

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวนเฉลี่ย
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติแจกแจงแบบเอฟ (F)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
sig	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลชัยบาดาล อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนการปรับตัวของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตอนที่ 3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วย Least Significant Difference (LSD)

ตอนที่ 4 รายงานการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์พฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกบนสไลด์ที่เห็นด้วยตามต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการปรับตัวเป็นรายข้อในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก

การปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. ภาระในการเลี้ยงลูกไม่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ลำบากใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.78	.43	3.67	.52	3.50	.55
2. หญิงตั้งครรภ์ชอบรูปร่างที่เป็นอยู่ขณะนี้	2.22	.43	3.17	.41	3.00	.00
3. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าสามีจะไม่เข้าใจอารมณ์ที่หงุดหงิดง่ายของตนเอง	2.44	.51	3.50	.55	3.17	.41
4. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายต่อลูกระหว่างตั้งครรภ์	1.72	.46	3.33	.52	3.17	.75
5. หญิงตั้งครรภ์ไม่รู้สึกร้อนแสบและเบื่อหน่ายที่จะต้องรอคอยการคลอด	1.67	.49	3.33	.52	3.17	.41
6. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าจะเป็นแม่ที่ดีไม่ได้เท่ากับสามีและญาติคาดหวัง	2.06	.64	3.67	.52	3.67	.52
7. หญิงตั้งครรภ์ไม่หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเพราะรูปร่าง	2.22	.81	3.67	.52	3.67	.52
8. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าสามีจะเบื่อหน่ายต่อความอ้วนอ้วน	1.83	.71	3.67	.52	3.50	.55
9. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าจะมีการติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อลูก	2.17	.38	3.33	.52	3.33	.52
10. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าสุขภาพจะไม่แข็งแรงจนทำให้คลอดไม่ได้	1.78	.43	3.50	.55	3.50	.55

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
11. หญิงตั้งครรภ์จะเลี้ยงลูกให้แข็งแรงได้	1.89	.32	3.33	.52	3.10	.41
12. หญิงตั้งครรภ์ชอบการเปลี่ยนแปลงของหน้าอก สะโพก หน้าท้องที่ขยายขึ้น	1.61	.78	3.50	.55	3.50	.55
13. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ลูกเกิดความผิดปกติ	1.83	.38	3.67	.52	3.67	.52
14. หญิงตั้งครรภ์ไม่รู้สึกลำบากที่จะเกิดมาไม่สมบูรณ์	1.78	.65	3.67	.52	3.33	.52
15. หญิงตั้งครรภ์ไม่หมกมุ่นในเรื่องคลอด	2.33	.77	3.83	.41	3.50	.55
16. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าการเลี้ยงลูกเป็นภาระที่หนักเกินไป	1.83	.38	3.67	.52	3.67	.52
17. หญิงตั้งครรภ์ไม่รู้สึกลำบากหจิดรำคาญที่จะต้องถ่ายปัสสาวะบ่อย นอนราบไม่ได้	1.67	.59	3.50	.55	3.50	.55
18. การตั้งครรภ์ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามี	2.17	.71	3.67	.52	3.67	.52
19. หญิงตั้งครรภ์สบายใจแม้มีอาการผิดปกติในร่างกายโดยไม่กลัวว่ามีอันตรายต่อลูก	2.00	.00	3.67	.52	3.67	.52
20. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าจะคลอดยาก	1.50	.51	3.67	.52	3.67	.52
21. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าจะเกิดความผิดพลาดในขณะที่เลี้ยงลูก	1.50	.79	3.33	.52	3.33	.52
22. หญิงตั้งครรภ์ไม่รำคาญตัวเองในการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมไม่สะดวก	1.39	.50	2.50	.55	3.50	.55
23. หญิงตั้งครรภ์ไม่รู้สึกลำบากหจิดรำคาญที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความสุขเต็มที่	2.39	.50	3.67	.52	3.67	.52

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
24. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าลูกในท้องจะไม่แข็งแรง	1.61	.78	3.67	.52	3.50	.55
25. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดมากในเรื่องราวเกี่ยวกับการเจ็บปวดขณะคลอด	1.67	.49	3.67	.52	3.50	.55
26. หญิงตั้งครรภ์ไม่กังวลใจเกี่ยวกับการให้นมลูก	1.83	.71	3.17	.41	3.00	.00
27. รูปร่างที่เปลี่ยนไปของหญิงตั้งครรภ์ไม่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่มั่นใจในตนเอง	1.61	.50	3.17	.41	3.17	.41
28. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าสามีจะไปหาความสุขกับหญิงอื่นในขณะที่ตนเองตั้งครรภ์	1.44	.51	3.00	.63	2.83	.41
29. หญิงตั้งครรภ์จะสบายใจแม้ลูกจะไม่ตื่น	1.44	.51	3.17	.41	3.00	.00
30. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าจะไม่มีใครดูแลและนำส่งโรงพยาบาลเวลาเจ็บท้องคลอด	1.83	.71	3.33	.52	3.33	.52
31. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าจะปฏิบัติตัวไม่ถูกเวลาถูกร้องไห้	1.33	.49	2.67	.82	2.67	.82
32. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าสามีจะไม่ชอบร่างกายในขณะนี้	2.17	.71	3.33	.52	3.00	.00
33. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าสามีจะผิดหวังในเรื่องเพศของลูก	1.50	.51	3.33	.52	3.17	.41
34. หญิงตั้งครรภ์ไม่หวังว่าลูกจะมีน้ำหนักไม่ปกติ	1.67	.49	3.00	.63	3.00	.63
35. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวเมื่อนึกถึงความเจ็บปวดขณะคลอด	1.67	.49	3.33	.82	3.33	.82

ตารางที่ 1 (ต่อ)

การปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		ติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
36. หญิงตั้งครรภ์มั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกได้ดี	1.83	.38	3.17	.75	3.17	.75
37. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่ารูปร่างตนจะไม่ดี	1.39	.61	3.50	.55	3.50	.55
38. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าสามีจะไม่รักลูก	1.94	.24	3.33	.52	3.33	.52
39. หญิงตั้งครรภ์ไม่กังวลเรื่องเพศของลูก	2.17	.71	3.00	.00	2.83	.41
40. หญิงตั้งครรภ์ไม่เกรงว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับตนในระหว่างคลอด	1.61	.50	2.67	.52	2.50	.55
41. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าท้องที่คล้ำและแตกเป็นลาย จะไม่หายหลังจากคลอดแล้ว	1.67	.77	2.83	.75	2.83	.75
42. หญิงตั้งครรภ์ไม่คิดว่าสามีจะไม่พอใจอวัยวะเพศหลังจากคลอด	1.67	.77	3.17	.75	2.83	.75
43. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าลูกที่ออกมาหน้าตาพิพพรรณไม่สวยงาม	1.61	.78	3.00	.63	2.83	.41
44. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในระหว่างการคลอดได้	1.33	.49	2.50	.55	2.50	.55
45. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าสามีจะห่างเหินในเรื่องเพศสัมพันธ์	2.28	.57	3.00	.63	2.83	.41
46. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวที่จะถูกปล่อยให้เจ็บท้องรอคลอดตามลำพัง	2.06	.80	3.17	.41	3.17	.41
47. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าลูกจะป่วยอา่อน	1.67	.50	2.83	.75	2.83	.41
48. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าลูกจะเลี้ยงยาก	1.33	.49	3.17	.41	3.17	.41
49. หญิงตั้งครรภ์ไม่กลัวว่าลูกจะเป็นอันตรายในระหว่างการคลอด	1.56	.51	3.17	.41	3.17	.41
50. ถึงแม้จะตั้งครรภ์สามีก็พาออกงานสังคม	1.50	.51	3.00	.82	3.00	.63

จากตารางที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยรายข้อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์มีการปรับตัวต่ำที่สุดก่อนการทดลองคือ กลัวจะทำตัวไม่ถูกเวลาถูกร้องไห้ คิดว่าตนจะคุมอารมณ์ไม่ได้ขณะเจ็บท้องรอกที่จะคลอดและกลัวว่าลูกจะเลี้ยงยากมีคะแนนเฉลี่ย 1.33 หลังการทดลองและติดตามผล พบว่าการปรับตัวสูงขึ้นมีคะแนนเฉลี่ย 2.67, 2.67, 2.50, 3.17 และ 3.17 ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนสูงสุดคือ ภาระในการเลี้ยงลูกทำให้หนักใจในการดำเนินชีวิตประจำวันมีคะแนนเฉลี่ย 2.78 ระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวสูงสุดคือ ไม่คิดเรื่องการคลอดมีคะแนนเฉลี่ย 3.83 และระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงสุดคือ คิดว่าจะเป็นแม่ที่ดีได้เท่าที่สามีคาดหวัง ไม่เลี้ยงการไปนอกบ้าน ไม่คิดว่ามีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์ทำให้ลูกผิดปกติ คิดว่าเลี้ยงลูกไม่เป็นภาระหนักเกินไป ไม่คิดเรื่องอาการผิดปกติที่จะมีอันตรายต่อลูก ไม่คิดว่าจะคลอดยากและรู้สึกมีความสุขในการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 3.67

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

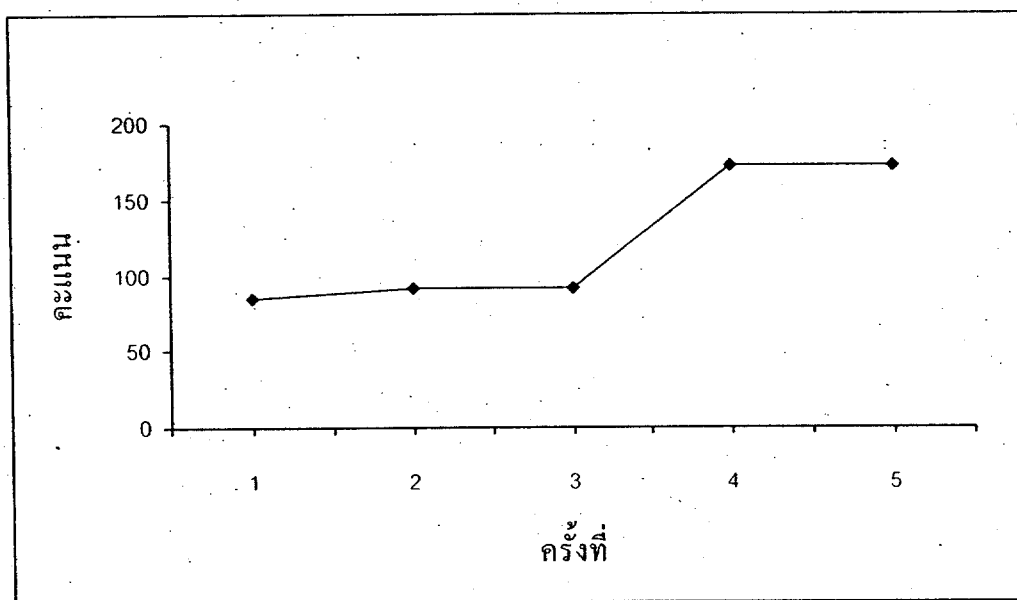
การปรับตัว	ค่าเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง		ค่าเฉลี่ยในระยะหลังการทดลอง		ค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ด้านการเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	1.77	.22	3.35	.22	3.30	.13
ด้านการรับบทบาท ใหม่	1.88	.31	3.33	.15	3.27	.22
ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างคู่สมรส	1.91	.20	3.39	.17	3.24	.22
ด้านสัมพันธภาพกับ บุตรในครรภ์	1.72	.22	3.25	.12	3.15	.12
ด้านความกังวลใจ เกี่ยวกับการคลอด	1.74	.16	3.30	.13	3.22	.22
รวมเฉลี่ย	1.80	.08	3.32	.09	3.23	.09

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรายด้าน พฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดเป็น 1.72 คือ ในด้านสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ คะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็น 1.91 คือในด้านสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดเป็น 3.25 คือในด้านสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ คะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3.39 คือในด้านสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ในระยะติดตามผลที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดเป็น 3.15 คือในด้านสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ คะแนนเฉลี่ยสูงสุดเป็น 3.30 คือในด้านการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ โดยสรุปจะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงขึ้นในระยะ หลังการทดลองและเริ่มต่ำลงในระยะติดตามผล แต่ก็ยังสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 คะแนนและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

กลุ่มทดลอง					
ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง	ติดตามผลการทดลอง	
คนที่	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
1	85	91	92	172	172
2	93	99	101	170	162
3	79	85	87	163	159
4	83	86	88	160	156
5	93	92	93	166	159
6	92	92	93	166	159
ค่าเฉลี่ย					
แต่ละครั้ง	87.50	90.83	92.33	166.17	161.17
ค่าเฉลี่ย		90.20		166.17	161.17
รวม					
SD		5.10		4.40	5.64

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการปรับตัวเพิ่มขึ้นมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 90.20, 166.17 และ 161.17 ตามลำดับและเมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่า แต่ละช่วงของการทดลองมีการกระจายของคะแนนใกล้เคียงกันมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 5.10, 4.40 และ 5.64 ตามลำดับ



ภาพที่ 2 กราฟเส้นการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก รายที่ 1

จากภาพที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรายที่ 1 ก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และมีคะแนนคงตัวในระดับสูงหลังการทดลอง

ข้อมูลเชิงคุณภาพ (รายละเอียดหน้า 83-85) แสดงให้เห็นว่า

ระยะก่อนการทดลองมีการปรับตัวด้วยตนเองเช่นการแก้ไขอาการแพ้ท้อง อาการอาเจียน ด้วยการจิบน้ำอุ่นอาการเวียนศีรษะ โดยการนอนพักและอาการกินอาหารให้บ่อยครั้งขึ้น

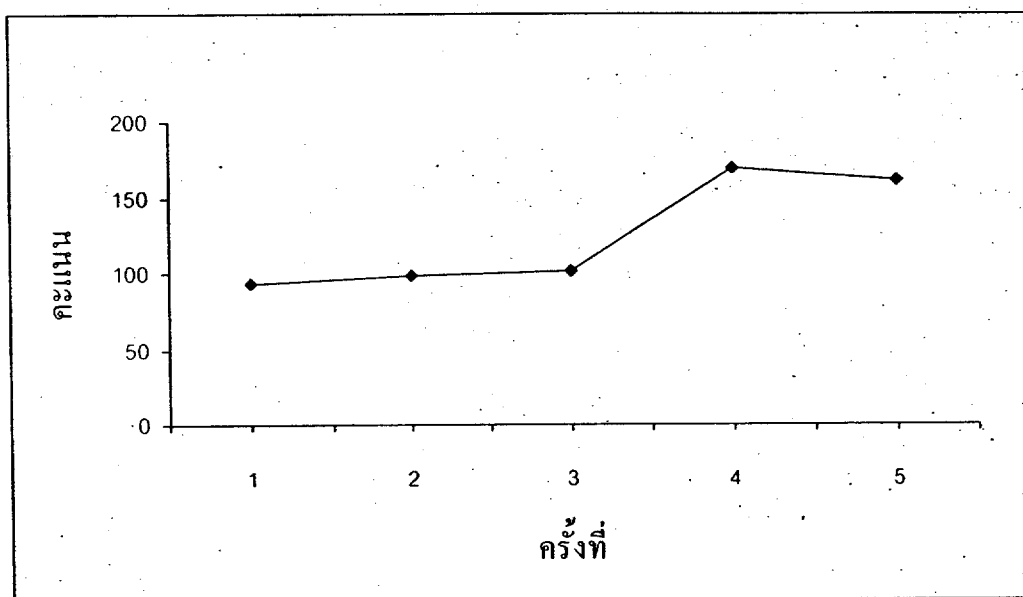
ระยะทดลอง แรก ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ต่อมารู้จักคนอื่นเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เรียนรู้ ว่าความทุกข์นั้นตัวเองเป็นคนกำหนด ซึ่งมาจากความคิดความเชื่อของตนเอง

ระยะหลังการทดลอง มีเพื่อนมีกำลังใจ รู้จักคิด มีสติ รู้จากวิธีปฏิบัติตัวกับสามีเรื่องเพศสัมพันธ์ รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุตรในครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นแม่ ไม่กังวลใจเกี่ยวกับการคลอด

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก รายที่ 1 ในแต่ละระยะ

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	ไม่ออกไปไหนมา ไหนเพราะอายเพื่อน รุ่นเดียวกัน	มั่นใจที่ไปไหนมา ไหนได้ไม่แคร์สายตา ใคร	รู้ว่าท้องต้องใหญ่ อู้อ้าย ไม่กังวลใจ
การรับบทบาทใหม่	กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น	มั่นใจที่จะเลี้ยงลูก มากขึ้น	มั่นใจที่จะดูแลลูก เป็นอย่างดี
สัมพันธ์ภาพระหว่าง คู่สมรส			
ความรู้สึกมั่นคงว่า คนเป็นที่รักของสามี	สามีเอาอกเอาใจ	มั่นใจว่าสามีรักตน	มั่นใจว่าสามีรักตน และแคร์ความรู้สึก ของสามีมากขึ้น
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ยอมรับ ของสามี	มั่นใจว่าสามีอยาก ได้ลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก
สัมพันธ์ภาพกับ บุตรในครรภ์	รับรู้ลูกดิ้น	สัมผัสที่หน้าท้องเวลา ลูกดิ้น	สอนสามีให้สัมผัสกับ ลูกและพูดคุยกับลูก
กังวลใจเกี่ยวกับการ คลอด	กลัวคลอดลูกยาก	กังวลใจน้อยลง รู้กลไกการคลอด	บอกตัวเองว่าจะต้อง คลอดได้

จากตารางที่ 4 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รายที่ 1 มีการปรับตัวสูงขึ้นในทุกด้านในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล



จากภาพที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรายชื่อ 2 ก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และมีคะแนนลดลงหลังการทดลอง ข้อมูลเชิงคุณภาพ (รายละเอียดหน้า 86-88) แสดงให้เห็นว่า

ระยะก่อนการทดลองมีการปรับตัวด้วยตนเองเช่นอาการแพ้ท้อง อาการอาเจียน และ ปัสสาวะบ่อย รับประทานได้ไม่เป็นปัญหาสำหรับตนเอง ค้นท้องแก้ไขโดยการทาโลชั่น ไม่ค่อยสนใจตัวเอง เรื่องการกิน หงุดหงิดให้สามีบ่อย ๆ กังวลใจเรื่องเพศของลูก

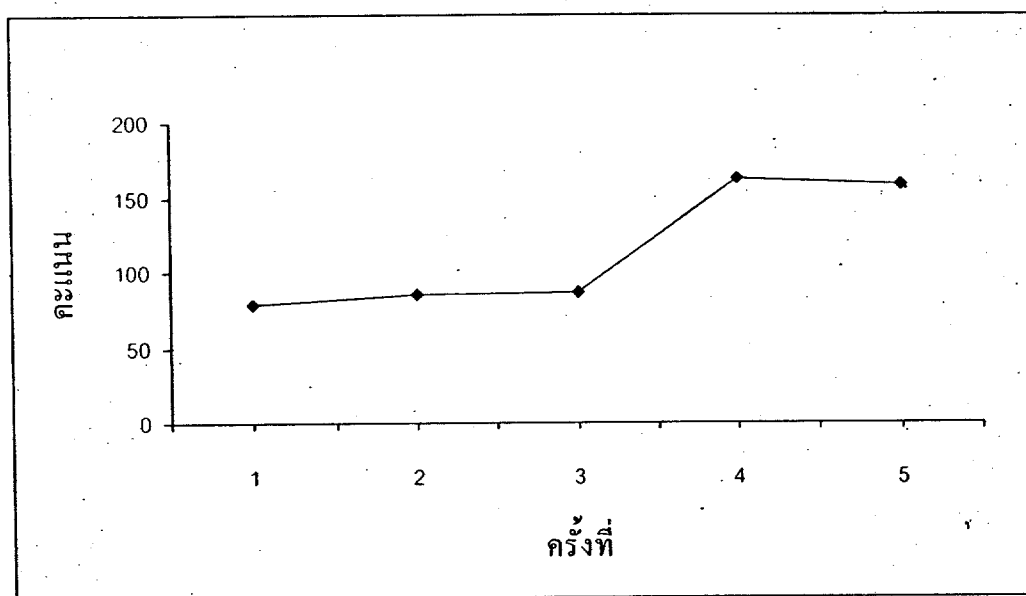
ระยะทดลอง แรก ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ต่อมารู้จักคนอื่นเรียนรู้ว่าทุกคนมีเหตุผลเป็นของตนเอง เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนเอามาใช้กับตัวเอง รู้จักกินอาหารเพื่อลูก รู้จักความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง

ระยะหลังการทดลอง มีเพื่อนมีกำลังใจ รู้ว่าต้องเผชิญกับการคลอดอย่างไร รู้จักคิดและรู้จักถามตนเองว่าที่เครียดที่ทุกข์นั้นเพราะอะไร รู้จักปรับตนเอง โดยเฉพาะความคิดของตนเอง ได้รู้จักความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ แต่ยังกังวลใจกับบุตรในท้องเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นแม่ ไม่กังวลใจเกี่ยวกับการคลอด และเพศของบุตร

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก รายที่ 2
ในแต่ละระยะ

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	ผิวหน้าดีขึ้น ค้นท้อง ปัสสาวะบ่อย แพ้ท้อง ไม่มากนัก	รับรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่กังวลใจ	รู้ว่าท้องต้องใหญ่ อึดอัด ไม่กังวลใจ
การรับบทบาทใหม่	กลัวไม่มีเวลาเลี้ยงลูก	มั่นใจที่จะเลี้ยงลูก มากขึ้น	มั่นใจที่จะดูแลลูก เป็นอย่างดี
สัมพันธภาพระหว่าง คู่สมรส			
ความรู้สึกมั่นคงว่า คนเป็นที่รักของสามี	สามีเอาอกเอาใจ	มั่นใจว่าสามีรักตน	มั่นใจว่าสามีรักตน และแ่ร์ความรู้สึก ของสามีมากขึ้น
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ยอมรับ ของสามี	มั่นใจว่าสามีอยาก ได้ลูกชาย	ไม่กังวลใจว่าลูก จะเป็นหญิงหรือชาย	มั่นใจว่าสามีรักลูก
สัมพันธภาพกับ บุตรในครรภ์	รับรู้ลูกดิ้น	สัมผัสที่หน้าท้องเวลา ลูกดิ้น	สอนสามีให้สัมผัสกับ ลูกและพูดคุยกับลูก
กังวลใจเกี่ยวกับการ คลอด	กลัวคลอดลูกยาก	กังวลใจน้อยลง รู้กลไกการคลอด	บอกตัวเองว่าจะต้อง คลอดได้

จากตารางที่ 5 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รายที่ 2 มีการปรับตัวในทุกด้านในระยะหลังการทดลองและระยะ
ติดตามผล



ภาพที่ 4 กราฟเส้นการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก รายที่ 3.

จากภาพที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และมีคะแนนลดลงเล็กน้อยหลังการทดลอง ข้อมูลเชิงคุณภาพ (รายละเอียดหน้า 88-90) แสดงให้เห็นว่า

ระยะก่อนการทดลองมีการปรับตัวด้วยตนเองในเรื่องของการแพ้ท้อง เวียนศีรษะ โดยการดมชาดม การเจ็บตึงเต้านม โดยการสวมเสื้อชั้นในให้กระชับมีอาการเหม็นกลิ่นสาบ ปัสสาวะบ่อยเจ็บหน่วงท้องน้อย อ่อนเพลียไม่มีแรง หงุดหงิดง่าย เป็นตะคริว และเดินลำบาก ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ สัมภาระงานไม่ได้ หน้าท้องใหญ่ และคัมเบียร์เป็นประจำ

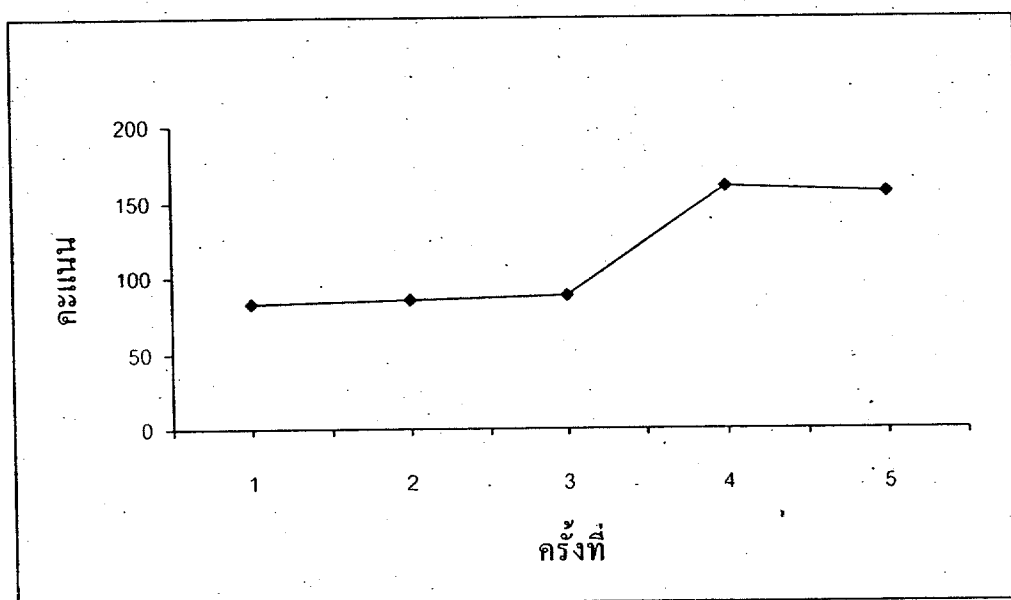
ระยะทดลอง แรก ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ต่อมาได้รู้จักประสบการณ์การเรียนรู้จากเหตุการณ์ของคนอื่น ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เรียนรู้เรื่องการกินอาหารสำหรับลูก รู้จักความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ที่สัมภาระงาน ไม่ได้

ระยะหลังการทดลอง มีเพื่อนมีกำลังใจ เข้าใจคนอื่น รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล มองตนเองว่าไม่ได้สมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง ถึงไม่มีงานทำก็สามารถเป็นแม่มีดีได้ เลิกคัมเบียร์ เรียนรู้ที่จะสัมผัสกับลูกเวลาลูกดิ้น ระวังระวังอันตรายที่จะเกิดกับลูกมากขึ้น เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นแม่ มีสัมพันธ์ภาพกับสามีมากขึ้น ไม่กังวลใจเกี่ยวกับการคลอดมากนัก มีภาวะพิษแห่งครรภ์แทรกซ้อน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก รายที่ 3
ในแต่ละระยะ

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	เจ็บตึงเต้านม ปัสสาวะ บ่อย เจ็บตึงท้องน้อย เดินลำบาก อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไปสมัครงาน บริษัทไม่รับ	รู้ว่าเป็นธรรมชาติ เพื่อน ๆ ก็เป็น เหมือนกัน ไม่กังวลใจ ปรับความคิด ความรู้สึกของตนเองที่ ไปสมัครงานบริษัท ไม่รับไม่ได้หมายความว่า ตนเองไร้ค่า	ท้องใหญ่อ้วนอ้าย พอรับสภาพได้
การรับบทบาทใหม่	กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น	มั่นใจที่จะเลี้ยงลูก มากขึ้น	มั่นใจที่จะดูแลลูก เป็นอย่างดี
สัมพันธภาพระหว่าง คู่สมรส			
ความรู้สึกมั่นคงว่า คนเป็นที่รักของสามี	สามีเอาอกเอาใจ	มั่นใจว่าสามีรักตน การหมั่นกลืนสามี ไม่ได้เป็นปัญหา	มั่นใจว่าสามีรักตน และกล้าพูดกับสามี เรื่องเพศสัมพันธ์
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ยอมรับ ของสามี	สามีอยากได้ลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก
สัมพันธภาพกับ บุตรในครรภ์	รับรู้ลูกดิ้น	สัมผัสที่หน้าท้องเวลา ลูกดิ้น	สอนสามีให้สัมผัสกับ ลูกและพูดคุยกับลูก
กังวลใจเกี่ยวกับการ คลอด	กลัวคลอดลูกยาก	กังวลใจน้อยลง รู้กลไกการคลอด	กังวลใจบ้างเพราะเป็น โรคพิษแห่งครรภ์

จากตารางที่ 6 พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รายที่ 3 มีการปรับตัวในทุกด้านในระยะหลังการทดลองแต่ในระยะติดตามผลมีภาวะแทรกซ้อนเป็นโรคพิษแห่งครรภ์จึงมีความกังวลใจ



ภาพที่ 5 กราฟเส้นการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก รายที่ 4

จากภาพที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และมีคะแนนลดลงในระยะหลังการทดลอง

ข้อมูลเชิงคุณภาพ (รายละเอียดหน้า 90-91) แสดงให้เห็นว่า

ระยะก่อนการทดลองมีการปรับตัวด้วยตนเองเช่น ค้นท้องใช้โลชั่นทา เจ็บคัดเต้านมจะไม่ได้เลื่อนขึ้นในเวลาอยู่บ้าน แต่จะมีการแพ้ท้องมาก อาเจียนตลอด 3 เดือน กินไม่ได้ ต้องไปพบหมอ โคนญาติข้างสามีกลัวหาว่าอ่อนโยนอยากให้สามีเอาใจ หงุดหงิดง่าย ไม่ชินกับการใส่ชุดคลุมท้อง

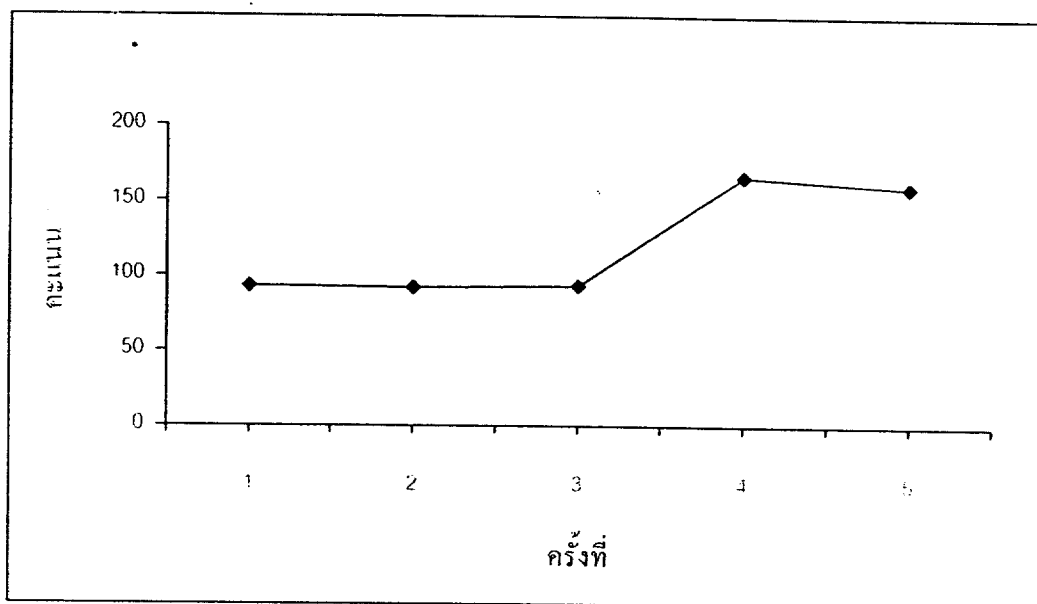
ระยะทดลอง แรก ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ต่อมารู้จักคนอื่นเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เรียนรู้ว่าคุณภาพทุกขันธ์ตัวเองเป็นคนกำหนด ซึ่งมาจากความคิดความเชื่อของตนเอง มีความมั่นใจที่จะเป็นแม่ที่ดีได้ ขอมรับคนอื่นมากขึ้น รู้จักกระบวนการคลอด รู้จักปรับความคิดใหม่จากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

ระยะหลังการทดลอง มีเพื่อนมีกำลังใจ รู้จักคิดที่มีเหตุมีผล มีสติ รู้จักวิธีปฏิบัติตัวกับสามี เรื่องเพศสัมพันธ์และเข้าใจสามีมากขึ้น รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุตรในครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับการคลอด แต่มีภาวะแทรกซ้อนเรื่องน้ำเดินก่อนกำหนด ทำให้กังวลใจเรื่องลูก

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก รายที่ 4
ในแต่ละระยะ

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	แพ้ท้องมาก เจ็บคัดเต้านมคันท้อง ปัสสาวะบ่อย ไม่ชินกับการใส่ชุดคลุมท้อง	ยอมรับการตั้งครรภ์ได้ ไม่กังวลใจ	รู้ว่าท้องต้องใหญ่ อู้ยอ้าย ไม่กังวลใจ
การรับบทบาทใหม่	กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น และกังวลใจเรื่องการเลี้ยงลูก	มั่นใจที่จะเลี้ยงลูกมากขึ้น และสบายใจขึ้น	มั่นใจที่จะดูแลลูกเป็นอย่างดี
สัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส			
ความรู้สึกมั่นคงว่า ตนเป็นที่รักของสามี	สามีเอาอกเอาใจ	มั่นใจว่าสามีรักตน	มั่นใจว่าสามีรักตน และดูแลสามีมากขึ้น
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ขอมรับ ของสามี	สามีอยากได้ลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก
สัมพันธ์ภาพกับ บุตรในครรภ์	รับรู้ลูกคืบ	สัมผัสที่หน้าท้องเวลา ลูกคืบ	สอนสามีให้สัมผัสกับ ลูกและพูดคุยกับลูก
กังวลใจเกี่ยวกับการคลอด	กลัวคลอดลูกยาก	กังวลใจน้อยลง รู้จักไถ่การคลอด	บอกตัวเองว่าจะต้อง คลอดได้ แต่มีน้ำเดิน ก่อนคลอด จึงกังวลใจ กลัวลูกได้รับอันตราย

จากตารางที่ 7 พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รายที่ 4 มีการปรับตัวในทุกด้านในระยะหลังการทดลองแต่ละระยะ ติดตามผลมีความกังวลใจเกี่ยวกับการคลอด เนื่องจากมีน้ำเดินก่อนกำหนดคลอด



ภาพที่ 6 กราฟเส้นการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก รายที่ 5

จากภาพที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และมีคะแนนลดลงในระยะหลังการทดลอง ข้อมูลเชิงคุณภาพ (รายละเอียดหน้า 91-93) แสดงให้เห็นว่า

ระยะก่อนการทดลองมีการปรับตัวด้วยตนเองเช่นมีศีรษะแก่ใจ โดยการนอนพัก ยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร กังวลใจเรื่องการแต่งตัว กลัวมีผลกระทบต่ออาชีพช่างเสริมสวย ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง กลัวให้ความสุขทางเพศกับสามีไม่เพียงพอ

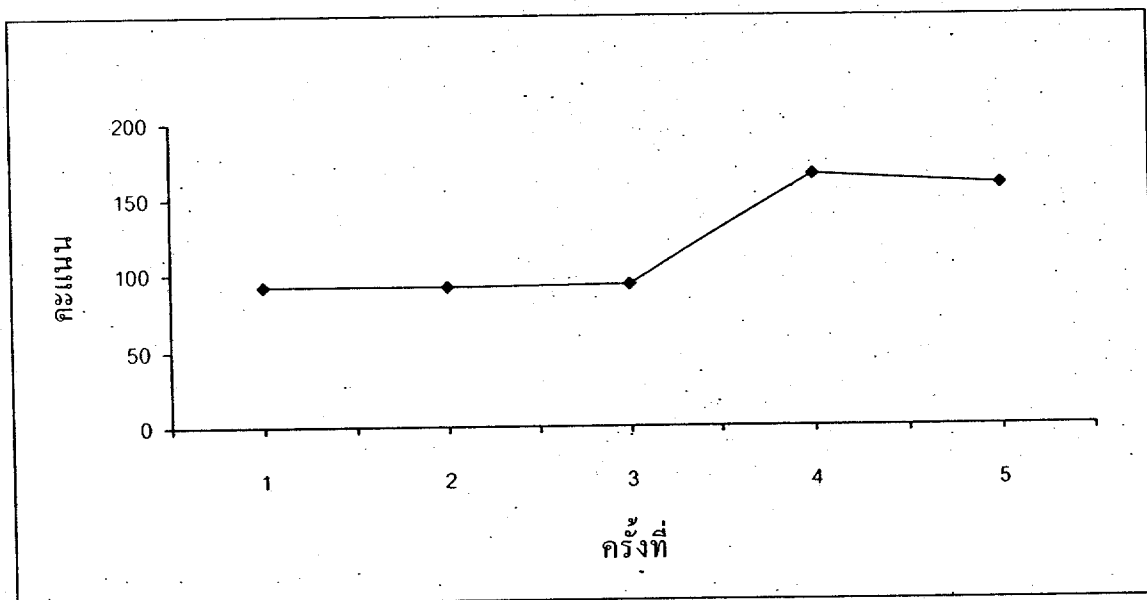
ระยะทดลอง แรก ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ต่อมารู้จักคนอื่น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และการเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน รู้จักความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เรียนรู้การมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง และเรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพกับลูกในครรภ์

ระยะหลังการทดลอง มีเพื่อนมีกำลังใจ รู้จักคิด มีสติ เรียนรู้ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ขอมรับตนเองมากขึ้น ขอมรับการมีลูก มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสามี สอนสามีให้รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับลูกในท้อง รู้กลไกการคลอด รู้จักคิดอย่างมีสติ ไม่มองสามีด้านลบ

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก รายที่ 5
ในแต่ละระยะ

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	เจ็บคัดเต้านม หา เสื้อผ้าใส่ยาก ท้อง ใหญ่ขึ้นทำผมลำบาก	ปรับตัวยอมรับการ ตั้งครรภ์ เข้าใจการ เปลี่ยนแปลงของ ตนเอง	ยอมรับการตั้งครรภ์ อยากเห็นหน้าลูก ไม่ กังวลใจเรื่องรูปร่างที่ เปลี่ยนแปลงไป
การรับบทบาทใหม่	กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น ยัง ไม่อยากมีลูก	มั่นใจที่จะเลี้ยงลูก มากขึ้น พร้อมทั้งจะ เลี้ยงลูก	มั่นใจที่จะดูแลลูก เป็นอย่างดี
สัมพันธภาพระหว่าง คู่สมรส			
ความรู้สึกมั่นคงว่า คนเป็นที่รักของสามี	สามีนอนหันหลังให้ คิดกังวลว่าสามีไปมี คนอื่น	มั่นใจว่าสามีรักตน ไม่ กังวลใจ	มั่นใจว่าสามีรักตน และแค้นความรู้สึก ของสามีมากขึ้น
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ยอมรับ ของสามี	สามีอยากได้ลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก
สัมพันธภาพกับ บุตรในครรภ์	ไม่มีสัมพันธภาพ กับลูก	มีสัมพันธภาพกับลูก มากขึ้นโดยการลูบ หน้าท้อง	สอนสามีให้สัมผัส และพูดคุยกับลูก เปิด เพลงให้ลูกฟัง และใช้ ไฟฉายส่องที่ท้อง
กังวลใจเกี่ยวกับการ คลอด	กลัวคลอดลูกยาก	กังวลใจน้อยลง รู้กลไกการคลอด	บอกตัวเองว่าจะต้อง คลอดได้

จากตารางที่ 8 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รายที่ 5 มีการปรับตัวในทุกด้านในระยะหลังการทดลองและ
ระยะติดตามผล



ภาพที่ 7 กราฟเส้นการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก รายที่ 6

จากภาพที่ 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม และมีคะแนนคงตัวในระดับสูงหลังการทดลอง

ข้อมูลเชิงคุณภาพ (รายละเอียดหน้า 93-95) แสดงให้เห็นว่า

ระยะก่อนการทดลองมีการปรับตัวด้วยตนเองเช่นการแก้ไขอาการแพ้ท้อง อาการอาเจียน ด้วยการจิบน้ำอุ่นอาการเวียนศีรษะโดยการนอนพักและอาการกินอาหารให้บ่อยครั้งขึ้น

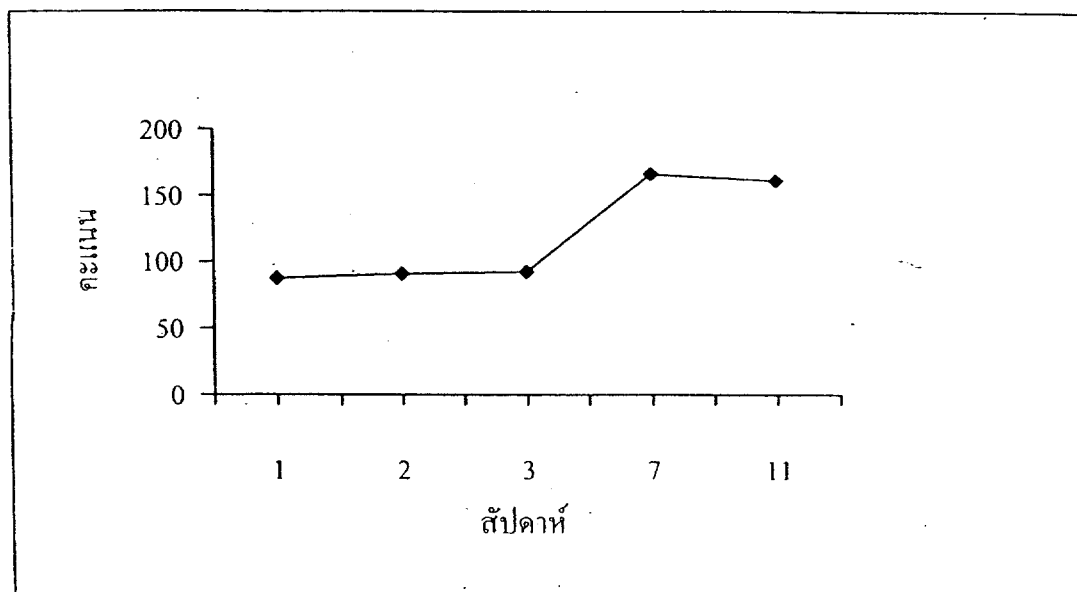
ระยะทดลอง แรก ๆ ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ต่อมารู้จักคนอื่นเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เรียนรู้ ว่าความทุกข์นั้นตัวเองเป็นคนกำหนด ซึ่งมาจากความคิดความเชื่อของตนเอง

ระยะหลังการทดลอง มีเพื่อนมีกำลังใจ รู้จักคิด มีสติ รู้จากวิธีปฏิบัติตัวกับสามีเรื่องเพศสัมพันธ์ รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุตรในครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นแม่ ไม่กังวลใจเกี่ยวกับการคลอด

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก รายที่ 6
ในแต่ละระยะ

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	ไม่ออกไปไหนมา ไหนเพราะอายเพื่อน รุ่นเดียวกัน	มั่นใจที่ไปไหนมา ไหนได้ไม่แคร์สายตา ใคร	รู้ว่าท้องต้องใหญ่ อ้วนอ้าย ไม่กังวลใจ
การรับบทบาทใหม่	กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น	มั่นใจที่จะเลี้ยงลูก มากขึ้น	มั่นใจที่จะดูแลลูก เป็นอย่างดี
สัมพันธภาพระหว่าง คู่สมรส			
ความรู้สึกมั่นคงว่า ตนเป็นที่รักของสามี	สามีเอาอกเอาใจ	มั่นใจว่าสามีรักตน	มั่นใจว่าสามีรักตน และแคร์ความรู้สึก ของสามีมากขึ้น
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ยอมรับ ของสามี	สามีอยากได้ลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก	มั่นใจว่าสามีรักลูก
สัมพันธภาพกับ บุตรในครรภ์	รับรู้ลูกดิ้น	สัมผัสที่หน้าท้องเวลา ลูกดิ้น	สอนสามีให้สัมผัสกับ ลูกและพูดคุยกับลูก
กังวลใจเกี่ยวกับการ คลอด	กลัวคลอดลูกยาก	กังวลใจน้อยลงรู้กลไก การคลอด	บอกตัวเองว่าจะต้อง คลอดได้

จากตารางที่ 9 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รายที่ 6 มีการปรับตัวในทุกด้านในระยะหลังการทดลองและระยะ
ติดตามผล



ภาพที่ 8 กราฟเส้นคะแนนเฉลี่ยรวมการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากภาพที่ 8 พบว่า ในภาพรวมระยะก่อนการทดลองพบว่ามีพฤติกรรมปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกมีแนวโน้มสูงขึ้นไม่มากนัก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 87.50, 90.83, 92.33 ตามลำดับ แต่หลังการทดลองพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกมีพฤติกรรมปรับตัวสูงมาก มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 166.17 แต่ในระยะติดตามผลพบว่า พฤติกรรมปรับตัวเริ่มลดลง มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 161.17

ข้อมูลเชิงคุณภาพในภาพรวมพบว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะ การรับบทบาทใหม่ในการเป็นมารดา สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส สัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์เพิ่มสูงขึ้น และความกังวลใจเกี่ยวกับการคลอดลดลงอย่างชัดเจนในระยะหลังการทดลอง ส่วนในระยะติดตามผลพบว่า มีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ทำให้ยังมีความกังวลใจเกี่ยวกับบุตรในครรภ์และการคลอด

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบภาพรวมการปรับตัวเป็นรายด้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก

การปรับตัว	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
การเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์	มีการเปลี่ยนแปลงในด้านสรีระ มีความกังวลใจเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงของตนเอง	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และยอมรับผลกระทบที่เกิดจาก การเปลี่ยนแปลงนั้น
การรับบทบาทใหม่	กังวลใจเรื่องการทำหน้าที่ของ การเป็นแม่	มีความมั่นใจที่จะเลี้ยงดูลูกได้
สัมพันธภาพระหว่าง คู่สมรส		
ความรู้สึกมั่นคงว่า ตนเป็นที่รักของสามี	รับรู้ว่ามีรักตน	มีความมั่นใจมากขึ้นว่าสามีรัก ตนและดูแลตนเองมากขึ้น กว่าเดิม
ความรู้สึกมั่นคงว่า บุตรเป็นที่ยอมรับ ของสามี	รับรู้ว่ามีอยากได้บุตร แต่ยัง กังวลใจเรื่องเพศของบุตร	มีความมั่นใจมากขึ้นว่าสามีจะ รับบุตรที่เกิดมา
สัมพันธภาพกับ บุตรในครรภ์	รับรู้การเดิน ได้มีการสร้าง สัมพันธภาพกับบุตร	มีการสร้างสัมพันธภาพกับบุตร ในครรภ์มากขึ้น และให้สามีมี ส่วนร่วมในการสร้างสัมพันธ ภาพกับบุตร
กังวลใจเกี่ยวกับการ คลอด	กลัวการเจ็บปวดขณะคลอด กลัวการคลอดยาก	รู้กลไกการคลอด รู้จักสถานที่ที่ จะคลอด มั่นใจว่าจะคลอดได้ แต่ยังกังวลใจเล็กน้อยเนื่องจากมี ภาวะแทรกซ้อน

จากตารางที่ 10 ในภาพรวมพบว่าในระยะก่อนการทดลองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกมีการปรับตัวบ้าง ซึ่งเป็นการปรับตัวตามธรรมชาติ แต่หลังการทดลองพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกมีการปรับตัวสูงขึ้นในทุกด้านอย่างชัดเจน ส่วนในระยะติดตามผลยังคงมีการปรับตัวแต่บางรายมีภาวะแทรกซ้อนทำให้มีผลต่อความกังวลใจต่อการคลอดและบุตรในครรภ์

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์
วัยรุ่นระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลอง

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์
วัยรุ่น

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	sig
ภายในกลุ่ม	2	21651.3	10825.7	881.02*	.00
ความคลาดเคลื่อน	10	122.87	12.28		
รวม	12	21773.97			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ
ทดลอง และระยะติดตามผลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การให้
คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้ผลต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์
วัยรุ่นครรภ์แรกแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรายคู่ด้วย Least Significant
Difference (LSD)

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็นรายคู่ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบแบบ Least Significant Difference (LSD)

ระยะเวลา				ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย แต่ละคู่	Sig
ช่วงการวัด	$\bar{X}$	ช่วงการวัด	$\bar{X}$		
หลังการทดลอง	166.17	ก่อนการทดลอง	90.2	75.94*	.00
หลังการทดลอง	166.17	ติดตามผล	161.17	5.00*	.01
ติดตามผล	161.17	ก่อนการทดลอง	90.2	70.94*	.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีการปรับตัวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีการปรับตัวในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีการปรับตัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตอนที่ 4 รายงานผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยครั้งนี้กระทำในช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 โดยทำการศึกษาเชิงลึกถึงการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของการวิจัยครบถ้วนแล้ว เพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งผลดีและผลเสีย และผลกระทบต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้

รายที่ 1 อายุ 17 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมงานวิจัย 21 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี จบชั้นม.3 อาชีพแม่บ้าน สามีมีอาชีพเป็นช่างซ่อมมอเตอร์ไซด์ รายได้เฉลี่ย 6000/เดือน อาศัยอยู่กับครอบครัวเดิม พร้อมที่จะมีบุตร ก่อนเข้าร่วมการวิจัยเรื่องของการตั้งครรภ์ที่สามารถแก้ไขด้วยตนเอง คืออาการแพ้ท้องแก้ไขโดยการจิบน้ำอุ่น กินน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง อาการเวียนศีรษะ จะแก้ไขโดยการนอนพัก และสามีก็ดูแลได้ดี ดังคำพูด “หนูจะกินให้น้อยลงในแต่ละครั้ง แต่จะกินวันหนึ่ง 5-6 มื้อ หากปวดหัวก็จะนอนพัก สามีก็เอาใจหาของมาให้กิน เขาอยากได้ลูกค่ะ ” พอพ้น 3 เดือนอาการก็ดีขึ้น มักจะกังวลใจเกี่ยวกับลูกในท้อง กลัวลูกไม่สมบูรณ์ กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น กลัวจะคลอดยากเพราะแม่มีลูก 3 คน คลอดยากทั้งหมด หลังจากตั้งท้องก็ไม่ได้ออกไปไหนมาไหนมากนัก เพราะอายุเพื่อนรุ่นเดียวกันที่ตนเองท้องเร็ว ท้องโตขึ้นก็รับรู้เพียงการเดินของลูก ไม่ได้สร้างความสัมพันธ์กับลูก ก่อนเข้าร่วมการวิจัยในช่วงแรกก็ตัดสินใจอยู่ว่าจะเข้าดีไหม แต่เห็นว่ามันจะเป็นประโยชน์สำหรับตนเองและอีกอย่างบ้านเลข ๔ สามีมารับมาส่งได้ จึงสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย

ช่วงแรกไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงก็ได้แต่ทำแบบสอบถาม 3 ครั้งโดยจะนัดเวลาให้ไปพบเป็นการส่วนตัว พออาทิตย์ที่ 4 จึงได้เข้ากลุ่มทำให้ได้รู้จักคนอื่น และที่สำคัญได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง รู้จักคิดทบทวนความคิดของตัวเอง “เมื่อก่อนจะเป็นคนที่ค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง ครั้งแรกก็ประทับใจถึงการแนะนำ ตนเองที่ทำให้ได้เปิดตัวเองให้คนอื่นได้รู้ หมอเขามีวิธีการดีนะ เขาบอกว่า “พี่น้องรู้จักทุกคนหมดแล้วแต่พี่อยากให้น้องๆ ได้รู้จักกันและกันมากขึ้น น้องมีอะไรที่อยากบอกให้เพื่อน ๆ ได้รู้จักให้มากที่สุด และหมอก็ยกตัวอย่างต้นไม้” ตอนแรกตัวเองไม่รู้จักใครเลย ก็รู้สึก อึดอัด แต่พอได้พูดคุยก็รู้สึกดีขึ้นและมั่นใจ จริงใจต่อเพื่อนในกลุ่ม” ทุกคนรู้จักกติกาของกลุ่ม ซึ่งกำหนดว่าทุกคนต้องพูดทุกคนต้องตรงต่อเวลา ทุกคนต้องรักษาความลับ และทุกคนต้องเข้าร่วมวิจัยจนครบเวลา

ประทับใจวิธีการทำกลุ่มตั้งแต่การให้หยิบของที่วางไว้คนละอย่าง ซึ่งตัวเองก็เลือกหยิบใบวัดผม มารู้ทีหลังว่าเป็นเทคนิคการสอนที่ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ดังคำพูด “รู้ว่าเราเลือกที่จะหยิบของตามความชอบของเราเพราะเรามีเกณฑ์เป็นของเราคือสวย ของคนอื่นก็มีเกณฑ์ของคนอื่น เกณฑ์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน คำว่าสวยนั้นเราเป็นคนกำหนดเอง ซึ่งมาจากประสบการณ์ของเรา ถ้าเปลี่ยนคำว่าสวยเป็นคำว่าทุกข์ ซึ่งมันก็มาจากเราเป็นคนกำหนดเอง ซึ่งมันก็มาจากความคิดความเชื่อของเรา ได้

เรียนรู้ว่าทุกคนก็มีปัญหา มีความเครียดมีความกังวลทั้งนั้น กลุ่มช่วยให้ได้รู้ว่าการที่เราแต่งงานไว ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ดี ไม่ได้หมายความว่าเราแสด ไม่ได้เป็นเรื่องน่าอายสำหรับเราต่อไป เขาช่วยให้เราได้คิดว่า ทำไมเราจึงได้คิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องน่าอาย ตอนที่หมอดามว่า การที่หนูแต่งงานไวและว่าเป็นเรื่องน่าอายนั้นมีข้อมูลใดมาสนับสนุนว่าเป็นเรื่องไม่ดีจึงต้องนำอับอาย จึงได้รู้ที่เราคิดไปเอง คิดไปอย่างไม่มีเหตุผล เราไม่ได้สมบูรณ์แบบไปซะหมดทุกอย่าง เมื่อเราตัดสินใจแล้วเราก็ต้องรับผิดชอบตัวของเราเอง พอปรับความรู้สึกได้ก็สบายใจ ไม่ไหนมาไหนไม่แคร์สายตาใคร นอกจากนี้จากการที่ตัวเองเป็นคนกลัวคลอคลุกยากเพราะแม่คลอคลุกมาทุกคน ก็กลัวว่าเราจะเหมือนแม่ กลุ่มช่วยให้เราได้รู้ แม่ก็เป็นของแม่ เราก็เป็นของเรา ทุกคนไม่เหมือนกัน ไม่มีเหตุผลใดที่จะมาสนับสนุนว่าเมื่อแม่คลอคลุกแล้วลูกก็จะคลอคลุกตามมา ทำไมเราจึงคิดอย่างนั้นก็ไม่รู้ ไม่สมเหตุผลเลย ยิ่งหมออธิบายเขียนให้ดูในรูปบนกระดาน เรายังจำได้แม่นและที่จำได้อีกอย่างก็คือ ที่หมอบอกให้ดูรูปเด็กในท้องแต่ละช่วงอายุ ซึ่งจำได้แม่นว่าคนเราจะคลอได้ง่ายไม่ยากขึ้นอยู่กับ 3 อย่าง แต่จำได้เพียง 2 อย่าง คือ กำลังของแม่ และท่าของลูกจึงมีความมั่นใจมากขึ้น รู้ว่าเวลาคลอจะต้องแบ่งให้เป็นแบ่งให้ดี ลูกจะได้คลอได้ง่าย หลังจากจบการเข้ากลุ่มแล้วต่างคนก็ต่างแยกย้ายกันไป รู้ว่ามีความมั่นใจที่จะเลี้ยงลูกมากขึ้น ตั้งใจจะสัมผัสที่หน้าท้องเวลาลูกตื่นและไม่ได้กังวลใจเรื่องการคลอ เพราะเข้าใจที่หมอบอก ”

หลังจากนั้นอีก 1 เดือนได้มาพบหมอดามที่นัดกัน รู้สึกว่าตัวเองอึดอัด หน่วงท้องน้อยมากขึ้น ก็รู้ว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติไม่ได้กังวลอะไร บางครั้งมีปัญหาต้องต่อสู้กับความคิดของตัวเอง และตั้งคำถามถามตัวเองว่า ทำไมถึงคิดอย่างนั้น คิดอย่างอื่นได้ไหม เช่น “ตอนนั้นอยากกินลองกอง แพนไปตลาดก็เลยให้ซื้อมาให้ แพนกลับจากตลาดไม่ได้ลองกองมาก็โกรธและน้อยใจ สะบัดหน้าแล้วเดินหนีเลย พอได้สติก็จะถามตัวเองว่าทำไมจึงโกรธและน้อยใจเพราะคิดว่าเขาไม่รักเรา ของแค้นนี้ก็หามาให้ไม่ได้ทำไมจึงคิดว่าเขาไม่รักทั้ง ๆ ที่เขาก็ไปหาซื้อให้แถมมันไม่ได้ เขายังซื้อเงาะมาแทน เราจึงรู้ว่าเรานี้คิดไม่ดีเลย ไม่สมเหตุผล หลังจากนั้นก็หายโกรธ หลังจากที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม เวลามีปัญหาบางครั้งไม่รู้ว่าความคิดแบบนี้ถูกหรือไม่ เราก็พยายามคิดที่จะเข้าข้างตัวเอง แต่การเข้ากลุ่มจะมีเพื่อนคอยบอกนะว่าความคิดแบบนี้ไม่มีเหตุผล การเข้ากลุ่มแบบนี้เป็นสิ่งที่ดี ยังคิดอยากให้แฟนเข้าด้วยเลย” จุดเด่นของการเข้ากลุ่มคือทำให้มีเพื่อนมีกำลังใจ ได้รู้วิธีคิดของแต่ละคน รู้ว่าต้องดูแลตัวเองขณะตั้งท้องอย่างไร รู้ว่าเวลาลูกตื่นจะทำอย่างไร รู้ว่าต้องปฏิบัติกับสามีอย่างไร รู้ว่าต้องคิดเป็นคิดอย่างมีเหตุผล เหมือนต้องมีสติ

จุดอ่อนของการเข้ากลุ่มคือบางครั้งคิดอะไรแต่ต้องมาเพราะเกรงใจเพื่อน หลังการเข้ากลุ่มมีปัญหาเกี่ยวกับสามีนิดหน่อย บางครั้งน้อยใจคิดว่าไหนเราก็อึดอัด “หนูไม่ขาดร่วมหลับนอนด้วย” แต่ก็ต้องทำใจเพราะแค่ความรู้สึกของเขา นำผลของการเข้ากลุ่มมาใช้ก่อนคลอและบอกตัวเองว่าต้องคลอได้ รู้ว่าตอนนี้เราปวดท้องเดือน ตอนนี้เราปวดท้องจริงใกล้คลอด แต่สิ่งที่ไม่เคยรู้เลยคือ

จะต้องโคตรวกราภายใน มันเจ็บมาก พึ่งรับรู้การปวดท้องคลอดจริง ๆ “ตอนนั้นอะไรก็ช่วยไม่ได้มันปวดจริง ๆ ปวดจนบอกไม่ถูก ทั้ง ๆ ที่รู้มาก่อนว่าต้องปวดแต่มันก็ไม่เหมือนเผชิญเข้าจริง ๆ ” แต่พอคลอดเสร็จก็หายเป็นปกติทั้ง ปัจจุบันได้นำวิธีการคิดมาใช้ในครอบครัว เช่น มีอยู่วันหนึ่งลูกตื่นและร้องไห้คอนดึก ได้ลูกมาอุ้มอยู่คนเดียวสามีไม่ตื่น โกรธสามี คิดว่าสามีไม่สนใจ แต่พอคิดได้ว่าการที่เขาหลับเพราะเขาไม่รู้ ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่สนใจ ทำไมเราไม่ปลุกแล้วบอกเขาให้มาช่วย “หลังจากวันนั้น ถ้าวันไหนเราเพลียมาก เวลาลูกตื่นกลางคืนก็จะปลุกให้แฟนมาอุ้มลูกแทน” ปัจจุบันเรื่องของการปรับตัวเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไม่มีแล้ว แต่รู้ว่าได้อะไรหลาย ๆ อย่างจากการเข้ากลุ่มที่นำมาใช้ในครอบครัวและตัวเอง เช่น “แค่ความรู้สึกของสามีมากขึ้น รักแม่ของตัวเองมากขึ้น หนูมั่นใจที่จะดูแลลูกได้ เมื่อเวลาเราเครียดหรือทุกข์ต้องมีสติก่อน ต้องรู้ว่าเราทุกข์ เราทุกข์เพราะเราคิดอย่างไร ความคิดนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ ถ้าไม่สมเหตุผลคิดอย่างอื่นได้ไหม”

จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกครั้งที่ 1 ก่อนเข้าร่วมวิจัยมีความกังวลใจเกี่ยวกับลูกในครรภ์ กลัวคลอดลูกยาก ไม่อยากออกจากบ้าน เพราะอายุเพื่อนที่ตั้งท้อง หลังจากเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมพบว่า มีการปรับตัวดีขึ้นในทุกด้าน และสามารถที่จะเข้าใจตนเอง รู้จักคิดทบทวนความคิดของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญการคลอด สามารถปรับความคิดในเรื่องอายุเพื่อนที่ตั้งครรภ์เร็วและปรับเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ยอมรับและสามารถเผชิญหน้ากับเพื่อนได้ และยังสามารถนำผลการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับความปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีการปรับตัวในระะยะหลังการทดลองสูงกว่าระะยะก่อนการทดลองและมีการปรับตัวในระะยะติดตามผลสูงกว่าระะยะก่อนการทดลองและผลของการให้คำปรึกษายังคงอยู่

รายที่ 2 อายุ 18 ปี อายุครรภ์ที่เริ่มเข้าร่วมวิจัย 24 สัปดาห์ แต่งงานได้ 2 ปี รายได้ 7000/เดือน อาศัยอยู่กับครอบครัวเดิม อาชีพค้าขายของชำ พร้อมทั้งจะมีบุตร ก่อนเข้าร่วมวิจัยจะมีอาการแพ้แต่ไม่มากนัก มักอาเจียนตอนเช้าและปัสสาวะบ่อย แต่พอเข้าเดือนที่ 3 ก็ดีขึ้น ตอนแรกไม่แน่ใจว่าตนเองจะท้องหรือไม่เพราะประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอจนกระทั่ง 2 เดือนมีอาการเจ็บคัดเต้านมจึงไปตรวจจึงรู้ว่าท้อง “ก็ดีใจ แฟนหนูอยากได้ลูกค่ะ” สิ่งที่เป็นปัญหาก็คือการฉี่บ่อย และคันท้องไม่กล้าเกาเพราะกลัวเป็นแผลเป็นเดียวผิวหน้าจะแตก “บางคืนนอนไม่หลับเพราะคันมากค่ะ” *พิมพ์ดีด*
ช่วงแรก ๆ ไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองเท่าไร มัวแต่ยุ่งกับการขายของจะขายดีในช่วงเช้า “บางครั้งซ้าก็ลืมกินลืมตัวไปว่ามีลูก” กับสามีก็หงุดหงิดให้บ่อยมากขึ้นใจน้อย เรื่องลูกในท้องก็กังวลว่าจะสมบูรณ์ไหม ดังคำพูด “ หนูเป็นกังวลใจ กลัวไม่มีเวลาเลี้ยงลูกและอยากได้ลูกเป็นผู้ชายเพราะแฟนเป็นลูกคนจีน เขาชอบลูกคนโตเป็นผู้ชาย ” เรื่องเพศลูกเป็นเรื่องที่กังวลใจมาก เมื่อเข้ากลุ่มช่วงแรกไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ตอบแบบสอบถาม 3 ครั้ง “ยังคิดอยู่ว่าทำไมต้องทำตั้ง 3 ครั้ง” จากนั้นก็ได้เข้ากลุ่มตอน

แรก ๆ ไม่ค่อยกล้าพูดเพราะไม่คุ้นเคยกับใคร แต่พอมีกิจกรรมแนะนำตัวเองก็ดีขึ้น รู้จักกันมากขึ้นทุกวันนี้ยังติดต่อกันอยู่ เริ่มรู้ว่าได้ประโยชน์ตั้งแต่กิจกรรมหีบของเพราะว่ามีสิ่งที่ไม่เคยคิดมาก่อน “เมื่อก่อนหนูจะมองแต่ตนเอง ไม่เคยมองคนอื่น” ครั้งนี้ทำให้คิดว่า ทุกคนมีเหตุผลเป็นของตนเอง เลือกหีบของตามความชอบของตน “ยังจำได้แม่นที่หมอลำว่าทำไมหนูเลือกที่จะหีบยาง มัคผม ทั้งที่โบว์รดผมก็มี จำได้ว่าต่อไปในเรื่องการใช้ประโยชน์ คนอื่นอาจจะไม่เห็นประโยชน์แต่สำหรับเราไม่ใช่” พอมาเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 จึงรู้ว่าเพื่อนอีกหลาย ๆ คนก็เป็นเหมือนกัน ที่มีอาการคันและฉีบอย ได้เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนที่รูปร่างจากคนปกติเป็นคนท้อง “นี่มันช่างสร้างทุกข์ให้กับคนได้มากมาย แต่ในขณะที่เราไม่ต้องทุกข์กับเรื่องนี้มากนัก” รู้ว่าความทุกข์ต่าง ๆ ก็มาจากความคิดของเราเอง ซึ่งเป็นความคิดไม่สมเหตุผล ดังคำพูด “หนูได้เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนมาใช้กับตัวเอง จะกินอะไรก็ระมัดระวัง คิดถึงว่าจะเกิดประโยชน์ต่อลูกไหม” จนกระทั่งเข้ากลุ่มได้หลายครั้งมีโอกาสดูถึงความคาดหวัง ความไม่สบายใจที่สามีอยากได้ลูกชาย จึงไม่สบายใจกลัวไม่สมหวัง “ถ้าลูกเป็นหญิงจะเกิดอะไรขึ้น เขาคงรักเราน้อยลง” กลุ่มช่วยได้มาก ทุกคนมีความจริงใจ ได้รับความรู้สึกซึ่งกันและกัน “ตอนนั้นมีความรู้สึกอึดอัดอยากร้องไห้มากจนทนไม่ไหว เพราะเราไม่เคยพูดเรื่องนี้กับใคร หมอลำว่ารู้ไหมว่าลูกจะเป็นหญิงหรือชายนั้นใครเป็นคนกำหนดเพศ ซึ่งก็เพิ่งรู้ว่าพ่อเป็นคนกำหนดเพศของลูก” “การที่หนูไม่สบายใจนั้นไม่ใช่กลัวลูกเป็นหญิง แต่กลัวสามีไม่รักต่างหาก หลายคนถามว่ามีอะไรบางไหมที่จะยืนยันว่าแฟนจะไม่รักเมื่อคลอดลูกเป็นหญิง ซึ่งก็หาคำตอบมายืนยันให้ไม่ได้ เขาก็ดีกับเรามาตลอด มันจึงไม่สมเหตุผล ผลเพื่อน ๆ ยังบอกว่าลูกเป็นหญิงแหละดี ดูแล้วพ่อแม่ได้ดีกว่าชาย ลูกผู้หญิงช่างเอาอกเอาใจ ทำให้สบายใจขึ้น” ให้ความสำคัญกับการกินอาหารมากขึ้น “อยากให้ลูกได้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์ จึงเลือกกินไม่เหมือนเมื่อก่อน” อยากกินอะไรก็กินหมด พอท้องและกลุ่มจึงมีความรู้สึกต้องระมัดระวังมากขึ้น “คิดก่อนที่จะกิน” หลังจากจบการเข้ากลุ่มก็ยังคงมีความกังวลใจอยู่บ้างเล็กน้อย เรื่องการเลี้ยงลูกว่าจะเลี้ยงลูกอย่างไร ชายของไปเลี้ยงไปหรืออย่างไร ถ้าสามีต้องไปส่งของเราชายของยังลูกร้องขึ้นมาจะทำอย่างไร “คิดไปทั่ว” พบหมอลำครั้งสุดท้าย ที่หมอลำว่า “ตอนนี้ยังไม่คลอดเลยทำไมกังวลไปก่อน” จึงได้สติ “ทำไมเราช่างเป็นคนกังวลกับอนาคตไปอยู่กับปัจจุบัน”

การเข้ากลุ่มมีจุดเด่นคือ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำให้รู้สึกมีเพื่อน มีกำลังใจ รู้ว่าในอนาคตต้องเผชิญกับการตั้งท้องและการคลอดอย่างไร รู้จักคิดและถามตัวเองว่าที่เครียดหรือทุกข์เพราะอะไร เราปรับคนอื่นไม่ได้ “เราต้องปรับที่ตัวเราโดยเฉพาะความคิดของตัวเอง” จุดอ่อนของการเข้ากลุ่มคือ จำนวนครั้งสั้นไป น่าจะเข้ากลุ่มยาวไปจนกระทั่งคลอดและหลังคลอด เพราะบางอย่างเราคิดไม่ได้ด้วยตนเองต้องอาศัยเพื่อนช่วย เช่น มักขัดแย้งกับแม่เรื่องอุ้มลูกแม่บอกว่ากลัวคิดมือ เพราะอยากให้ความอบอุ่นกับลูก จึงสับสนว่าจะทำอย่างไรดีจนกระทั่งได้โทรไปคุยกับเพื่อนที่เข้ากลุ่มด้วยกัน เพื่อนถามว่า “เธอไม่สบายใจที่ไม่ได้อุ้มลูกหรือเธอไม่สบายใจที่กลัวแม่โกรธเพราะไม่ทำตาม” จริง ๆ กลัว

แม่โกรธเพราะหาว่าไม่เชื่อฟัง ไม่รักแม่ เพื่อนถามว่า “บอกได้ไหมว่ามีอะไรที่สนับสนุนว่าการที่เธอไม่ทำตามนั้นแสดงว่าเธอไม่รักแม่” “ก็มันไม่มีอะไร เราก็คือกับแม่ทุกอย่าง” “ถ้าไม่ดีเธอจะคิดทำไม” จึงรู้ว่าเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล หลังจากเข้ากลุ่มจบแล้ว คนข้างบ้านมาคุยให้ฟังว่ามีคนคลอดลูกแล้ว ลูกตาย จึงเป็นกังวล เหมือนย่ำคิดย่ำทำ นับลูกคืน รู้ว่าลูกคืนคือสบายใจขึ้น นำผลมาใช้ในการเตรียมคลอดคือเรื่อง การปวดท้องเดือน การปวดท้องจริง การนับลูกคืน การแก้ไขการเป็นตะคิว แต่ที่ต้องเผชิญมากที่สุดคือการปวดท้องคลอด “มันปวดมากจริง ๆ ได้แต่ตั้งสติรับรู้การปวดไม่กล้าร้องให้ ไม่กล้าโวยวาย” “อาเยา” คิดว่าโอกาสที่ได้เข้ากลุ่ม ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีที่จะดูแลตัวเอง ดูแลสามี และลูก และที่ได้มากที่สุดก็คือรู้จักคิดอย่างไรให้มีเหตุมีผล

จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์รายที่ 2 ก่อนเข้าร่วมวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง จะหงุดหงิดง่าย สัมพันธภาพกับสามีไม่ดีเท่าที่ควร ไม่มีการสร้างสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ กังวลใจเกี่ยวกับบุตรในครรภ์ อยากได้ลูกเป็นเพศชาย หลังเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีการปรับตัว รู้จักเรียนรู้จากคนอื่น รู้จักดูแลตัวเองมากขึ้น สามารถยอมรับลูกได้ หากลูกเป็นหญิง ซึ่งชี้ให้เห็นถึงการปรับความคิดความเชื่อจากไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล สามารถนำการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สรุปได้ว่าหญิงตั้งครรภ์รายที่ 2 ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีการปรับตัวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและมีการปรับตัวในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและผลของการให้คำปรึกษายังคงอยู่

รายที่ 3 อายุ 18 ปี อายุครรภ์ที่เริ่มวิจัย 22 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี อาชีพรับจ้างชุดโกอยู่ กับบ้าน สามีมีอาชีพรับจ้างทำงานโรงงานสหฟาร์ม จบชั้นม.3 รายได้ 7000/เดือน อาศัยอยู่กับครอบครัวเดิม พร้อมที่จะมีบุตร ก่อนเข้ากลุ่มมีปัญหาเรื่องการแพ้ท้อง และหมั่นกลั่นสามี ดังคำพูด “ตอนแรกหนูไม่รู้ตัวว่าท้อง มันเป็นอย่างอะไรแปลก ๆ เจ็บตรงเด้านม ปัสสาวะบ่อย เจ็บหน่วงที่ท้องน้อย อ่อนเพลียไม่มีแรง หงุดหงิดง่าย ลูกคืนได้ประมาณ 1 เดือนจึงรู้ว่าท้องแน่ ๆ รู้ว่ามีชีวิตอีก 1 ชีวิตอยู่ในตัวเรา ไปไหนมาไหนระมัดระวังตัวมากขึ้น พอเข้าเดือนที่ 8 ได้เตรียมของไว้สำหรับลูก และเริ่มปวดขา เป็นตะคิวเกือบทุกคืน เดินลำบากมากขึ้น คิดฝันถึงหน้าลูก ” เคยมีปัญหาตอน 6 เดือน ไปสมัครงานที่บริษัทขายหนังสือ เพราะอยากช่วยแฟนเก็บเงินไว้ให้ลูก “ พอเขาเห็นว่าท้องเขาก็ไม่รับ จึงเสียใจ และเครียดเหมือนตัวเราไร้ค่า จึงไม่ค่อยอยากทำอะไร ไม่อยากออกไปไหน มาไหน ” เมื่อเข้ากลุ่มในตอนแรก ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ทำแบบสอบถาม 3 ครั้ง พอเข้ากลุ่มครั้งแรกชอบเพราะ สนุก ได้รู้จักเพื่อนคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกัน พูดคุยกันรู้เรื่องมีประสบการณ์เรียนรู้ รู้จักเข้าใจคนอื่น ของบางอย่างไม่มีค่าสำหรับบางคน แต่สำหรับบางคนก็มีค่ามากมาย เป็นเพราะเราเป็นคนให้คุณค่าเหล่านั้น มาจากความคิดความเชื่อของคน ๆ นั้น ความรู้ที่ได้รับ รู้ว่าจะต้องกินอาหารแบบไหน เช่น ผัก ผลไม้

และของที่มีแคลเซียมสูง เพิ่มอาหารพวกโปรตีนและต้องกินให้ครบทุกหมู่ เรียนรู้ว่าจะต้องสัมผัสกับลูกทุกครั้งทีลูกตื่น “ยังสอนแฟนให้พุดคุยกับลูกก่อนนอนทุกวัน เมื่อก่อนเคยดื่มเบียร์บ่อย ๆ พอรู้ว่ามิผลต่อลูกจะทำให้พัฒนาการทางสมองของลูกช้า ปัจจุบันเลิกหมด” ตอนเข้ากลุ่มได้เล่าความทุกข์ที่เขาไม่รับเข้าทำงานให้กลุ่มฟัง ได้แก่เรื่องที่ไปสมัครงานแล้วเขาไม่รับ “มันเป็นเรื่องร้ายแรงมากสำหรับเรา เหมือนตัวเราไร้ค่า เราคงหางานยาก” “บางครั้งคิดว่าเราไม่น่าตั้งท้องเลย” พอเข้ากลุ่มจึงรู้ว่าเพื่อนอีกหลาย ๆ คนก็เป็นเหมือนกัน ที่ไม่มีงานทำ “ไม่เห็นเขาทุกข์เลย” โคนถามว่า “ทำไมจึงคิดว่าเป็นเรื่องร้ายแรงสำหรับเรา” ดังคำพูด “เพราะคนเราทุกคนต้องมียานทำ จะอยู่ว่างๆ ได้อย่างไร” ที่หมอลถามว่า “เพื่อนในกลุ่มนี้ที่ยังไม่มีงานทำก็คน ทุกคนคิดว่าเป็นเรื่องร้ายแรงไหม ก็ได้รับคำตอบว่าไม่ เพราะอะไร เราจึงคิดว่าร้ายแรง ก็เพราะว่าเราเป็นคนให้ค่าของมันนั่นเอง การถูกปฏิเสธไม่รับเข้าทำงาน ทำให้ฉันไร้ค่าได้อย่างไร” ก็ตอบไปว่า “หากเรามีงานทำเราก็จะมีเงิน และเราก็จะได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง” เพื่อนบอกว่า “คนที่ไม่มีเงิน คนที่มีงาน ได้รับการยอมรับหมดทุกคนไหม” จึงรู้ว่าความคิดเช่นนี้ไร้เหตุผล “คนเราทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบหมดทุกอย่าง” หลังจากเข้ากลุ่มก็เลยเปลี่ยนความคิด ใหม่ว่า “ไม่มีงานทำไม่มีเงิน ฉันก็สามารถเป็นแม่ที่ดีได้” จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้สามารถคิดเป็นและสามารถสัมผัสกับลูกทุกครั้งทีตื่น และให้สามีมพุดคุยกับลูกก่อนนอน และเตรียมตั้งชื่อลูก

จุดอ่อนของการเข้ากลุ่มคือ กลุ่มยุติก่อนที่จะคลอด ทำให้ไม่ต่อเนื่อง หลังจากยุติกลุ่มแล้ว รู้ตัวว่ากลัวที่จะพุดเรื่องเพศสัมพันธ์กับสามีมากขึ้น รู้ว่าดูแลตัวเองและระมัดระวังอันตรายกับลูก มากขึ้น โดยเดินไม่ไว ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง นอนตะแคงไม่นอนหงาย ได้นำแบบการคิดเอบีซี (A B C) มาใช้กับครอบครัว โดยเฉพาะกับสามี หลังจากยุติกลุ่มได้ 3 สัปดาห์ พึ่งรับรู้ความยากลำบากของการตั้งท้อง “มันอึดอัดน่าดู ปวดหัวจนบ้านหมุน ขาบวม หมอบอกเป็น โรคพิษแห่งครรภ์” ต้องนอนโรงพยาบาล 4 วัน “หมอไม่ให้เดินไปไหนเลย ให้นอนให้น้ำเกลืออย่างเดียว” ในระหว่างการเตรียมตัวคลอดนั้น รู้ว่าเราจะต้องปวดท้องเป็นพัก ๆ มีน้ำเดิน มีมูกเลือดออก ปวดท้องถึงขั้นจนทนไม่ไหว นั่นคือว่าเราจะคลอด แต่ที่ไม่รู้เลยคือการ โกงขนที่อวัยวะเพศ ที่ผ่านมามีทั้งหมด ได้นำวิธีการคิดมาใช้ และคอยถามตัวเองว่าเป็นอย่างอื่นได้ไหม “เราไม่จำเป็นต้องดีเสมอไป หากเราคิดได้อย่างนี้ เราก็จะไม่ทุกข์มาก” การนำความรู้มาใช้ เช่น “วันหนึ่งแฟนมากลับมาจากที่ทำงาน หนูไม่พอใจมาก โกรธอุมลูกไปนอนที่อื่น ขณะที่นอนก็คิดได้ ว่าทำไมเราโกรธแฟน เพราะเราไม่ชอบคนเมา คนเมาเป็นคนไม่ดี และก็ถามตัวเองว่า มีอะไรยืนยันว่าแฟนเราเป็นคนไม่ดี หากคำตอบไม่ได้เพราะแฟนดีกับเราทุกอย่าง จึงหาบโกรธแฟน และชอบลูกกับมานอนที่เดิม”

จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกครั้งที่ 3 มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวกับสภาพที่เปลี่ยนไป หงุดหงิดง่าย เจ็บท้องบ่อย เดินลำบาก ด้านสัมพันธ์ภาพกับสามีจะเหมือนกลืนสามี สร้างสัมพันธ์ภาพกับบุตรในครรภ์ไม่เป็น ไปสมัครงานไม่ได้เพราะตั้งครรภ์จึงคิดว่าตนเองไร้ค่า และคิดว่า

เป็นเรื่องร้ายแรงสำหรับตนเอง คุณแสดงเองในเรื่องการตั้งครร์ยังไม่ดี เพราะยังดื่มเบียร์เป็นประจำ หลังจากเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ได้รู้จักที่จะเข้าใจคนอื่น สัมพันธภาพกับสามีดีขึ้น คุณแสดงเองดีขึ้น จดการดื่มเบียร์ รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับลูกในครรภ์โดยการ สัมผัสลูกด้น รู้จักความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล นำวิธีการคิดมาใช้กับตนเองได้ แต่มีตัวแปรแทรกซ้อนเกิดขึ้นคือ เป็นโรคพิษแห่งครรภ์ ทำให้มีความกังวลใจเรื่องการคลอด แต่ก็ สามารถนำผลการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สรุปได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีการปรับตัวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและมีการปรับตัวใน ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผลของการให้คำปรึกษายังคงอยู่

รายที่ 4 อายุ 19 ปี ตั้งครรภ์ได้ 23 สัปดาห์ ไม่ได้ทำงาน อยู่กับครอบครัวเดิม จบชั้นม.3 สามี ทำไร่ รายได้ประมาณปีละ 200000 บาท แต่งงานได้ปีกว่า ๆ อยากมีลูก ก่อนเข้ากลุ่มตอนนั้นไม่แน่ใจว่า ตั้งท้อง มีอาการแพ้ท้องมาก กินไม่ได้เลย อาเจียนตลอด เจ็บคัดเต้านม คันท้อง ลิ้นบอย เป็นลมบ่อย ญาติ ของแฟนหาว่าอ้อนดังคำพูด “ มันคงอยากให้แฟนมาเอาอกเอาใจ ” พอท้องใหญ่ลูกเริ่มดิ้น ทำให้อยาก เห็นหน้าลูก แต่ยังคงหงุดหงิด เสื้อผ้าเก่า ๆ ใส่ไม่ได้ ผ้าถุงก็นุ่งไม่เป็น ใส่แค่ชุดคลุม เมื่อเข้ากลุ่มดึกมาก เลย ตอนแรกลังเลใจ ไม่รู้ว่าจะเข้าดีหรือไม่ แต่ก็คิดว่าคงมีประโยชน์สำหรับลูก ซึ่ง 3 ครั้งแรกไม่มี อะไรเปลี่ยนแปลง ทำแบบสอบถาม 3 ครั้ง การเข้ากลุ่มก็ไม่เครียด ได้รู้จักเพื่อน ๆ วัยเดียวกันที่มีอะไร ไม่เหมือนกัน แนะนำตนเอง ฟังรู้ว่าการหยิบของก็เป็นกลวิธีที่สอนได้มากมาย ทำให้เข้าใจเพื่อน ๆ และเข้าใจตนเอง หลังจากนั้นก็มีโอกาสพูดถึงความกังวลใจของตนเอง “เรื่องกลัวลูกเป็นเด็กเลี้ยงยาก เพราะไม่เคยเลี้ยงเด็กมาก่อน เลยกลัวว่าเราจะ เป็นแม่ที่ไม่ดี” เพื่อนถามว่า “การที่เราไม่เคยเลี้ยงลูกมา ก่อน ทำให้เราเป็นแม่ที่ดีไม่ได้อย่างไร คนที่เลี้ยงลูกไม่เป็นทุกคน ก็เป็นแม่ที่ไม่ดีทั้งหมดใช่ไหม หนูจึง รู้ว่าความคิดของหนูเช่นนี้ไม่สมเหตุผล หนูจึงต้องปรับความคิดใหม่ หนูต้องหาหนังสือเรื่องการเลี้ยง ลูกมาอ่าน” สิ่งที่ได้รับอีกอย่างจากการเข้ากลุ่มคือ ขบวนการคลอด ทำให้หายกังวลใจ หลังจากยุติกลุ่ม แล้วไม่ได้ติดต่อกับเพื่อน และได้มาพบอีกครั้งเมื่อครบ 1 เดือน ตอนนั้นใกล้คลอดมาก ไปไหนมาไหน ลำบาก ปวดหน่วง ยังกังวลเรื่องลูก กลัวลูกไม่สมบูรณ์ อยากเห็นหน้าลูกเร็ว ๆ บางครั้งกังวลจนนอน ไม่หลับและจะต้องนับลูกดิ้นทุกวัน

จุดเด่นของการเข้ากลุ่มคือ การทำให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองและเพื่อน ๆ ให้ “เรารู้จักคิดเป็นอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น” จุดอ่อนคือ ไม่มีประสบการณ์ที่จะทำให้คิดว่าความคิดเช่นนี้ เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผล เพราะเราจะเข้าใจตนเอง คิดว่าตนเองมีเหตุผลเป็นของตนเอง สิ่งที่ได้คือ การยอมรับคนอื่นมากขึ้น เข้าใจสามีมากขึ้น และสามารถดูแลตนเองในเรื่องของการกินจะเลือกกินของ ที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็กตัวน้อย จากที่ไม่เคยดื่มนมเลย ก็ต้องกลืนใจดื่ม เพราะอยากให้ลูกได้รับ

การอยู่ การปฏิบัติตัวได้ และเรื่องเพศสัมพันธ์ก็รู้อะไรมากขึ้น สบายใจมากขึ้น “เดี๋ยวนี้มักถามตัวเองว่า ความคิดอย่างนี้ถูกไหมมีเหตุมีผลหรือไม่” 1 เดือนหลังจากจบการเข้ากลุ่ม ท้องแก่ใกล้คลอด มีน้ำเดิน แต่ไม่ปวดท้อง ต้องนอนโรงพยาบาลนิ่ง ๆ แม้กระทั่งเข้าห้องน้ำก็ไม่ได้ “รำคาญน่าดู” สิ่งที่ได้รับอีกอย่างคือ ไม่กังวลใจเวลาลูกร้อง เพราะเด็กเล็กร้องมาจากหิหรืออ และหิวและสามีเอง ก็ยังช่วยอุ้มลูก กลางคืนสามีจะสลับลูกมาอุ้มลูกเมื่อลูกร้อง ปัจจุบันไม่มีปัญหาอะไร ได้นำการคิดแบบ A B C มาใช้จริง ๆ ตอนที่ไปงานศพญาติที่จังหวัดตากกับสามี ไม่อยากเอาลูกไปด้วย เพราะไกล กลัวไม่สบาย ฝากไว้กับพ่อแม่ ทำให้เครียดคิดมาก “คิดว่าเราไม่รับผิดชอบ ที่ทิ้งลูกไว้กับตายาย” นอนไม่หลับจึงคุยกับแฟน แฟนบอกว่า “ฉันคนที่เอาลูกไปให้คนอื่นเลี้ยงก็เป็นคนไม่รับผิดชอบทั้งหมดสิ เหมือนมีอะไรมาบึง ความคิดเรา ว่าความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุมีผลทำให้นอนหลับได้อย่างสบายใจขึ้น”

จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกครั้งที่ 4 ก่อนเข้าร่วมวิจัยมีความกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ยังปรับตัวไม่ได้ กังวลใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก สร้างสัมพันธภาพกับลูกในครรภ์ไม่เป็น มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามี มีความกังวลเกี่ยวกับการคลอด หลังจากเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมสามารถปรับตัวในด้านสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ดีขึ้น รู้จักสัมผัสหน้าท้องเวลาลูกดิ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามีมากขึ้น รู้จักดูแลตนเองดีขึ้น ไม่มี ความกังวลใจเกี่ยวกับการคลอด รู้จักปรับความคิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล เป็นความคิดที่สมเหตุผล แต่มีภาวะแทรกซ้อนมีน้ำเดินทำให้มีความกังวลใจเรื่องลูกอยู่ข้างและสามารถนำผลการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สรุปได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับความรู้จากกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีการปรับตัวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและมี การปรับตัวในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผลของการให้คำปรึกษายังคงอยู่

รายที่ 5 อายุ 17 ปี อายุครรภ์ 27 สัปดาห์ อาชีพเป็นช่างเสริมสวย รายได้ประมาณ 6000/เดือน อยู่ในครอบครัวเดิม เรียนจบชั้นม.3 สามีทำงานบริษัท แต่งงานได้ 1 ปี ยังไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์ ก่อนเข้ากลุ่มครั้งแรกไม่รู้ว่าจะท้อง เพราะไม่มีอาการอะไร ไม่เคยแพ้ท้อง ประจำเดือนขาดหายไปเลย ๆ รู้สึกมีน้สรีระบ้างเล็กน้อย เจ็บคัดตึงเต้านม จนครบ 2 เดือน ประจำเดือนยังไม่มาจึงไปตรวจ จึงรู้ว่าท้อง “บอกไม่ถูกว่าดีใจหรือเสียใจ เพราะยังไม่ได้วางแผนว่าจะเอาลูก ” “แต่เมื่อท้องแล้วก็ต้องท้องต่อ สำหรับแฟนดูเหมือนว่าเขาดีใจ” ดูเลามาขึ้น ปกติเป็นคนชอบแต่งตัวพอตั้งท้องก็จะทำให้เกิดความยากลำบากในการหาเสื้อผ้า และอีกอย่างกลัวมีความลำบากในการยืนท่าผม เมื่อเข้ากลุ่ม ช่วงแรกไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลง สามีรับปากว่าจะรับส่งให้จึงตัดสินใจเข้าร่วม การเข้ากลุ่มทำให้รู้จักเพื่อน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน เป็นกำลังใจซึ่งกันและกันทุกคนมีความจริงใจต่อกัน เริ่มรู้ว่าได้ประโยชน์จากกิจกรรมครั้งแรกทำให้เข้าใจคนอื่นมากยิ่งขึ้น ฟังมาได้ลึกลับตัวเองในขณะที่

เข้ากลุ่ม เพราะเมื่อก่อนคิดตลอดเวลาว่า “เราเป็นคนหน้าตาดี บุคลิกดี มีความเชื่อมั่นว่าคนรอบข้างจะต้องรัก ฟังได้เรียนรู้นั่นคือความคิดที่ไม่สมเหตุผล” ได้ฝึกการคิดแบบมีเหตุผล เรื่องที่ท้องแก่แล้วสามีนอนหลับหันหลังให้ คิดมาก บางครั้งคิดว่าสามีไปมีคนอื่น “ทำให้เสียใจน้อยใจ คิดว่าตัวเราไร้ค่า” ตั้งใจว่าจะไม่พูดกับใคร “จะดูไปก่อน ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเมื่อเข้ากลุ่มแล้วทำไมจึงกล้าพูดออกมาได้” พอหมอลามว่า “มีอะไรมาสนับสนุนว่าการที่สามีนอนหันหลังให้ คิดว่าเขาไปมีหญิงอื่น ก็หาคำตอบให้ไม่ได้ว่าเพราะอะไร ลึก ๆ ก็กลัวจะมีความสุขทางเพศไม่เพียงพอ เพราะไม่ได้หลับนอนเหมือนกับเมื่อก่อน เพราะท้องใหญ่ขึ้น กลัวเขาไม่รักเรา วันนั้นจึงเป็นวันที่คุยกันแต่เรื่องในมุ้ง ก็เป็นประสบการณ์ที่ดี ปกติจะอายุไม่กล้าคุยเรื่องนี้มากนัก” ครั้งนั้นทำให้รู้ว่า การที่เราคิดเช่นนั้น มันเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผล และได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้กับตัวเองตามที่เพื่อนบอก เช่น “การใช้ท่าทางที่ไม่กระทบ กระเทือนต่อท้อง แฟนก็ชอบ” และเรื่องที่ได้รับความรู้เรื่องหนึ่งคือ เรื่องการดูแลและการสร้างสัมพันธ์กับลูกในท้อง “เมื่อก่อนไม่เคยรู้เลย ลูกจะดิ้นก็ดิ้นไป เหมือนแยกส่วนกับเรา” แต่หลังจากเข้ากลุ่มแล้วก็จะได้ตอบกับลูก โดยการลูบท้องเวลาลูกดิ้น เปิดเพลงเบา ๆ ฟังก่อนนอน “ให้แฟนคุยกับลูกและส่องไฟที่ท้องก่อนนอนทุกวัน” และเตรียมของเครื่องใช้ไว้สำหรับลูกก่อนคลอด

จุดเด่นคือ วิธีดำเนินการที่เพิ่มขึ้น “ค่อย ๆ สอนให้เรียนรู้ดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่จริง ๆ แล้วเราไม่เคยคิดได้แบบนี้มาก่อน และที่สำคัญจะได้รับความรู้มากตอนสรุป ที่หมอเขียนขึ้นบนกระดาน ทำให้เข้าใจที่มาและที่ไปของความเครียดนั้น ๆ ”

จุดอ่อนคือ “พอท้องแก่ไปไหนมาไหนจะลำบาก ไม่ค่อยอยากเดินทาง จึงไม่ค่อยอยากเข้ากลุ่มแต่ก็เข้าจนครบทุกครั้ง” พอหลังจากนั้นอีก 1 เดือน ทำแบบสอบถามซ้ำก็คลอเคลีย หลังจากจบการเข้ากลุ่มแล้ว รู้สึกว่าตัวเองดีขึ้น รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น การที่เคยคิดว่าแน่และเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลง และสามารถยอมรับการมีลูกได้ ทำให้มีความสุขและดูแลลูกได้ดี สำหรับสามีเคยชมว่าหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว ดีขึ้นไม่ค่อยแสบงอน “เข้าใจสามีมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องในมุ้ง” ในช่วงหนึ่งเดือนก่อนคลอด มีปัญหาในเรื่องท้องที่ใหญ่มาก ต้องยืนทั้งวัน “จะหงุดหงิดกับตัวเองที่ทำอะไรไม่สะดวก ลูกก็ดิ้นน้อยลง” ในการเตรียมตัวคลอดได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม เช่น รู้ว่าต้องปวดท้องเป็นพัก ๆ รู้ว่าต้องมีน้ำเดิน รู้ว่าการนับลูกดิ้นมีความสำคัญและรู้ว่าต้องไปคลอดที่ไหน รู้จักพยาบาลที่ห้องคลอด ทำให้มีความมั่นใจว่าจะคลอดได้ ในขณะที่คลอด อยากให้สามีอยู่ใกล้แต่ทำไม่ได้ ได้นำประโยชน์มาใช้หลังคลอดได้แก่ รู้ว่าการอุ้มลูกต้องอุ้มอย่างไร น้ำนมวันแรก ๆ จะยังไม่มา การดูแลนมของลูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น และปวดนมลูกเป็นพัก ๆ แต่สิ่งที่ทรมานมากคือ ปวดแผลที่ช่องคลอด ปัจจุบันสามารถเลี้ยงลูกได้เป็นอย่างดี แม้จะเหนื่อยแต่ก็ทนได้ และรู้ตัวเองว่ารักลูก

มากกว่าอย่างอื่น การเข้ากลุ่มสอนให้รู้จักคิดเป็น คิดอย่างมีสติ รู้ว่ามีเหตุผลหรือไม่ “สำหรับตัวเองได้นำมาใช้กับแฟนโดยจะไม่คิดในแง่ลบ พยายามคิดดีจะได้สบายใจ”

จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกอายุที่ 5 ก่อนเข้าร่วมการวิจัย มีความกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร ปรับตัวไม่ได้ กังวลใจกลัวสามีไปมีหญิงอื่น เพราะการตั้งครรภ์จะทำให้สามีไม่มีความสุขทางเพศ กังวลใจเกี่ยวกับการคลอด หลังการเข้ากลุ่มปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม พบว่ามีการปรับตัวดีขึ้นในทุกด้าน ขอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ขอมรับการตั้งครรภ์ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ได้ มีสัมพันธภาพกับสามีดีขึ้น สามารถปรับความคิดที่ไม่สมเหตุผลในเรื่องกลัวสามีไปมีหญิงอื่นในขณะที่ตนเองตั้งครรภ์ได้เป็นความคิดที่สมเหตุผลขึ้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

สรุปได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีการปรับตัวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและมีการปรับตัวในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผลของการให้คำปรึกษายังคงอยู่

รายที่ 6 อายุ 18 ปี อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ อาชีพทำไร่ รายได้ประมาณปีละ 100000 บาทอาศัยอยู่กับพ่อแม่ของสามี แต่งงานได้ปีเศษ ๆ สามีทำไร่อ้อย เรียนจบชั้นม.3 ก่อนเข้ากลุ่มรู้ว่าตัวเองตั้งท้องเพราะประจำเดือนขาดหายไป “ก็อะใจว่าจะท้อง ไปตรวจจึงรู้ว่าท้อง แฟนดีใจมาก” ช่วงแรกแพ้ท้องบ้างแต่ไม่มาก อาเจียนทั้งตอนเช้าและตอนเย็น “น่ำรำคาญเหมือนกัน” จากนั้นก็เริ่มเจ็บคัดเต้านมจะวิ่งก็กระเทือนเจ็บไปหมด พอท้องใหญ่ขึ้น เริ่มจุกเสียดหน้าอก มารับรู้ว่ามียูกแน่ ๆ ตอนเข้าเดือนที่ 5 เพราะลูกดิ้น พ่อปู่แม่ย่าดูเหมือนเฉย ๆ เพราะมีหลานหลายคนแล้ว “ดูแม่พ่อเขาเฉย ๆ ไม่ได้จิตใจอะไรมากมาย “ส่วนแฟนเอาใจขึ้น” อยากกินอะไรก็พยายามหามาให้ ชอบกินแต่นองเปรี้ยว ๆ การทำงานก็ยังทำอยู่บ้าง พอท้องใหญ่ขึ้นสามีให้หยุดอยู่บ้าน “อึดอัดน่าดูและน่าเบื่อจัง” เมื่อเข้ากลุ่ม ช่วงทำแบบสอบถาม 3 ครั้ง ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง เข้ากลุ่มครั้งแรกบรรยายอากาศในกลุ่มดีมีความเป็นกันเอง “หมอดูอย่างดี มีขนกับ โอวัลตินให้กินทุกครั้ง” ไม่เคยคิดเสียใจหรือเสียเวลาไปกับการเข้ากลุ่มเลย ไม่ค่อยกลัวกินเยอะ เพราะกลัวลูกจะคลอดยาก “การกินเยอะจะทำให้ลูกตัวใหญ่ ซึ่งจะทำให้คลอดยาก” หมอถามว่า “อะไรมาสนับสนุนว่าลูกตัวใหญ่แล้วคลอดยาก” ตอบไปว่า “ก็ช่องคลอดเล็ก” หมอได้อธิบายถึงกลไกการคลอด พร้อมกับให้ดูรูปเด็กที่เป็นแผนแม่เหล็ก ทำให้มีความมั่นใจว่าจะสามารถคลอดได้ “หนูจึงกินมากขึ้นกว่าปกติ” นอกจากนี้ยังได้รับความรู้ในเรื่องของการดูแลลูกที่อยู่ในท้อง การนับลูกดิ้น การมีเพศสัมพันธ์

จุดเด่นของการเข้ากลุ่มคือ วิธีการสอนที่ทำให้ได้คิดว่าสิ่งนั้นเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ ได้รู้ว่าตัวเองมีจุดคืออะไร ดังคำพูด “หนูได้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และมีความสงสารเพื่อน ในกลุ่มเวลา

เขามีปัญหา รู้ว่าปัญหาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางครั้งเราคิดว่าไม่น่าจะเป็นปัญหาก็เป็นปัญหา บางครั้งเราคิดว่าปัญหาแต่ก็ไม่ใช่ปัญหา ทุกคนมีเหตุผลของตัวเองทำให้เรารู้จักยอมรับคนอื่น "

หลังจากจบการเข้ากลุ่มแล้ว สามิไปอยู่จังหวัดตาก 3 อาทิตย์ "หนูรู้สึกเหงามาก รู้สึกน้อยใจ เหมือนเราไม่มีค่า" เพราะเราต้องแก่ อัยย์รู้จักถามตัวเองว่า "เขาไปทำงานเพราะอะไร เขาก็ทำเพื่อเรา และลูกไม่ใช่หอรอ แล้วทำไมจึงต้องน้อยใจ เขาไม่ได้อยู่กับเราทำให้เราไม่มีค่าได้อย่างไร" จึงหาคำตอบให้ตัวเองได้ และก็คิดว่าสามิไปทำงานเดี๋ยวก็กลับมา ในระยะเตรียมตัวคลอดได้เตรียมของเครื่องใช้สำหรับลูก เสื้อผ้าซักไว้ใส่ในตะกร้าไว้เรียบร้อย หากต้องคลอดฉุกเฉินจะได้ยกไปได้อย่างสะดวก กังวลใจอยู่บ้าง กลัวสามิมักกลับมาดูไปทันเวลาคลอด แต่จริง ๆ ก็มาทัน การนำประโยชน์ไปใช้ในเรื่อง การเลี้ยงลูก เช่น ให้กินนมแม่ทันทีที่คลอด เวลาลูกคุณนมจะปวดท้องน้อยเป็นพัก ๆ เลือดที่ไหลจะมีสีจางลงเรื่อย ๆ รู้ว่าแผลที่ช่องคลอดเจ็บและทรมานมาก จนไม่อยากจะเดิน และที่เป็นกังวลเรื่องลูก กลัวเลี้ยงลูกไม่แข็งแรง หวั่นมสัน พยายามแก้ไขตั้งแต่ท้องแต่ก็ไม่เกิดผล ลูกดูไม่ดี ปัจจุบันได้นำการคิดอย่างสมเหตุสมผลมาใช้มากขึ้น เช่น ไม่ค่อยสนิทกับพ่อปู่แม่ย่าก็เลยคิดว่าเขาไม่รัก และรู้ว่า คิดผิด เพราะ "เราเชื่อว่าแม่ผัวจะไม่ชอบลูกสะใภ้" เลยถามตัวเองว่า "มีอะไรสนับสนุนบ้าง การคิดที่ว่าแม่ผัวไม่ชอบลูกสะใภ้นั้นเป็นเรื่องถูกต้องไหม และมีไหมที่แม่ผัวรักและหวงลูกสะใภ้" จึงได้คำตอบให้กับตนเองและไม่เป็นกังวลใจ "หลังคลอดแม่ผัวยังซักผ้าเลือดให้เราเลย"

จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก รายที่ 6 ก่อนเข้าร่วมการวิจัยมีความกังวลใจเกี่ยวกับอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและหยุดทำงานมาอยู่กับบ้าน ไม่เคยสร้างสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามิ กังวลเกี่ยวกับการคลอด ดูแลตัวเองได้ไม่ดี หลังจากเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม พบว่ามีการปรับตัวดีขึ้น รู้จักดูแลลูกที่อยู่ในท้อง มีการนับลูกดิ้น และสร้างสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ มีสัมพันธภาพที่ดีกับสามิมากยิ่งขึ้น ความกังวลใจเกี่ยวกับการคลอดคลดน้อยลง สามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องการกิน กลัวลูกตัวใหญ่จะคลอดยาก เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลได้ ทำให้รู้จักกินเพื่อลูกและสามารถนำผลจากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการคิดทบทวนความคิดของตนเองให้สมเหตุสมผลยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับความปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีการปรับตัวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและมีการปรับตัวในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผลของการให้คำปรึกษายังคงอยู่

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

จากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและพฤติกรรมซึ่งดำเนินการให้คำปรึกษา ณ ห้องปฏิบัติงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลชัยบาดาล อ. ชัยบาดาล จ. ลพบุรี โดยให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 19 เม.ย. - 13 พ.ค. 2547 ซึ่งสามารถสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ครั้งที่ 1 ในช่วงแรกของการปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มยังไม่ค่อยสนใจมากนัก สืบเนื่องจากสีหน้าเฉย ๆ นั่งก้มหน้าไม่สบตา พูดน้อย หลังจากเรียนรู้วัตถุประสงค์การเข้ากลุ่ม กิจกรรมแนะนำตนเองและกิจกรรมหีบของ กลุ่มเริ่มมีที่ทำนองคลาไคลมากขึ้น และมีความสนุกสนานในกิจกรรม การหีบของ โดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สมาชิกทุกคนบอกความคาดหวังของตนเองและเหตุผลในการเลือกหีบสิ่งของที่ตนเองเลือก สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในการเลือกสิ่งของนั้น ๆ ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงที่มาของการหีบสิ่งของ สมาชิกทุกคนให้ความสนใจ มีความสนใจฟังเป็นอย่างดี สังเกตได้จากการสบตา การพยักหน้ารับรู้ การเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้เหตุผลของตนเองซึ่งแตกต่างจากคนอื่น ซึ่งจะนำมาถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มรู้จักกัน ทักทายกันมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยกันอย่างสนุกสนาน เป็นกันเอง เปิดเผยตนเองมากขึ้นในเรื่องการตั้งครรภ์ ให้ความสนใจและซักถาม ให้ความสนใจฟังตลอดเวลา และสามารถตอบคำถามเรื่องการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างดี เรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี สมาชิกเริ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น โดยมีการขอเบอร์โทรศัพท์ซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 3 สมาชิกมีความเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบของเอ บี ซี ดี อี เอฟ (A B C D E F) โดยการเปิดเผยตัวเองเพื่อมาเป็นแบบอย่างให้เพื่อนจากสมาชิกกลุ่มรายที่ 1 ที่มีความคิดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลจากคำพูดที่ว่า “กลัวจะคลอดลูกยาก เพราะแม่มีลูก 3 คนคลอดยากทั้งหมด” กลุ่มสามารถเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ แม่คลอดลูก 3 คนคลอดยากทั้งหมด ส่วนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) คือ เมื่อแม่คลอดลูกยาก 3 คน “เราก็น่าจะคลอดลูกยากเหมือนแม่ เพราะเป็นแม่ลูกกัน” ทำให้เกิดอารมณ์ (C) คือ ความกังวลใจ โดยต้องเรียนรู้วิธีหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หลังจากนั้นได้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D) โดยใช้คำถาม “มีหลักฐานหรือใครยืนยันได้บ้างว่าการที่แม่คลอดลูกยากแล้วจะส่งผลให้ลูกคลอดลูกยากตามไปด้วย ผู้นำกลุ่มได้อธิบายถึงกลไกการคลอด โดยการดูรูปแผ่นแม่เหล็กที่แสดงถึงกลไกการคลอด ทำให้สมาชิกเข้าใจและทราบว่าการที่จะคลอดยากหรือไม่มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ (E) ทำให้สบายใจขึ้น (F) จากการที่สมาชิกรายที่ 1 เปิดเผยตนเองได้เป็นอย่างดี จึงทำให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้วิธีการคิดแบบ เอ บี ซี ดี อี เอฟ (A B C

DEF) อีก 1 เหตุการณ์คือ ไม่อยากไปพบเพื่อน ๆ เพราะอายุที่แต่งงานเร็ว (A) โดยมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า การแต่งงานเร็วเป็นเรื่องน่าอาย เหมือนแรด และเป็นคนไม่ดี (B) ทำให้เกิดอารมณ์คือความไม่สบายใจ และพฤติกรรมคือไม่อยากออกไปไหนมาไหน (C) สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จากคำถามที่ว่า “การแต่งงานเร็วไม่ใช่อะไร มีใครหรือมีข้อมูลใดสนับสนุนว่าคนที่แต่งงานเร็วนั้นแรด และเป็นคนไม่ดี มันเป็นเรื่องน่าอายได้อย่างไร” (D) ผลการโต้แย้งความคิดดังกล่าว ทำให้สมาชิกกลุ่มรายที่ 1 ได้รู้ความคิดไปเอง โดยเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดคำพูดที่ว่า “เมื่อตัดสินใจแต่งแล้ว ก็ต้องรับผิดชอบตัวเอง” (E) ทำให้สบายใจขึ้น กล้าเผชิญกับเพื่อน ๆ ไม่แสร้งสาขาคาใคร (F) และเพื่อนในกลุ่มทุกคนก็แต่งงานเร็วเหมือนกัน ทำให้มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน จาก 2 เหตุการณ์ของสมาชิกรายที่ 1 ที่ยอมเปิดเผยตัวเอง และทำให้สมาชิกรายอื่น ๆ ได้เรียนรู้การฝึกทำแบบการคิด เอ บี ซี ดี อี เอฟ (A B C D E F) ทำให้จำแนกความคิดที่สมเหตุสมผล จากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและได้เรียนรู้ที่มาของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น

ครั้งที่ 4 สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีความเป็นกันเอง และยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และฝึกทักษะการคิดอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น สามารถบันทึกเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากสมาชิกรายที่ 4 ซึ่งมีความกังวลใจ (C) จากเหตุการณ์ที่ตนไม่เคยเลี้ยงเด็กมาก่อน (A) ทำให้คิดว่าจะเลี้ยงลูกไม่ได้ “เหมือนว่าเราเป็นแม่ที่ไม่ดี” (B) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ว่าความกังวลใจนั้น ไม่ได้อยู่ที่การไม่เคยเลี้ยงเด็ก (A) แต่อยู่ที่กลัวเป็นแม่ที่ไม่ดี (B) ผู้นำกลุ่มได้วิจารณ์ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โฉนดถาม “คนที่เลี้ยงลูกไม่เป็นทุกคน เป็นแม่ที่ไม่ดีทั้งหมดใช่ไหม” “ในกลุ่มนี้มีใครเลี้ยงลูกไม่เป็นบ้าง” สมาชิกหลายคนยกมือขึ้น “การที่เราเลี้ยงลูกไม่เป็นหรือยังไม่เคยเลี้ยงลูกมาก่อนทำให้เราเป็นแม่ที่ไม่ดีได้อย่างไร” สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายจนสมาชิกกลุ่มรายที่ 1 นี้มีความสบายใจ (E) ที่ไม่สมเหตุสมผลและบอกว่าจะหาหนังสือเรื่องการเลี้ยงลูกมาอ่านเพื่อเตรียมตัวเป็นแม่

ครั้งที่ 5 สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจกัน เรียนรู้ปัญหาของกันและกัน ผู้นำกลุ่มได้อธิบายลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะ สมาชิกได้เข้าใจ สังเกตได้จากการตั้งใจฟัง การพยักหน้ารับรู้ มีการโต้ตอบกันตลอดเวลา หลังจากนั้นสมาชิกรายที่ 2 ได้เปิดเผยเหตุการณ์ไม่สบายใจของตนเองที่ว่า “อยากได้ลูกเป็นผู้ชาย แฟนเป็นคนจีน ลูกคนโตต้องเป็นผู้ชาย สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของความไม่สบายใจ (C) ไม่ได้มาจากเหตุการณ์ที่อยากได้ลูกชาย (A) แต่มาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) คือ กลัวสามีไม่รัก หากลูกเป็นหญิง ได้โต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ โดยการวิจารณ์ “ใครเป็นคนกำหนดเพศลูกและอธิบายการกำหนดเพศลูกซึ่งมาจากเพศชายที่มีโครโมโซม XY ส่วนภรรยาจะมีโครโมโซม XX จึงไม่น่าโทษตัวเอง หากลูกจะต้องเป็นหญิงและตั้งคำถาม “มีอะไรหรือข้อมูลใดที่สนับสนุนว่าหากลูกเป็นหญิงแล้วสามีจะไม่รัก

การที่สามีจะรักหรือไม่รักนั้นขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง” (D) สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันอภิปรายทำให้สมาชิก รายที่ 2 นี้ พักหน้ารับรู้ แวดวงไส่ขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส (E) และพูดว่าแฟนหนูก็รักหนู ไม่ว่าลูกจะเป็น หญิงหรือชาย หนูก็เชื่อว่าเขายังคงรักหนู”

ครั้งที่ 6 สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม มาตรงเวลา มีความเป็นกันเองมากขึ้น สามารถเปิดเผยตัวเองในระยะเวลาอันรวดเร็ว สมาชิก รายที่ 6 ได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองที่ไม่สบายใจ (C) ไม่อยากกินอาหารเยอะๆ (A) ซึ่งมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล คือ การกินมากจะทำให้ลูกตัวใหญ่แล้วคลอดยาก ได้โต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยคำถามที่ว่า “เพราะอะไรจึงคิดว่าเด็กตัวใหญ่จะคลอดยาก” “การคลอดยากหรืออย่างนั้นขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง” “หากแม่ไม่กินลูกจะหาหนิได้อย่างไร” สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายจนสมาชิก รายที่ 6 เข้าใจและสบายใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส (E) และเปลี่ยนความคิดใหม่จากคำพูดที่ว่า “หนูจะกินให้มากขึ้น” (F) นอกจากสมาชิก รายที่ 6 แล้วสมาชิก รายที่ 3 ยังเปิดเผยความกังวลใจให้สมาชิก ได้รับรู้และฝึกการคิดแบบเอบีซีดีอีเอฟ (A B C D E F) โดยผู้นำกลุ่มยกประเด็นจากคำพูดที่ว่า “พอเขาเห็นว่าหนูท้อง เขาก็ไม่รับเข้าทำงานจึงเสียใจเหมือนเราไร้ค่า มันเป็นเรื่องร้ายแรงมากสำหรับหนู” สมาชิกได้ช่วยกันบันทึกบนกระดาน โดยบันทึกอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิด (C) คือความรู้สึกกังวลใจ เหมือนตนเองไร้ค่า สืบเนื่องมาจากความไม่สบายใจ ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ ตั้งท้องแล้วไปสมัครงาน ไม่ได้งานทำ แต่เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) คือ เป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน และทำให้ตนไร้ค่า ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันพิจารณาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้คำถาม “เพราะอะไรจึงคิดว่าเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน” “ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธ ไม่ได้” “การถูกปฏิเสธทำให้เป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร” “ในที่นี่มีใครไม่มีงานทำบ้าง” (D) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ทำให้สมาชิกกลุ่ม รายที่ 3 นี้ เข้าใจและพูดว่า “ถึงไม่มีงานทำฉันก็สามารถเป็นแม่ที่ดีได้” (E) ทำให้เกิดความสบายใจ (F)

ครั้งที่ 7 สมาชิกมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจและเรียนรู้กันอย่างต่อเนื่องในครั้งนี้สมาชิก รายที่ 5 ได้เปิดเผยความรู้สึกที่ไม่สบายใจ (C) จากเหตุการณ์ที่สามีนอนหันหลังให้ (A) สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันหาที่มาของความไม่สบายใจ จึงได้รู้ว่าเหตุผลที่ไม่สบายใจนั้น ไม่ได้เกิดจากสามีนอนหันหลังให้ แต่เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “เพราะหนูท้องแก่ กลัวให้ความสุขทางเพศกับแฟนไม่พอ เขาอาจไปมีหญิงอื่น” (B) ผู้นำกลุ่มได้ชี้ประเด็นที่จะโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ว่า “มีเหตุผลใดหรือข้อมูลใดมาสนับสนุนได้ว่าสามีนอนหันหลังให้ เพราะเขามีหญิงอื่น” “เป็นอย่างอื่นได้หรือไม่” “คนตั้งท้องจะมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่” และให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้การมีเพศสัมพันธ์ในขณะตั้งครรภ์ สมาชิกกลุ่มทั้งหมดแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์กันอย่างจริงจัง และสนุกสนานเป็นกันเอง ทำให้สมาชิก รายที่ 5 นี้เกิดความเข้าใจและสบายใจ (E) การเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยในขณะตั้งครรภ์และรู้ถึงพลังกลุ่ม ได้อย่างดี

ครั้งที่ 8 เป็นการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มอัมແ້ມແ້ມໄສ ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกทุกคนไปเยี่ยมชมห้องคลอดและตึกหลังคลอด ได้เรียนรู้วิธีการและขั้นตอนของการมาคลอดจากเจ้าหน้าที่ประจำห้องคลอดซึ่งอธิบายถึงการเตรียมตัวมาคลอด สมาชิกมีความสนใจเป็นอย่างดี หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันสรุปการเรียนรู้ การเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ โดยมีข้อสรุปที่สำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกดังนี้

1. รู้จักเข้าใจตนเองและยอมรับคนอื่นมากขึ้น
 2. รู้จักวิธีการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์
 3. รู้จักกลไกการคลอด
 4. รู้จักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยขณะตั้งครรภ์
 5. รู้จักการเลี้ยงดูลูกและรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพกับลูก
 6. รู้จักความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
 7. รู้จักที่มาของความไม่สบายใจ
 8. รู้จักคิดและมีสติมากขึ้น
 9. รู้จักการดูแลสามีมากขึ้น
 10. รักแม่ของตนเองมากขึ้น
 11. รู้ตัวว่ามีเพื่อนที่เข้าใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจต่อกันและเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน
- สรุปในระหว่างการทดลองและหลังการทดลองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกมีการปรับตัว

ในด้านต่าง ๆ สูงขึ้นทุกด้าน