

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่มาฝากครรภ์ที่ โรงพยาบาลนครนายกและมีอายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์ คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วทำแบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งมีคะแนนความวิตกกังวลจากการทำแบบวัดความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีคะแนนความวิตกกังวล ตั้งแต่ 152 คะแนนขึ้นไปจากคะแนนเต็ม 250 คะแนนและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 ราย ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ทีละรายและสุ่มเข้ากลุ่มโดยการจับฉลาก (Random Assignment) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 ราย โดยทำทีละราย สะสมไว้เป็นกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 และโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินความวิตกกังวล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นอกจากนี้ยังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated – Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within-Subject Variable) การศึกษาครั้งนี้มีสมมุติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมุติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มควบคุม
3. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มควบคุม

4. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อความวิตกกังวล คือ ระยะก่อนการทดลองหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างกันออกไป คือ หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลต่ำลง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้ระบายความรู้สึกที่คับข้องใจหรือความขัดแย้งในจิตใจของตนออกมา มีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม ยอมรับความคิดต่าง ๆ ที่อาจเปลี่ยนแปลงได้และสามารถดำเนินชีวิตและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในบทบาทใหม่ของความเป็นมารดาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นไปตามที่เอลลิส (Ellis & Whiteley, 1979, p. 44) กล่าวว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้นอีกทั้ง อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความเชื่อทัศนคติที่ผิด ๆ เสียใหม่ ด้วยการคิดที่มีเหตุผล มีความมั่นใจในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ยึดเกณฑ์ภายนอก หรือบรรทัดฐานทางสังคมมากเกินไป ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ มิลตัน (Milton, 1974, pp. 458-461) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คนที่มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาโดยความสมัครใจ และจะได้รับ 1 หน่วยกิต สำหรับการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ มีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองได้ประเมินถึงความต้องการของตนเองที่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่สามารถจะบรรลุผลที่แท้จริงหญิงตั้งครรภ์สามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จึงส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้นและภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร มีความจริงใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงส่วนกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าหญิง

ตั้งครั้งแรกในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความวิตกกังวลต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะการที่หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมในวิชาชีพมา โดยเฉพาะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาที่มีความทุกข์ใจและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขาจะมีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพยวรรณ กิตติพร (2535) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมคือ มีทักษะในการพัฒนาตนเองและได้รับการศึกษาอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ช่วยผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นบุคคลที่ปกติแต่มีปัญหา และความคับข้องใจต่าง ๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวย ให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีและบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา รู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาและด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เกิดการสำรวจตนเอง การเข้าใจตนเอง และการลงมือปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา อันจะนำไปสู่การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลต่อไป ในขั้นตอนการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกเกิดการยอมรับ ความอบอุ่นเป็นมิตรไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับชื่อของตนเอง สิ่งที่ชอบความภูมิใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษารับฟังอย่างตั้งใจและกระตุ้นโดยใช้คำถามให้สมาชิกได้สำรวจถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและให้หญิงตั้งครรภ์วางแนวทางในการปรับเปลี่ยนความเชื่อและความคิดได้อย่างมีเหตุผลด้วยตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นารี สมวิทย์ (2544) ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการให้ข้อสนเทศต่อแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลชลบุรี พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และกลุ่มการให้ข้อสนเทศ มีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพถูกต้องกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$)

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองจะมีความรู้สึกละอาย

สบายใจพูดคุยเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ซึ่งแตกต่างอย่างชัดเจนกับการแสดงออกในช่วงก่อนที่จะได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างมากขึ้น

3. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมช่วยให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ได้เปิดเผยความรู้สึกความคับข้องใจต่าง ๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวย ให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา รู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา และด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวย ให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา รู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา และด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เกิดการสำรวจตนเอง การเข้าใจตนเอง และการลงมือปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาก็หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใจเทคนิคในการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเช่น การใช้เทคนิคทางปัญญา เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา หรือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้น และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน เช่น การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผลเป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษา เปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่โดยใช้เหตุผล แทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล การบ้านเพื่อฝึกปัญญาเป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้มา รับคำปรึกษาทำการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ ABCDE ตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษารอกข้อความ หรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสภาพที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้คำปรึกษานำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบ และวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษา จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป ได้พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน มีความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องและสามารถผ่อนคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 สามารถดำเนินชีวิต และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในบทบาทใหม่ของการเป็นมารดาได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์และทำการทดสอบอีกครั้งความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ลดลงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมลวี จันทรเพ็ญ (2548) ได้ศึกษาผลของ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 12 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 รายและกลุ่มควบคุม 6 ราย กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จำนวน 8 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าในระยะติดตามผลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นกว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ไม่ได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณี มงคลศิริ (2547) ได้ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 12 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 รายและกลุ่มควบคุม 6 ราย ทำการทดลองคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่าในระยะติดตามผลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความชัดเจนในการดำเนินชีวิตของตนเองภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่ตนได้วางแนวทางไว้ หญิงตั้งครรภ์รับรู้ถึงความคิดที่มีเหตุผลและค้นพบว่าเมื่อมีความคิดที่มีเหตุผลจะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมที่ตนแสดงออกมานั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

4. หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากการเมื่อเข้ารับการทดลองหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 จะได้รับการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ได้ฝึกคิด วิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจนและเกิดความเข้าใจเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รู้สึว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถปฏิบัติการกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือ

(วัชร ทรัพย์มี, 2533, หน้า 18) ภายใต้สัมพันธภาพที่ดี ทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 รู้สึกผ่อนคลายกับความทุกข์ กลับมาสำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจและสามารถนำตนเองได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของน้ำทิพย์ เพ็ชรดี (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์และการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม ที่มีต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างคือ หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 12 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 รายและกลุ่มควบคุม 6 ราย โดยได้ศึกษาโปรแกรมละ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยในระยะหลังการทดลองพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์มีคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการคำปรึกษาในคลินิกนิรนามของโรงพยาบาล ในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์และ โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าของตน ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรม ด้านร่างกายตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไปและมีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรม ด้านจิตใจตั้งแต่ 25 คะแนนขึ้นไปและมีคะแนนคุณค่าแห่งตน ตั้งแต่ 50 คะแนนลงมา จำนวน 18 ราย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับ โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมและกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยในระยะหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ลดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ได้ เพราะกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะมีเทคนิคกระบวนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษา มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ดีขึ้น ทำให้ความวิตกกังวลที่มีอยู่ลดลงได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของเอลเลียตว่าความคิด ความรู้สึกและการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือความคิดที่มีอิทธิพลของความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำและการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis & Whiteley, 1979, p. 44)

5. คะแนนความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะติดตามผลต่ำกว่า

ในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมได้เกิดการรับรู้ในตนเองและตระหนักในศักยภาพของตนเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความเชื่อและความคิดซึ่งทำให้ความวิตกกังวลลดลงในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนจนถึงระยะติดตามผลซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีรัตน์ ภากรูป (2526) พบว่าหญิงตั้งครรภ์สามารถรับรู้บทบาทของการเป็นมารดาในระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ จะเห็นได้จากผลการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 พบว่า หญิงตั้งครรภ์แรก รายที่ 1 บอกว่า “สามารถดูแลตนเองในเรื่องการกินได้โดยไม่กลัวว่ากินเยอะลูกจะตัวใหญ่ จะทำให้คลอดยากเหมือนในตอนแรกที่คิดเช่นนั้น” ในรายที่ 2 บอกว่า “หลังจากเข้ากลุ่มแล้วกล้าที่จะไปไหนมาไหนโดยไม่กลัวว่าใครจะทักว่าตัวใหญ่และไม่รู้สึกอับอายรูปร่างที่ดูใหญ่ขึ้นเพราะเข้าใจถึงรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปของหญิงตั้งครรภ์” ในรายที่ 3 บอกว่า “รู้วิธีการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ รู้ว่าถ้ามีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นเช่น คลื่นไส้ อาเจียน ทราบว่าอาการเหล่านี้จะหมดไปหลังจากตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน และไม่มีความวิตกกังวลเหมือนในตอนแรก” ในรายที่ 4 บอกว่า “ทราบถึงวิธีการดูแลทารกในครรภ์ และผลเสียจากการสูบบุหรี่จะส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักน้อยและคลอดก่อนกำหนดได้ จึงตัดสินใจที่จะลดและเลิกบุหรี่ให้ได้เพื่อลูก” ในรายที่ 5 บอกว่า “ในช่วงแรกจะมีความคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกที่ว่า ถ้าเราเลี้ยงลูกไม่ได้เราเหมือนเป็นแม่ที่ไม่ดี แต่หลังจากการเข้ากลุ่มและได้สำรวจความคิดแล้วเข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้นและบอกว่า จะเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง โดยจะอ่านจากหนังสือและถามจากคนรอบข้างที่มีประสบการณ์” ในรายที่ 6 และ 7 บอกว่า “หลังจากเข้ากลุ่มแล้วเข้าใจสามีมากขึ้นว่าทำไมสามีดูห่างเหินไม่เอาใจใส่เหมือนก่อนเวลาที่เรารู้สึกแบบนั้นอาจเป็นเพราะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายในหญิงตั้งครรภ์ส่วนหนึ่ง และจากการที่สามีกลัวจะเกิดอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เพราะเขาเป็นห่วงทั้งเราและลูก” ในรายที่ 8 บอกว่า “หลังจากเข้ากลุ่มมีความมั่นใจว่าจะเลี้ยงลูก ถึงแม้จะไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน” ซึ่งสอดคล้องกับงานของ รูบิน (Rubin, 1967) ที่กล่าวว่ามีความจำเป็นที่หญิงตั้งครรภ์ต้องเรียนรู้ถึงบทบาทการเป็นมารดาซึ่งบทบาทการเป็นมารดาไม่เกี่ยวข้องกับสันชาตญาณของการเป็นผู้หญิงเท่านั้น จำเป็นต้องเรียนรู้อย่างถูกต้องและเพียงพอเพื่อให้สามารถดำเนินบทบาทได้อย่างเหมาะสมทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์แรกไม่เคยเป็นมารดามาก่อนจึงมีความจำเป็นต้องเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถลดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ได้ โดยมีระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการ

ทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองและยังคงต่ำอยู่ในระยะติดตามผล ซึ่งแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ในกลุ่มควบคุม ซึ่งการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่มีการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลให้มีเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ ซึ่งความคิดที่มีเหตุผลจะก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ จะเป็นผลให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และสามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 มีความพร้อมในการรับบทบาทใหม่ของการเป็นมารดาด้วยความมั่นใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 มีความวิตกกังวลลดลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรนำไปใช้กับหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่มาฝากครรภ์ตามโรงพยาบาลทุกแห่งเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 มีความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นลดลงในระยะตั้งครรภ์ และ ทำให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไปได้อย่างปลอดภัย

2. จากการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 มีความวิตกกังวลลดลง ดังนั้นในหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ที่มีโรคแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ เราควรมีการส่งเสริมให้มีการให้คำปรึกษาหรือออกเยี่ยมบ้านโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับหญิงตั้งครรภ์เพื่อที่จะให้เกิดการไว้วางใจเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้มาสำรวจตัวเองและไม่กังวลกับการมีโรคแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์เพื่อให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปได้อย่างปลอดภัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้มีการทดลองในลักษณะนี้โดยใช้วิธีการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับกลุ่มของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 เพราะถ้าได้ผลดีจะทำให้ความวิตกกังวลลดลงและจะเป็นการประหยัดเวลาในการทำกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างทั่วถึง

2. ควรมีการทดลองในลักษณะเดียวกันแต่ทำในผู้ป่วยกลุ่มโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและในโรคที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้โดยไม่มีข้อจำกัดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ทักษะคติ จะทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจที่ดีในการรักษาและดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตนเองมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาโดยใช้โปรแกรมหรือเทคนิคอื่นเพื่อลดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 เพื่อจะได้เรียนรู้การใช้โปรแกรมหรือเทคนิคอื่น ๆ เพิ่มขึ้น

4. ควรมีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ในลักษณะที่มีผู้สมรสร่วมกลุ่มด้วย

5. ควรมีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีอื่น เช่นทฤษฎีแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีแบบทวนนิยมนลดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรก ในช่วงไตรมาสที่ 1

6. ควรมีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 และไตรมาสที่ 3 เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นว่าทฤษฎีนี้สามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลา การตั้งครรภ์

7. ควรมีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาคือความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ใน ครรภ์หลังเพื่อเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นว่าในครรภ์แรกหรือครรภ์หลัง มีความวิตกกังวลมากกว่ากันเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการหาทางช่วยเหลือต่อไป