = 8$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า T มีค่าเท่ากับ 0 แสดงว่าคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุม หลังจากได้รับข้อเสนอแนะต่ำกว่าคะแนนความวิตกกังวลก่อนได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุม
และกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
88	2	92	4
116	9.5	119	11
135	14	152	16
98	6	77	1
94	5	130	13
116	9.5	125	12
91	3	110	7
139	15	115	8

$$R_C = 72$$

$$R_E = 64$$

$$U = 28$$

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann-Whitney U-Test ของ
แซนเดอร์ส (Sanders. 1980 : 419) ในระดับนัยสำคัญที่ .05 ถ้า U ที่คำนวณได้จะต้อง
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า U มีค่ามากกว่า 15 แสดงว่าคะแนน
ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดย

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงที่มีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสูงกว่า P75 ขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงที่มีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสูงกว่า P75 ขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน

ปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 จำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. การสอบครั้งแรก (Pretest) ให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 258 คน ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนสูงกว่า $p75$ ขึ้นไป ให้นักเรียนจำนวน 70 คน ทำการสัมภาษณ์เพื่อถามความสนใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากนักเรียนที่สนใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายแยกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม 2532 ถึง วันที่ 9 พฤศจิกายน 2532 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30-16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 4 ตุลาคม 2532 ถึง วันที่ 10 พฤศจิกายน 2532 โดยใช้ห้องแนะแนว โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม เป็นสถานที่ดำเนินการทดลอง

3. การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกครั้ง หลังจากการให้ข้อเสนอแนะ และหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

4. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายครั้งหลังมาตรวจให้คะแนน

5. นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้ง 2 ครั้ง มาทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

6. ติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน โดยการให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมทำการทบทวนข้อสงสัยที่แจ้งให้ไปแล้ว ส่วนกลุ่มทดลองให้นักเรียนเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาอีกครั้งเพื่อพบปะ สอบถามความรู้สึกและผลการปฏิบัติตามคำแนะนำของกลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2532

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ ก่อนการทดลองโดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U-Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U-Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ของนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองปรากฏว่าคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทางสถิติ
2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ พบว่าการให้ข้อเสนอแนะทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่าคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนแต่ละกลุ่มมีคะแนนลดลงใกล้เคียงกันกับคะแนนความวิตกกังวลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายในกลุ่ม

1.1 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายให้ลดน้อยลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53) ซึ่งได้ทำการศึกษา นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูง โดยให้ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มภายหลังการทดลองพบว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แซมมูเลวิช (Samulewicz. 1975 : 2645-A) พบว่าผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลยอมรับปัญหาของตนเอง ยอมรับผู้อื่น ช่วยนักเรียนที่มีปัญหาทางพฤติกรรมสามารถปรับปรุงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมและให้ผลทางสร้างสรรค์ ให้ประสบการณ์ที่มีค่าและมีความหมายยิ่ง

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สสามารถลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สมีผลช่วยให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง เข้าใจสภาพทางอารมณ์และสามารถควบคุมจิตใจตนเอง มีความกล้าที่จะเปิดเผย ยอมรับปัญหาส่วนตัวและของกลุ่ม ร่วมกันคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้และนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตน ดังที่ ปราณี เดกิงพล (2515 : 193) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาได้มีความเจริญทางจิตภาวะโดยสมบูรณ์ สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อม

รอบตัวเขาได้เป็นอย่างดีและมีความรับผิดชอบในตนเอง สอดคล้องกับมาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 101 - 102) และโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) ที่ทำให้ข้อคิดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ (วัชร ฤตะคำ. 2523 : 117) เพื่อที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น จะช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองและผลของการให้คำปรึกษาจะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็ง มีกำลังใจ (วัชร ทรัพย์มี. 2518 : 38)

1.2 นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ การให้ข้อเสนอแนะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ อีระ มุลธิยะ (2530 : 53) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม พบว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะก็เป็นการให้ความรู้ ให้ข้อคิดเห็นในการมองตนเองและแนะวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะลดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองลงหรือหมดไป ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะจะได้รับความรู้และเกิดความคิดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อนักเรียนได้รับข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเขา ก็จะช่วยให้เขามองเห็นลู่ทางในการที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเอง เมื่อสามารถแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีหรือความไม่รู้ก็จะลดลง ดังที่ เรย์มอนด์ และเจมส์ (Raymond and James. 1961 : 107 - 108) กล่าวว่าความคับข้องใจต่าง ๆ ของเด็กในโรงเรียนนั้น ส่วนมากเกิดจากการที่เขาเหล่านั้นขาดข้อเสนอแนะ ไม่ได้รับข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเขา ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ นานา หากได้รับข้อเสนอแนะที่ดีมีประโยชน์จะทำให้ความคับข้องใจเหล่านั้นลดลง มีการปรับตัวดีขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่าข้อเสนอแนะที่ดีสามารถช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลงได้ นอกจากนี้การทดลอง

กับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกมีความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารข้อสนเทศ อีกทั้งผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และให้สมาชิกช่วยกันสรุปเนื้อหาที่อ่านและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป

2. ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สและการให้ข้อสนเทศทั้ง 2 วิธีนี้ ทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลง แต่เมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สและการให้ข้อสนเทศทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ คอฟฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1813 - 1814) และเคสรัทส์ (Deerats. 1975 : 2625-A) ซึ่งทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนานิภาพของ เด็กวัยรุ่น การปรับตัวของนักเรียน โดยกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนานิภาพแห่งตนและการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ บุญโชติ แก้วแสนสุข (2532 : 52) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายลดลงไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามการที่ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สและนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น มีข้อควรพิจารณาดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สนั้น สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้พูดเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้เรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น มีโอกาสปรึกษาหารือร่วมกัน รู้จักการให้และการรับ ตลอดจนรู้จักแนะนำและให้ข้อคิดในการจัดการกับปัญหา ดังที่ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการส่งเสริมให้นักเรียนได้ดำเนินการต่าง ๆ เพื่อตนเอง ยอมรับตนเอง สนับสนุนให้มีการตัดสินใจ การวางแผน การแก้ปัญหาต่าง ๆ ตลอดทั้งการปรับตัว

ที่เหมาะสมด้วย นอกจากนี้ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2518 : 39) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เหมาะกับวัยรุ่นมาก เพราะเป็นวิธีการที่ตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ หลังของกลุ่มสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้อย่างฉับพลัน ดังนั้นนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีของโรเจอร์ส จึงมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลง

2. การให้ข้อเสนอแนะ ลักษณะของข้อเสนอแนะแม้ว่าจะมีรูปแบบของการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร แต่การให้ข้อเสนอแนะก็จัดเป็นการสื่อสารรูปแบบหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความคิด ความรู้ มากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้อีกด้วย (Sasse. 1975 : 136 - 137) ในการแนะแนวถือว่าการให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียนมีความสำคัญเพราะเป็นการช่วยให้นักเรียนได้รับทราบ ข้อมูลบางประการที่จำเป็น อันจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ยังช่วยให้นักเรียนเข้าใจว่าจะทำอะไรให้คนอื่นชอบและเข้าใจว่าคุณภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ สามารถพัฒนาขึ้นได้ ปฏิบัติได้ ดังที่ กรมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 177) กล่าวว่า การให้ ข้อเสนอแนะเป็นการเสริมสร้างรากฐานการปฏิบัติตนในสังคมและว่าเด็กวัยรุ่นนั้นมีความต้องการอย่างมากในการรับข้อเสนอแนะเพื่อช่วยในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม และคริสต์ เทนเซน (กรมเพชร จัตรศุภกุล. 2521 : 23; อ้างอิงมาจาก Chirstensen. 1949 : 11 - 14) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของข้อเสนอแนะว่า ข้อเสนอแนะช่วยให้บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นและช่วยปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ เสียใหม่ แทนที่จะปล่อยเอาไว้อย่างมีปัญหและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต อีกทั้งเนื้อหาข้อเสนอแนะ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ได้รับตรงกับความต้องการและเป็นเรื่องที่นักเรียนประสบอยู่ ทำให้เขาสนใจที่จะศึกษา อ่านเอกสารตลอดจนซักถามข้อข้องใจจนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน จึง ทำให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงไม่แตกต่างจาก กลุ่มทดลอง

แม้การให้ข้อเสนอแนะจะช่วยให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลง แต่ก็ก็เป็นเพียงการลดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองลงเท่านั้น ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ซึ่งนอกจากจะทำให้ให้นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงแล้ว ประสพการณ์

จากกลุ่มยังช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น รู้จักคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง รู้จักรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม มีมโนภาพแห่งตนสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้การเป็นผู้ให้และผู้รับ มีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง อันเป็นทางนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ดังนั้นแม้วิธีการทั้งสองจะช่วยให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงไม่แตกต่างกัน แต่วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สก่อให้เกิดผลประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ต่อตัวนักเรียนมากกว่า

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป ในกรณีที่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีจำนวนมาก ไม่สามารถจะจัดเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้เพียงพอ อาจนำวิธีการให้ข้อเสนอแนะโดยจัดในรูปของป้ายนิเทศ จุลสาร แผ่นพับ ไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ลดลงนั้นยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

2.2 ควรทดลองใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายกับนักเรียนชาย และนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สไปใช้

1. ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สไปใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ควรศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส อีกทั้งควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2. ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ต้องเป็นผู้ที่มีใจรัก มีความอดทน เพราะเป็นงานที่ต้องใช้เวลาและขบวนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการต่อเนื่อง
3. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจะทำให้ช่วงเวลาที่สะดวกและยืดหยุ่นได้ไม่ติดขัด ในเรื่องการเรียน การทดสอบ การแข่งกีฬา การทำงานพิเศษอื่น ๆ อันจะทำให้สมาชิกเกิดความ รู้สึกวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม
4. การเลือกกลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการสัมภาษณ์ เพื่อถามความสมัครใจและในการจัดเข้ากลุ่มควรจัดบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความสนใจและมี ปัญหาคล้ายคลึงกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คณะแพทย์คลินิกโรคผิวหนังสุวรรณหงส์. "คำรับผิวดุพรรณ," ใกล้หมอ. 12(10) : 104 ;

ตุลาคม 2531.

_____. "คำรับผิวดุพรรณ," ใกล้หมอ. 12(9) : 103 ; กันยายน 2531.

_____. "คำรับผิวดุพรรณ," ใกล้หมอ. 12(8) : 103 ; สิงหาคม 2531.

_____. "คำรับผิวดุพรรณ," ใกล้หมอ. 12(3) : 99 ; มีนาคม 2531.

_____. "คำรับผิวดุพรรณ," ใกล้หมอ. 12(1) : 111 ; มกราคม 2531.

กมลเพชร ฉัตรสุกกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

จรรยา สุวรรณทัต. "ปัญหาทางจิต-สังคมของวัยรุ่น," ใน ประมวลบทความทางวิชาการที่บรรยายในโอกาสต่าง ๆ ภายในประเทศ. หน้า 113 - 115. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, 2520.

จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.

จินตนา เพียรพิจิตร. การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัครสำเนา.

จุมพล พูลภัทรชีวิน. มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2514. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัครสำเนา.

ฉลองรัฐ อินทรีย์ และคนอื่น ๆ. รายงานการวิจัยเรื่องพัฒนาและความต้องการของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัครสำเนา.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. เชียงใหม่ : โครงการคำรา มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

- ชัยนาท นาคบุปผา. โลกของวัยรุ่น. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2515.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- คงเคื่อน พันธุมนาวัน และบุญยิ่ง เจริญยิ่ง. อิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.
- ธงชัย ชิวปรีชา. การศึกษาแบบการคิด (Cognitive Styles) ของนักเรียนฝึกหัดครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2. ปรินุญานพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อักสำเนา.
- ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ. "หลักและทฤษฎีการให้คำปรึกษา," แนะแนว. 51 : 42; 30 มิถุนายน-กรกฎาคม 2520.
- ธีระ มูลธียะ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม. ปรินุญานพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อักสำเนา.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์, จันทมาศ ปรีชยานุช และอรทัย ชื่นมณุษย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- นิภา นิธยานน. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์, 2520.
- นิภา ศรีโพธิ์จัน. สถิติอนุกรมการเมตริก. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2528.

- บุญโชติ แก้วแสนสุข. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชาย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดราชพิธ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อักสำเนา.
- ประทีป พันธุมาวิน. "สุขภาพของช่องปาก," หมอชาวบ้าน. 10(117) : 44 - 45;
มกราคม 2532.
- ประนอมศรี คุ้มยานนท์. การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2511.
อักสำเนา.
- ประมวล คึกคินสัน. ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. มหาสารคาม : วิทยาลัยวิชาการศึกษา
มหาสารคาม, 2511.
- ประยูร นรการผดุง. โรคจิต-โรคประสาท. กรุงเทพฯ : ชัยมงคลการพิมพ์, 2500.
- ประสาธ อิศรปริศา. จิตวิทยาวัยรุ่น. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2523.
- ปราณี เถลิงพล. การแนะแนวและการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2520.
- ปราณี รามสูตร. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บุรพาสาน, 2528.
- พงษ์พันธ์ พงศ์โสภา. การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัทธอักษร, ม.ป.ป.
- เพชร พูลเจริญ. เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของ
นักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามอินทรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อักสำเนา.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การศึกษาพฤติกรรมกลุ่มแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้า
ชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ จังหวัดชัยนาท.
ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
อักสำเนา.

แพทเทอร์สัน, ซี.เอส. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา. แปลและเรียบเรียงโดย
วัชร ทรัพย์มี. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

มาลี อยู่โพธิ์. การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธ
ภาพกับเพื่อน. ปรินทิเนียนท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2525. อักสำเนา.

มาลี วงษ์แก้ว. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร. ปรินทิเนียนท์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อักสำเนา.

ราตรี พัฒนรังสรรค์. จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครู
จันทระเกษม, 2522.

_____. ศึกษา 323 : จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครู
จันทระเกษม, 2521.

ราวดี วัฒนานนท์ และคนอื่น ๆ. "น้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนไทยวัยเรียน," ใน
เอกสารการวิจัยกองอนามัยโรงเรียน. หน้า 1 - 40. กรุงเทพฯ : กระทรวง
สาธารณสุข, 2520.

ราตรี ธรรมนิยม. จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร,
2528.

ลาวัลย์ ส่งสกุล. การสำรวจสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นไม่มีความสุข. วิทยานิพนธ์ ก.ม.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2506. อักสำเนา.

วรรณ พรมบุญรัมย์. "วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม," แนะแนว. 56 : 25-26 ; เมษายน-
พฤษภาคม 2523.

วรรณ วัชรธรรม. การศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรับผิดชอบ
ของเด็กไทยเชื้อชาติไทยและเด็กไทยเชื้อชาติจีน. ปรินทิเนียนท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อักสำเนา.

- วราภรณ์ ลิ้มสุวรรณ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชิง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อักสำเนา.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- _____. "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น," แนะแนว. 36 : 38-43 ; ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518.
- วัชรีย์ ธูวะคำ. จิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : หน่วยงานพิเศษ กรมการฝึกหัดครู, 2523.
- วันดี วราวิทย์. "พัฒนาการทางกายของวัยรุ่น," เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. หน้า 81 - 124. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อักสำเนา.
- ศรันย์ คำวิสุข. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : พิกษ์อักษร, 2525.
- ศิริรัตน์ ภู่งอกเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อักสำเนา.
- สมชาย อดุลนกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2526.
- สมัญญา เสี่ยงใส. ความวิตกกังวลและวิถีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อักสำเนา.
- สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, 2529.

สุทธิพร ปกเกตุ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อักสำเนา.

สุธีรพันธ์ กรลักษ์. "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง," แนะแนว. 39 : 70 - 84 ;
มิถุนายน - กรกฎาคม 2518.

สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในเรื่องความเข้าใจตนเองระหว่างแบบที่ผู้นำกลุ่มกำหนดแนวทางกับแบบที่สมาชิกในกลุ่มกำหนดแนวทาง. วิทยานิพนธ์ ก.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อักสำเนา.

สุนีย์ คันติพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.

สุรางค์ นามสูตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อักสำเนา.

สุรเกียรติ ล้มเจริญ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นเรียน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อักสำเนา.

โสภณ วีรชัย. การสำรวจปัญหาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2501. อักสำเนา.

โสเมธัมภ์ จันทระภา, คุณหญิง. การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2515.

อาภรณ์ มหาคำ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อักสำเนา.

อำพล โฉงเกลือบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่น ๆ บางประการของบุคลิกภาพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อักสำเนา.

อ่ำไพ อินพ้านสง. จิตวิทยาวัยรุ่น. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร,
2524.

อุคม พิมพ์า. เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2526.

Adam, Raymond D. "Alterations of Nervous Functions," in Harrison's Principle of Internal Medicine. edited by W. Thorn. p. 70 - 72. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, 1977.

Ausubel, David P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York : Holt Rinehart, 1968.

Beck, Aaron T. "Cognition, Anxiety and Psycho-physiological Disorder," in Anxiety, Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. p. 343 - 357. New York : Academic Press, 1972.

Blair, G.M. and R.S. Jones. Psychology of Adolescence for Teachers. New York : The Macmillian Company, 1968.

Caufied, Thomas James. "The Effect of Using Video Taped Social Model in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status Students," Journal of Counseling Psychology. 30(5) : 1813 - 1814 ; November, 1970.

Conger, J.J. Adolescence and Youth : Psychological Development in A Changing World. New York : Harper and Row, 1973.

Deffenbacher, Jerry L. and Suinn M. Richard. "The Self-Control of Anxiety," in Self-Management and Behavior Change from Theory of Practice. edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. p. 393 - 442. New York : Pergamon Press, 1982.

Desrats, Richard George. "The Effect of Developmental and Modeling Group Counseling of Adolescent in Child Care Institution," Dissertation Abstracts International. 36(5) : 2625-A ; November, 1975.

English, Harance B. and Ava Champney English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psycho-Analytical Terms. 9th ed. New York : David Heckay Company, 1968.

Epstein, Seymour. "The Nature of Anxiety," in Anxiety, Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Chares D. Spielberger. p. 291 - 337. New York : Academic Press, 1972.

Garrison, Karl C. Psychology of Adolescence. New York : Prentice Hall, Inc., 1965.

- Gawrys, John Jr. and Bruce O. Brown. Group Guidance and Counseling in the School. New York : McGraw-Hill Book Co., 1970.
- Gazda, G.M., J.A. Duncan and M.E. Meadows. "Group Counseling and Group Procedures Reported of a Survey," in Counselor Education and Supervision. 6 : 305 - 310; 1967.
- Glenn, Ramsey V. "The Sexual Development of Boys," in American Journal of Psychology. 56 : 217 - 233; 1943.
- Grinder, R.E. Adolescence. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1973.
- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Physiological Laboratory and In Medical Practice," in Emotion-Theory Parameters and Measurement. edited by L. Levi. p. 724 - 746. New York : Raven Press, 1975.
- Hall, Calvins and Lindzey Gardner. Theories of Personality. 2nd ed. New York : John Wiley and Son, 1970.
- Hansen, Jame C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand McNally College Publishing Company, 1976.
- Harold, Jones E. Personality Development in Children. Austin : University of Texas, 1960.
- Hilgard Ernest Ropiequet and Donald G. Marquis. Conditioning and Learning. 2nd ed. New York : Appleton Century-Crofts, 1961.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescence Development. 4th ed. Tokyo : McGraw-Hill Kogakuska. Ltd., 1973.
- _____. Adolescence Development. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 1967.
- Izard, C.E. Patterns of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.
- Jones, H.E. The Development of Physical Abilities. Chicago : University of Chicago, 1944.
- Kelly, Audrey. A Catholic Parent's Guide to Sex Education. New York : Fewcett World Library, 1964.
- Kerman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change, Internation," Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432; 1963.

- Lazarus, Richard S. and Averill R. James. "Emotion and Cognition : with Special Reference to Anxiety," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. p. 241 - 283. New York : Academic Press, 1972.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs-Merrill Company Inc., 1967.
- Linn, Louis. "Clinical Manifestations of Psychiatric Disorder," Comprehensive Textbook of Psychiatry Volume I. 3rd ed. Baltimore : William & Wilkins Co., 1980.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in School. Boston : Houghton Mifflin Company, 1969.
- Malm, Margeurite and Olis G. Jamison. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 1952.
- Meredith, H.V. "A Synopsi of Puberal Changes in Youth," in Journal of School Health. 37 : 171 - 176 ; 1967.
- Mitchell, J.R. and NG. T. Kim. "Effects of Group Counseling and Behavior Therapy on the Academic Achievement of Test Anxious Students," Journal of Counseling Psychology. 19 : 491 - 497; January, 1972.
- Mussen, P.H. and M.C. Jones. "Self-Conceptions, Motivations and Interpersonal Attitudes of Early and Late Maturing Boys," in Child Development. 29 : 61 - 67 ; 1958.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970.
- Patterson, C.H. Humanistic Education. Englewood Cliffs : Prentice-Hill, 1973.
- Phillips, B.N., R.P. Matin. and J. Meyer. "Intervention in Relation to Anxiety in School," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. p. 409 - 463. New York : Academic Press, 1972.
- Powel Marvin. The Psychology of Adolescence. New York : The Bobbs-Merrill Company, Inc., 1963.
- Rao, Narayans S. Counseling Psychology. New Delhi : Tata McGraw-Hill, 1981.
- Raymond, Hatch N. and Jame W. Coster. Guidance Services in the Elementary School. Dubugue, Iowa : WM.C. Brown Co. Inc., 1961.

- Rycroff, Charles. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin Book, 1978.
- Samualewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 36(5) : 2645-A; November, 1973.
- Sanders, Donald H., Franklin A. Murph and Robert J. Eng. Statistics : A Fresh Approach. p. 428. Tokyo : International Student Edition, McGraw-Hill International Book Company, 1980.
- Sarason, Irwin G. Personality : A Objective Approach. 2nd ed. New York : John Wiley, 1972.
- Sarason, Seymour B. and others. Anxiety in Elementary School Children. New York : John Wiley & Sons, 1960.
- Sasse, Connine R. Person to Person. p. 392. Illinois : Chas A. Bennett, 1975.
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Ston. "Group Counseling," Fundamentals of Counseling. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.
- Spielberger, C.D. and H. Weitz. "Improving the Academic Performance of Anxious College Freshman : A Group Counseling Approach to the Prevention of Underachievement," Psychological Monographs. 78(13) : 590 ; October, 1964.
- Tanner, James M. Education and Physical Growth : Implication of the Study of Children's Growth to Educational Theory and Practice. 2nd ed. London : Hodder and Stoughton, 1978.
- _____. Growth. New York : Time Life Books, 1976.

ကမ္ဘာ့အသံ

ภาคผนวก ก

- แบบทดสอบความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลอง
ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองและภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุม
ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองและภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] ตามสภาพความเป็นจริง

ข้าพเจ้าชื่อ _____ นามสกุล _____

ชั้น ม.1 ห้อง _____ น้หนัก _____ กิโลกรัม

ส่วนสูง _____ เซนติเมตร อายุ _____ ปี _____ เดือน

[] ข้าพเจ้ายังไม่มีประจำเดือน

[] ข้าพเจ้ามีประจำเดือนแล้ว (ครั้งแรกเมื่อเดือน _____ พ.ศ. _____)

เมื่อมีประจำเดือน นักเรียนมีอาการอะไรมากที่สุด

[] ปวดท้อง

[] เจ็บเต้านม

[] ปวดหลัง

[] อารมณ์หงุดหงิด

[] อาการอื่น ๆ (ระบุ) _____

ตอนที่ 2

ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่านักเรียนมีความรู้สึกในข้อความแต่ละข้อเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือโดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด

ค่อนข้างมาก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นค่อนข้างมาก

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง

ค่อนข้างน้อย หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นค่อนข้างน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนั้นน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ากังวลใจเกี่ยวกับรูปร่างของข้าพเจ้า เช่น อ้วนหรือผอมเกินไป _____					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่กินจุ _____					
3	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับน้ำหนักที่มีอยู่ _____					
4	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่จะเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่มีส่วนสูงไม่เท่าเทียมกัน _____					
5	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่มีส่วนสูงไม่เท่ากับเพื่อน _____					
6	ข้าพเจ้าพึงพอใจที่รับประทานได้มาก _____					
7	ข้าพเจ้ากลัวว่าตนเองจะอ้วน _____					
8	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่แขนขายาวเก้งก้าง _____					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
9	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด โมโหตนเองที่มักจะทำสิ่งของตกหล่นแตกบ่อย ๆ เพราะความเร่งรีบร้อน ๆ					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่รูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้าไม่เป็นที่สนใจของคนอื่น					
11	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อคิดว่าตนเองมีรูปร่างหน้าตาค่อยกว่าเพื่อน ๆ					
12	ข้าพเจ้าพึงพอใจในรูปร่างทรวดทรงของข้าพเจ้า					
13	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลที่ข้าพเจ้ามีกลิ่นตัว					
14	ข้าพเจ้ากลัวว่าเพื่อนจะรังเกียจที่ข้าพเจ้ามีกลิ่นตัว					
15	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่เป็นสาวเร็วกว่าเพื่อน					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลเมื่อมีสีผิวหรือผ้าหรือจุดต่างค้ำบนใบหน้า					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าหน้าตาไม่น่าดูเมื่อเป็นสาว					
18	ข้าพเจ้ากลัวว่าเพื่อนจะล้อเลียนเมื่อข้าพเจ้าเป็นสาว					
19	ข้าพเจ้ากลัวว่าจะมีกลิ่นปากเมื่อคุยกับเพื่อน					
20	ข้าพเจ้าพึงพอใจที่เป็นสาวเร็วกว่าเพื่อน					
21	ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่มีสีผิวหรือผ้าหรือจุดต่างค้ำบนใบหน้า					
22	ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธเมื่อเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับการมีประจำเดือน					
23	ข้าพเจ้ากลัวคนอื่นจะรู้ว่าข้าพเจ้ามีประจำเดือน					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	ก่อน ข้าง มาก	ปาน กลาง	ก่อน ข้าง น้อย	น้อย ที่สุด
24	ข้าพเจ้ากลัวว่าจะผิดปกติ ถ้ายังไม่มีประจำเดือนในขณะที่ เพื่อน ๆ มีกันแล้ว					
25	ยิ่งใกล้วันที่จะมีประจำเดือนข้าพเจ้ายิ่งกระวนกระวายใจ					
26	เมื่อมีประจำเดือนข้าพเจ้ากังวลว่าจะมีกลิ่น					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจเมื่อประจำเดือนไม่มาตามปกติ					
28	ข้าพเจ้ารู้สึกขาดความมั่นใจในตนเองเมื่อมีประจำเดือนใน แต่ละเดือน					
29	เมื่อมีประจำเดือนในแต่ละเดือนข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกาย สับสน					
30	ข้าพเจ้าไม่หันเหเวลาเมื่อเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับการมี ประจำเดือน					
31	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกลัวเป็นเป้าสายตาของเพื่อน ๆ เมื่อมี ประจำเดือนในแต่ละเดือน					
32	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่มีขนขึ้นมากบริเวณเหนือริมฝีปาก					
33	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจกลัวเพื่อนจะล้อเลียนที่ข้าพเจ้ามีขน ขึ้นมากเหนือริมฝีปาก					
34	ข้าพเจ้ากลัวคนอื่นจะรู้ว่าข้าพเจ้ามีขนรักแร้					
35	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ					
36	ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่มีขนขึ้นตามแขนขาหรือ ร่างกาย					
37	ข้าพเจ้ากลัวใจไม่ทราบจะจัดการเกี่ยวกับขนที่เกิดขึ้นอย่างไร					

ข้อที่	ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง	ปาน	ค่อนข้าง	น้อย
		ที่สุด	มาก	กลาง	น้อย	ที่สุด
38	ข้าพเจ้าไม่ยอมมีขนขึ้นตามแขนขา รักแร้หรือร่างกาย _____					
39	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่หน้าอกของข้าพเจ้าใหญ่กว่าเพื่อน ๆ _____					
40	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจกับการเจ็บที่เต้านมและเป็นไตเมื่อนม แข็งขึ้น _____					
41	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจกับการเจ็บที่เต้านมและเป็นไตก่อนมี ประจำเดือน _____					
42	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับขนาดของหน้าอกที่เป็นอยู่ _____					
43	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่มีสะเก็ดขยายใหญ่ขึ้น _____					
44	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับขนาดของสะเก็ดที่เป็นอยู่ _____					
45	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของข้าพเจ้า _____					
46	ข้าพเจ้ารู้สึกเกรียกเมื่อคิดถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่ข้าพเจ้าประสบอยู่ _____					
47	ข้าพเจ้ามักจะเก็บมาคิดเป็นปมค้อยที่การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายของข้าพเจ้าไม่เหมือนคนอื่น _____					
48	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่ทราบว่าเพื่อน ๆ มีการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายในขณะที่ข้าพเจ้ายังไม่มี การเปลี่ยนแปลง _____					
49	ข้าพเจ้าไม่หวั่นไหวเมื่อเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับการเปลี่ยน แปลงทางร่างกายของข้าพเจ้า _____					
50	ข้าพเจ้ารู้สึกกลุ้มใจไม่ทราบว่า จะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิด การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย _____					

ตารางค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	5.625	25	8.712
2	5.575	27	6.347
3	2.042	28	4.216
4	5.333	29	7.094
5	3.323	30	5.239
6	2.074	31	6.853
7	5.568	32	5.285
8	3.106	33	5.878
9	3.647	34	5.630
10	4.545	35	4.184
11	4.043	36	2.123
12	2.389	37	6.583
13	4.507	38	4.777
14	3.238	39	5.795
15	5.375	40	5.295
16	5.198	41	7.335
17	7.565	42	2.028
18	7.197	43	10.187
19	7.920	44	4.128
20	4.682	45	5.161
21	5.198	46	5.098
22	6.092	47	3.362
23	5.464	48	3.768
24	4.945	49	2.834
25	8.501	50	4.766

ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มทดลองภายหลัง
เสร็จสิ้นการทดลองและภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	
	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
1	92	92
2	119	120
3	152	150
4	77	78
5	130	130
6	125	123
7	110	110
8	115	116

ตารางเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของกลุ่มควบคุมภายหลัง
เสร็จสิ้นการทดลองและภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	
	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
1	88	89
2	116	114
3	135	135
4	98	96
5	94	95
6	116	116
7	91	90
8	139	135

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่มและข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของผู้นำและสมาชิกให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้รู้จักคุ้นเคยเป็นกันเอง
2	ความไว้วางใจ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวหาความรู้สึก และความกีดกัน
3-11	กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเรื่องความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างจริงใจ กล่าวเปิดเผยปัญหาเรื่องความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันโดยไม่มีเงื่อนไข รับฟังปัญหาเต็มใจช่วยเหลือและช่วยกันวางแผนแก้ไขปัญหามาก่อนและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนเองและปัญหาของผู้อื่นอย่างชัดเจน 4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและผลของความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 5. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับในความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เรื่อง

ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่มและข้อผูกพันต่าง ๆ บทบาทของผู้นำและสมาชิกให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยเป็นกันเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเอง
2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม "แนะนำให้รู้จัก" โดยให้สมาชิกจับคู่สนทนากัน ซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันให้ได้มากที่สุด และสลับเปลี่ยนคู่สนทนาไปเรื่อย ๆ โดยใช้เวลาสมาชิก 10 นาที เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกหาเพื่อนที่ตนพูดคุยด้วยออกมาแนะนำ 3 คน โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนาเท่านั้น ให้สมาชิกทุกคนทำจนครบ เมื่อครบทุกคนให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากทราบจากเพื่อนสมาชิก
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม ข้อผูกพันต่าง ๆ และบทบาทของผู้นำและสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความตั้งใจในการรับทราบกฎระเบียบและการซักถาม

สรุปผล

สมาชิกซักถามเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับและสมาชิกแสดงความพอใจและยินดีที่จะมาร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้นและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวหาบรรยายความรู้สึกและความคิดเห็น

อุปกรณ์ ผ้าปิดตา

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพในตอนเริ่มต้นโดยพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป หลังจากนั้นให้สมาชิกจับคู่กัน
 2. สมาชิกที่จับคู่กันให้คนหนึ่งปิดตาด้วยผ้าปิดตา ส่วนอีกคนหนึ่งไม่ต้องปิดตา
 3. ให้สมาชิกที่ไม่ได้ปิดตาจูงมือพาคู่ของตนเดินไปรอบห้อง โดยไม่ต้องพูดอะไร เมื่อพาเดินกลับมาถึงให้เปิดผ้าปิดตาออก
 4. ถามความรู้สึกของสมาชิกที่ถูกปิดตาพาเดินว่ามีความรู้สึกเช่นใดในขณะที่ถูกปิดตาจูงมือเดินไปรอบห้อง
 5. เมื่อถามความรู้สึกของสมาชิกครบทุกคู่แล้ว ให้ปิดตาสมาชิกคนเดิมอีกครั้ง และให้เพื่อนสมาชิกที่เป็นคู่เดิมของตนจูงมือพาเดินไปรอบ ๆ ห้อง
 6. ขณะที่พาเดินไปรอบห้องให้สมาชิกที่จูงมือเดินพูดอธิบายสิ่งที่เขาจะพาไป อธิบายว่ามีลักษณะอย่างไร สัมผัสว่าเป็นอย่างไร
 7. เมื่อพาเดินกลับมาให้เปิดผ้าปิดตาออกและถามความรู้สึกว่ามีความรู้สึกเช่นใดในการถูกปิดตาพาเดินในครั้งนี้ 2 นี้ และให้สมาชิกพูดเปรียบเทียบความรู้สึกในครั้งแรก
 8. หลังจากถามความรู้สึกครบทุกคู่แล้ว ผู้วิจัยสรุปถึงการพึ่งพาอาศัยกัน การช่วยเหลือ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการบรรยายความรู้สึกที่ทำการ
สรุปผล สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น และสมาชิกกล่าวหาบรรยายความรู้สึกของตน

ครั้งที่ 3-11

- | | |
|----------------------|--|
| <u>วัตถุประสงค์</u> | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างจริงจัง กล้าเปิดเผยปัญหาเรื่องความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันโดยไม่มีเงื่อนไข รับฟังปัญหา เติมใจช่วยเหลือและช่วยกันวางแผนแก้ไขปัญหาของกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนและปัญหาของผู้อื่นอย่างชัดเจน 4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและผลของความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 5. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับในความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น |
| <u>วิธีดำเนินการ</u> | <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาก่อนจะเริ่มต้นใหม่ทุกครั้ง 2. สมาชิกเปิดเผยปัญหาที่ประสบจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ปัญหาที่ตนประสบในการปฏิบัติตนหรือพฤติกรรมที่ตนปฏิบัติ สิ่งที่ยากแก้ไขและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง 3. สมาชิกร่วมกันรับฟังปัญหา ร่วมกันปรึกษาหารือ ให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไข อีกทั้งผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย |
| <u>การประเมินผล</u> | สังเกตจากความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา |

สรุปผลครั้งที่ 3

ในครั้งที่ 3 สมาชิกยังเกียจกันในการที่จะเสนอปัญหา แต่เมื่อมีสมาชิกคนแรกอาสาสมัครเล่าถึงปัญหาของตนให้กลุ่มฟัง ได้รับการให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกรับฟังด้วยความสนใจ จึงทำให้สมาชิกกล้าพูดและเริ่มเข้าสู่กระบวนการ มีสมาชิกประมาณ 3-4 คน ที่ช่างพูดช่างซักถาม ส่วนสมาชิกอื่นไม่ค่อยพูด ต้องรอให้ผู้นำกลุ่มกระตุ้นจึงซักถาม

สมาชิกคนหนึ่งเสนอปัญหาว่าตนเองผอมอยากจะอ้วน สมาชิกในกลุ่มซักถามพบว่าสมาชิกที่เสนอปัญหานั้นคนชมและของจุจิกก่อนรับประทานอาหารเสมอ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารทำให้รับประทานอาหารได้น้อย บางครั้งก็ไม่ทาน เพราะไม่หิวและรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา อีกทั้งไม่ชอบออกกำลังกาย สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะว่าควรคาดการณ์รับประทานชมและของจุจิกก่อนรับประทานอาหาร และควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา หากหิวก่อนได้เวลารับประทานอาหารควรดื่มนมหรือน้ำเพื่อบรรเทาความหิวชั่วคราว และควรหมั่นออกกำลังกาย เล่นกีฬาบ่อย ๆ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและรับประทานอาหารได้มากขึ้น

สรุปผลครั้งที่ 4

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 3 รายงานว่าได้ทำตามทีกลุ่มเสนอแนะ คือ งดรับประทานของจุจิกและชมก่อนทานอาหาร ทำให้ทานข้าวได้มากขึ้นแต่ยังไม่ได้ออกกำลังกายซึ่งจะพยายามทำต่อไป

สมาชิกอีกคนหนึ่งเสนอปัญหาของคนว่ารู้สึกไม่สบายใจที่ตนเองเตี้ย เพื่อนมักจะล้อและตั้งฉายาให้ ต้องการให้ตนเองสูงขึ้น สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจว่าวัยขนาดนี้ยังมีโอกาสสูงได้อีกและเสนอแนะให้หมั่นออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ เล่นแบดมินตัน โทบาร์ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้สบาย

สรุปผลครั้งที่ 5

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 3 และ 4 รายงานว่า ได้ชวนกันเล่นกีฬาออกกำลังกายในตอนพักกลางวันและตอนเย็น โดยการเล่นแบดมินตัน และนัดกันว่าจะไปว่ายน้ำในวันหยุด

สมาชิกคนหนึ่งเสนอปัญหาว่ารู้สึกกังวลที่สิวขึ้นที่ใบหน้า จะขึ้นมากเมื่อใกล้จะมีประจำเดือน ได้ใช้ยาทาแก๊สและล้างหน้าวันละประมาณ 8-9 ครั้ง แต่ทุกครั้งดูสบู 3-4 ครั้ง มักจะแคะแกะเกาสิบบ่อย ๆ สมาชิกในกลุ่มเสนอแนะว่า การเป็นสิวเป็นเรื่องของธรรมชาติควรทำจิตใจให้ผ่องใสอย่าไปกังวลและไม่ควรล้างหน้าบ่อยแบบที่ทำอยู่ เพราะอาจทำให้เป็นสิวมากขึ้นและไม่ควรใช้ยาทาหรือแกะเกาสิว เพราะอาจเป็นอันตรายต่อใบหน้าและมีผลเป็นได้ ควรรักษาความสะอาดของร่างกายระวังเรื่องการรับประทานอาหารประเภทไขมันและของหวาน หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

สรุปผลครั้งที่ 6

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 5 รายงานว่าได้พยายามลดการล้างหน้าลงเหลือ 5 ครั้งต่อวันแล้ว จะพยายามลดน้อยลงกว่านี้

สมาชิกผู้หนึ่งเสนอปัญหาว่าตนเองอ้วนอยากจะผอม มีน้ำหนักมากขึ้นกว่าเมื่อตอนอยู่ ป.6 ชอบรับประทานขนมและอาหารที่มีรสจืด เช่น หวานและเผ็ด กังวลที่หน้าห้องบริเวณลิ้นปี่ขยายใหญ่ สมาชิกในกลุ่มมีความเห็นว่าเขาไม่อ้วน รูปร่างสมส่วน การที่หน้าห้องขยายใหญ่เพราะเป็นตำแหน่งของกระเพาะอาหารเป็นธรรมชาติที่ต้องขยายใหญ่ขึ้น สมาชิกในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะว่าเพื่อความสบายใจให้บริหารกล้ามเนื้อท้องและสาธิตการบริหารให้ดู 2-3 ท่า

สรุปผลครั้งที่ 7

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 3 และ 4 รายงานว่าได้ไปว่ายน้ำในวันหยุดรู้สึกสดชื่นและสบายใจ และสมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 6 รายงานว่ารู้สึกสบายใจขึ้นและได้บริหารกล้ามเนื้อหน้าห้องตามที่กลุ่มแนะนำ

สมาชิกอีกคนหนึ่งเสนอปัญหาว่า มีหน้าอกแอ่นและคิดว่าอกใหญ่ เพื่อนมักจะล้อ สมาชิกในกลุ่มให้แสดงขนาดหน้าอกให้ดูโดยการดึงเสื้อแบบลำตัวและเดินให้สมาชิกดู สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจว่าหน้าอกไม่ใหญ่แต่มีกระดูกที่หน้าอกนูนออกมา ซึ่งเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลและการสวมเสื้อหนาหลายชั้นอาจทำให้ดูหน้าอกใหญ่ สมาชิกให้ข้อเสนอแนะว่าควรทำจิตใจให้สบายไม่ควรใส่เสื้อรัดรูปหรือใส่เสื้อหนาหลายชั้น ควรเลือกใส่เสื้อชั้นในที่มืขนาดพอเหมาะกับตน

สรุปผลครั้งที่ 8

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 5 รายงานว่าได้ลดการล้างหน้าด้วยสบู่เหลือแค่วันละ 3 ครั้ง แต่ยังคงล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าในตอนพัก 5 นาที สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 7 รายงานว่ารู้สึกกังวลน้อยลงและสบายใจขึ้น

สมาชิกคนหนึ่งเสนอปัญหาว่า เมื่อมีประจำเดือนจะมีอาหารปวดท้องและปวดเมื่อยตามตัว รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ กลัวและเปื้อนกระโปรงและกางเกงกลัวนอนอยู่ใกล้จะได้กลิ่น สมาชิกในกลุ่มแสดงความเห็นใจและเข้าใจ สมาชิกเสนอแนะว่าควรทำจิตใจให้สบาย รักษาความสะอาดของร่างกายในช่วงที่มีประจำเดือนให้มากกว่าปกติ ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 2-3 ชั่วโมง และใช้น้ำล้างอวัยวะเพศทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย และผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับการนับวันที่ประจำเดือนจะมา เพื่อเตรียมตัวใส่ผ้าอนามัยป้องกันการที่ประจำเดือนมาโดยไม่รู้ตัวทำให้เปรอะเปื้อน

สรุปผลครั้งที่ 9

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 6 รายงานว่าเมื่อวานมีประจำเดือนมาได้ นำคำแนะนำของกลุ่มที่ให้แก่สมาชิกในครั้งที่ 8 ไปใช้ทำให้เตรียมใส่ผ้าอนามัยไว้ก่อนจึงไม่เปรอะเปื้อนและจะรักษาความสะอาดตามที่กลุ่มแนะนำ

สมาชิกอีกคนหนึ่งเสนอปัญหาว่า ตนเองสูงที่สุดในชั้นและผอม เพื่อน ๆ มักจะล้อ ต้องการให้ตนเองอ้วนขึ้นและแข็งแรงขึ้น สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจว่าคนที่มีส่วนสูงในปัจจุบันจะได้เปรียบ เพราะมีบุคลิกภาพที่น่าดูว่า ควรจะตั้งใจที่มีความสูงและให้ข้อเสนอแนะว่าควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

สรุปผลครั้งที่ 10

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 9 รายงานว่า ขณะนี้พยายามเล่นกีฬาตอนเย็นหลังเลิกเรียน โดยได้สมัครเป็นนักกีฬาของคณะสีเล่นวอลเลย์บอล

สมาชิกเสนอปัญหาว่ารู้สึกไม่สบายใจที่อ้วนจนตันขาและน่องขยายใหญ่จนแตก รู้สึกอายกลัวคนเห็นเวลาใส่กางเกงขาสั้น พยายามออกกำลังกายโดยทำซิทอัพแต่ไม่เห็นผล สมาชิกซักถามพบว่าเขารับประทานอาหารมาก สมาชิกในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะว่าควรใส่กางเกงขายาวเพื่อไม่ให้คนเห็นขาที่แตกและออกก้างกายทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะตันขาและน่อง ส่วนบริเวณที่มีรอยแตกให้ทาน้ำมันมะกอกหรือโลชั่น และควรลดการรับประทานอาหารให้น้อยลง โดยกินน้ำมาก ๆ ก่อนทานอาหาร

สรุปผลครั้งที่ 11

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 10 รายงานว่า ได้ทำตามคำแนะนำโดยทาน้ำมันมะกอก ที่หน้าขาและน่อง ได้คั้นน้ำก่อนทานอาหารทำให้ทานอาหารได้น้อยลง และจะพยายามออกกำลังกายต่อไป

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มเสนอปัญหาเพิ่มเติม สมาชิกเสนอปัญหาว่าถูกเพื่อน ๆ ล้อเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีประจำเดือน ช้วนหรือหอม มีสิว อยากจะแก้ปัญหาก็เพื่อนชอบล้อ สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์ที่ถูกเพื่อนล้อและการแก้ปัญหาก็ให้ข้อเสนอแนะว่า คงจะเป็นการยากที่จะห้ามไม่ให้เขาล้อ ควรจะเค็มเลี้ยงไปหรือเฉยเสีย อย่าแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ เพราะจะเป็นการยั่วยุให้เขาล้อมากขึ้น ทำเช่นนั้นบ่อย ๆ เขาจะเลิกล้อไปเอง

ครั้งที่ 12

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้สมาชิกสรุปการเรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนจับคู่ ผลักดันพูดบรรยายความรู้สึกของตนที่มีต่อคู่สนทนาของตน เวียนไปจนครบทุกคน 2. สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ได้นำไปปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นที่พอใจและให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมอันจะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกต่อไป 3. สมาชิกอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนกล่าวคำอำลาซึ่งกันและกัน
<u>การประเมินผล</u>	สังเกตจากความร่วมมือและพฤติกรรมของสมาชิกในขณะพูดบรรยายความรู้สึก การอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
<u>สรุปผล</u>	สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการบรรยายความรู้สึกที่มีต่อกัน โดยกล่าวถึงความรู้สึกประทับใจที่ตนมีต่อเพื่อนสมาชิก ขณะจับคู่บรรยายความรู้สึกสมาชิกมีความสนทนกันเป็นกันเอง และจากการอภิปรายสมาชิกทุกคนกล่าวว่าได้รับประโยชน์อย่างมากในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา

ตัวอย่างบทสนทนาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 7

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างจริงจัง กล้าเปิดเผยปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันโดยไม่มีเงื่อนไข รับฟังปัญหา เติมใจช่วยเหลือและช่วยกันวางแผนแก้ปัญหาของกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนเองและของผู้อื่นอย่างชัดเจน
4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและผลของความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
5. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับในความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

- ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะทุกคน ก่อนที่เราจะเริ่มกันทุกคนคงทราบว่าเราจะพบทวนการที่เราได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านๆ มา ใครจะเป็นคนสรุปให้เพื่อน ๆ ฟังคะ
- หนึ่ง : หนูค่ะ ... กราวที่แล้วเราพูดถึงเรื่องของสี เขาอ้วนอยากผอม จริง ๆ แล้วเขาไม่ได้อ้วนซักหน่อย เขารู้สึกกังวลที่ห้องตรงกระเพาะไปงายออกมา ... ไข้หรือเปล่า
- สี่ : ไข้
- สาม : แล้วเธอได้ทำตามที่เราแนะนำรีเปลา
- สี่ : ท้า ... ตอนนี้เราสบายใจขึ้นตั้งเยอะ และเราทำให้อัพกับท่ากรรเชียงท่าละ 30 ครั้ง
- หนึ่ง : เออ ... เราก็รู้สึกสบายใจขึ้นเหมือนกัน เมื่อวันอาทิตย์เรานักสองไปว่ายน้ำที่สระจรัล 13 ค่ายทะเล
- สอง : ไข้ ... สนุกดี พวกเราน่าจะไปเล่นน้ำกันทุกคนนะ ออกกำลังกายแล้วสดชื่นดี

- ผู้ให้คำปรึกษา : ใช่ค่ะ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาประเภทใดก็ได้แล้วแต่สะดวกจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าและสดชื่นขึ้น สีมื้ออะไรจะเล่าให้เพื่อนฟังเพิ่มเติม
มัยกะ
- สี่ : ไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : วันนี้ใครจะเล่าเรื่องของตนเองให้ฟังคะ
- ห้า : อาจารย์คะ เพื่อนเขาชอบล้อหนูค่ะ ... เขาว่า ... ของหนูใหญ่ ... คือหน้าอกน่ะค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เพื่อนล้อว่าหน้าอกของห้าใหญ่ แล้วตัวห้าเองคิดอย่างไรคะ
- ห้า : คิดว่า ... เหมือนที่เพื่อนเขาว่า รู้สึกมันไม่เหมือนคนอื่น มันผิดปกติ
- สอง : เธอเห็นของคนอื่นแล้วเธอถึงว่าของเธอผิดปกติ
- ห้า : เห็นซี
- สอง : เห็นของใคร
- ห้า : เห็นของเพื่อน ตอนเข้าค่ายอยู่ด้วยกัน ... ตอนนั้นต้องปรับเปลี่ยนเสื้อผ้า
- แปด : ตอนที่เห็นนี้ มีเสื้อชั้นในใส่อยู่ด้วยรีเปล่า
- ห้า : ไม่มี ... เพื่อนเขามองหน้าอกและเขาว่ามันใหญ่
- ผู้ให้คำปรึกษา : ที่ห้าบอกว่าหน้าอกของห้าไม่เหมือนคนอื่น มันผิดปกติเป็นอย่างไรคะ
- ห้า : คือเพื่อนที่เขาว่านี่ ... เขาตัวใหญ่กว่าหนูแต่หน้าอกเขาเล็กกว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : ห้าว่าขนาดหน้าอกของห้ากับของเพื่อนมีขนาดแตกต่างกัน และผิดปกติตรงไหนคะ
- ห้า : คือ ... เวลาหนูเดินตัวจะไม่ตรง
- สาม : ไม่ตรงยังไง
- ห้า : คือเดินแอ่นน่ะ ไม่รู้เป็นอะไรชอบเดินอย่างนี้
- เจ็ด : แล้วมันเกี่ยวข้องกับหน้าอกยังไง
- ห้า : ก้อเวลาเดิน เดินออกแอ่นแล้วหน้าอกมันก็ยิ่งยื่นออกไปนะซี
- หก : เดินออกแอ่นอย่างนั้นมานานรึยัง
- ห้า : ตั้งแต่เด็กเลย

- หนึ่ง : เวลาที่รู้ตัวว่าเกินแอ่น ทำไมไม่ลองหักเค้นตรง ๆ บ้างละ
- ห้า : หักแล้ว ... มันไม่ได้ แม่ก็ให้ครูมาหักที่บ้าน
- ผู้ให้คำปรึกษา : คุณแม่ให้ครูมาสอนหักเค้นที่บ้านตั้งแต่เมื่อไรละ
- ห้า : ตอนอยู่ ป.5
- ผู้ให้คำปรึกษา : ทำไม ... อยู่ ๆ คุณแม่ถึงให้ครูมาสอนหักเค้นให้หละละ
- ห้า : ตอนนั้นหนูได้รับอุบัติเหตุรถคว่ำ ขาเจ็บเค้นไม่ถนัด
- ผู้ให้คำปรึกษา : นอกจากขาเจ็บแล้ว ได้รับบาดเจ็บที่อื่นอีกหรือเปล่า
- ห้า : ไม่มีละ
- สี่ : เราอยากเห็นเวลาที่เธอเค้นว่าเป็นอย่างไรบ้าง
- ผู้ให้คำปรึกษา : ห้าจะเค้นให้เพื่อน ๆ หนูหน่อยได้มั้ยคะที่ว่าเค้นแอ่นนะเป็นอย่างไร
- ห้า : ใต้กะ
ห้าลุกขึ้นเค้นมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง
- ผู้ให้คำปรึกษา : พวกเราเห็นห้าเค้นแล้วคิดว่าอย่างไรละ
- สาม : ห้าอย่าหึงนัง ยืนเฉย ๆ ก่อนสักครู่นะ
- หนึ่ง : เค้นไม่เห็นแอ่นเลยนี่นา
- เจ็ด : ไซ้ หลังก็ถูกต้อง
- แปด : ช่วงหลังเขาก็ตรงดี เวลาเค้นเขายึดตัวเกินไป ยึดออกไปข้างหน้า
- เจ็ด : เขาเค้นเขินนะ
- แปด : ต้องเค้นเป็นธรรมชาติของตัวเอง อย่ายึดตัวไปข้างหน้า
- ห้า : ไม่ได้ยึด ... มันเป็นเอง
- สี่ : ช่วงหลังเขาตรงด้วย ไม่ได้ฝืนกดอะไรเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : สี่จับหลังห้าดูแล้วพบว่าหลังเขาตรง จากที่พวกเราดูห้าเค้นเราเห็นว่าห้าเค้นหลังตรง ไหล่ตั้ง ออกผาย เขินหน้าเล็กน้อย พวกเราคิดว่าห้าเค้นแล้วคุมมัลลิกน้ามองมัยกะ
- สาม : ไซ้ เวลาเค้นคุณสง่าดี

- สอง : ออกเขาแอนออกมาข้างหน้า
- หนึ่ง : ห้า เธอจึงเสื้อแบบลำตัวให้ดูหน้าอกหน่อยซิ
ห้าจึงเสื้อแบบให้ซิคลำตัว
- ผู้ให้คำปรึกษา : พวกเราเห็นขนาดหน้าอกของห้าแล้วคิดว่าอย่างไรคะ
- หนึ่ง : หน้าอกก็ไม่เห็นใหญ่
- หก : หรือเธอใส่เสื้อหนาหลายชั้นทำให้ดูอกใหญ่
- สี่ : อาจเป็นไปได้นะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : พวกเราเห็นว่าหน้าอกของห้ามีขนาดไม่ใหญ่ แต่ที่ดูใหญ่อาจจะเป็นเพราะใส่เสื้อหนาหลายชั้น ห้าคิดว่าอย่างไรคะ
- ห้า : หนูใส่เสื้อทับตัวเขียวแต่เป็นผ้ายืคหนา
- สอง : อาจารย์คะ ... แล้วที่หน้าอกเขาแอนออกมาข้างหน้าเพราะอะไรถ้าไม่ใช่นมใหญ่
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนนี้อยากให้พวกเราคลำบริเวณหน้าอกของตนเอง คลำตั้งแต่บริเวณกระดูกไหปลาร้าลงไปถึงเต้านม ลองทำดูซิคะ
ทุกคนคลำบริเวณหน้าอกของตนเอง
- ผู้ให้คำปรึกษา : หนี่ ... ถ้าให้ผลัดกันคลำบริเวณหน้าอกของกันและกัน ตกลงมัยคะ
สมาชิกทุกคนยิ้ม ... แล้วพยักหน้า
- ผู้ให้คำปรึกษา : ทุกคนผลัดกันคลำบริเวณหน้าอกไม่ต้องคลำเต้านมคะ และลองคลำบริเวณหน้าอกของห้าดูด้วย
ทุกคนผลัดกันคลำ
- เจ็ด : กระดูหน้าอกของห้าเขาโปนออกมา
- หก : ใช่ ... จริงด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ห้าได้กล่าวของเพื่อนและของตนเอง รู้สึกอย่างไรบ้างคะ
- ห้า : ของคนอื่นกระดูกตรงหน้าอกเขาแบน แต่ของหนูมันโปนนูนออกมาต่างจากคนอื่น ผิดปกติใช่มีัยคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่ผิดปกติหรอกค่ะ ... เป็นความแตกต่างของแต่ละคน บางคนก็มีกระดูก
ตรงหน้าอกแอ่นออกมาอย่างที่ห้าเป็น บางคนบวมเข้าไปก็มี และการที่กระดูก
หน้าอกของห้านูนออกมาทำให้ดูอกแอ่นและคิดว่าอกใหญ่ ซึ่งพวกเราก็ก็นึกแล้ว
ว่าจริง ๆ แล้วอกของห้าใหญ่หรือไม่

ทุกคนตอบ : ไม่ใหญ่ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : กระดูกหน้าอกที่นูนแอ่นออกมาก็ไม่ได้หมายความว่าผิดปกติอะไร แตกต่าง
จากคนอื่นเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งถ้าครูไม่ได้ให้ลองกล่าวดูจะรู้มั๊ยคะ

เจ็ค : ไม่รู้เลยค่ะ คิดแล้วว่าอกเขาพุ่งออกมาข้างหน้า

ผู้ให้คำปรึกษา : นั่นซิคะ ... ห้ารู้สึกอย่างไรคะ

ห้า : รู้สึกสบายใจขึ้นค่ะ แต่ทำไมนมใหญ่กว่าเพื่อนทั้ง ๆ ที่เพื่อนตัวใหญ่กว่าหนู

ผู้ให้คำปรึกษา : พวกเราเคยเจอลักษณะแบบนี้มั๊ยคะ

สาม : เคยคะ ... เพื่อนหนูตอน ป.6 เขาเดินแบบห้าและหน้าอกเขาก็ใหญ่ด้วย
ตัวพอ ๆ กับห้าค่ะ

หก : เพื่อนหนูตัวเล็กกว่าห้าหน่อย แต่มกก็พอ ๆ กัน เวลาเดินเขาเดินเชิดหน้าด้วย

แปด : เพื่อนหนูตัวใหญ่และนมเขาก็ใหญ่ด้วย

สี่ : หนูเคยเห็นแต่ไม่ได้เห็นข้างใน เพื่อนเขาตัวโตชอบใส่เสื้อตัวเล็กรัดรูป
กระโปรงแคบ ๆ เขาเคยไปคุยกับครูแนะแนวตอนอยู่ ป.6 เรื่องนมที่แต่ละ
คนบอกว่า เป็นความสมบูรณ์ของแต่ละคน และอย่าใส่เสื้อรัดรูปจะเห็นชัด
ให้ใส่เสื้อตัวใหญ่ปั้งไว้จะมองไม่เห็น

หนึ่ง : การที่เรานมเล็กหรือนมใหญ่ที่มีสาเหตุมาจากอะไรคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : จากที่สาม หก และแปด เล่าให้ฟังจะเห็นได้ว่าคนตัวใหญ่นมเล็ก คนตัวเล็ก
นมใหญ่ และคนตัวใหญ่นมใหญ่ก็มีเช่นกัน การที่นมเล็กหรือนมใหญ่พวกเราลอง
ช่วยกันคิดซิคะว่าน่าจะมีสาเหตุมาจากอะไร

แปด : หนูว่าน่าจะเป็นเพราะการรับประทานอาหารเพราะทำให้มีไขมันที่หนังอ้วนขึ้น

หก : เราว่าการออกกำลังกายเล่นกีฬาทำให้มีนมใหญ่ได้นะ อย่างคนข้างบ้านเรา
เขาเล่นเทนนิส แชนกับอกข้างขวาเขาใหญ่จัง

เจ็ค : เราคิดว่าเป็นตามพ่อแม่พี่น้องนะ เพราะแม่กับพี่เพื่อนเราอกเซาก็ใหญ่เหมือนกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : คนอื่นมีความเห็นเพิ่มเติมอีกมั๊ยคะ

... เจียบ ...

ผู้ให้คำปรึกษา : ที่ทุกคนพูดมา ถูกทุกคนเลย การที่นมจะเล็กหรือใหญ่มีสาเหตุอันดับแรก คือ กรรมพันธุ์ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ สอง คือ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และสาม คือ การออกกำลังกาย ร่างกายของเราเมื่อได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะแข็งแรง มีขนาดใหญ่ขึ้น ง่ายขึ้น ๆ จากที่ทักเล่าให้ฟัง หากเราใช้แขนข้างไหนมาก ๆ แขนข้างนั้นก็จะใหญ่กว่าอีกข้างหนึ่งได้ และอย่างที่ครูแนะนำของสี่บอกไว้คือขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน

ห้า : เรื่องอกเล็กอกใหญ่เกี่ยวกับเสื้อชั้นในด้วยรีเปิ้ลคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ที่ว่าเสื้อชั้นในนี้หมายความว่าอย่างไรคะ

ห้า : อย่างถ้าเสื้อหลวมไม่รัดอะไรอย่างนั้นละคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : พวกเราคิดว่าอย่างไรกันบ้างคะ

สาม : มีคนข้างบ้านหนูเขาเอาเสื้อชั้นในมาขายเขาบอกว่ามีเสื้อชั้นในแบบที่ใส่แล้วรัดทำให้ดูเล็กลง คนชายเขาก็ใส่ด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : คนชายนี้เขาแต่งงานมีลูกหรือยังคะ

สาม : มีลูก 5 คนแล้วค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : นมของเขาใหญ่และหย่อนยานมั๊ยคะ

สาม : เป้อเรอเลยคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เสื้อชั้นในที่เขาใส่เป็นแบบสำหรับคนอกใหญ่และหย่อนยานซึ่งจะรัดกระชับให้ดูคงงามไม่เหอะเหะ สำหรับขนาดพวกเราเสื้อชั้นในเป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการประคับประคองทรงไม่ให้กระทบกระเทือนหรือหย่อนยาน การใส่เสื้อชั้นในที่มืขนาดพอเหมาะพอดีกับขนาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ควรใช้เสื้อชั้นในที่รัดแน่นหรือหลวมเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายได้

- หนึ่ง : อันตรายอย่างไรคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : หากเราใส่เสื้อชั้นในที่หลวมจะไม่ได้ช่วยประคับประคองทรง เวลาเราทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นกีฬาหรือวิ่ง นมอาจจะส่ายหรือแกว่งไปมา ทำให้มีขนาดใหญ่มากและหย่อนยานได้ และถ้าใส่เสื้อที่รัดแน่นคับเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อทรวงอกไม่ขยายตัว อาจเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อบริเวณนั้นได้ และยังทำให้หายใจไม่สะดวกอีกด้วย
- ห้า : แล้วจะทำอย่างไรให้อกดูเล็กลงคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คนอื่น ๆ มีความเห็นอย่างไร
- สี่ : หนูว่าใส่เสื้อตัวใหญ่ ๆ หลวม ๆ ปักบังไว้ อย่าใส่เสื้อรัดรูป
- หก : อย่าใส่เสื้อหนาหลาย ๆ ชั้น
- สอง : เราว่าเป็นธรรมชาตินะ อย่าไปกังวลเลย ของเธอก็ไม่ได้ใหญ่อะไร ทำใจให้สบายดีกว่า
- สาม : เลือกใส่เสื้อชั้นในที่ขนาดพอดีกับตัว
- ผู้ให้คำปรึกษา : คนอื่นมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมมั๊ยคะ
- หลายคนตอบ : ... ไม่มีค่ะ ...
- ผู้ให้คำปรึกษา : จริงอย่างที่สองพูดนะคะ ... อย่าไปกังวลกับมันมากนัก ทำใจให้สบาย ตอนนั้นร่างกายของพวกเราเจริญเติบโตยังไม่ได้สัดส่วนนัก ทำให้บางส่วนดูใหญ่ บางส่วนดูเล็ก ต่อไปอีกสักระยะหนึ่งร่างกายทุกส่วนจะเจริญเติบโตเต็มที่ทำให้สัดส่วนรูปร่างสมบูรณ์ขึ้น และหากต้องการจะทำให้ดูเล็กลง แบบที่สี่ หก และสามแนะนำก็ใช้ได้แหละ ทำใจว่าอย่างไรคะ
- ห้า : หนูจะลองทำดูคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ห้ามีอะไรจะซักถามเพิ่มเติมมั๊ยคะ
- ห้า : ไม่มีแล้วคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คนอื่น ๆ มีอะไรจะให้ข้อเสนอแนะแก่ห้าอีกมั๊ยคะ
- ทุกคนตอบ : ... ไม่มีค่ะ ...
- ผู้ให้คำปรึกษา : หากไม่มีอะไรแล้ว วันนี้เราพอแค่นี้ละ พบกันใหม่วันพฤหัสบดี

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
เรื่อง
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย 2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจวิธีการให้ข้อเสนอแนะ 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจจุดหมาย วัตถุประสงค์ ในการให้ข้อเสนอแนะ 4. เพื่อให้สมาชิกทราบเนื้อหา ข้อมูล เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2	หลักการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย	เพื่อให้สมาชิกทราบหลักการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย
3	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านรูปร่าง และสัดส่วน	เพื่อให้สมาชิกทราบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านรูปร่าง และสัดส่วน
4	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านความแข็งแรง และกล้ามเนื้อ	เพื่อให้สมาชิกทราบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านความแข็งแรง และกล้ามเนื้อ
5	การเจริญเติบโตของสรีระภายในร่างกาย	เพื่อให้สมาชิกทราบการเจริญเติบโตของสรีระภายในร่างกาย
6	อิทธิพลและหน้าที่ของต่อมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	เพื่อให้สมาชิกทราบอิทธิพลและหน้าที่ของต่อมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
7	ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ	เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
8	ความแตกต่างระหว่างเพศ	เพื่อให้สมาชิกทราบความแตกต่างระหว่างเพศ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
9	วิธีการลดความวิตกกังวล	เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีการลดความวิตกกังวล
10	ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	เพื่อให้สมาชิกทราบข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
11	สุขปฏิบัติระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	เพื่อให้สมาชิกทราบถึงสุขปฏิบัติระหว่างมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ได้รับจากข้อสนทนาและประโยชน์ของข้อสนทนา นั้น ๆ

หมายเหตุ 1. กิจกรรมครั้งที่ 2-11 มี 3 ขั้นตอนดังนี้

- 1.1 แจกเอกสารตามหัวข้อเรื่องที่ระบุแต่ละครั้ง
- 1.2 ให้นักเรียนอ่านเอกสารในข้อ 1 และเปิดโอกาสให้ซักถาม
- 1.3 สรุป โดยให้นักเรียนสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดไป
2. วิธีดำเนินการแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 1

เรื่อง ประชุมพิเศษ

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย
 2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจวิธีการให้ข้อเสนอแนะ
 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ ในการให้ข้อเสนอแนะ
 4. เพื่อให้สมาชิกทราบเนื้อหา ข้อมูลเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแนะนำตนเอง
 2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม "แนะนำให้รู้จัก" โดยให้สมาชิกจับคู่สนทนากัน ชักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันให้ได้มากที่สุด และสลับเปลี่ยนคู่สนทนาไปเรื่อย ๆ โดยให้เวลาสมาชิก 10 นาที เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกหาเพื่อนที่ตนพูดคุยด้วยออกมาแนะนำ 3 คน โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนาเท่านั้น ให้สมาชิกทุกคนทำจนครบ เมื่อครบทุกคนให้สมาชิกชักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากทราบจากเพื่อนสมาชิก
 3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการให้ข้อเสนอแนะ สำหรับวิธีการให้ข้อเสนอแนะนั้น ผู้วิจัยจะแจกเอกสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายให้สมาชิกอ่าน หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเนื้อหาข้อใด ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ชักถาม จากนั้นเป็นการสรุปโดยให้สมาชิกสรุปก่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมสำหรับการให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกจะมีทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง
- การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการชักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 2

เรื่อง หลักการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางร่างกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบหลักการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางร่างกาย

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง หลักการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางร่างกาย

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง หลักการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางร่างกาย ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ชีวิตมนุษย์นั้นเริ่มนับจากเมื่อเกิดการผสมกันระหว่างตัวสุจิของผู้เป็นพ่อและไข่ของผู้เป็นแม่ จนกระทั่งคลอดออกมาและหลังจากนั้นก็จะมี การเจริญเติบโตและการพัฒนาในด้านต่าง ๆ จนกระทั่งถึงบั้นปลายของชีวิตคือการตาย ในช่วงชีวิตของมนุษย์จะมีประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม บางช่วงของอายุอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดปัญหาร้ายแรงให้ทั้งตัวเอง ครอบครัว ชุมชนและต่อประเทศชาติเป็นส่วนรวม ดังนั้นมนุษย์ทุกคนควรจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองเพื่อป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

การเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองก็คือการศึกษาถึงความเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการต่าง ๆ ที่เป็นไปตามวัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีในร่างกายของตนเองและเมื่อมีความผิดปกติก็จะสามารถสังเกตได้โดยง่าย ก่อนที่จะได้ศึกษาความเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายในด้านต่าง ๆ เราควรได้ศึกษาถึงหลักพัฒนาการของการเจริญเติบโต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. พัฒนาการจะเป็นไปตามแบบฉบับของมันเอง ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์จะมีแบบการพัฒนา โดยเฉพาะ เช่น คลำได้ก่อนคลาน คลานได้ก่อนนั่ง นั่งได้ก่อนเดิน เดินได้ก่อนวิ่ง

2. พัฒนาการไม่ว่าด้านใดจะเริ่มจากส่วนใหญ่ไปสู่ส่วนน้อย ส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง จากส่วนกลางไปสู่ส่วนที่ไกลตัวออกไป ตัวอย่างเช่นในระยะที่เด็กเกิดใหม่ ๆ ความเจริญเติบโตบริเวณศีรษะจะพัฒนาไปมากกว่าส่วนอื่น ๆ (บนสู่ล่าง) ส่วนใหญ่ไปสู่ส่วนน้อย เช่น ความสามารถจับ

หยิบฉวยวัตถุต่าง ๆ ในระยะแรกการหยิบจับวัตถุต่าง ๆ เด็กจะใช้ทั้งกำมือหยิบ คือ จะพัฒนาส่วนใหญ่แล้วจึงจะไปพัฒนาส่วนเฉพาะนิ้วมือและหัวนิ้วมือ ทำให้สามารถหยิบฉวยได้ หรือในด้านการเคลื่อนไหว เด็กเล็ก ๆ จะเริ่มเคลื่อนไหวจากบริเวณลำตัวเป็นส่วนใหญ่ก่อน แล้วจึงใช้อวัยวะที่ไม่ใช่ลำตัวทั้งหมด แม้แต่การเจริญเติบโตของสายตา เด็กจะรับภาพวัตถุใหญ่ก่อนวัตถุเล็ก

3. พัฒนาการเป็นสิ่งที่ดำเนินต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา จะมีลำดับขั้นตอนคือ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไปตามลำดับไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การงอกของฟันซึ่งโผล่ให้เห็นเมื่อเด็กอายุประมาณ 6-7 เดือนเราจะรู้สึกตื่นเต้น แต่แท้จริงแล้วการเจริญเติบโตของฟันเจริญมาตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์เดือนที่ 7 การพัฒนาได้เริ่มก่อตั้งขึ้น แต่ยังไม่สามารถฟันเหงือกจนอายุ 6-7 เดือนหลังคลอด

4. อัตราพัฒนาการในแต่ละส่วนของร่างกายนั้นแตกต่างกัน คือ แต่ละส่วนของร่างกายเจริญไม่พร้อมกันบางส่วนเจริญเร็ว บางส่วนเจริญช้า เช่น ขนาดของสมองจะเจริญเร็วถึงขีดเมื่ออายุ 6-8 ปี มือ เท้า จมูก จะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น หัวใจ ตับ ปอด ระบบการย่อยจะเจริญอย่างรวดเร็วเช่นกัน

5. อัตราพัฒนาการของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน ในลักษณะเฉพาะของแต่ละคน เด็กบางคนเจริญเร็ว บางคนเจริญช้า

6. พัฒนาการแต่ละด้านจะสัมพันธ์กัน คือ ไม่ว่าร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม มักจะมีความสัมพันธ์ เช่น เด็กที่มีสติปัญญามักจะมีสุขภาพดีและปรับตัวด้านอารมณ์และสังคมดีด้วย

7. พัฒนาการเป็นสิ่งที่เราอาจทำนายหรือพยากรณ์ได้ว่าเมื่อใดบุคคลจะมีพฤติกรรมเกิดขึ้น โดยเอาพฤติกรรมตามวุฒิภาวะทางกายและจิตใจตามธรรมชาติของวัยมาทำนาย

8. พัฒนาการทุกด้านเกี่ยวข้องกัน แยกกันไม่ได้โดยเด็ดขาด และจะดำเนินการไปพร้อม ๆ กัน พัฒนาการแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กัน ในวัยเด็กพัฒนาการทางกายแสดงออกอย่างเด่นชัดมากกว่าอย่างอื่น ขณะเดียวกันการพัฒนาทางสมอง อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ ก็ยังคงดำเนินไปพร้อม ๆ กันด้วย แต่ช้าเร็วต่างกัน

9. พัฒนาการคำเน้นควบคู่ไปกับการเสื่อม เช่น การเติบโตของฟัน เด็กจะหัดสูญเสียฟันน้ำนมก่อนที่ฟันแท้จะขึ้น ในช่วงแรกของชีวิตจะมองเห็นพัฒนาการได้ชัดกว่าความเสื่อม ส่วนในช่วงกลางและปลายของชีวิต การเสื่อมจะเห็นได้ชัดกว่า

10. ความสมดุลของพฤติกรรมต้องการเวลา พฤติกรรมบางอย่างเป็นไปตามธรรมชาติของวัย แต่ผู้ใหญ่ก็มองว่าเป็นปัญหา เช่น เด็กอายุ 3-4 ขววมักใช้การปฏิเสธ ซึ่งโดยธรรมชาติการปฏิเสธไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เด็กจะปฏิเสธไปอย่างนั้นเองแต่ก็ยังยอมทำตามพ่อแม่สิ่งทุกอย่าง

สรุปได้ว่าพัฒนาการเป็นการเจริญเติบโตที่ให้คุณลักษณะใหม่หรือความสามารถใหม่แก่บุคคล มีการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปอย่างมีทิศทางและเป็นไปตามเวลา จัดเป็นกระบวนการที่สืบเนื่องติดต่อกันไปตลอดเวลา และมีการเปลี่ยนแปลงเป็นผลผลิต

การประเมินผล สังเกตจากความสนใจในการอ่านเอกสารและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านรูปร่าง สักส่วน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านรูปร่าง สักส่วน

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านรูปร่าง สักส่วน

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านรูปร่าง สักส่วน" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ในช่วงชีวิตของชน ๆ หนึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสรีระ ซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตและการอยู่ 3 ระยะ ซึ่งเป็นธรรมชาติของความเจริญเติบโตตอนเปลี่ยนวัย จากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ แปลก ๆ ให้ต้องเรียนรู้เสมอ การเรียนรู้และการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ไม่ใช่ของง่าย และการเปลี่ยนแปลงแต่ละอย่างจะสร้างปัญหา สร้างความยุ่งยากให้กับคนมาตั้งแต่ทารก วัยเด็ก วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกระทันหัน ทำให้เกิดความกังวลใจและมีปัญหาต่าง ๆ ในวัยนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นอย่างมาก ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กังขา ส่วนสูง น้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขา มือ ยาวทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความวิตกกังวล เรื่องที่กังวลได้แก่ ความอ้วน ความผอม กลัวจะอ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป ส่วนใหญ่จะกังวลที่ร่างกายอ้วนจนถึงกับขออาหาร ทำให้วัยรุ่นเป็นจำนวนมากเป็นโรคกระเพาะอาหาร นอกจากนั้นยังกังวลเรื่องความสูง กลัวว่าจะสูงไป เตี้ยไป คนที่สูงก็จะพยายามทำให้ตัวเองคุ้ไม่สูงโดยการยืนหลังโก่ง หรือพยายามเดินห่อไหล่ เพื่อช่วยให้คุ้เตี้ยลงจะได้ไม่เป็นจุดเด่นในสายตาคนอื่น บางคนถึงกับหลบไม่ยอมเข้ากลุ่มเพื่อน ๆ ส่วนคนที่ร่างเล็กเตี้ยจะรู้สึกเป็นปัญหา เพราะกลัวถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เก็บมาคิดจนเป็นคนที่เก็บตัว

ในความเป็นจริงหากวัยรุ่นได้ศึกษาถึงการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยตนเองจะทำให้เกิดความเข้าใจและลดความกังวลใจลง เมื่อได้ทราบความจริงว่าความเจริญงอกงามของชีวิตนั้นเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ราบรื่นไม่สั่นคลอนหรือขาดตอน ชีวิตจาก

วัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นก็เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดยากที่จะสังเกตเห็นได้ เราจะรู้ตัวว่าอยู่ในวัยหนึ่งต่อเมื่ออยู่ในวัยนั้นแล้ว ในช่วงต้นของวัยรุ่นการพัฒนาโดยเฉพาะทางด้านร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วมากและมีบทบาททำให้ความเจริญของงานทางด้านอื่น ๆ พัฒนาประสานตามไปด้วย การเจริญเติบโตทางร่างกายที่นับว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับ การเจริญเติบโตของส่วนอื่น ๆ ก็คือการเปลี่ยนแปลงด้านความสูงและการเพิ่มของน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญของโครงกระดูกและการเจริญของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงเท้า เริ่มจากหน้าจะแบนกว่าในวัยเด็ก ใบหน้าจะยาวขึ้น หน้าผากกว้าง เนื่องจากกระดูกหน้าขยายตัวออก ปากกว้างและริมฝีปากเพิ่มความหนา แขนขายาว ลำตัวและไหล่ขยายขึ้น สะโพกและหน้าอกเริ่มขยาย เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายที่เคยสมบูรณ์ในวัยเด็กคลุมลง ความเป็นจริงการเจริญเติบโตมีทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แต่อัตราการเพิ่มทางส่วนสูงเร็วกว่าอัตราการเพิ่มทางน้ำหนัก ทำให้ดูผอมลง การที่จะอ้วนหรือผอม น้ำหนักจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลหลายประการ ประการสำคัญได้แก่ พันธุกรรม และการรับประทานอาหารได้ถูกหลักโภชนาการ ดังนั้นวัยรุ่นจึงไม่ควรวิตกกังวลกับรูปร่างและสัดส่วนของตน เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยทางพันธุกรรมอันเป็นลักษณะที่พ่อแม่ถ่ายทอดมา นอกจากนี้ยังขึ้นกับการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการประกอบกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และแข็งแรงสมบูรณ์ ในด้านรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายนี้ วัยรุ่นตอนต้นสัดส่วนของร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายสัดส่วนของร่างกายจะดีขึ้นและได้สัดส่วนของร่างกายที่สมบูรณ์แบบในที่สุด

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านข้อสนเทศ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 4

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านความแข็งแรงและกล้ามเนื้อ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านความแข็งแรงและกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านความแข็งแรงและกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านความแข็งแรงและกล้ามเนื้อ" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

วัยรุ่นหลายคนอาจจะสงสัยว่าทำไมเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพลังมาก ยิ่งเพื่อนชายวัยเดียวกันยิ่งมีความแข็งแรงมากกว่าหลายเท่า และถ้าตนเองมีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงก็ยิ่งจะคิดเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความไม่สบายใจ หากเราได้ศึกษาพัฒนาการในวัยรุ่นจะพบว่าช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว กระดูกจะเจริญเติบโตไปพร้อม ๆ กับกล้ามเนื้อ ทั้งหญิงและชายจะเริ่มมีการเติบโตของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเพิ่มปริมาณการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน โดยจะกระตุ้นให้มีการเติบโตของกล้ามเนื้อ และการที่วัยรุ่นชายมีขนาดกล้ามเนื้อและความแข็งแรงมากกว่าวัยรุ่นหญิงเนื่องจากเพศชายร่างกายมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนผลิตออกมาจะเพิ่มการกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อ

การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมีผลทำให้มีกำลังแข็งแรงมากขึ้น การที่วัยรุ่นชายมีกำลังมากกว่าวัยรุ่นหญิง กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมาก เพราะออกกำลังกายมากกว่า ทำให้มีรูปร่างร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้นยังทำให้สัดส่วนร่างกายของเพศชายแตกต่างจากเพศหญิง เช่น ไหล่กว้าง แขนยาว มือใหญ่กว่าเพศหญิง นอกจากนั้นความแข็งแรงและกำลังกาย จะมีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกายบางอย่างคือ ในระยะที่วัยรุ่นมีกำลังกายเพิ่มขึ้น หัวใจและปอดของเด็กชายมีขนาดโตกว่าเด็กหญิง จากความแตกต่างนี้มีผลให้เพศชายได้เปรียบในด้านความแข็งแรง นอกจากการที่วัยรุ่นมีความแข็งแรงและกำลังกายเพิ่มขึ้น จะมีผลให้การประสานงานของระบบกลไกปฏิกิริยาตอบสนองและทักษะกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย จึงทำให้เด็กชายเก่งกว่าเด็กหญิงทางการกีฬา และการที่เพศหญิงบางคนมีความสามารถทางการกีฬา มีความแข็งแรง

กล้ามเนื้อที่กำลังความแข็งแรงมาก อาจเนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมด
ออกกำลังกาย ฝึกซ้อมให้ร่างกายมีความคล่องตัว ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ แข็งแรงสมบูรณ์
ตัวอย่างที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ง่ายและชัดเจน ได้แก่ อวัยวะที่เราใช้บ่อย ๆ มักจะมีความ
คล่องแคล่ว กล้ามเนื้อบริเวณนั้นแข็งแรง เช่น ผู้ที่เล่นแบดมินตันหรือเทนนิส หากใช้แขนข้างใดที่
แขนข้างนั้นก็จะมีความแข็งแรงขึ้นและมีขนาดใหญ่กว่าแขนอีกข้างหนึ่ง

นอกจากนี้วัยรุ่นบางคนอาจจะเกิดการเหนื่อยอ่อน เผลอ อ่อนแอ หักผ่อน ซึ่งเป็นผลมา
จากการที่อัตราพัฒนาการทางร่างกายที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะนี้มีผลให้กล้ามเนื้อกำลังกาย
แข็งแรงขึ้นเป็นอันมาก ประกอบกับการที่ข้อบอกลำบากอยู่เสมอและพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงอาจ
ทำให้เกิดอาการเปลี่ยนหรือเหนื่อยอ่อนได้ ในระยะแรกที่เข้าสู่วัยรุ่นอาจจะเกิดการเปลี่ยนของ
กล้ามเนื้อ ทำให้ไม่อยากออกกำลังกายในระยะนี้ ซึ่งเด็กหญิงจะเกิดการนี้มากกว่าเด็กชาย
แต่พอพ้นระยะนี้ไปอาการเปลี่ยนของกล้ามเนื้อก็จะหายไป

การประเมินผล สังเกตจากความสนใจในการอ่านเอกสารและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 5

เรื่อง การเจริญเติบโตของสรีระภายในร่างกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบการเจริญเติบโตของสรีระภายในร่างกาย

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง การเจริญเติบโตของสรีระภายในร่างกาย

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "การเจริญเติบโตของสรีระภายในร่างกาย" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เรียนอาหมอที่เคารพ

หนูอายุ 13 ปี สูง 155 ซม. น้ำหนัก 40 กก. หนูอยากถามอาหมอว่าหนูมีความผิดปกติหรือไม่ คือหนูรับประทานอาหารวันละ 4-5 มื้อ เพราะหนูรู้สึกหิวบ่อยและรับประทานแต่ละครั้งเป็นจำนวนมาก เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน หรือพี่น้อง และหนูไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบเดินไปโน่น มานี่ เล่นกับคนโน้นคนนี้ หากให้อยู่เฉย ๆ หนูรู้สึกอึดอัดใจ อีกอย่างนะหนูชอบเล่นกีฬาออกกำลังกายด้วยค่ะ พอเหนื่อยหุดพักสักครู่ก็หาย แต่ทำไมเวลาเล่นกีฬากับคุณพ่อ คุณแม่ พอคุณพ่อคุณแม่เหนื่อยก็หยุดพัก หนูหายเหนื่อยจะเล่นอีก คุณพ่อคุณแม่ยังไม่หายเหนื่อยเลย ทำให้หนูรู้สึกว่าหนูผิดปกติ คุณอาหมอช่วยตอบให้หนูทราบด้วยนะคะ

การเขียนถามปัญหาข้อข้องใจของวัยรุ่นแบบนี้นักจะพบเห็นอยู่เสมอ การที่วัยรุ่นมีความสงสัยกังวลถึงความแตกต่างของคนเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ซึ่งทำให้มองว่าตนเองผิดปกตินั้น เนื่องจากวัยรุ่นไม่มีความรู้ ไม่เข้าใจถึงพัฒนาการการเจริญเติบโตในวัยของตน หากวัยรุ่นได้ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยของตนจะเกิดความเข้าใจและทราบความเป็นจริงว่าเป็นไปตามธรรมชาติของการเจริญเติบโต คือ นอกจากร่างกายภายนอกจะเจริญเติบโตขึ้นแล้ว อวัยวะภายในจะเจริญไปพร้อม ๆ กัน และเป็นการส่งเสริมกัน กล่าวคือ ในช่วงวัยรุ่นกระเพาะอาหารจะมีขนาดขยายใหญ่ขึ้น รวมทั้งมีความสามารถในการจุอาหารมากขึ้นด้วย จึงทำให้วัยรุ่นมักจะทานจุหิวบ่อย แต่ความต้องการอาหารของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามอัตราการเจริญเติบโตของบุคคลนั้น และขึ้นอยู่กับความชอบในอาหารแต่ละอย่างตามความสนใจของบุคคลด้วย ดังจะเห็นได้จาก

เพื่อนรุ่นเดียวกันรับประทานอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันก็เป็นไปได้ อาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เกิดการเปลี่ยนแปลงในค่าน้ำหนัก กล้ามเนื้อและเยื่อกระดูก ตลอดจนพลังงานต่าง ๆ ที่ได้จากการเผาผลาญภายในร่างกายของแต่ละคน เมื่อวัยรุ่นรับประทานอาหารได้มาก ร่างกายก็ย่อมมีการเผาผลาญ มีการใช้พลังงานให้เหมาะสมตามไปด้วย ดังนั้นการเล่น การออกกำลังกายและการพักผ่อนจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อวัยรุ่นมาก หากร่างกายใช้พลังงานมาก แต่ไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอหรือได้รับอาหารไม่เพียงพอ ผิดส่วนไม่ถูกต้อง อาจเกิดความเหนื่อยล้า เป็นโรคขาดอาหาร โรคกระเพาะอาหาร เป็นผลเสียต่อสุขภาพอนามัยได้ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรรับประทานอาหารตามความต้องการของร่างกาย แต่เลือกอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนถูกหลักโภชนาการ การรับประทานอาหารต้องพิจารณาทั้งปริมาณและคุณภาพ การคำนึงแต่ปริมาณอย่างเดียวจะเป็นอุปสรรคต่อความเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายอ่อนแอไม่แข็งแรง ในแต่ละวันต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอ มีสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ครบถ้วน

ในช่วงวัยรุ่นนี้ปอดจะเจริญเติบโตเร็วมาก ปอดขยายใหญ่ขึ้น ปอดของวัยรุ่นมีความแข็งแรงทนทาน ทำงานหนักได้ทุกอย่าง แม้จะยังไม่เจริญเต็มที่ก็ตาม และพบว่าระหว่างเด็กวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ หากทำงานอย่างเดียวกัน เมื่อเหนื่อยแล้วพัก วัยรุ่นจะพักสักครู่ก็หายเหนื่อย แต่ผู้ใหญ่จะใช้เวลาพักนานกว่า และยังพบอีกว่าการขยายของปอดของเด็กหญิงจะหยุดชะงักก่อนเด็กชาย เพราะเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเด็กหญิงไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเหมือนเด็กชาย

นอกจากนี้วัยรุ่นภายในอื่น ๆ เช่น ระบบประสาท ต่อมต่าง ๆ หัวใจ เส้นโลหิต ก็มีการเจริญเติบโตเช่นเดียวกัน ทำให้วัยรุ่นมีความนึกคิด มีเหตุผล ใช้สมองคิดทำงานได้ดีขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แสดงถึงลักษณะประจำเพศ เนื่องจากต่อมต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 6

เรื่อง อิทธิพลและหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ ๑ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบอิทธิพลและหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ ๑ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง อิทธิพลและหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ ๑ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "อิทธิพลและหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ ๑ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ได้แก่ การทำงานของคอมพิวเตอร์ ๑ ภายในร่างกาย ซึ่งจะสร้างฮอร์โมนชนิดต่าง ๆ ซึ่มีเข้าสู่กระแสเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกาย มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ตลอดจนควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้เป็นปกติ เราควรได้ศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าคอมพิวเตอร์ ๑ มีหน้าที่และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

คอมพิวเตอร์ในร่างกายของมนุษย์แบ่งได้ 2 ประเภท คือ คอมพิวเตอร์ และคอมพิวเตอร์

1. คอมพิวเตอร์ คือ คอมพิวเตอร์เคมีไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยผ่านคอมพิวเตอร์คอมพิวเตอร์ที่สำคัญ ได้แก่

1.1 คอมพิวเตอร์ คอมพิวเตอร์เติบโตและทำงานเต็มที่ในระยะวัยรุ่น คอมพิวเตอร์แบ่งย่อยได้ 2 ชนิดคือ

1.1.1 คอมพิวเตอร์ที่ถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้นเมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น คอมพิวเตอร์อยู่แถวหน้าผาก คือ ส่วนหน้าและส่วนหลังของร่างกาย ในเวลาที่มีอากาศร้อนคอมพิวเตอร์จะออกมาบริเวณดังกล่าวนี้

1.1.2 คอมพิวเตอร์ที่ทำงานตอบสนองความรู้สึกทางอารมณ์ เช่น ตกใจ ตื่นเต้นหรือกลัว คอมพิวเตอร์จะออกมาแถวฝ่ามือ ฝ่าเท้า และรักแร้

1.2 ต่อมแอบโปไครน์ (Apocrine gland) ต่อมนี้จะเจริญและทำหน้าที่อย่างเต็มที่ในระยะวัยรุ่น อยู่บริเวณรักแร้ หัวนม อวัยวะเพศ หูส่วนนอก หนังตา จะขับของเหลวที่ข้นข้นและมีส่วนผสมของสารหลายชนิดออกมา เมื่ออยู่ที่อากาศร้อนและอับชื้นจะทำปฏิกิริยากับเชื้อแบคทีเรียจากอากาศ เป็นสาเหตุทำให้เกิดกลิ่นตัว

1.3 ต่อมไขมันใต้ผิวหนัง ต่อมไขมันจะทำงานตลอดเวลา ไขมันที่ถูกขับออกมาจะมีเชื้อชนิดหนึ่งเรียกว่า ซี. แอคเนส ประกอบกับการทำงานของต่อมเหงื่อทำการขับเหงื่อ แต่รูของต่อมต่าง ๆ ไม่ได้ขยายเพิ่ม จึงเกิดการอุดตัน เกิดความสกปรกจากฝุ่นละออง สิวก็จะเริ่มเกิดขึ้น

2. ต่อมไร้ท่อ ต่อมนี้มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตมาก จะผลิตสารเคมีที่เรียกว่า "ฮอร์โมน" ส่งไปตามกระแสโลหิต ฮอร์โมนของแต่ละต่อมจะมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป ต่อมไร้ท่อมีหลายชนิดและที่สำคัญได้แก่

2.1 ต่อมใต้สมอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ต่อมใต้สมองส่วนหน้าและส่วนหลัง ต่อมใต้สมองส่วนหน้าทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ โดยจะสร้างฮอร์โมนหลายชนิดที่ทำหน้าที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มคือ

2.1.1 ฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโตโดยทั่วไปของร่างกาย ถ้าต่อมนี้สร้างฮอร์โมนชนิดนี้มากเกินไปจะทำให้บุคคลนั้นมีลักษณะร่างกายใหญ่โตมากกว่าคนปกติ แต่ถ้าต่อมนี้นี้สร้างฮอร์โมนน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายมีลักษณะเตี้ยและแคระแกร็น ในคนทั่ว ๆ ไปจะมีปริมาณฮอร์โมนพอดี จึงทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ

2.1.2 ฮอร์โมนควบคุมการเจริญและการทำงานของต่อมเพศ ได้แก่ อัณฑะในเพศชาย รังไข่และการตกไข่ในเพศหญิง

2.1.3 ฮอร์โมนควบคุมการเจริญและการทำงานของต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เช่น ต่อมธัยรอยด์ ต่อมพาราไธรอยด์ ต่อมหมวกไต ต่อมไทรอยด์ในเพศหญิง เป็นต้น

2.2 ต่อมเพศ จะเจริญและทำงานเต็มที่ในระยะวัยรุ่น โดยจะสร้างฮอร์โมนเพศช่วยให้อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเต็มที่ ต่อมเพศทำหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ

2.2.1 สร้างฮอร์โมนเพศหญิง โดยกลุ่มเซลล์ที่อยู่ภายในรังไข่จะสร้างฮอร์โมนที่มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและควบคุมสภาพร่างกายและจิตใจในเพศหญิงดังนี้

- 1) ทำให้เกิดลักษณะเพศหญิง เช่น เต้านมโตขึ้น สะโพกขยาย มีส่วนเว้าส่วนโค้ง
- 2) ทำให้เกิดลักษณะของอวัยวะเพศหญิงที่สมบูรณ์ เช่น อวัยวะเพศมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดและรูปร่าง มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีไข่อสุก มีประจำเดือน ตั้งครรภ์ได้ รวมทั้งการมีน้ำนม เป็นต้น
- 3) ทำให้จิตใจและความรู้สึกแบบผู้หญิง เช่น รักสวยรักงาม ใช้อารมณ์เปลี่ยนแปลงอ่อนไหวง่าย
- 4) ทำให้มีความต้องการทางเพศ แต่จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่าและสามารถควบคุมความรู้สึกได้ดีกว่าเพศชาย

2.2.2 ผลิตไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นเซลล์ในถุงเล็ก ๆ ที่อยู่ภายในรังไข่จะสุกและแตกออกจากผนังหุ้ม เรียกว่าการตกไข่ การตกไข่ในแต่ละรอบเดือนจะเกิดขึ้นสลับข้างของรังไข่เดือนละข้าง หากไข่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิของเพศชาย จะเกิดการตั้งครรภ์ แต่หากไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกมาพร้อมกับประจำเดือน

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 7

เรื่อง ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การปฏิบัติหน้าที่ของต่อมไร้ท่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น 2 อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กันเสมอ คือการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์และระบบสืบพันธุ์จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เราควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจกับอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง ซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่สำคัญต่าง ๆ ได้แก่ ท่อรังไข่ ท่อรังไข่ มดลูก ช่องคลอด กลีทอริส ต่อมหน้าเมือก ผิเย็บอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้เป็นส่วนประกอบของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง ซึ่งการทำงานของระบบสืบพันธุ์จะเริ่มทำงานเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมเพศจะเริ่มทำงานโดยขับฮอร์โมนออกมาเพื่อการเจริญเติบโตของรังไข่ รังไข่ทั้งสองข้างจะผลิตไข่เดือนละ 1 ฟอง และส่งผ่านท่อต่อไปยังมดลูก เพื่อรอการผสมของตัวสุจิของเพศชาย ไข่ที่สุกถ้าไม่ได้รับการผสมจากตัวสุจิก็จะฝ่อไป ไข่สุกจะได้รับการผสมจากตัวสุจิหรือไม่ก็ตามจะเคลื่อนตัวต่อไปจนถึงมดลูก

ในขณะที่ไข่สุกกำลังเคลื่อนตัวอยู่ในปีกมดลูก ฮอร์โมนเพศหญิงที่ผลิตจากรังไข่จะไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เยื่อบุมดลูก โดยจะมีเลือดมาสะสมไว้ที่เยื่อบุมดลูกเพื่อรอรับเลี้ยงไข่สุกที่จะเคลื่อนมาถึง ซึ่งเมื่อสะสมโลหิตไว้เต็มที่แล้วจะมีลักษณะอ่อนนุ่มและหนาคล้ายกำมะหยี่ และจะเป็นช่วงเวลาที่ใช้สุกเคลื่อนตัวมาถึงมดลูกพอดี ถ้าไข่ได้รับการผสมจากตัวสุจิแล้วจะฝังตัวลงในเยื่อบุมดลูกซึ่งนับว่าการตั้งครรภ์ได้เกิดขึ้นแล้ว แต่ถ้าไข่สุกนั้นเป็นไข่ฝ่อ เพราะไม่ได้รับการผสมก็จะสลายไป เยื่อบุมดลูกที่หนาหนาจะค่อย ๆ ฝ่อลงและลอกหลุดออกไป เนื่องจากฮอร์โมนที่สร้างจากรังไข่จะเปลี่ยนแปลงระดับ และเลือดที่อยู่ในเยื่อบุมดลูกจะลอกหลุดและฉีกขาดทำให้มีเลือดไหล เลือดเหล่านี้จะชะล้างเอาเศษเยื่อบุมดลูกไหลออกไปทางปากมดลูก แล้วผ่านช่องคลอด

ออกสู่ภายนอกเป็น "ประจำเดือน" หลังจากนั้นฮอร์โมนเพศหญิงจะเปลี่ยนแปลงอีก ทำให้ผนังมดลูกที่ลอกหลุดไปออกนอกร่างกายอีก เป็นเช่นนี้ติดต่อกันไปเป็นรอบ ๆ โดยปกติคนทั่วไปจะใช้เวลาแต่ละรอบประมาณ 28 วันจะเร็วหรือช้ากว่านี้บ้าง มักไม่เกิน 7 วัน แต่ในวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ เช่น มาเป็นบางเดือน บางเดือนมาช้าหรือเร็วกว่า 28 วัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะรังไข่ยังทำหน้าที่ผลิตไม่สมบูรณ์นั่นเอง

เลือดประจำเดือนมีลักษณะเป็นน้ำเลือด ไม่เป็นลิ่ม สีอาจแดงหรือออกคล้ำ แต่ละเดือนจะมีอยู่ประมาณ 3-5 วัน แต่มักไม่เกิน 7 วัน โดยจะไหลออกกะปริบกะปรอยค่อนข้างมากใน 2 วันแรก แล้วค่อย ๆ ลดน้อยลงจนหมดไป เพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเมื่อร่างกายเจริญเติบโต และจะมีต่อไปจนมีภาวะทางเพศสมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่าวัยเจริญพันธุ์ จะถึงวัยหมดประจำเดือนในช่วงอายุประมาณ 45-50 ปี ในวัยเจริญพันธุ์ถ้าเกิดตั้งครรภ์ขึ้น ประจำเดือนก็จะหยุดชั่วคราวและเริ่มมีอีกเมื่อภายหลังคลอดบุตรแล้วประมาณ 1-3 เดือน ปกติแล้วเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 13 ปี แต่ก็อาจเริ่มมีก่อนได้ตั้งแต่อายุ 9 ปี หรืออาจล่าช้าจนมีอายุ 17 ปีก็ได้

วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีการเติบโตของเต้านมเมื่ออายุ 10-11 ปี การเติบโตนี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนทำให้ต่อมเต้านมขยาย บางคนจะรู้สึกเจ็บ การเติบโตของเต้านมแบ่งได้เป็น 5 ระยะ คือ

- ระยะที่ 1 ระยะก่อนวัยรุ่น เป็นลักษณะเต้านมของเด็กที่มีแต่หัวนมูนขึ้นเล็กน้อย
- ระยะที่ 2 เต้านมูนจากผนังหน้าอกเล็กน้อยพร้อมลานหัวนมที่มีขนาดโตขึ้น
- ระยะที่ 3 เต้านมและลานหัวนมเพิ่มขนาดขึ้นอีกโดยยังไม่แยกรูปร่างออกจากกัน มองดูเหมือนเต้านมขนาดเล็กของผู้ใหญ่
- ระยะที่ 4 หัวนมและลานหัวนมยื่นจากฐานของเต้านมทำให้มองเห็นเต้านมมีลักษณะเป็น 3 ชั้น
- ระยะที่ 5 มีลักษณะเต้านมของผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ โดยลานหัวนมราบลงเห็นแต่ส่วนนูนของหัวนมอยู่บนฐานของเต้านมซึ่งมีขนาดใหญ่

การเปลี่ยนแปลงของเต้านมจากระยะที่ 2-4 ใช้เวลาประมาณ 3 ปี ระยะที่ 4-5 ใช้เวลา 2 ปี เด็กหญิงบางคนจะมีความวิตกกังวลที่ขนาดของเต้านม 2 ข้างไม่เท่ากัน ซึ่งความเป็นจริงจะมีน้อยคนที่ขนาดของเต้านมเท่ากันทั้ง 2 ข้างในระยะต้น แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วจะคู่ต่างกันเพียงเล็กน้อย เมื่อหน้าอกเริ่มขยายตัวครั้งแรก เด็กหญิงจะรู้สึกเจ็บปวดโดยเฉพาะบริเวณเต้านม และอาการเจ็บปวดนี้จะเป็นอีกในระยะก่อนหน้าประจำเดือนจะมาในแต่ละรอบเดือน ขนาดของทรวงอกนี้จะขยายออกตามพันธุกรรมและอิทธิพลของต่อมไร้ท่อ นอกจากนี้ส่วโปกจะขยายออกเนื่องจากกระดูกเชิงกรานและไขมันใต้ผิวหนังเจริญขึ้น ขณะเวลาไล่เลี่ยกับที่นมมีการเปลี่ยนแปลงจะมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ และที่รักแร้

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 8

เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบความแตกต่างระหว่างเพศ

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ความแตกต่างระหว่างเพศ" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์มีอยู่ด้วยกัน 2 เพศ คือ เพศชายและเพศหญิง ในความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง สิ่งแรกที่เราคำนึงถึงในการแยกเพศมนุษย์ก็คือ การใช้การสังเกต โดยสังเกตจากรูปร่างลักษณะภายนอก เป็นการสังเกตรวม ๆ กันไป เช่น เรามักจะสังเกตหน้าตา และท่าทาง ขนาดและสัดส่วน ทรวดทรงและการทรงตัว เครื่องแต่งกายและอาชีพการงานอื่น ๆ

ไม่ว่าชายหรือหญิงต่างก็มีโครงสร้างใหญ่ ๆ แบบเดียวกัน เช่น มีกระดูก 206 ชิ้น มีกล้ามเนื้อ 639 มัด แต่ในส่วนรายละเอียดปลีกย่อย เช่น กระดูกและกล้ามเนื้อของชายและหญิงจะแตกต่างกัน และยังมีอีกหลายอย่างที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายที่อายุเท่ากันประมาณ 1-2 ปี นั่นคือเด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย แต่เด็กชายก็จะเจริญเติบโตไฉ่ทันในตอนปลายของช่วงวัยรุ่น เด็กชายจะมีเสียงแตกห้าว มีหนวดเคราขึ้น ช่วงไหล่กว้าง แขนขา มือเท้า แสดงความแข็งแรงตามลักษณะเพศและมีความต้องการทางเพศ ส่วนเด็กหญิงจะมีหน้าอกขยายใหญ่ขึ้น สะโพกผาย มีประจำเดือน รูปร่างของชายและหญิงจะแตกต่างกันแสดงลักษณะของเพศอย่างเห็นได้ชัดในช่วงวัยรุ่น และเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เพศชายจะมีขนาดร่างกายสูงและมีน้ำหนักมากกว่าทั้งมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังมีลักษณะอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน ได้แก่

1. ความคิด ผู้หญิงคิดได้ละเอียดถี่ถ้วนและรอบคอบดีกว่าผู้ชายในเรื่องการบ้านการเรือน และการเงินชอบคิดหุ้มหุ้ม คิดเล็กคิเล็กน้อย แต่ผู้ชายคิดได้รอบคอบดีกว่าผู้หญิงในเรื่องการบริหารงานทั่วไป ชอบคิดเรื่องใหญ่ ๆ

2. ความรัก ผู้หญิงรักยากแต่เมื่อรักแล้วรักจริงยอมเสียสละให้ได้ทุกอย่าง ส่วนผู้ชายรักง่ายหน่ายเร็วชอบลองไปเรื่อย ๆ

3. การตัดสินใจ ผู้หญิงจะตัดสินใจได้ช้ากว่าและต้องการข้อมูลประกอบการตัดสินใจมากกว่า บางครั้งมีความลังเลและหวาดวิตกในการตัดสินใจ แต่ผู้ชายกล้าตัดสินใจ กล้าได้กล้าเสีย ตัดสินใจได้รวดเร็วและกลัวความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นน้อยกว่าผู้หญิง จึงเหมาะสมที่จะเป็นผู้บริหารหรือผู้นำ

4. ความอดทน ผู้หญิงกลัวความตายมากกว่าผู้ชายก็จริง แต่มีความอดทนต่อความทุกข์และความเจ็บปวดทั้งทางกายและใจได้ดีกว่า ส่วนผู้ชายกล้าหาญมากกว่า แต่ใจเสาะ กลัวเจ็บ และมีความอดทนต่อความทุกข์ยากได้น้อยกว่าผู้หญิง

ความรู้และความเข้าใจในลักษณะและธรรมชาติของเพศทั้งสองนี้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้คนเราปรับปรุงพฤติกรรมของตัวเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น และมีความสุขทั้งในครอบครัวและในสังคมทุกระดับชั้น

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 9
เรื่อง วิธีการลดความวิตกกังวล

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีการลดความวิตกกังวล
อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง วิธีการลดความวิตกกังวล
วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "วิธีการลดความวิตกกังวล" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

"เฮ้อ...เฮ้อ...เฮ้อ..." เสียงถอนใจรับกันเป็นทอด ๆ ของเด็กหญิงกลุ่มหนึ่งขณะเดินกลับบ้าน

"ซึ่ม ... เก้าไม่ค่อยสบายใจเลย ... หน้าอกเค้าใหญ่ น้าเกลียดจัง" ปลาซึกซึ่นและก้มมองหน้าอกของตน

ซึ่มตอบว่า "หน้าอกของเธอก็ไม่ใหญ่มากหรอก ใหญ่กว่าเก้าหน่อยเท่านั้น แต่เก้าซึกลุ่ม ... ไม่รู้จะทำยังไงกับสิวบนหน้า"

อ้วนซึกซึ่มบ้างว่า "เธอสองคนยังคิ่ ฉันทิ้งอ้าย หิ้งกลุ่ม พวกเพื่อน ๆ ชอบล้อฉันเรื่อยเลยว่าเป็นโง่งคิน หิ้งอ้วนและคำ"

"พวกเธอยังไม่รู้มื่ออย่างเราไม่รู้หรอก ว่าเวลาที่มีประจำเดือนมานะ แคไหนด เราแทบจะนอนไม่หลับเลยหละ เวลามาโรงเรียนก็กลัวเปื้อน กลัวพวกผู้ชายเห็น กลัวเพื่อนรังเกียจ กลัวคั้งหลายอย่าง เราไม่รู้จะทำตัวอย่างไรคิ่" แดงกล่าวแก่เพื่อน ๆ

นี่เป็นบทสนทนาที่แสดงออกถึงความกังวลใจ ไม่สบายใจของเด็กหญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และพบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เราท่านต่างเคยประสบกับความกังวลใจกันมาแล้วด้วยกันคั้งนั้น เราารู้คิ่ว่าเมื่อเราเกิดความวิตกกังวลใจขึ้นมา มันคร่าเอาความสุขของเราออกไป ทำให้เราเบื่อหน่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ รู้สึกหือแฮ้ เพ่น้อยกาย เพ่น้อยใจจนบอกไม่ถูก และไม่รูจักจะทำยังไงที่จะซจักความกังวลใจออกไป

หากมีผู้ประคิษฐ์คิดค้นยาระงับความกังวลใจได้คงขายดีเป็นเทน้ำเทท่า แต่เราไม่ต้องรอหายที่ยังไม่มีผู้ประคิษฐ์ขึ้นมาขายหรอก มีทางง่าย ๆ ที่จะตัดความกังวลใจลงไปบ้าง ซึ่งเป็นการปฏิบัติง่าย ๆ จริง ๆ ขอเพียงแต่ท่านต้องปฏิบัติตามอย่างตั้งใจจริงและสม่ำเสมอจริง ๆ ซึ่งมีหลักปฏิบัติ 3 ประการดังนี้

1. ยอมรับว่าความกังวลใจนั้นเป็นเรื่องที่เราต้องเผชิญอย่างแน่นอน

ก่อนอื่นเราต้องตระหนักอย่างแน่ชัดว่าความกังวลใจที่ได้เผชิญอยู่นั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งผิดปกติธรรมดา ทุกคนต่างก็มีปัญหาของคนที่จะต้องแก้ จงคิดอย่างมั่นใจว่าเพื่อน ๆ เราก็เผชิญกับความรู้สึกนี้เหมือนกัน และหาทางแก้ความกังวลใจในสถานการณ์เดียวกันกับเราเหมือนกัน ไม่ใช่เราคนเดียว ความกังวลนี้เป็นของคู่กับชีวิตทุกชีวิต

2. จำกัดความกังวลใจให้ได้

เราต้องหาทางขีดวงความกังวลใจให้อยู่ในขอบเขตจำกัดให้ได้ โดยเราต้องคอยเตือนตนเองทุกครั้งที่มีความกังวลใจว่า "เราจะยังไม่คิดถึงมันจนกว่าจะถึงเวลานั้น ๆ" ซึ่งการทำเช่นนั้นไม่ใช่เป็นการตัดความกังวลใจให้ขาดไปจากใจ อันเป็นเรื่องที่ทำได้ยากหรือไม่มีทางทำได้ แต่เมื่อถึงเวลาเราจะเผชิญหน้ากับมันและเอาสิ่งที่รู้สึกกังวลนั้นออกมาตีแผ่และดูให้ละเอียดว่าเราจะทำอะไรกับมันได้บ้าง เรากำลังกังวลใจเรื่องอะไรกันแน่ เขียนมันลงไปในกระดาษสักแผ่นหนึ่ง เขียนลงไปให้หมดถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เราต้องเผชิญ จากนั้นจงอ่านทานอย่างรอบคอบซ้ำสัก 2-3 เที่ยว แล้วจึงเขียนสิ่งที่คาดหมายว่ามันจะต้องเกิดขึ้นตามมาให้ครบถ้วน ไม่เว้นแม้แต่สิ่งที่จะส่งผลเลวร้ายที่สุดให้ก็ตาม และถามตัวเองว่ามีอะไรบ้างที่เราจะทำได้ในขณะนี้ เคี้ยว หากมีลงมือทำทันที แต่ถ้าคำตอบออกมาว่าในขั้นนี้เรายังทำอะไรไม่ได้ ก็อย่างเพิ่งหยุดเพียงเท่านั้น ให้คิดถึงต่อไปว่าเราจะทำอะไรสำหรับเรื่องนี้ในอนาคต

เราต้องมองดูทุกแห่งทุกมุม มองดูผลที่จะเกิดขึ้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และต้องไม่ลืมที่จะมองถึงผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นจากความคิดที่จะกระทำนั้น ๆ เข้าไปด้วย ความวิตกกังวลจะคลายลงเมื่อเราได้ตัดสินใจว่าเราจะทำอะไร และรู้แน่นอนว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น

3. เผชิญหน้ากับปัญหาโดยลงมือทำสิ่งที่ทำได้ทันที

เมื่อท่านได้ตัดสินใจลงมือทำเพื่อการแก้ปัญหาข้อกังวลใจอย่างหนึ่งอย่างใดลงไปแล้ว จงรีบลงมือทำเสียทันที และจงเลิกคิดถึงมันเมื่อลงมือทำไปแล้ว อย่างน่าอัศจรรย์มาแจกแจงจนเกิดความ

กังวลใจขึ้นใหม่เป็นอันขาด และอย่าได้ลงโทษตัวเองว่าไม่น่าตัดสินใจทำอย่างนั้น หากมีการผิดพลาดเกิดขึ้นปัญหาที่เรากังวลใจในขณะนี้ อาจจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตอะไรในอนาคตและอาจเป็นเรื่องที่เราเข้าใจตัวเองว่าทำไมเราต้องกังวลใจกับมันก็ได้ในอีกสองสามปีข้างหน้า และหากเป็นความวิตกกังวลเรื่องรูปธรรม สรีระร่างกายแล้ว เราต้องทำใจกว้างและมีความมั่นคงพอสมควรว่าใช้จะมีส่วนที่ไม่สมบูรณ์เช่นนั้นอย่างเดียว ยังมีส่วนที่น่าชื่นชม น่าภูมิใจในตัวเรามากมาย กายกอง ทำไมจึงไม่ชื่นชมกับสิ่งดี ๆ แทนเล่า

โปรดจำไว้ว่า การที่เราเกิดความกังวลใจนั้น เพราะเราเอาแต่คิดถึงตัวเองเป็นที่ตั้ง แม้ละ ยิ่งคิดถึงตัวเองมาก ยิ่งคิดถึงปัญหาของตัวเองมาก โอกาสที่จะมีความกังวลใจ ไม่สบายใจ ย่อมจะมีมากด้วย ฉะนั้นเราต้องหันเหทิศทางการคิดในเรื่องของตัวเราออกไปให้หันตัวเองให้ได้ โดยการคิดและสนใจเรื่องอื่น ผู้คนที่น่าสนใจรอบ ๆ ตัวเราเสียบ้าง คิดหาทางช่วยเหลือเขาเท่าที่เราพอจะช่วยให้

การประเมิณผล สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการอ่านเอกสารและการซักถาม
ข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 10

เรื่อง ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เนื่องจากร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหลายด้านหลายประการ เช่น เรื่องการโตเร็ว โตช้า กว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน เรื่องการมีรูปร่างลักษณะผิดแปลกแตกต่างไปจากที่เคยเป็น เรื่องการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน เช่น การมีประจำเดือน เป็นต้น เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนไปในทางส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในทางที่ดี รวมทั้งมีความเข้าใจในปรากฏการณ์ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว วัยรุ่นจึงควรปฏิบัติตนดังนี้

1. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ระยะวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงควรออกกำลังกายเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดพลังงานที่มีอยู่มาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้มีรูปร่างสมส่วนและง่ายต่อการแต่งกายเพื่อเสริมบุคลิกภาพ

2. รับประทานอาหารที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดและมีไขมันมากเกินไป เพราะจะเป็นอันตรายต่อผิวหนัง เช่น ทำให้เป็นสิว ผู้หญิงต้องการอาหารน้อยและแคลอรีต่ำกว่าผู้ชาย มักมีครรภ์วัง เรื่องการรับประทานอาหารมากเพราะกลัวอ้วน ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายได้ เนื่องจากได้รับสารอาหาร และเกลือแร่ไม่เพียงพอ ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

3. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ โดยปฏิบัติตามกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ตามที่ชอบและถนัด เช่น เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้กับสังคมตามโอกาสต่าง ๆ

4. ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจให้เข้าใจ และควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตนจากบิดามารดาหรือผู้อื่น ๆ เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงดำเนินไปด้วยดีและมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ เช่น เมื่อมีประจำเดือนมาครั้งแรก ควรขอคำแนะนำในการปฏิบัติตนจากมารดาหรือผู้ใหญ่ที่ทราบเรื่องดี เป็นต้น

5. ในกรณีที่เราที่มีรูปร่างลักษณะหรือจิตใจแตกต่างจากคนอื่น ๆ โดยทั่วไป เช่น เตี้ยกว่าหรือสูงกว่าคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ไม่กล้าหาญเท่าคนอื่น ๆ เป็นต้น ก็ไม่ควรเก็บมาเป็นเรื่องวิตกกังวลจนเกินไป ควรยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ต้องทำใจยอมรับว่า คนแต่ละคนจะมีพัฒนาการทางกายและจิตใจไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สุขภาพ โภชนาการ และการทำงานของต่อมไร้ท่อในแต่ละคน ขณะเดียวกันก็หาทางปรับปรุงสิ่งเหล่านี้ตามความเหมาะสมและความเป็นไปได้

6. ปัญหาที่น่าหนักใจของทุกคนไม่ใช่เฉพาะแต่สำหรับวัยรุ่นเท่านั้น ผู้ใหญ่วัยกลางคนก็หนักใจ นั่นคือคำถามที่ว่า จะวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างไรจึงจะเหมาะสม วัยรุ่นบางคนไม่เคยได้รับการบอกเล่าและอบรมทางด้านนี้เลย บางคนถูกอบรมให้อยู่ในกรอบประเพณีอย่างเคร่งครัด บางคนได้ฟังได้เห็นแบบอย่างที่ดี ๆ เมื่อไม่มีความรู้ทางด้านนี้มาก่อน วัยรุ่นที่เข้าสู่สมาคมส่วนใหญ่จึงวางตัวไม่ถูก เกะเขิน และมีความรู้สึกว่าการเข้ากับคนอื่นไม่ได้ โดยเฉพาะเมื่อต้องเข้าสมาคมกับเพศตรงข้าม บางคนพยายามหลีกเลี่ยงไม่กล้าพูดคุยหรือมองหน้า ส่วนบางคนกลับเป็นไปในทางตรงข้าม ทำตัวเด่นจนเกินไป ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากไม่รู้วิธีการวางตัวให้เหมาะสมนั่นเอง ปัญหาเหล่านี้แก้ได้ไม่ยาก วัยรุ่นควรศึกษามารยาทในการเข้าสังคม ตลอดจนการวางตัวในสังคม จากหนังสือสอนมารยาทที่มีขายทั่วไป และจากนิตยสารต่าง ๆ ซึ่งจะมีบทความเกี่ยวกับเรื่องนี้เสมอ ๆ ต่อไปนี้เป็นมารยาทบางประการที่สุภาพสตรีพึงปฏิบัติ คือ

6.1 พึงสำรวมกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ ไม่ส่งเสียงอื้ออึง พุทพยายกาย เช่น เวลาโกรธต้องไม่กล่าวคำพรูสาท เวลาพอใจไม่ควรปรบมือแล้วส่งเสียงกรี๊ด ๆ ไม่เล่นยั่วเย้าจนเกินไป

6.2 พึงมีน้ำใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตากรุณา

6.3 พึงแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ไม่แต่งหน้าทาปากในที่สาธารณะ

6.4 พึงระวังอิริยาบถเสมอ แต่ให้มัวท่าทางผึ่งผายอยู่ในที่และเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น จะลุกจะนั่งให้ระวัง เวลานั่งต้องไม่นั่งหลังงอหรือปล่อยแขน ขา เปะปะหรือยกเท้าพาดเก้าอี้หรือโต๊ะตัวอื่น

6.5 พึงระวังไม่แสดงกิริยาใด ๆ ที่จะทำให้สุภาพบุรุษเกอเขิน เช่น เมื่อสุภาพบุรุษเอื้อมเพื่อที่นั่งให้ ก็ควรกล่าวคำขอบคุณและนั่งลง มิใช่ทำเมินและไม่นั่ง จะถือว่าเสียมารยาทและหยาบคาย

ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันทุกคนจะต้องศึกษาและปรับปรุงตนเองในหลาย ๆ ด้าน ในขณะเดียวกันจะต้องศึกษาบุคลิกลักษณะและอุปนิสัยใจคอของบุคคลที่จะคบหาสมาคมด้วย เพื่อประโยชน์ในการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น

การประเมินผล สังเกตการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และการสรุปข้อมูลที่อ่าน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 11

เรื่อง สุขปฏิบัติระหว่างมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกทราบถึงสุขปฏิบัติระหว่างมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

อุปกรณ์ เอกสาร เรื่อง สุขปฏิบัติระหว่างมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "สุขปฏิบัติระหว่างมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย" ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ในระยะวัยรุ่น การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่าง และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นที่มักจะทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลได้แก่ การมีประจำเดือน การมีกลิ่นตัว การมีสิว การที่อกขยายเริ่มมีเต้านม สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยที่วัยรุ่นไม่ได้เตรียมตัวรับทราบ ไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร หากวัยรุ่นได้ศึกษาให้เข้าใจและทราบวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องจะเป็นการรักษาสุขภาพอนามัยของตนให้เหมาะสมต่อไปเป็นวิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ช่างค้น ได้แก่

1. การมีประจำเดือน การมีประจำเดือนเกิดจากกระบวนการทางธรรมชาติในร่างกายของเพศหญิง มีไข่ออกการปล่อยไข่หรือผลึกของร่างกายแต่อย่างไร แต่เป็นการแสดงถึงความมีสุขภาพอนามัยดี ในระหว่างการมีประจำเดือนนั้น นอกจากมีเลือดไหลระปริบระปรอยออกจากช่องคลอดแล้ว บางคนอาจมีอาการปวดท้องหรือปวดหลังบริเวณใต้บั้นเอว ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อที่มดลูกบีบรัดตัวเพื่อขับเลือดออกมา นอกจากนี้อาจมีอาการคัดเต้านม ถ้าบัสสาวะบ่อยเมื่อยตามตัว ใจสั่น และบางคนอาจมีอาการหงุดหงิดได้ง่าย แต่เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว อาการต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะหายไปเอง หรือในบางคนอาจไม่มีอาการอะไรเลย

เมื่อมีประจำเดือนควรทำอย่างไร การปฏิบัติตนในขณะที่มีประจำเดือนของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ดี โดยทั่วไปแล้วอาจปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของตนเองได้ดังต่อไปนี้

1.1 ขณะมีประจำเดือนควรใช้ผ้าอนามัยอย่างเพียงพอและควรเปลี่ยนอยู่เสมอ อย่าให้ชุ่มโชกเพราะจะเกิดการหมักหมมเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรค คันและอักเสบได้ ในรายที่ประจำเดือนปกติควรเปลี่ยนอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ถ้ามีอาการปวดที่ท้องน้อย อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือหาผ้าห่มมาวางที่ท้องน้อยเพื่อให้ความอบอุ่นและอาจรับประทานยาแก้ปวดได้ตามสมควร แต่ห้ามมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดไหลออกมากจนยากจนน้อย ๆ หรือเป็นลิ่มก้อนใหญ่ ๆ ทั้งที่มี การเคลื่อนไหวปกติ มีอาการปวดมากจนทนแทบไม่ได้ต้องทานยาระงับอยู่ตลอดเวลาหรือมีเลือดไหลออกในช่วงที่ไม่ใช่เวลาที่มีประจำเดือน ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ รักษาแต่เนิ่น ๆ จะช่วยลด อันตรายที่อาจมี หากมีการผิดปกติของมดลูก

1.2 ระวังรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยทั่วไปควรใช้น้ำสะอาดทำความสะอาด ส่วนที่เปราะเปื้อนโลหิตประจำเดือนบ่อย ๆ แล้วซับให้แห้ง และควรเปลี่ยนผ้าชั้นในบ่อยกว่าเวลาปกติ ถ้าทำได้เวลาอาบน้ำใช้สบู่ที่ใช้อาบน้ำปกติฟอกชำระล้างร่างกายเพียงภายนอก ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่ร้อนจัดหรือเย็นจัด ควรอาบน้ำบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หากอยากสระผมก็สระได้ตามปกติ แต่สระแล้วเช็ดผมและเป่าให้แห้งทันทีที่จะดีกว่าปล่อยให้ผมแห้งเอง และไม่ควรใช้น้ำยาใด ๆ ทำความสะอาดภายในหรือทำความสะอาดในช่องคลอดเป็นอันขาด ปกติภายในช่องคลอดจะมีสภาวะเป็นกรดอ่อน ๆ คอยขจัดเชื้อโรคอยู่พอแล้ว ถ้าไปล้างออกจะทำให้เสียสมดุลของธรรมชาติ อาจเกิดโรคแทรกได้

1.3 ขณะมีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรงมาก ๆ หรือกระโดดโลดเต้นผาดโผน หักโหมมากเกินไปหรือเล่นตากแดดกลางแจ้งจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ การออกกำลังกายแต่เพียงเบา ๆ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดหรืออาการอื่น ๆ ที่มีขึ้นให้น้อยลงได้ นอกจากการออกกำลังกายแล้วอาจทำงานอดิเรกเพื่อเบนความสนใจของตนเองไปทางอื่น หักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ ควรทำจิตใจให้แจ่มใส ร่าเริง ไม่วิตกกังวล

2. การมีกลิ่นตัว มักจะเกิดกับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของต่อมเหงื่อ ทำให้มีการหลั่งสารต่าง ๆ ออกมามาก สารเหล่านี้มีประโยชน์ทำให้ความร้อนในตัวลดลง เหงื่อจะออกมากเมื่อเหงื่อแห้งจะรู้สึกเย็นดี และแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ตามร่างกายและในอากาศจะทำปฏิกิริยาเป็นสาเหตุให้เกิดกลิ่นตัว บางคนมีอารมณ์ที่ตึงเครียดมากผิดปกติ ทำให้มีเหงื่อมากหรือ

รับประทานอาหารประเภททำให้เกิดกลิ่น ก็เป็นสาเหตุเช่นกัน วิธีการระงับมิให้เหม็นออกและพยายามทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังให้หมดทำได้โดยอาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และห้ามนำเสื้อผ้าชุดเดิมมาใส่ซ้ำอีก ใส่สารส้มทาบริเวณรักแร้หรือจะใช้ยาระงับกลิ่นตัวก็ได้ การคั้นเครื่องคั้นที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ มีผลต่อการกระตุ้นให้เหม็นออกง่ายควรงด และควรงดอาหารที่มีกลิ่น เช่น หอม กระเทียม สะตอ ชะอม หรือยาแผนโบราณที่ใส่สารหนู เพราะมีผลทำให้กลิ่นออกมาทางเหงื่อได้ นอกจากนี้ควรทำจิตใจให้สบาย ไม่ตื่นเต้นตกใจมากไป เพราะจะทำให้เหม็นออกมาก ส่วนการกำจัดเหงื่อให้น้อยลง ทำได้โดยใช้น้ำยาออลูมิเนียมคลอไรด์ทาบริเวณรักแร้ และปิดด้วยผ้าเทป (ซาแรน-แรป) ไม่ให้อากาศเข้า จะมีผลดีในการทำให้ไม่ยาลอออกฤทธิ์ เวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ ทำก่อนนอน พอตอนเช้าก็เอาออกทำเช่นนี้เสมอ ๆ กลิ่นตัวก็จะหายไป

3. การมีกลิ่นปาก สาเหตุที่เกิดเนื่องจากฟันผุ เหงือกเป็นแผล ไม่แปรงฟันหรือแปรงฟันไม่สะอาดและอาจเกิดจากโรคนาสิก เช่น ไซนัสอักเสบ โรคปอด หรือโรคทางเดินอาหารบางอย่าง นอกจากนั้นการรับประทานอาหารพวกเครื่องเทศ มีกลิ่นแรงเป็นประจำก็เป็นสาเหตุเช่นกัน วิธีแก้ไขก็คือแกะเศษอาหารที่อยู่ตามซอกฟันออกให้หมด แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ในตอนตื่นเช้าและก่อนเข้านอน นอกจากนี้อาจใช้ยาระงับกลิ่นปาก เช่น น้ำยาบ้วนปาก หรือจะใช้ใบฝรั่งอ่อน 2-3 ใบห่อเกลือเล็กน้อยใส่ปากเคี้ยวจนละเอียด แล้วบ้วนทิ้งจากนั้นจึงแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหารจะไม่มีกลิ่น ถ้าเป็นสาเหตุของช่องปากต้องกำจัดที่สาเหตุ เช่น ชูดหินปูนอย่างน้อยปีละครั้ง หรือฟันผุก็ไปอุดฟันหรือถอนทิ้ง หากเหงือกเป็นแผลเหงือกบวมก็ใส่ยา หรือปรึกษาทันตแพทย์ แต่ถ้าเป็นสาเหตุภายนอกปาก เช่น ไซนัส หอนซิลอักเสบ โรคปอด ควรปรึกษาแพทย์

4. การมีสีม่วง เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายของวัยรุ่นกระตุ้นให้ต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อตามผิวหนังโดยเฉพาะใบหน้า หน่อก แขนหลัง ทำงานมากเป็นพิเศษ แต่ขณะที่การขับเหงื่อ ขับไขมันมาทางรูขุมขนต่าง ๆ ไม่ได้ขยายเพิ่มขึ้นตามไปด้วยจึงเกิดการอุดตัน และถ้าเกิดความสกปรกจากฝุ่นละอองหรือสารบางอย่างสีก็จะเริ่มเกิดขึ้น นอกจากนี้อาจเกิดจากอารมณ์เครียดเกินไป หงุดหงิด รับประทานอาหารหวานจัด มีไขมันมากเกินไปเป็นประจำ เมื่อมีสีม่วงควรปฏิบัติดังนี้

4.1 อย่าบีบ แทะ เค้น กด บีบสิ่ว เกาหัวสิ่ว หรือตะตึงสัมผัสบ่อย ๆ เพราะจะทำให้จะทำให้ผิวบริเวณนั้นอักเสบ หรือลุกลามไปได้และเมื่อหายแล้วอาจจะมีแผลเป็น

4.2 อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด สระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง และล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ควรฝึกขัดถ่ายทุกวัน พยายามอย่าให้ท้องผูก

4.3 ลดการรับประทานอาหารจำพวกไขมัน ของหวานมาก รับประทานผลไม้และคื่นฉ่ายวันละมาก ๆ ควรพักผ่อน หลับนอนให้มาก ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจและอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส

5. การมีหน้าอก เป็นธรรมชาติของเพศหญิงทุกคน ซึ่งเป็นผลจากการเจริญเติบโตวัยรุ่นหญิงบางคนพยายามปิดบังซ่อนเร้น ใส่เสื้อหลวม ๆ หรือรัทหน้าอก ห่อไหล่ ไม่อยากให้ใครเห็นวิตกกังวลจนไม่กล้าเข้ากลุ่มเพื่อน ๆ ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพและกลายเป็นคนเก็บตัว เมื่อหน้าอกเริ่มขยายควรปฏิบัติโดยทำจิตใจให้แจ่มใส ร่าเริง ถือว่าเป็นธรรมชาติของเพศหญิงทุกคน หากมีอาการเจ็บเมื่อหน้าอกเริ่มขยายเป็นอาการปกติ อย่าวิตกกังวล สักระยะหนึ่งจะหายไปเอง นอกจากนี้ควรหาเสื้อหัดใส่ก่อนใส่เสื้อชั้นนอกหรือเมื่อหน้าอกเริ่มขยายขึ้นจนเป็นเต้านมเล็ก ๆ หาเสื้อยกทรงที่ขนาดพอดีกับทรงของตนใส่ สอบถามพนักงานขายชุดชั้นในได้ตามร้านค้าทั่วไป ส่วนการเอาผ้ามารัทหน้าอกไว้เพื่อปิดบังนั้น อาจมีผลต่อกล้ามเนื้อในภายหลังได้และการห่อไหล่ทำให้เสียบุคลิกภาพ ไม่ควรกระทำ

การประเมินผล สังเกตจากการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และการสรุปข้อมูลที่อ่าน

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

- วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ได้รับจากข้อเสนอแนะและประโยชน์ของข้อเสนอแนะ
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ได้อ่านมาแล้ว
 2. ผู้วิจัยซักถามสมาชิกว่า เมื่อได้อ่านข้อเสนอแนะไปแล้ว ให้นำข้อเสนอแนะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้าง
 3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
 4. สมาชิกซักถามข้อสงสัย
 5. ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มและให้สมาชิกสรุป
 6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวอำลาซึ่งกันและกัน

การประเมินผล สังเกตความร่วมมือของนักเรียนในการอภิปราย ซักถามและสรุป

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธุ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสุวรรณ ทองบัวงาม

เกิดวันที่ 25 กันยายน พุทธศักราช 2502

สถานที่เกิด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 45/38 ซอยจรัสสินทวงศ์ 9 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 4

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม บริเวณวัดปากน้ำฝั่งเหนือ เขตคลองสาม
กรุงเทพมหานคร 10170

ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2520 เตรียมอุดมศึกษา (แผนกศิลป์-ภาษาฝรั่งเศส)

จากโรงเรียนสตรีนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

พ.ศ. 2524 ศศ.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย

สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

พ.ศ. 2533 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวล
ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สุวรรณ ทองบัวงาม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2533

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของ โรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2532 ที่มีคะแนนความวิตกกังวล ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร จำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งจะได้จำนวนนักเรียน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี ของโรเจอร์สและกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF ROGREIAN GROUP COUNSELING ON THE REDUCTION
OF ANXIETY IN PHYSICAL CHANGES OF MATHAYOM SUKSA I
FEMALE STDUENTS AT PAKNAMWITTHAYAMOM SCHOOL
IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SUWAN THONGBUANGAM

A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education Degree
at Srinskharinwirot University

February 1990

The purpose of this experimental research was to study the effect of the Rogerian group counseling on the reduction of anxiety in physical changes of Mathayom Suksa I female students at Paknaw-witthayakom School in Bangkok in the academic year 1989. The subjects of sixteen students were purposively selected from female students who had anxiety in physical changes score higher than percentile rank of 75. Then the subjects were randomly selected for an experimental group and a control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was treated with the Rogerian group counseling program while the control group was given the information on physical changes.

The results were as follows:

1. The anxiety in physical changes of students in the experimental group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
2. The anxiety in physical changes of the students in the control group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
3. After the experiment, the anxiety in physical changes of the experimental group was insignificant lower than the control group at .05 level.