

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมและนำเสนอ ดังนี้

1. การปรับตัวและการตั้งครรภ์
  - 1.1 ความหมายและความสำคัญของการปรับตัว
  - 1.2 สาเหตุของการปรับตัว
  - 1.3 การเปลี่ยนแปลงของการตั้งครรภ์
  - 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา
  - 1.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์
  - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของการตั้งครรภ์
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
  - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.3 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.4 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.5 ความเป็นมาและความหมายของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
  - 2.6 ปรัชญาและหลักการของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
  - 2.7 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

#### การปรับตัวและการตั้งครรภ์

##### 1. ความหมายและความสำคัญของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต เช่น การปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรมันขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ และสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ การดำเนินชีวิตของคนเราย่อมมีอุปสรรคและความเครียด คนจึงต้องพยายามรักษาสภาพความ

สมดุลของชีวิตไว้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตน ที่เรียกว่าการปรับตัวได้มี ผู้ให้ความหมายการปรับตัวแตกต่างกันออกไปดังนี้

เปลื้อง ณ นคร (2495, หน้า 215) ให้ความหมายว่า การปรับตัวคือ ความสัมพันธ์การเข้ากันได้ เอกัตบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

สุชา จันทน์เอม (2517, หน้า 125) ให้ความหมายว่า การปรับตัวคือ กระบวนการที่บุคคลได้ แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา

สุโร เจริญสุข (2519, หน้า 79) ให้ความหมายว่า การปรับตัวหมายถึง การจัดตัวใหม่ให้อยู่ใน สภาพการณ์ที่ดี

ชวนพิศ ทองทวี (2522, หน้า 222) ให้ความหมายว่า การปรับตัวคือ การที่มนุษย์พยายามที่จะ เอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากมีอุปสรรคมาขัดขวางทางนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อรักษาสมดุล ของชีวิต

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523, หน้า 143) กล่าวว่าเมื่อมีความคับข้องใจ มีความขัดแย้งในใจ เกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไปหรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ ดีขึ้น อย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบาย ใจนี้เราเรียกว่าการปรับตัว

## 2. สาเหตุของการปรับตัว

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2544, หน้า 2) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวไว้ 2 อย่างคือ

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมากมาย พบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัว อ่อนอยู่ในครรภ์มารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ต่อมาจนคลอดเป็นทารกแรกเกิด และเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ เราทุกคนต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ซึ่งทุกคนต้องปรับตัว เพื่อความอยู่รอด

2. เพื่อความสุข เมื่อคนเรามีปัญหา ก็จะพยายามหาวิธีแก้ปัญหา ขจัดปัดเป่าปัญหา หรือ สภาพการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นให้บรรเทาเบาบางลง ก็เพื่อความสุขของตนเอง

## 3. การเปลี่ยนแปลงของการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจะทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ด้อยออกมา เลี้ยงชีพด้วยตนเอง ก่อให้เกิดการขาดการจ้างงาน และเมื่อคลอดทารกออกมาแล้ว อาจก่อปัญหาใน การเลี้ยงดูบุตรและปัญหาการหย่าร้าง วัยรุ่นเป็นวัยที่ขาดความพร้อมทางด้านวุฒิภาวะ ฐานะทางสังคม และเศรษฐกิจเมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นอาจก่อปัญหาในการเลี้ยงดูบุตร หรือเกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพได้ ศรีเวื่อน แก้วกั้งวาล (2540, หน้า 97) ยังรายงานอีกว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการตั้งครรภ์ก่อนแต่งงาน เมื่อมีบุตร

แล้วจึงจะแต่งงานหรือจดทะเบียนสมรส จะมีความเสี่ยงต่อการเลิกร้างสูงกว่าคู่สมรสที่ไม่ใช่วัยรุ่น เพราะมักมีปัญหาทางด้านการศึกษา การทำหน้าที่สามีภรรยา บิดามารดา ความมั่นคงทางการเงิน และอาชีพ รวมถึงการปรับตัวต่อปัญหาของวัยรุ่นร่วมกับปัญหา การมีบุตรนอกสมรส

เมย์ และ มาซล์มีสเตอร์ (May & Mahlmeister, 1990) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกระบบ การเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงของเต้านม มีโลหิตมาเลี้ยงมากขึ้น เต้านมขยายใหญ่ขึ้น มีการเจริญของท่อและต่อมน้ำนม สำหรับสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงทารก หัวนมมีสีคล้ำขึ้น และไวต่อการกระตุ้นอาจมีอาการเจ็บคัดตึงเต้านมได้

2. การเปลี่ยนแปลงของมดลูก มดลูกมีการขยายใหญ่ขึ้นตามระยะของการตั้งครรภ์ เนื่องมาจากการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หญิงมีครรภ์จะรู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวก

3. การเปลี่ยนแปลงที่บริเวณช่องคลอดและอู้งิงกราน มีโลหิตมาเลี้ยงมากขึ้น ทำให้มีความรู้สึกทางเพศมากขึ้น มีการตอบสนองมากขึ้น โดยเฉพาะในระยะท้ายของไตรมาสที่ 1 และตลอดไตรมาสที่ 2 แต่ในขณะเดียวกันการมีโลหิตมาเลี้ยงมากทำให้มีระดูขาวออกมากกว่าปกติ หญิงมีครรภ์อาจรู้สึกไม่สุขสบาย

4. การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนัก จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน โดยเฉพาะไตรมาสที่ 2 และ 3 ซึ่งตลอดระยะตั้งครรภ์น้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 11.4 – 16 กิโลกรัม โกดี้และคณะ (Gorrie et al., 1994) พบว่าการเจริญเติบโตของมดลูก และมีการเพิ่มปริมาณเลือด

5. การเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ค่อมเหี่ยวทำงานมากขึ้น มีเหงื่อออกมาก อาจมีกลิ่นตัว และมีความรู้สึกไม่สุขสบาย บางรายอาจมีฝ้าขึ้นบนใบหน้า

ไลเฟอร์ (Leifer, 1977) พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าช่วงอื่น ๆ ของชีวิต มีความรู้สึกหลากหลาย คลาค (Clark, 1979) กล่าวว่าหญิงมีครรภ์จะรู้สึกสองฝักสองฝ่าย และไม่แน่ใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ว่าเกิดขึ้นจริงหรือไม่ และตนเองมีความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์หรือไม่ คิดถึงตนเอง และหลงใหลตนเอง มีความต้องการพึ่งพาผู้อื่น และวิตกกังวล พิลิตเทอรี (Pillitteri, 1995) อารมณ์ของหญิงมีครรภ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ตั้งแต่มีความสุขไปจนถึงความรู้สึกหมกหมอง มีอารมณ์อ่อนไหว แม้มีสิ่งกระตุ้นเพียงเล็กน้อย อาจร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล นอกจากนี้ ทิลเดน (Tilden, 1984) กล่าวว่า การตั้งครรภ์เป็นภาวะวิกฤติตามระบบพัฒนาการที่ปกติของมนุษย์ ซึ่งการตั้งครรภ์ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ โดยมีอาการแสดงดังนี้คือ ความวิตกกังวลสูง ความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายการหมกหมองอยู่ที่ตนเอง ความซึมเศร้าและการมีอารมณ์แปรปรวน คลาค (Clark, 1979) กล่าวว่าถ้าสามีเข้าใจจะทำให้การปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ได้ดี แต่ถ้าสามีไม่เข้าใจจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ได้ไม่ดี

เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่า การตั้งครรภ์ทำให้สถานภาพทางเศรษฐกิจของหญิงมีครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงโดยทางด้านเศรษฐกิจนั้นต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับตัวหญิงมีครรภ์เอง และค่าใช้จ่ายในการเตรียมพร้อมสำหรับทารก ครอบครัวยุคใหม่ที่มีความพร้อม การตั้งครรภ์จะก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี มีการดูแลเอาใจใส่การตั้งครรภ์เป็นอย่างดี แต่ในครอบครัวที่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ การตั้งครรภ์จะนำมาซึ่งความเครียดและวิตกกังวลมากขึ้น เนื่องจากการตั้งครรภ์ทำให้รายจ่ายของครอบครัวเพิ่มขึ้น รายรับอาจลดลง เนื่องจากหญิงมีครรภ์ไม่สามารถทำงานได้เช่นเดิม บางอาชีพอาจไม่จ้างหญิงมีครรภ์ ทำให้สูญเสียรายได้ แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงลงไปบางครอบครัวที่มีรายได้หลักจากหญิงมีครรภ์จะมีความยุ่งยากมากยิ่งขึ้น หญิงมีครรภ์บางรายต้องทำงานไปจนกระทั่งคลอด ด้วยความจำเป็นด้านเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอาจเป็นอุปสรรคในการทำงาน เช่น งานที่ต้องยืนนาน ๆ ยากของหนักหรือต้องออกแรงมากกว่าปกติ หรือ การทำงานบางอาชีพเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ซึ่งภาวะเหล่านี้ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจแก่หญิงมีครรภ์

ลีดเดอร์แมน (Lederman, 1984) ได้กล่าวถึงภาวะจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. การยอมรับการตั้งครรภ์ เป็นความรู้สึกพึงพอใจในการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์ที่ยอมรับการตั้งครรภ์จะรู้สึกมีความสุขและมีความยินดีที่ตั้งครรภ์ อดทนต่อความรู้สึกไม่สุขสบายที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายในระดับต่ำในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง มีความรู้สึกว่าตนเองและครอบครัวสามารถเผชิญเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์และการคลอดได้ มีความมั่นใจในตนเองและมีความหวัง
2. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่บทบาทการเป็นมารดา เป็นสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพจากผู้หญิงที่ไม่มีบุตรมาเป็นผู้ที่กำลังจะมีบุตร การเข้าสู่บทบาทการเป็นมารดานั้นมีความสัมพันธ์กับการยอมรับการตั้งครรภ์ และความสัมพันธ์กับมารดาของตน
3. ความสัมพันธ์กับมารดา มารดาของหญิงมีครรภ์จะกระตือรือร้น ช่วยเหลือสนับสนุนและให้ความอบอุ่นแก่หญิงมีครรภ์ทั้งในระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด มารดาถือว่าเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์ในการสร้างบทบาทการเป็นมารดา
4. ความสัมพันธ์กับสามี ลักษณะความสัมพันธ์เป็นการแบ่งปันความรู้สึกและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
5. การเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด หมายถึงการเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้นในระยะคลอดการเตรียมพร้อมด้านจิตใจในการที่ทารกจะต้องแยกจากตนเอง และการที่จะต้องเป็นมารดา

6. ความกลัวต่อการสูญเสียการควบคุมตนเองในระยะคลอด เป็นความกลัวที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับความรูสึกมีคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์กับสามี การเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด และความกลัวสูญเสียการช่วยเหลือตนเองในระยะคลอด

7. ความกลัวต่อการสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองในระยะคลอด เป็นความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการคลอด หญิงมีครรภ์จะมีความรูสึกดังกล่าว มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง หญิงมีครรภ์ที่มีความรูสึกมีคุณค่าของตนเองต่ำ จะไม่ค่อยดีนรน คาดหวังว่าจะต้องมีผู้อื่นให้ความช่วยเหลือ และมักจะมีภาวะซึมเศร้า

โฮมและมาเจอร์รา (Holmes & Magira, 1987) ได้กล่าวถึงภาวะจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ ดังนี้คือ

ไตรมาสที่ 1 การตรวจสอบเพื่อยืนยันการตั้งครรภ์ เป็นความหวังกังวลอันดับแรกของหญิงมีครรภ์ ดังนั้นการวินิจฉัยการตั้งครรภ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น เมื่อทราบแน่นอนว่าตนเองตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์อาจจะประหลาดใจ และไม่แน่ใจว่าตนเองพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์หรือไม่ ความรูสึกสองฝักสองฝ่าย อาจเกิดขึ้นระหว่างการยอมรับและปฏิเสธการตั้งครรภ์ ความสนใจของหญิงมีครรภ์จะมุ่งเน้นที่ตนเอง คิดถึงเป้าหมายของแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ต้องการยอมรับการตั้งครรภ์และทารกในครรภ์จากบุคคลสำคัญใกล้ชิด เช่น สามี บิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น เมื่อมีการยอมรับการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์จะรูสึกยินดีและมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลใกล้ชิด ส่วนเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น หญิงมีครรภ์บางรายอาจมีความต้องการทางเพศลดลง ซึ่งแสดงออกโดยการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์กับสามี ขณะเดียวกันสามีบางรายอาจจะไม่ยอมรับบทบาทการเป็นบิดา โดยผูกโยงบทบาทการเป็นมารดาที่หญิงมีครรภ์ดำเนินอยู่เข้ากับมารดาของตนเองเมื่อครั้งอยู่ในวัยเด็ก การมองภรรยาในบทบาท ดังกล่าวอาจจะมีผลให้ความรูสึกทางเพศที่มีต่อหญิงมีครรภ์ลดลง และก่อให้เกิดการเข้าใจผิดระหว่างสามีและหญิงมีครรภ์ได้

ไตรมาสที่ 2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ชัดเจนขึ้นและการดิ้นของทารก จะเป็นสิ่งที่แสดงว่าทารกยังมีพัฒนาการ และมีชีวิตอยู่ หญิงมีครรภ์จะกังวลเกี่ยวกับทารก พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ทารกแข็งแรง เริ่มจินตนาการว่าทารกจะเหมือนบุคคลใดในครอบครัว มีการแปลความหมายการดิ้นของทารก และยอมรับว่าทารกเป็นบุคคลหนึ่งที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากนั้นหญิงมีครรภ์จะเลียนแบบบทบาทการเป็นมารดาจากมารดาของตนเอง ถ้ามีโอกาสจะช่วยเลี้ยงดูทารก ซึ่งเป็นบุตรของบุคคลอื่น เพื่อทดลองฝึกบทบาทการเป็นมารดา สัมพันธภาพระหว่างหญิงมีครรภ์และมารดา จะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น การได้รับความรักและสนับสนุนช่วยเหลือจากมารดา จะช่วยให้หญิงมีครรภ์มั่นใจในความสามารถดำเนินบทบาทการเป็นมารดามากขึ้น

ไตรมาสที่ 3 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จะมีผลต่อภาพลักษณ์และการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ หญิงมีครรภ์จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยกับการตั้งครรภ์ กลัวอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะคลอด และไม่แน่ใจว่าพร้อมสำหรับการคลอดหรือไม่ ขนาดของร่างกายที่ขยายขึ้นทำให้รู้สึกงุ่มง่ามและ อ่อนแอ ด้วยเหตุนี้หญิงมีครรภ์จะพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและทารกในครรภ์ ในระยะนี้หญิงมีครรภ์จะวางแผนเกี่ยวกับการดูแลทารกร่วมกับบุคคลใกล้ชิด เช่น เตรียมห้อง เตียง เครื่องใช้ และเสื้อผ้าเป็นต้น รวมทั้งการตั้งชื่อของทารกด้วย สำหรับความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด หญิงมีครรภ์ต้องการความรักและเป็นที่พึ่งพอใจของบุคคลใกล้ชิดอย่างต่อเนื่อง และความรู้สึกเหล่านี้ จะเด่นมากในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ อารมณ์ของหญิงมีครรภ์อาจจะอ่อนไหวต่อความรู้สึก ไม่ยอมรับ และแปลความหมายของการแสดงปฏิกิริยาที่บุคคลใกล้ชิดแสดงต่อตนเองในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลสำคัญที่สุดที่หญิงมีครรภ์ต้องการการสนับสนุนทางอารมณ์คือสามี เมื่อหญิงมีครรภ์แน่ใจในว่าสามี จะรักและดูแลเอา ใจใส่ หญิงมีครรภ์จะรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมาก ตลอดจนยอมรับภาพลักษณ์ ที่เปลี่ยนไปได้ง่าย

เออร์เวน ไชน์ และเอนริควิช (Auvenshine & Enriquez, 1990) ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ตามไตรมาสดังนี้

ไตรมาสที่ 1 หญิงมีครรภ์จะพยายามประเมินเพื่อความแน่ใจว่าตนเองตั้งครรภ์จริงหรือไม่ เมื่อได้รับการยืนยันว่าตั้งครรภ์จริงจะมีความภูมิใจในความเป็นผู้หญิง ขณะเดียวกันอาจประหลาดใจ ตกใจ เพราะคิดว่ายังไม่พร้อมสำหรับตั้งครรภ์ แต่พยายามปรับตัวยอมรับความจริงว่าตนเองตั้งครรภ์ และต้องการให้บุคคลใกล้ชิดยอมรับการตั้งครรภ์ของตนเองด้วย ส่วนความสนใจของหญิงมีครรภ์ใน ระยะนี้จะอยู่ที่ตนเอง นอกจากนี้หญิงมีครรภ์อาจจะกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

ไตรมาสที่ 2 หญิงมีครรภ์จะมีความสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความภาคภูมิใจ ในตนเอง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะชัดเจนขึ้น การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์เป็นสิ่ง ยืนยันการตั้งครรภ์ ความสนใจจะมุ่งที่ทารกในครรภ์ จะเริ่มต้นทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสุขภาพของทารก ลดความสนใจในสังคมภายนอก หันมาสนใจบุคคลใกล้ชิดที่คิดว่ามีประโยชน์กับตนเอง พยายามสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับมารดาของตนเอง แสวงหาบุคคลที่กำลังตั้งครรภ์หรือบุคคลที่เคยผ่านการคลอด มาแล้ว เพื่อฝึกบทบาทการเป็นมารดา เมื่อการตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 ก้าวหน้ามากขึ้น หญิงมีครรภ์ ยังมีความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์มากขึ้น มีความรักและอยากปกป้องทารก

ไตรมาสที่ 3 หญิงมีครรภ์จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความรู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งหญิงมี ครรภ์จะตอบสนองความรู้สึกดังกล่าวโดยการเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น พยายามหลีกเลี่ยง สถานการณ์หรือบุคคลที่จะเป็นอันตรายต่อตนเอง จำกัดการพบปะกับบุคคลอื่น จึงอาจทำให้แยกตัวและ รู้สึกท้อแท้ นอกจากนี้หญิงมีครรภ์จะต้องการความเอาใจใส่และช่วยเหลือจากสามีเพิ่มขึ้น เพราะคิดว่า

สามีเป็นบุคคลที่จะช่วยปกป้องตนเองและทารกในครรภ์ กรณีที่สามีไม่อยู่บ้านหญิงมีครรภ์มักต้องการอยู่กับมารดา พี่สาวหรือเพื่อนสนิท เมื่อใกล้ถึงวันกำหนดคลอดหญิงมีครรภ์จะเกิดความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายเกี่ยวกับการคลอด กลัวอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองและทารกในครรภ์และกลัวทารกที่จะเกิดออกมาพิการด้วย

เซอร์เวน และคณะ (Sherwen et al., 1991) อธิบายถึงภาวะจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ไว้ดังนี้ ไตรมาสที่ 1 เริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านรูปร่างยังน้อย ส่วนใหญ่หญิงมีครรภ์จะมีความสุขสบาย จากอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการที่แสดงว่าตั้งครรภ์ เช่น ประจำเดือนขาดหายไป อาการแพ้ท้อง เต้านมคัดตึง เป็นต้น ซึ่งไม่ได้ทำให้หญิงมีครรภ์แน่ใจว่ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นจริง ขณะเดียวกันก็จะเกิดความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย ไม่แน่ใจว่าตนเองต้องการที่จะตั้งครรภ์จริงหรือไม่ และมีความพร้อมต่อการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์บางคนอาจสามารถยอมรับการตั้งครรภ์ได้ โดยที่ความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายก็ยังคงอยู่ เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่าระยะนี้อารมณ์ของหญิงมีครรภ์จะเปลี่ยนแปลงไปได้ง่ายมาก มีอารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด น้อยใจง่าย ร้องไห้ง่าย มีความรู้สึกไวต่อสถานการณ์ รู้สึกคิดถึงแต่ตนเองและมีความรู้สึกวิตกกังวลมาก เมื่อแรกตั้งครรภ์หญิงมีครรภ์จะรู้สึกว่า การตั้งครรภ์ไม่ใช่ความจริง อาจมีความรู้สึกไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ เกิดความรู้สึกเศร้า โศก สูญเสีย และอับอาย ซึ่งเป็นความรู้สึกทางลบที่มีต่อการตั้งครรภ์แต่ไม่ใช่ทารกในครรภ์ ถ้าการตั้งครรภ์เป็นที่ต้องการของกลุ่มสมรส และมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า จะมีความรู้สึกประหลาดใจและตกใจในระยะแรก โดยทั่วไปแล้วความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายอาจเกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ แต่ต้องอยู่ในระยะต่ำ แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์ยังมีความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายในระดับสูงตลอดการตั้งครรภ์ ถือว่าเป็นความผิดปกติ แสดงว่าไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งในจิตใจหรืออาจปฏิเสธการตั้งครรภ์ได้ ลีดวิกและคณะ (Ladewig et al., 1994) กล่าวว่าระยะนี้ความกังวลของหญิงมีครรภ์จะเน้นที่ตนเอง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและความรู้สึกของตนเองต่อการตั้งครรภ์ อาจมีความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ด้วย จากการศึกษาของเซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) พบว่าในช่วงไตรมาสที่ 1 ความกังวลที่พบได้บ่อยที่สุดจะเกี่ยวกับตนเองการคลอดบุตรและการดูแลที่ได้รับจากแพทย์ ในด้านภาพลักษณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปน้อยมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไม่ชัดเจน ส่วนในด้านบทบาทการเป็นมารดานั้น และพบว่าในระยะนี้หญิงมีครรภ์ที่เริ่มเข้าสู่บทบาทการเป็นมารดาจะมีแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลง โดยมีการแสวงหาและเลียนแบบบทบาทจากตัวแบบที่กำลังตั้งครรภ์หรือผู้หญิงอื่นที่ประสบผลสำเร็จในการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ซึ่งเป็นบุคคลรอบตัว โดยมีการแสดงบทบาทสมมติ และมีการแสวงหาคู่ปฏิบัติบทบาท เช่น การเสนอตัวที่จะดูแลทารก เพื่อที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับทารก ปฏิริยาสะท้อนกลับจากกลุ่มบทบาทซึ่งแสดงให้เห็นถึงการยอมรับหรือปฏิเสธพฤติกรรมการเป็นมารดาจากบุคคลนั้น หญิงมีครรภ์จะมีความรู้สึกว่า

เป็นสิ่งที่ไม่จริง สองฝักสองฝ่าย ชัดตัวเองเป็นศูนย์กลาง นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงมีครรภ์และมารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีความสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น โดยในไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์จะพยายามที่จะแก้ไขปัญหาระหว่างกันและทำความเข้าใจมารดามากขึ้น สำหรับในด้านความสัมพันธ์กับสามี หญิงมีครรภ์อาจมีความรู้สึกทางเพศเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ การที่มีความรู้สึกทางเพศเพิ่มขึ้นนั้น เนื่องมาจากความรู้สึกอิสระ ไม่ต้องกังวลหรือกลัวว่าจะตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์ และคลาต (Clark, 1979) กล่าวว่ายังได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่มีปริมาณมากขึ้นในระยะ 2 - 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ซึ่งกระตุ้นให้มีความต้องการทางเพศสูงขึ้นได้ สำหรับในหญิงมีครรภ์ที่มีความต้องการทางเพศลดลงนั้น อาจเนื่องมาจาก มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการแพ้ท้อง การที่มีความรู้สึกว่าปวดตึงที่เชิงกราน และเจ็บที่เอ็นต่าง ๆ เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายเมื่อมีการร่วมเพศ ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ผลต่อความต้องการทางเพศและการบรรลุถึงจุดสุดยอดลดลง ลิเดอร์, มาติน และโครเนีย (Reeder; Martin & Koniak, 1992) กล่าวว่าหญิงมีครรภ์บางคนนั้นมีความรู้สึกที่ว่าถ้ามีเพศสัมพันธ์ในระยะนี้จะบ่งบอกว่าเป็นคนมักมากในกาม ลิพกิน (Lipkin, 1974) กล่าวว่าในด้านความคิดฝันของหญิงมีครรภ์ ความคิดฝันทั้งกลางวันและกลางคืนของหญิงมีครรภ์เป็นสิ่งที่ไม่ชัดเจน อาจฝันถึงความไม่เป็นจริงของทารก เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) พบว่าหญิงมีครรภ์บางคนอาจฝันถึงทารกที่น่ารัก ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากโฆษณาหรือสิ่งที่ตนเองต้องการ รูบิน (Rubin, 1972) กล่าวว่าสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ ยังเป็นสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจน และมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์น้อยเนื่องจากหญิงมีครรภ์มองว่าทารกไม่มีตัวตน ภาวะจิตและสังคมในไตรมาสที่ 1 ก่อนได้รับการยืนยันการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์จะมีความรู้สึกตั้งแต่สมหวัง จนถึงหมดหวัง ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกดังกล่าวได้แก่ การวางแผนการตั้งครรภ์ ความต้องการบุตรฐานะทางเศรษฐกิจ จำนวนและอายุของบุตรก่อน การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด มิตรไมตรีหลังด้านวัฒนธรรมและศาสนาและประวัติการมีบุตรยาก เมื่อมีการยืนยันการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์อาจจะไม่เชื่อว่าตนเองตั้งครรภ์จริง ความหวังกังวลจะเน้นอยู่ที่ตนเอง และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้น ภาพลักษณ์ยังไม่เปลี่ยนแปลงมาก หญิงมีครรภ์บางรายอาจจะบอกเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ให้บุคคลอื่นทราบ หรือบางรายอาจเก็บไว้เป็นความลับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ครอบครัว หรือปัจจัยด้านสังคมอื่น ๆ ในไตรมาสนี้หญิงมีครรภ์อาจจะมีความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย ระหว่างความต้องการและไม่ต้องการบุตร อย่างไรก็ตามปลายไตรมาสแรกส่วนใหญ่จะยอมรับการตั้งครรภ์ได้ สำหรับการดำเนินบทบาทการเป็นมารดา หญิงมีครรภ์จะดำเนินบทบาทโดยการเลียนแบบบทบาท และฝึกบทบาท มีการสร้างความสัมพันธ์กับมารดาของตนเองให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เพื่อยึดมารดาเป็นต้นแบบในการดำเนินบทบาทการเป็นมารดา ส่วนความสัมพันธ์กับทารกในครรภ์ยังไม่ชัดเจน เพราะมีหญิงมีครรภ์รับรู้ว่าการตั้งครรภ์ยังไม่มีความชัดเจน



ไตรมาสที่ 2 เริ่มตั้งแต่อายุครรภ์ 15 สัปดาห์ขึ้นไปจนถึง 28 สัปดาห์ เป็นระยะที่หญิงมีครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างชัดเจน มดลูกโตขึ้นและไหล่พื้นช่องเชิงกรานสามารถสังเกตได้จากภายนอก ระยะนี้อารมณ์ของหญิงมีครรภ์จะคงที่มากขึ้น มีความสนุกสนาน ฟังพอใจ มีความรู้สึกที่ดีและมองโลกในแง่ดี ออเวนชาและเอนริควาซ (Auvenshine & Enriquez, 1990) กล่าวว่า การปรับตัว คงที่มีการยอมรับความจริงเกี่ยวกับการยอมรับการตั้งครรภ์ มีความกลัวเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ลดลง ความรู้สึกต่อการตั้งครรภ์จะดีขึ้นเมื่อทารกคืบ ตลอดไตรมาสที่ 2 นี้ หญิงมีครรภ์จะนึกถึงตนเอง ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง โกลีย์และคณะ (Gorrie et al., 1994) กล่าวว่านอกจากนี้ยังมีความรู้สึกตื่นเต้น และมีความสุขต่อการตั้งครรภ์ การแสดงออกถึงการตั้งครรภ์ชัดเจนยิ่งขึ้น และอีกทั้งความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายจากไตรมาสแรกได้รับการแก้ไขในไตรมาสนี้ เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่าเนื่องจากมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตมาเป็น ผู้ที่จะมีบุตร ความกังวลเน้นไปที่ทารกในครรภ์มากขึ้น มีการรับรู้ถึงการคืบของทารกในครรภ์สนับสนุนให้เกิดสัมพันธ์ภาพ มีการแยกแยะทารกว่าเป็นบุคคลที่อิสระจากตนเอง ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดร่างกายเป็นอย่างมาก เช่น หน้าท้องขยายขึ้น หญิงมีครรภ์จะเริ่มมีภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป ทอมสัน (Thompson, 1990) กล่าวว่าถ้าหากสามารถยอมรับการตั้งครรภ์ได้ อาจมีความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น บางคนอาจมีความรู้สึกว่าเป็นที่ดึงดูดความสนใจได้มากขึ้น เพราะการตั้งครรภ์ทำให้สามีคนใกล้ชิดตลอดจนสังคมให้ความดูแลเอาใจใส่และดูแลตนเองเป็นพิเศษต่างจากระยะที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ แต่ถ้าในหญิงมีครรภ์บางรายที่ไม่สามารถยอมรับการตั้งครรภ์ อาจเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ในระยะนี้ โดยบางคนอาจรู้สึกว่าร่ากายไม่ใช้ของตนเอง ปฏิเสธต่อรูปร่างที่เปลี่ยนไป หรือมองว่าตนเองอ่อนแอยิ่งขึ้น และมีการทำกิจกรรมทางสังคม ริมกิน (Lipkin, 1974) กล่าวว่า การปรับตัวเข้าสู่บทบาทมารดา หญิงมีครรภ์ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงแบบบทบาทอยู่ และมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตลอดไตรมาสที่ 2 ซึ่งบทบาทที่หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติอยู่เป็นสิ่งที่เกิดจากตัวหญิงมีครรภ์เอง โดยมีการเชื่อมโยงมโนภาพของกิจกรรมกับประสบการณ์ที่ได้พบเห็น ผสมผสานออกมาเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล ซึ่งตนเองยอมรับ ดิกคาสัน, ซิลเวอร์แมนและชูลท์ (Dickason; Silverman & Schult, 1994) กล่าวว่าในด้านความสัมพันธ์กับมารดา ยังคงดำเนินต่อไปในระยะนี้ และส่งผลดีต่อการปรับตัวของหญิงมีครรภ์ ส่วนความสัมพันธ์กับสามี หญิงมีครรภ์ต้องการความรักความเอาใจจากสามีมากขึ้น ร่างกายมีความรู้สึกทางเพศและมีการตอบสนองทางเพศดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายมีสุขภาพ ดีขึ้น ไม่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หญิงมีครรภ์มีความรู้สึกสบายขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีการขยายใหญ่ของขนาดหน้าท้องก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการมีเพศสัมพันธ์ ฟาลิโคฟ (Falicov, 1973) กล่าวว่าในระยะนี้หญิงมีครรภ์เริ่มตระหนักว่าทารกในครรภ์เป็นอีกบุคคลหนึ่งที่แยกจากตนเอง ความสัมพันธ์จะเป็นจากความดูแลเป็นความรับผิดชอบ หญิงมีครรภ์จะหมกมุ่นอยู่กับตนเองมากขึ้นและมีจินตนาการเกี่ยวกับทารกในครรภ์ โบนิกและเจเนซัน

(Bobak & Jensen, 1991) กล่าวว่าหญิงมีครรภ์จะมีการจินตนาการถึงทารกในครรภ์ว่าทารกเป็นบุคคลจริงมากขึ้น อาจฝันถึงทารกเมื่อโตขึ้น เช่น ฝันว่าบุตรอยู่ในวัยเรียนหรือวัยรุ่น เป็นต้น หญิงมีครรภ์จินตนาการถึงบทบาทการเป็นมารดา คิดฝันว่ามีความสุขกับการได้ป้อนอาหาร ซึ่งความคิดฝันเหล่านี้ช่วยให้หญิงมีครรภ์ยอมรับการตั้งครรภ์มากขึ้น และจากการที่หญิงมีครรภ์ สามารถรับรู้ถึงการดิ้นของทารกในครรภ์ มีการแยกแยะว่าทารกเป็นบุคคลที่อิสระจากตน ทำให้หญิงมีครรภ์มีความรู้สึกผูกพัน มีการสร้างสัมพันธภาพกับทารกในครรภ์ โดยมีการเรียกชื่อและพูดคุยกับทารกในครรภ์ ระยะเวลาที่ทารกในครรภ์จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นบางอย่าง เช่น คนตรี เป็นต้น ภาวะจิตสังคม หญิงมีครรภ์จะมีความสุข ภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงมากขึ้น ความรู้สึกไม่สุขสบาย เช่น อาเจียน ความอ่อนเพลียจะหายไป ความไม่แน่ใจและความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายจะหมดไป ความหวังกังวลจะเน้นอยู่ที่ทารก การประกอบอาชีพ หญิงมีครรภ์ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับทรวงตัว งานที่มีกิจกรรมมาก งานที่ทำให้เหนื่อยหรือเครียด อาจจะต้องเปลี่ยนงานหรือหยุดไป การหยุดงานอาจมีผลต่อฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ในไตรมาสที่หญิงมีครรภ์จะยอมรับการตั้งครรภ์ได้ ส่วนการเลียนแบบและฝึกบทบาทการเป็นมารดายังคงดำเนินต่อไป เมื่อหญิงมีครรภ์เลียนแบบบทบาทสมบูรณ์แล้ว จะเลือกปฏิบัติบทบาทอื่นต่อเช่น บทบาทการเป็นมารดาในระยะคลอด ความสัมพันธ์กับมารดาของตนเองจะดำเนินไปด้วยดี มีความต้องการให้มารดาเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่และกำลังดำเนินบทบาทการเป็นมารดาความสัมพันธ์กับทารกในครรภ์เพิ่มขึ้น เพราะการดิ้นของทารกส่งผลให้หญิงมีครรภ์เกิดความผูกพัน ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมที่หญิงมีครรภ์แสดงออก เช่น การพูดคุยกับทารกในครรภ์ การลูบหน้าท้องเพื่อสัมผัสกับบางส่วนของร่างกายทารก การตั้งชื่อเล่น ตลอดจนการชักชวนสามีสัมผัสทารกทางท้อง เป็นต้น

ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไปจนกระทั่งถึง 42 สัปดาห์ ร่างกายของหญิงมีครรภ์เปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะมดลูก และมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักมากกว่าไตรมาสอื่น หญิงมีครรภ์มีอาการแปรปรวน เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) สำหรับด้านจิตสังคม หญิงมีครรภ์จะมีความภูมิใจและยอมรับการตั้งครรภ์ได้ดี แต่ความรู้สึกกังวลและกลัวเกี่ยวกับความปลอดภัยของตนและทารกในครรภ์จะเพิ่มสูงขึ้น มักจะมีการแยกตัวจากสามีและคนอื่น ๆ แต่เมื่อแยกแล้วจะมีความรู้สึกหวั่นไหว คิดว่าไม่มีใครสนใจตัวเอง ซึ่งทำให้มีความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้น บางครั้งหญิงมีครรภ์พยายามเก็บความรู้สึกไว้ แต่จะไปแสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น การนอนไม่หลับ อึดอัด ไม่สบาย และอ่อนเพลีย เป็นต้น กรรณิการ์ กันธะรังสี (2531, หน้า 68) พบว่าหญิงมีครรภ์จะมีความกังวลเกี่ยวกับการคลอดที่จะมาถึง กลัวการเจ็บปวดในระยะคลอด กลัวอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะคลอดและหลังคลอด ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนหรือทารกในครรภ์ รวมทั้งมีความต้องการที่จะสิ้นสุดการตั้งครรภ์ เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่าภาพลักษณ์เปลี่ยนไป โดยอาจรู้สึกว่าร่างกายของตน

น่าเกลียด ไม่ดึงดูดใจ และเป็นช่วงหญิงมีครรภ์เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นมารดาโดยการเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ ที่จำเป็นไว้สำหรับทารก แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารก พิไลเทอร์รี (Pillitteri, 1995) กล่าวว่า ด้านความสัมพันธ์คนใกล้ชิดยังคงดำเนินไปด้วยดี โดยในด้านความสัมพันธ์กับมารดานั้น หญิงตั้งครรภ์มีความพยายามที่จะให้เกิดความสมดุลมากขึ้น มีการรับรู้ว่ามีมารดาเป็นผู้ให้ เป็นผู้คุ้มครองความปลอดภัย ใจกว้าง ส่งเสริมให้เกิดความมีคุณค่าในตนเอง และช่วยลดความเครียดในระยะก่อนคลอดได้ เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่าความสัมพันธ์กับสามี จะมีการปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น หญิงมีครรภ์มีความต้องการพึ่งพามากขึ้น โดยต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่จากสามีมากขึ้น โกเลียและคณะ (Gorrie et al., 1994) กล่าวว่าความรู้สึกทางเพศอาจลดลงได้เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ มีอาการ อึดอัด ความคล่องตัวน้อยลง ส่วนในด้านความฝันถึงทารกในครรภ์ และกาสร้างสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ นั้นความคิดความฝันของหญิงมีครรภ์ มักจะเป็นเหตุการณ์ที่เป็นจริงมากกว่าไม่เป็นจริง อาจมีความคาดหวังว่าทารกที่จะเกิดมาจะปกติ อาจจินตนาการถึงทารกในครรภ์เมื่อใกล้คลอดจะคิดฝันถึงอันตรายของตนเอง และเหตุการณ์ที่ผิดปกติเพิ่มขึ้น จากการศึกษาของลีดเดอร์แมน (Leaderman, 1984) ที่ศึกษาการปรับตัวทางด้านจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ในหญิงมีครรภ์ในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ พบว่า ความคิดฝันหรือจินตนาการเกี่ยวกับการตั้งครรภ์มีความแตกต่างกันในประเภท และเนื้อหาอย่างมาก ส่วนใหญ่จะคิดฝันถึงการเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นมารดาหลังจากให้กำเนิดทารกที่ปกติ หญิงมีครรภ์คิดถึงบทบาทการเป็นมารดาที่สมบูรณ์ เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับทารกในครรภ์ หญิงมีครรภ์จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ แต่มีความรักความผูกพันต่อทารกที่จะเกิดมาต้องการให้สุขภาพดีแข็งแรง เมื่อครบกำหนดคลอด หญิงมีครรภ์จะกังวลถึงทารกในครรภ์ และแบบแผนการเดินของทารกในครรภ์มากขึ้น อาจมีการพูดคุยหรือเรียกชื่อทารกและกระตุ้นทารกทางหน้าท้อง เพื่อให้มีปฏิกิริยาตอบรับจากทารกในครรภ์ ภาวะจิตสังคม หญิงมีครรภ์จะมีอารมณ์อ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง เนื่องจากความรู้สึกไม่สุขสบายจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ประกอบกับเป็นระยะใกล้คลอด ทำให้เกิดความกลัวเกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเองและทารกในครรภ์ ความไม่สุขสบายและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อาจจะส่งผลให้หญิงมีครรภ์มีความรู้สึกด้านลบต่อภาพลักษณ์ของตนเอง ขณะเดียวกันหญิงมีครรภ์อาจมีความรู้สึกด้านลบต่อการตั้งครรภ์ เพราะความเหนื่อย การจำกัดสถานที่เพื่อความปลอดภัยของทารก และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ที่กำลังจะสิ้นสุด แต่อย่างไรก็ตามหญิงมีครรภ์ควรยอมรับ การตั้งครรภ์ได้ ด้านการดำเนินบทบาทการเป็นมารดา หญิงมีครรภ์จะสามารถเลือกลักษณะบทบาทการเป็นมารดาที่เหมาะสมกับตนเองได้และจะดำเนินบทบาทดังกล่าวต่อไป ความสัมพันธ์กับมารดาของตนเองยังคงดำเนินต่อไปด้วยดี เพราะหญิงมีครรภ์ต้องการช่วยเหลือสนับสนุนจากมารดาเมื่อตนเองและครอบครัวทั้งในระยะคลอดและหลังคลอด

การปรับตัวในระยะตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นภายใต้แนวคิดของ โบแบคและเจนเสน

(Bobak & Jensen, 1987, pp. 227-232) สามารถสรุปได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ ภาพลักษณ์เป็นส่วนของการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อร่างกายและรูปร่างหน้าตา ซึ่งจะมีส่วนสัมพันธ์กับทัศนคติที่มีต่อการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงในรูปร่างอย่างมากและรวดเร็ว การตอบสนองทางอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์และผู้ใกล้ชิดต่อการเปลี่ยนแปลงนี้จะค่อย ๆ เค้นชัดขึ้นเมื่อขนาดของครรภ์เพิ่มขึ้น ในช่วง 3 เดือนแรกอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างเพียงเล็กน้อย แต่ในช่วงอายุครรภ์ 3 – 6 เดือน ขนาดหน้าท้องจะใหญ่ขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังเป็นฝ้าบริเวณโหนกแก้ม ในบางรายอาจจะมีสีคล้ำบริเวณรอบคอ หรือมีตุ่มดำขึ้นกลางหลัง คอ หน้าอก ได้รั้งแล้ว บริเวณเส้นกลางหน้าท้องมีสีดำ บริเวณลานนมและหัวนมมีสีคล้ำขึ้น และเมื่อหน้าท้องขยายใหญ่ขึ้นจะพบรอยแตกบริเวณหน้าท้องส่วนล่าง ในความไม่สบายทางกายนั้น หญิงตั้งครรภ์บางคนอาจถือว่าเป็นสิ่งที่รบกวน อาจจะเป็นถึงความ ไม่สุขสบายทางกาย และคิดว่าขณะตั้งครรภ์นี้เป็นช่วงเวลา ที่ทรมาณที่สุด ขาที่บวมและเจ็บปวด รู้สึกอึดอัด จากความรู้สึกลำบากด้านร่างกายซึ่งสามารถรับรู้ได้นั้น กลายเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ ความคิดเกี่ยวกับการตั้งครรภ์จึงกลายเป็นเรื่องของกลุ่มอาการของความไม่สบาย หน้าอกคัดคั่ง ถ่ายปัสสาวะบ่อย คลื่นไส้ อาเจียน นานราบ ไม่ได้ สำหรับบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายในขณะตั้งครรภ์น้อย อาการต่าง ๆ ก็อาจจะก่อให้เกิดความไม่สบาย และความวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัย พร้อมทั้งรู้สึกเสียใจที่ตนเองตั้งครรภ์ เกิดความขัดแย้งระหว่างความไม่สุขสบายกับบทบาทใหม่และความรับผิดชอบ

2. ด้านการรับบทบาทใหม่ สำหรับหญิงที่ต้องการบุตร รักเด็ก และมีความปรารถนา จะเป็นมารดา การตั้งครรภ์และการดูแลบุตร จะถือเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มนี้จะมีแรงจูงใจในการเป็นมารดา ซึ่งจะมีผลไปถึงการยอมรับการตั้งครรภ์ การปรับตัวในระยะการตั้งครรภ์ และเลี้ยงดูบุตร รู้สึกมีความสุขและพอใจที่ตั้งครรภ์ เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความมั่นใจในตนเอง บุตร และสมาชิกในครอบครัว ยืนยันความคิดในการแก้ไขปัญหาคความวิตกกังวล และปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม พยายามกำหนดและค้นหาเป้าหมายเพื่อตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่ไม่ได้คาดหวังไว้ ยอมรับความเสี่ยงและความไม่แน่นอนในอนาคต หญิงตั้งครรภ์บางคนก็อาจจะไม่เคยคิดว่าการเป็นมารดา มีความหมายอย่างไรต่อตนเอง สำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น การตั้งครรภ์คือการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นหญิงสาวมาเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว การตระหนักถึงภาระหน้าที่และความรับผิดชอบในฐานะ “แม่” จะเป็นเรื่องใหญ่ และเพิ่มภาวะเครียดอย่างมากกับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ความรู้สึกเสียใจ (Grief) เป็นกระบวนการทางจิตใจขั้นหนึ่งในการรับบทบาทการเป็นมารดา ในระยะแรกของการตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์อาจจะเกิดความรู้สึกเศร้า โศกเสียใจที่จะละทิ้งบทบาทเดิมที่เคยกระทำ รู้สึกสูญเสียอิสรภาพ ในขณะตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์อาจจะเกิดความขัดแย้ง (Conflict) ภายในตนเองซึ่งได้แก่ การไม่ต้องการ

ตั้งครรภ์หรือต้องการบุตร การเลือกระหว่างการทำงานต่อไปหรือลาออก ขึ้นตอนต่อมาในการเตรียมตัวเพื่อรับบทบาทมารดา คือ การเงินธนาคาร และการฝันถึงการเป็นมารดาของตนเอง คิดถึงลักษณะของการเป็นมารดาตามที่ตนต้องการ คิดถึงการแสดงออกถึงความรู้สึกอบอุ่น ความรัก และความใกล้ชิดกับบุตร หญิงตั้งครรภ์จะมีการคาดการณ์ถึง การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่บุตรจะนำมา มีความสงสัยในตนเองว่าจะมีปฏิกริยาอย่างไรเมื่ออิสรภาพของตนถูกจำกัดลง และจะมีปฏิกริยาอย่างไรต่อเสียงร้อง ภาวะที่สับสนและกิจกรรมในการดูแลบุตร

3. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส คู่สมรสหรือบิดาของบุตรในครรภ์เป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จากการศึกษาพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการดูแลจากสามี ในขณะที่ตั้งครรภ์จะมีการผัดปกติทางอารมณ์และร่างกายน้อยกว่า มีอาการแทรกซ้อนในขณะคลอด และความผัดปกติที่จะเกิดกับบุตรน้อยกว่า รวมทั้งมีการปรับตัวในระยะหลังคลอดได้ดีกว่าด้วย หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการที่สำคัญจากสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส 2 ประการด้วยกันคือ

3.1 ต้องการความรู้สึกมั่นคงว่าเป็นที่รักและมีคุณค่าสำหรับสามี หญิงตั้งครรภ์ให้ความสำคัญต่อการยอมรับ และการเห็นคุณค่าในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปในฐานะมารดาในอนาคต และจะคอยสังเกตทันที ความคิด และความรู้สึก ของสามีที่แสดงถึงการยอมรับในตัวหญิงตั้งครรภ์ในการตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายประการ ในขณะที่เดียวกันการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างอาจเป็นสิ่งที่น่าอาย หรือน่ารังเกียจสำหรับคู่สมรสได้ ทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกความมีเสน่ห์ในรูปร่างของตนลดน้อยลง ไม่เป็นที่สนใจของสามี จนเกิดความหวาดระแวงในตัวสามีว่าจะจะไปมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นในขณะที่ตนเองตั้งครรภ์ และเมื่อขนาดของครรภ์ใหญ่ขึ้น ทำให้ไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สะดวกต้องพึ่งพาคนอื่นมากขึ้น อาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ได้ กล่าวว่านอกจากนี้ช่วงระยะเวลาที่ตั้งครรภ์ยังเป็นเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์อย่างมากทั้งในตัวหญิงตั้งครรภ์และสามี คู่สมรสที่ไม่เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์อันรวดเร็วในการตั้งครรภ์ อาจจะทำให้เกิดความสับสนกับสามีเป็นเหตุให้เกิดความไม่มั่นใจ คิดว่าไม่สามารถช่วยเหลือหรือปลอบใจภรรยาได้ อาจทำให้สามีแสดงอาการไม่รับรู้และไม่สนใจต่อปัญหาของภรรยา มีผลให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความรู้สึกว่าสามีไม่รักและไม่เอาใจใส่ตนเองเท่าที่ควร จึงเป็นสาเหตุของความเครียดในขณะตั้งครรภ์ได้

3.2 ต้องการความรู้สึกมั่นคงว่าบุตรเป็นที่ยอมรับสำหรับสามี เนื่องจากต้องการให้บุตรเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และเป็นการเตรียมการสำหรับบุตรที่จะเกิดมาในขณะเดียวกัน หญิงตั้งครรภ์ยังตระหนักถึงความต้องการ และความรู้สึกของสามีที่ต้องการเป็นบุคคลที่ยังมีความสำคัญต่อภรรยาไม่น้อยไปกว่าบุตรซึ่งจะเกิดมา เป็นที่ยอมรับกันว่าสามีบางคนอาจจะรู้สึกอิจฉาในความใกล้ชิดและความรักที่ภรรยามีต่อบุตรที่กำลังจะเกิดมาได้ นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างการตั้งครรภ์

ปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงทางกายของหญิงตั้งครรภ์ก็มีอิทธิพลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่าง คู่สมรส การแสดงออกทางเพศสัมพันธ์ในขณะตั้งครรภ์ เป็นผลกระทบจากด้านร่างกาย อารมณ์ และปฏิกริยาระหว่างสามีและภรรยา คู่สมรสหลายคู่มีความวิตกกังวลในเรื่องของเพศสัมพันธ์ ในขณะตั้งครรภ์ บางรายอาจจะมีความคิดว่าบุตรเป็นบุคคลที่สามในขณะมีเพศสัมพันธ์ คิดว่าอาจมีเพศสัมพันธ์ในขณะตั้งครรภ์จะทำให้เกิดความผิดปกติทางกายและสมอง ตลอดจนจนความพิการต่าง ๆ กับบุตรในครรภ์ มีความกลัวว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศของหญิงตั้งครรภ์ ในขณะคลอด และประการสุดท้าย คือ ความวิตกกังวลในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ มีความคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ในขณะตั้งครรภ์ จะเป็นสาเหตุของความพิการต่าง ๆ ที่จะเกิดกับบุตร กลัวว่าการเปลี่ยนแปลงทางกายซึ่งมีผล ไปถึงการเปลี่ยนแปลงในการมีเพศสัมพันธ์ จะทำให้สามีเกิดความรำคาญ และเบื่อหน่ายจน ไปมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น นอกจากนี้ยังกลัวว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศในขณะที่มีการคลอดอีกด้วย

4. ด้านความสัมพันธ์กับบุตรในครรภ์ โดยทั่วไปความรักใคร่ผูกพันระหว่างมารดาและบุตร เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย เริ่มต้นตั้งแต่มารดามีการวางแผนการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะมีความคิดฝัน คาดหวังในบุตรที่จะเกิดมา หากหญิงตั้งครรภ์ยอมรับการตั้งครรภ์ก็จะพัฒนาความรัก ความผูกพันมากขึ้น หญิงตั้งครรภ์ที่รับรู้การคืนของบุตรในครรภ์จะรู้สึกยอมรับว่าบุตรในครรภ์เป็นบุคคลหนึ่ง และ รู้สึกผูกพันตลอดไป หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ขาดการวางแผนการตั้งครรภ์ ขาดแหล่งสนับสนุนที่ดี จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ในทางลบต่อการสร้างความรักใคร่ผูกพันต่อบุตรในครรภ์ ส่งผลให้พัฒนาการของความรักในระยะต่อ ๆ ไปล่าช้า นอกจากความวิตกกังวลในเรื่องสุขภาพความแข็งแรง สมบูรณ์ และความปลอดภัยของบุตรแล้ว หญิงตั้งครรภ์และคู่สมรสยังมีความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติและบุคลิกลักษณะของบุตรในครรภ์ (Nature and Characteristic of the Child) ซึ่งได้แก่รูปร่างหน้าตา ขนาดสัดส่วนการสื่อสารกับบุคคลในครรภ์ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง เพศของบุตร ระบบการตื่นและการนอนตลอดจนอารมณ์ของบุตร หญิงตั้งครรภ์และคู่สมรสบางคนอาจจะมีการตั้งความหวังเกี่ยวกับธรรมชาติ และบุคลิกลักษณะบางอย่างเกี่ยวกับบุตรเอาไว้ การมีความคาดหวังกับทารกในครรภ์มากเกินไป โดยเฉพาะการยึดมั่นเกี่ยวกับความเชื่อในสังคม เช่น ความคิดว่าบุคคลคนแรกควรเป็นเพศชาย สิ่งนี้จะทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลากลัวว่าจะไม่ได้ตามที่หวังไว้

5. ด้านความกังวลใจเกี่ยวกับการคลอด การเตรียมตัวในการคลอด หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ จะเตรียมตัวสำหรับการคลอดโดยการอ่านตำรา คู่มือแพทย์ เข้าชั้นเรียนสำหรับมารดา และพูดคุยกับผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์ทางการคลอด ซึ่งอาจจะเป็นมารดา พี่สาว เพื่อน หรืออาจจะเป็นคนที่ไม่เคยคุ้นเคยเลยก็ได้ เพื่อให้ได้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการคลอด การบอกเล่าส่วนใหญ่จะมีการบอกเล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ได้ประสบมาขณะคลอด ผลจากการรับฟังการบอกเลาดังกล่าวก็อาจจะทำให้หญิง

ตั้งครั้งแรกก็เริ่มเกิดความกังวลและวิตกกังวลต่อการคลอดได้ ผลจากการกลัวการควบคุมตนเอง ในขณะที่คลอดจะทำให้มีการวางแผนถึงการใช้ระดับความเจ็บปวดและยาสลบในระหว่างคลอด ซึ่งจะไปมีส่วนสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในเรื่องความปลอดภัยของบุตรด้วยความวิตกกังวลประการสุดท้ายคือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการไปถึงโรงพยาบาลเมื่อถึงเวลาคลอด ความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุเนื่องมาจากการขาดความรู้ในเรื่องของร่างกายและกระบวนการคลอดนั่นเอง

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 71) ได้กล่าวถึงการศึกษาของโคลแมนและแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1974, pp. 93-94) ว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง หรือจากสภาพแวดล้อมบุคคลนั้นจะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียดความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตาม สุภาพรธรรม โคตรจรัส (2525, หน้า 82 – 84) ถ้าบุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ สภาวะวุ่นวายใจอึดอัดใจไม่เป็นสุขก็จะยังคงมีอยู่และอาจ มีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกลึกลับลึก ส่วนผู้ที่มีการปรับตัวผิดปกติคือบุคคลที่ไม่มีความสอดคล้องกันระหว่างตนและประสบการณ์ มีการรับรู้ประสบการณ์อย่างบิดเบือน ไม่ตรงตามความเป็นจริงและปฏิเสธที่จะรับรู้ประสบการณ์ที่จะนำไปสู่การคุกคามตนผลคือมีความพยายามในการคงไว้ซึ่งโครงสร้างของตนอย่างแข็งแรง โดยใช้กลไกในการป้องกันตัวเองอย่างเข้มงวด เป็นบุคลิกภาพที่อ่อนแอไม่มั่นคง มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาการปรับตัวเกิดความรู้สึกรัดเคียดแค้นและวิตกกังวลได้สูง ในขณะที่ตั้งครรถ์นั้นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลง นิสัย และเมย์ (Neeson & May, 1996, p. 336) ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวทั้งด้านร่างกายจิตใจและสังคม การตั้งครรถ์จัดเป็นภาวะวิกฤตประเภทหนึ่งนั่นคือเป็นเหตุการณ์ที่นำไปสู่ภาวะไม่สมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจนำมาซึ่งภาวะกดดัน โดยเฉพาะการตั้งครรถ์ครั้งแรกจะเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยผ่านมาในชีวิต และนำมาซึ่งภาวะกดดันทั้งแก่ตัวหญิงตั้งครรถ์เองและคู่สมรสที่จะต้องปรับตัวให้สามารถผ่านภาวะดังกล่าวนี้ไปได้ สิ่งที่จะก่อให้เกิดความเครียดในการตั้งครรถ์มีทั้งลักษณะที่เกิดขึ้นได้กับทุกบุคคลและทุกครอบครัว (Frequent Stressor) และที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมาย (Unanticipated Stressor) จากภาวะไม่สมดุลดังกล่าวจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจและความวิตกกังวล ทำให้ต้องค้นหาวิธีการที่ทำให้เกิดภาวะสมดุลขึ้นใหม่ ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลจะไม่สามารถอยู่ในภาวะของความเครียดและความวิตกกังวลในระดับสูงได้เป็นเวลานานแต่จะมีวิธีการปรับตัวในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดภาวะกดดันให้อยู่ในระดับที่บุคคลนั้นสามารถยอมรับได้

## 5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลดังกล่าว กรอสส์แมน อิชเลอร์ และวินนิคอฟฟ์ (Grossman; Eichler & Winickoff, 1980) สรุปได้ดังนี้

1. ภาวะทางอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะทางอารมณ์ดีจะสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะทนต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ไม่มีภาวะทางอารมณ์จะไม่สามารถทนต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์จะเกิดความรู้สึกไร้ค่าเมื่อทารกในครรภ์ดิ้นและมองรูปร่างของตนเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ
2. ลักษณะสังคมและครอบครัวลักษณะครอบครัวเดียวจะมีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเองมากกว่าครอบครัวขยาย แต่มีข้อเสียที่มักจะมีภาวะระบบพึ่งพา หญิงตั้งครรภ์ในครอบครัวเดียวจึงมีโอกาสเกิดภาวะเครียดเนื่องจากขาดแหล่งพึ่งพาให้ความช่วยเหลือ
3. ประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อต่างๆ ประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การมีบุตร มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวในที่สุด
4. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวมีผลต่อความเครียดและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์ เพราะการตั้งครรภ์เป็นการเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายมากขึ้น
5. สถานภาพสมรสและสัมพันธภาพในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สามีภรรยาจะเป็นสิ่งส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จของการปรับตัวในระยะตั้งครรภ์
6. สัมพันธภาพกับมารดาหญิงที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับมารดาจะสามารถเลียนแบบความเป็นหญิงของมารดาได้อย่างดี และมีผลทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการตั้งครรภ์

### 6. งานวิจัยและเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวและการตั้งครรภ์

งานวิจัยและเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวและการตั้งครรภ์จากต่างประเทศ

จากการศึกษาของ แคปแลน (Caplan, 1989) พบว่าภาวะวิกฤตด้านจิตใจในระยะตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนเหล่านี้มีผลต่อภาวะจิตสังคมของหญิงมีครรภ์ และการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคมยังขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ อายุ ลำดับของการตั้งครรภ์ สถานภาพเศรษฐกิจทางสังคม ภาวะทางอารมณ์ ประสบการณ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด ภาวะสุขภาพและความห่วงใยในสุขภาพ ระบบสนับสนุนทางอารมณ์และวัฒนธรรม ลีดเดอร์แมน (Lederman, 1984) ได้กล่าวถึงภาวะปรับตัวของหญิงมีครรภ์ว่าประกอบด้วย การยอมรับการตั้งครรภ์ บทบาทการเป็นมารดา ความสัมพันธ์ของหญิงมีครรภ์กับมารดา ความสัมพันธ์กับสามี การเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด ความกลัวการสูญเสียการควบคุมตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองในระยะคลอด ชเวินเชอร์วีนและคณะ (Sherwen et al., 1991) ได้กล่าวถึง การปรับตัว



ทางจิตสังคมในระยะตั้งครรรค์ ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและความห่วงกังวล การยอมรับการตั้งครรรค์ บทบาทการเป็นมารดา การคิดฝัน ภาพลักษณ์ ความสัมพันธ์กับมารดา สัมพันธภาพกับทารก ในครรรค์ ความสัมพันธ์กับสามี ความสัมพันธ์กับบุตรคนก่อน และความรู้สึกของหญิงมีครรรค์ ในช่วงเวลาก่อนกำหนดวันคลอด อย่างไรก็ตาม ทั้งลีดเดอร์แมน (Lederman, 1984) และเซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) จะแบ่งการปรับตัวทางจิตสังคมออกเป็นหลาย ๆ ด้าน แต่ก็มีหลายประเด็นที่ใกล้เคียงกันซึ่งพอจะแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและความห่วงกังวล การยอมรับการตั้งครรรค์ บทบาทการเป็นมารดา ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และสัมพันธภาพกับทารกในครรรค์ การปรับตัวทางจิตสังคมเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแต่ละ ไตรมาสของการตั้งครรรค์คือ ไตรมาสที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีอาการและแสดงอาการไม่ชัดเจน หญิงมีครรรค์ไม่แน่ใจว่าการตั้งครรรค์เกิดขึ้นจริงหรือไม่ มีความรู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับการตั้งครรรค์ระหว่างความรู้สึกต้องการหรือไม่ต้องการบุตร หรือไม่แน่ใจว่าตนเองพร้อมสำหรับการตั้งครรรค์หรือไม่ ความกังวลจะเน้นอยู่ที่ตนเอง ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และให้ความสนใจกับความต้องการของตนเองเป็นส่วนใหญ่ ออเวนชานและเอ็นริควาซ (Auvenshine & Enriquez, 1990) กล่าวว่า ระยะเวลานี้เป็นระยะของการยอมรับการตั้งครรรค์ ถ้าหญิงมีครรรค์สามารถยอมรับการตั้งครรรค์ได้จะเกิดความรู้สึกตื่นเต้นยินดี มีความสุข มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย สามารถยอมรับอาการไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นได้ เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่า ในด้านบทบาทการเป็นมารดา หญิงมีครรรค์จะมีการแสวงหาตัวแทนเพื่อการเลียนแบบ บทบาทฟิลิตเทอรี (Pillitteri, 1995) ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงมีครรรค์กับมารดาของตนเองจะเป็นไปในทางที่ดี มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น หญิงมีครรรค์ที่มีความขัดแย้งกับมารดามาก่อน อาจเริ่มมีการสร้างความสัมพันธ์กันมากขึ้น อาจเริ่มมีการสร้างความสัมพันธ์กับมารดาอีกครั้ง ในด้านความสัมพันธ์กับสามี หญิงมีครรรค์ต้องการความเข้าใจ และช่วยเหลือระดับประคองจากสามี ความสนใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์อาจลดลงหรือเพิ่มขึ้น ซาค และแอฟฟอนสัน (Clark & Affonso, 1979) พบว่าสัมพันธภาพกับทารกในครรรค์เป็นสิ่งที่ไม่ชัดเจน อาจมีการสร้างสัมพันธภาพกับทารกในครรรค์ด้วย แต่ถ้าหญิงมีครรรค์ไม่สามารถยอมรับการตั้งครรรค์จะเกิดความรู้สึกขัดแย้ง วิตกกังวลและเครียดได้ ความไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรรค์ เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียนอาจมากกว่าปกติ หญิงมีครรรค์จะมีความรู้สึกต่อตนเองและทารกในครรรค์ไปในทางลบ การดูแลเอาใจใส่ตนเองมีน้อย และมารับบริการฝากครรรค์ช้า บางคนอาจต้องการสิ้นสุดการตั้งครรรค์โดยการแท้งอวัยวะและเอ็นริควาซ (Auvenshine & Enriquez, 1990) เมื่อทารกมีการเจริญเติบโตและพัฒนา การเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 มดลูกมีการเจริญและขยายใหญ่ขึ้น ทารกในครรรค์เริ่มดิ้น หญิงมีครรรค์สามารถแยกได้ว่าทารกในครรรค์เป็นบุคคลที่อิสระแยกจากตนเอง ลีดวิก ลอนดอนและโอดส์ (Ledewig; London & Olds, 1996) กล่าวว่าความกังวลจะเน้นไปที่

ทารกมากกว่าตนเอง มีการปฏิบัติตัวโดยคำนึงถึงทารกในครรภ์ เช่น การรับประทานอาหารและการทำงาน เป็นต้น ถ้าหญิงมีครรภ์มีความพร้อมและยอมรับการตั้งครรภ์ได้ ช่วงนี้จะเป็นช่วงเวลาที่ยุติหญิงมีครรภ์มีความสุข มีความพึงพอใจต่อการตั้งครรภ์ อารมณ์คงที่มีความรู้สึกพอใจต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนัก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ออเวนชานและเอนริเควซ (Auvenshine & Enriquez, 1990) ความรู้สึกไม่แน่ใจมีเพียงเล็กน้อยหรือหมดไป หญิงมีครรภ์ปรับตัวเข้าสู่บทบาทการเป็นมารดาได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งในไตรมาสจะมีการทดลองปฏิบัติบทบาท และนำมาเปรียบเทียบกับบทบาทตามความคิดของตนเอง หญิงมีครรภ์มีความสัมพันธ์ที่ดีกับมารดาและสามี ความรู้สึกทางเพศจะดีขึ้น และร่างกายตอบสนองทางเพศได้ดีกว่าไตรมาสที่ 1 ฟาลิโคฟ (Falicov, 1973) กล่าวว่า การคิดฝันถึงทารกในครรภ์จะเป็นสิ่งที่ชัดเจน เช่น คิดฝันถึง ลักษณะรูปร่างหน้าตา หรือสีผม เช่น มีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ โดยการลูบหน้าท้อง เรียกชื่อ และพูดคุยกับทารกในครรภ์ แต่ถ้าหญิงมีครรภ์ไม่สามารถยอมรับการตั้งครรภ์ตั้งแต่แรก จะเกิดความรู้สึกทางลบต่อตนเองและการตั้งครรภ์มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของขนาดร่างกายและน้ำหนัก หญิงมีครรภ์จะรู้สึกอึดอัดและเคลื่อนไหวลำบาก บางคนรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอยิ่งขึ้นอาจมีการจำกัดกิจกรรมทางสังคม และหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ติวิต และคณะ (Ladewig et al., 1994) เมื่อทารกดิ้นหญิงมีครรภ์จะรู้สึกหงุดหงิดรำคาญ ดังนั้นจึงไม่มีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ และไม่ได้สำหรับเตรียมพร้อมกับการเป็นมารดา ไตรมาสที่ 3 ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงด้านขนาดและน้ำหนักเพิ่มขึ้น เคลื่อนไหวร่างกายลำบาก เป็นระยะที่มีอารมณ์แปรปรวน เซอร์เวนและคณะ (Sherwen et al., 1991) กล่าวว่าหญิงมีครรภ์อาจมีความรู้สึกโกรธง่าย บางคนอาจจำกัดกิจกรรมทางสังคม และหมกมุ่นอยู่กับตนเองมากขึ้น มีความรู้สึกกังวลใจต่อการคลอดที่จะมาถึง ต้องการให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงโดยเร็ว แต่ก็ไม่แน่ใจว่าตนเองมีความพร้อมสำหรับการคลอดและการเป็นมารดาหรือไม่ ออเวนชานและเอนริเควซ (Auvenshine & Enriquez, 1990) มีความกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด ความปลอดภัยของตนเองและทารกในระยะคลอด หญิงมีครรภ์ที่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ได้ จะมีความรู้สึกที่ดีต่อภาพลักษณ์ของตนเอง มีการเตรียมความพร้อมโดยการแสวงหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เตรียมสิ่งของเครื่องใช้ไว้สำหรับตนเองและทารกที่จะเกิดมา มีการตั้งชื่อบุตรและยังคงมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ต่อไป ถ้าหญิงมีครรภ์ไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการตั้งครรภ์ได้ การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักและขนาดร่างกายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและความไม่สบายใจ จะมีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบยิ่งขึ้น เมื่อหน้าயต่อการตั้งครรภ์ ทอมสัน (Thompson, 1990) พบว่าความเครียดและความวิตกกังวลจะเพิ่มสูงขึ้น การที่หญิงมีครรภ์มีอาการแปรปรวน มีความวิตกกังวลและความเครียดสูงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จากการศึกษาของบราโกเนียร์และคณะ (Bragonier et al., 1997) พบว่า ความเครียดมีผลทำให้เกิดการหลั่งสารแคทีโคลามีน (Catecholamine) จากอะดรีนัลเมดูลลา (Adrenal Medulla) ซึ่งไปกระตุ้น

การทำงานของประสาทซิมพาเทติก ทำให้มดลูก มีการหดตัว เลือดไหลเวียน ไปสู่รกลดลง เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิวตันและฮันท์ (Newton & Hunt, 1984) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกับความเครียดทางจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ ศึกษาในหญิงมีครรภ์ 250 คน โดยการสัมภาษณ์ 3 ครั้ง ในระหว่างตั้งครรภ์และทันทีหลังคลอด พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 3 มีความสัมพันธ์กับการคลอดก่อนกำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยและเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวและการตั้งครรภ์ในประเทศ

วันเพ็ญ กุลนริศ (2530) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการตั้งครรภ์ ภาพลักษณ์สัมพันธภาพของผู้สมรสกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์โดยศึกษาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอายุ 14 – 18 ปี จำนวน 100 คนที่มาฝากครรภ์ ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าสัมพันธภาพของผู้สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่อการเป็นมารดาในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P\text{-value} < 0.05$ )

สุสัณหา ยิ้มแย้ม (2530) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์ บทบาททางเพศ และการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในระยะตั้งครรภ์ โดยทำการศึกษาในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์ ในหน่วยฝากครรภ์ของโรงพยาบาลเชียงใหม่ จำนวน 150 คน พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีลักษณะความเป็นหญิงและความเป็นชายสูงทั้งคู่ และหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูงลักษณะเดียวมีการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาได้ดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะความเป็นหญิงและความเป็นชายต่ำทั้งคู่ อย่างมีนัยสำคัญและพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะความเป็นหญิงสูงจะมีการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาดี และพบว่าหญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่อายุมากจะมีการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาได้ดีกว่ากลุ่มที่มีอายุน้อย

กัญจณี พัตติยะ (2535) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการสอนอย่างมีแบบแผนต่อการวิตกกังวล และการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในระยะหลังคลอดของมารดาครรภ์แรกที่ได้รับการผ่าตัดคลอด จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย โดยทำการสอนในวันที่ 2 หลังคลอดพบว่าในกลุ่มมารดาที่ได้รับการสอนอย่างมีแบบแผนมีความวิตกกังวลน้อยกว่ามารดาที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาภายหลังคลอดได้ดีกว่าทั้งในวันที่ 6 และสัปดาห์ที่ 6 หลังคลอดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

มณีรัตน์ ภาครูป (2536) ได้ทำการศึกษาถึงการรับรู้บทบาทการเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์ โดยทำการศึกษาในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 180 คน พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุ 21 – 30 ปี และมากกว่า 30 ปี มีการรับรู้บทบาทการเป็นมารดาดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

ศศิธร นามทวีชัยกุล (2541) ได้ศึกษาภาวะจิตสังคมในระยะตั้งครรภ์ของหญิงครรภ์แรกโดยศึกษาที่แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 10 จังหวัดเชียงใหม่โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 335 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามอายุครรภ์ ได้แก่ไตรมาสที่ 1 จำนวน 111 ราย ไตรมาสที่ 2 จำนวน 112 ราย ไตรมาสที่ 3 จำนวน 112 ราย ผลปรากฏว่าหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 1 และหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและความห่วงกังวล การยอมรับการตั้งครรภ์ บทบาทการเป็นมารดา ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์อยู่ในระดับมาก และหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและความห่วงกังวล การยอมรับการตั้งครรภ์ บทบาทการเป็นมารดา ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดอยู่ในระดับมาก ส่วนสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์อยู่ในระดับมากที่สุด

## การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

### 1. ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329 – 330) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งรวมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน ได้สำรวจตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองอีกทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษาด้วย

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 96) ได้ให้ความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นมีลักษณะที่ควรจะเข้าใจอยู่ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหาเพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนนำปัญหามาอภิปราย และมีความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน
2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น
3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่ความผิดปกติทางด้านจิตใจ

วัชร ฐะคำ (2523, หน้า 118 – 119) สรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาคล้ายคลึงกันมีสาเหตุต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้ จำนวนผู้รับคำปรึกษาไม่ควรเกิน 8 คน
2. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่มไม่ใช่ประธาน จะนำกลุ่มตามสภาพที่แท้จริงของกลุ่มที่มีบทบาทต่างๆกันในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอาจเป็นวิทยากร เป็นผู้ฟังหรือเป็นผู้ให้กำลังใจ มีหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มคิดและดำเนินการอภิปราย รวมทั้งคอยสังเกตความเคลื่อนไหวพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
3. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระ ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ระแวงหรือหลอกลวงกัน มีอิสระที่จะพูดและคิด
4. ทุกคนมีส่วนแสดงความคิดเห็นและได้รับการสนับสนุนให้พูด ผู้รับคำปรึกษาทุกคนถือเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม การโต้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็น
5. การโต้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็น และผู้รับคำปรึกษาทุกคนต้องมีโอกาสจะประเมินความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น ยอมรับผิชอบและเริ่มวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 1- 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มคือ การให้บริการตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกันโดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษาสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ กันไป การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดเน้นที่ป้องกันปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เต็มกำลังความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยนเปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ มากกว่าการใช้สติปัญญาเหตุผล เป็นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าชี้แนะสั่งสอน

โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 13) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการช่วยเหลือคนปกติให้การยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงนอกจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กันหรือต้อง การที่จะปรับปรุตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง เข้าร่วมกันเพื่อปรึกษาหารือและแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยที่ผู้ให้

คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้มารับคำปรึกษาในบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจไว้วางใจอบอุ่นและเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ มีการยอมรับผู้มารับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีส่วนร่วม ในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจ สมาชิกจะสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองและเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือ ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

## 2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเลย์ (Corley, 1981, p. 8) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นคว้าเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นมีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักยอมรับและสนใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่กับตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาและมองหาวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบในสังคมที่ตนอยู่
7. เพื่อกำหนดแผนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตาม
8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก
9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้ตอบหรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย

และจริงใจ

10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างฉลาด
11. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวัง

ของผู้อื่น

12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

วัชรวิ ชูระคำ (2523, หน้า 52) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ รวมทั้งรับผิดชอบต่อกตนเองและ

สังคม

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้อง

ดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาไม่หนีการเข้าสังคมหรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย
6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญกับปัญหา และหาทาง

แก้ปัญหาเหมือนกัน

8. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่
9. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีอัตรา

เสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ไขปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
11. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
12. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเกิดความ

ภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

13. เพื่อฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาไวต่อความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการ

ของคุณไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองและสามารถ

ตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความ

รู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองกล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รู้จักตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 34) ได้กล่าวประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้
  2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และการยอมรับตนเองมากขึ้น
  3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
  4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้
  5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหของตนเอง
  6. ช่วยให้เกิดพัฒนาการมีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะประ โยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม
  7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเองในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม
  8. ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระฉ่างแจ่มและทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- แกซดา (Gasda, 1967, pp. 305 -310) ได้กล่าวถึง คุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนี้
1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
  2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้อภัย และให้กำลังใจแก่เขา
  3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงซึ่งทำให้สมาชิกทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
  4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่
  5. สมาชิกได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
  6. สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสได้เรียนรู้จักกันและกัน ด้วยการสังเกตพฤติกรรมว่าผู้อื่นแก้ปัญหาของตนอย่างไร
  7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจทำให้สมาชิกแสวงหาขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการให้คำปรึกษารายบุคคล



8. สภาพของกลุ่มอาจเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้

9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา

10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษามีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม และการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก

3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และกับบุคคลอื่นเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูดและกิริยาท่าทางผลของการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรที่จะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาทวิวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนากลุ่มและให้บริการเป็นกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### 3. องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพมีดังนี้

การเลือกสมาชิกกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 25 – 28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการคือ

1. อายุ ควรเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียนระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันมากนักเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการศึกษาความหมายและการเข้าใจกัน

2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านสื่อความหมาย

3. เพศ จัดเพศหญิงเพศชายแยกจากกันหรือจัดรวมกัน ขึ้นอยู่กับวัยและสภาพปัญหา บางปัญหาอาจเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

4. มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี สมาชิกจะร่วมอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีแก้ปัญหของตน

ซูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรจะจัดให้กลุ่มเพื่อนสนิท ญาติ และผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่ม อยู่ในกลุ่มเดียวกับสมาชิกคนนั้น เพราะบุคคลเหล่านั้นจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น สมาชิกคนนั้นอาจจะไม่สามารถพูดถึงต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเปิดเผย

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 100 – 101) ให้แนวทางการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
3. จะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง

#### ขนาดของกลุ่ม

ซูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 18) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีสมาชิก 10 คน หรือน้อยกว่านั้น กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรมีขนาด 6 – 10 คน สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กควรมีขนาด 4 – 6 คน

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 101 – 102) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรมีจำนวนสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ระดับ 6 – 15 คน

#### ชนิดของกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 46 – 47) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้สึกอันเป็นหนึ่งเดียวกัน การจัดกลุ่มแบบปิด ทำให้งานกลุ่มมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด เพราะกลุ่มแบบเปิดจะมีสมาชิกที่เข้ามาใหม่ ซึ่งมักจะนำเอางานใหม่เข้ามาในกลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความก้าวหน้าของกลุ่มได้

### การจัดสถานที่

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การจัดสถานที่รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์ ดังนั้นห้องที่ใช้ควรมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมดได้โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน และจิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 52) กล่าวว่า สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง

### เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชรวิ ทรัพย์มี (2525, หน้า 332) กล่าวว่า ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิก และความจำกัดของสถานที่เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลา ไม่เกิน 30 นาที ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาถึง 1 ชั่วโมง และสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้น สำหรับจำนวนครั้งที่จะเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม จำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในการกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมดในการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา แต่อย่างน้อยที่ไม่ควรเข้ากลุ่มต่ำกว่า 8 ครั้ง

### 4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 32 – 33) กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยในกลุ่ม กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ ขั้นนี้มีจุดมุ่งหมายและ โครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกัน ระหว่างสมาชิกด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการ เข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดการสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับ โครงสร้างของกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าการได้รับการยอมรับและนับถือเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือการประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่ม และความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการและแก้ไขเปลี่ยนแปลง ขั้นนี้ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญ คือ การให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้สามารถแก้ไขปัญหภายในกลุ่มและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขานอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลาและการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดหมาย และสมควรจะยุติกลุ่ม

นอกจากนี้ ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 33) ยังกล่าวถึง ข้อควรระวังในขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มว่า ไม่ควรมองกลุ่มอย่างหยุดนิ่งตายตัว ควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้และให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอนหนึ่ง ๆ อาจจะแบ่งออกได้หลายระดับ ในปัญหาอย่างหนึ่งอาจต้องการความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มน้อยกว่าปัญหาอีกอย่างหนึ่งในเวลาต่อมาอาจจะจำเป็นที่กลุ่มจะต้องหวนกลับไปสร้างความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นใหม่ให้มีระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาเฉพาะอย่างหนึ่ง กลุ่มอาจจะต้องหวนกลับไปทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้งก่อนที่กลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง คือ ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาอาจจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน 2 ขั้นตอน หรือมากกว่านั้น เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความไว้วางใจ การยอมรับ และความรับผิดชอบพร้อมกันได้ ในระหว่างที่กำลังปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มมิได้มีพัฒนาการที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้าม กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นกระแสที่มีความยืดหยุ่น เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างสมาชิกกลุ่มและปัญหาของพวกเขาและความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์และการแก้ปัญหของแต่ละบุคคล

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มกัน เพื่อปรึกษาหารือ และแก้ปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ที่มาปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่ยอมรับ ออบอุ่น ไว้วางใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน สามารถตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิดประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิกที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน มีอายุ ระดับสติปัญญา และเพศไม่แตกต่างกันมากนัก สมาชิกที่เป็นวัยรุ่นควรมีขนาด 6 – 10 คน ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ในสถานที่ที่ส่วนตัวจัดที่นั่งเป็นวงกลม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงในการให้คำปรึกษา ควรให้คำปรึกษาประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และจำนวนครั้งทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

5. **ความเป็นมาและความหมายของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม**  
ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ใช้วิธีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่าอาร์อีบีที (REBT) ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540, หน้า 262) ผู้ให้กำเนิดคือ เอลลิส (Ellis) มีความคิด พื้นฐานว่าอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของบุคคล มีสาเหตุมาจากระบบความคิด ความเชื่อ การรับรู้และการตีความหมายต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ตรงตามความเป็นจริงหรือไร้เหตุผล

แนวความคิดของการพิจารณามนุษย์และหลักการของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 108) ได้กล่าวถึงไว้ว่าทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่า อารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่มีความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะมีผลกระทบต่อการทำงานของบุคคล คือทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งมนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนโดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิดและภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่ง เอลลิส (Ellis) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์และภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ว่า

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิดและการกระทำที่มีเหตุผล สมเหตุสมผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทาง โรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดไม่สมเหตุสมผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับการคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลในอดีต
4. มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่สมเหตุสมผลประจำจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบน
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอกแต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น
6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล จากแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากการคิดซึ่งความคิดที่ สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เอลลิส (Ellis) ได้อธิบายถึง ความคิดที่ไร้เหตุผลดังนี้

1. คนเราต้องได้รับความรักและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ตลอดเวลา
2. คนเราจะต้องปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเสมอ ไม่มีพลาดพลั้ง
3. คนที่ทำให้ท่านมีอุปสรรค มักจะเป็นคนชั่วร้าย สมควรต่อการตำหนิและลงโทษ
4. มันเป็นเหตุการณ์ที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่เลวร้าย เมื่อทำอะไรไม่ได้ตั้งใจปรารถนา
5. เหตุการณ์ต่าง ๆ จากภายนอกนำมาสู่ภาวะความเศร้าโศกและคนเราสามารถควบคุม ความรู้สึกได้น้อยมาก เราควบคุมไม่ให้เศร้าโศก ไม่ให้ก้าวร้าวไม่ได้
6. ท่านจะพบว่าท่านควรหลีกเลี่ยงอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และหลีกเลี่ยงการ รับผิดชอบในตนเอง
7. ถ้าเกิดอันตรายหรือมีเหตุการณ์เลวร้าย ท่านควรหมกมุ่นอยู่กับสิ่งนั้น
8. สิ่งที่ผ่านมาในอดีต ควรให้มีอิทธิพลต่อชีวิตในปัจจุบัน
9. สิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปถ้าท่านไม่รีบแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว

สำหรับความคิดที่มีเหตุผลนั้น เอลลิส (Ellis) ได้จำแนกความคิดที่มีเหตุผลไว้ 11 ลักษณะดังนี้

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้อง ทุ่มเทความสนใจและปรารถนาที่จะได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็น การให้ ความรักและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำสิ่งใด ๆ อย่างเต็มที่ เพราะต้องการที่จะทำมากกว่าการที่จะทำเพื่อให้ดีกว่า คนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ และการทำงานอาจผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจพบความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่ควรโทษตนเองและผู้ที่ล้มเหลว และทำอะไรผิดพลาด แต่ควรยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามหาทางไม่ให้เกิดขึ้นอีก
4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไข สภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ควรยอมรับ และไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายมากนัก
5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุ มาจากการรับรู้ การประเมินตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้
6. บุคคลตระหนักในความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างทีกลัว ควรรู้ว่าความวิตก กังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบแต่ควรจะฟังผู้อื่นหรือยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ บุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไปได้

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับและทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่าในแต่ละปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

อย่างไรก็ตาม ในการที่จะพิจารณาว่าความคิดใดหรือพฤติกรรมใดมีเหตุผลหรือไม่ นั่น เอลลิส (Ellis) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความคิดหรือการกระทำนั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงที่เป็นปรนัย
2. ความคิดหรือการกระทำนั้น เป็นการช่วยเหลือและป้องกันชีวิตของตนเอง
3. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยให้การบรรลุเป้าหมายทั้งระยะใกล้และระยะไกลได้อย่างรวดเร็วหรือช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการ

4. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งภายในตนเอง

5. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งกับผู้อื่น

จากเกณฑ์ทั้ง 5 ประการนี้ ถ้ามีลักษณะ 3 ใน 5 ประการดังกล่าวนี้ก็ถือว่าเป็นความคิดหรือพฤติกรรมที่มีเหตุผล

#### 6. ปรัชญาและหลักการของการปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์

ทฤษฎีการปรึกษาการใช้เหตุผลและอารมณ์ เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่ามนุษย์จะถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติกไปในทางทำลายตนเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม เอลลิส (Ellis) ได้ระบุว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำความชั่วร้ายและการทำลายเป็นหลักฐานของข้อสันนิษฐานข้อนี้ อย่างไรก็ตามมนุษย์มีคุณสมบัติพิเศษอยู่อย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เขาสามารถเอาชนะความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเองได้ สิ่งนี้คือความสามารถที่จะคิดของ แนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนทางปัญญา เอลลิส (Ellis) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งอธิบายได้ตามทฤษฎี เอบีซีดีอี (ABCDE)

เอ (A) คือ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experience or Event) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับบริการบำบัดเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

บี (B) คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking)

ซี (C) คือ ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavior Consequences)  
หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ดี (D) คือ การตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or Debeating your Irrational Belief) วิธีการตั้งคำถามโต้แย้ง สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ และความคิดที่มีเหตุผลจะก่อให้เกิดผลกรรมใหม่

อี (E) คือ ผลกรรมที่ได้จากการขจัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Effect of Disputing your Irrational Belief) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

ซีอี (cE: Cognitive Effects) คือความคิดที่มีเหตุผล

อีอี (eE: Emotional Effects) คืออารมณ์ที่เหมาะสม

บีอี (bE: behavioral Effects) คือพฤติกรรมที่เหมาะสม

เป้าหมายการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 109 -111) กล่าวว่าเป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจถึงการที่มีความคิดแบบผิด ๆ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ของผู้รับบริการ แต่ผู้ให้บริการปรึกษาแบบนี้จะไม่ได้ทำให้บุคคลปราศจากอารมณ์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์รุนแรงแล้ว จะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดภาวะป่วยแพ้ตนเองหรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น

1.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันไปสู่ความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น



1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคล รู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอ สัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง โลกเราไม่ใช่โลกยุคที่เต็มไปด้วยความสุข คนเราไม่ใช่ จะไม่เคยประสบความคับข้องใจ ความเสียใจ คนเราไม่ใช่จะมีความสุขอย่างสมบูรณ์แบบหรือ ปราศจากความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อย ท้อแท้ ความรู้สึกเป็นศัตรู ความรู้สึก ในด้านลบเกิดขึ้นได้ เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่ควรทำคือพยายามลดความถี่ความรุนแรงและช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์ เหล่านี้ลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น เป็นธรรมดาที่เราชอบมีความ สนใจตนเองก่อน และต่อไปจะให้ความสนใจแก่บุคคลอื่น เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ฉะนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์ อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเองสามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ถ้า ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง ให้มีแนวความคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้เมื่อเห็นว่า บุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและ ยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นไม่ ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ค้นทุรังหรือทอนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดง ความเห็นที่แตกต่างจากตน

7. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็น ความสำคัญและให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ บาง แม้จะไม่แน่นอนในผล ที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเองหาความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้ผู้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้ว้ด้วยวิจาร์ณญาณ เป็นต้นว่าไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์ภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขาโดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

หลักการเบื้องต้นของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เอลลิส (Ellis) ได้อธิบายถึงหลักการเบื้องต้น ในการทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ 4 ประการ ดังนี้ ประเทืองภูมิภัทาคม (2540, หน้า 263 – 264)

1. บุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขมากกว่าถูกวางเงื่อนไขโดยพ่อแม่หรือเหตุการณ์ภายนอกอื่น ๆ

2. บุคคลมีความโน้มเอียงทางวัฒนธรรมและทางชีวภาพ ที่จะคิดไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือมีความรู้สึกวุ่นวายใจ

3. บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข และมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ไม่เป็นสุขที่มีอยู่ จนทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น

4. บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง กระบวนการทางปัญญา อารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นเขาจึงสามารถเลือกที่จะตอบโต้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากที่เคยกระทำไม่รู้สึกวุ่นวายใจเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ สามารถฝึกตนเองเพื่อให้มีอารมณ์ที่เป็นสุขมากที่สุดได้

จากแนวทางและพื้นฐานความคิดดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ อธิบายว่าเทคนิคการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีจุดมุ่งหมายในการช่วยเหลือบุคคลใน 3 ลักษณะดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ยอมรับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและการคิดทำลายตนเองที่มีอยู่

2. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความจริงและมีเหตุผล

3. ช่วยให้ผู้บุคคลปรับพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนในการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ นิภา เลิศถิอชัย (2532, หน้า 17) ได้อธิบายถึงวิธีการบำบัดตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้ผู้มารับการบำบัดเห็นว่า ความคิดของผู้รับการบำบัด ซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นอย่างไรและทำไมผู้รับการบำบัดจึงคิดเช่นนั้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลและนำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า การที่ผู้รับการบำบัดยังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากผู้รับการบำบัดยังยึดถืออย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเองและจัดความคิดไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 112) ได้อธิบายถึงวิธีให้บริการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ เน้นการหาวิธีแก้ความคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุ โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องเข้าใจวิธีคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ของผู้รับบริการ และสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นแรก ผู้ให้บริการปรึกษาชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความคิดของผู้รับบริการเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นว่าความคิดที่ไร้เหตุผล เช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้บริการปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับบริการตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนความคิดให้จัดความคิดอันไร้เหตุผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

เทคนิคในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้เสนอกลุ่มเทคนิคการบำบัดไว้ 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่เน้นกระบวนการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และพัฒนาความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษา เพื่อจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้รับการบำบัดมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 ขั้นการสืบค้น (Detecting) ขั้นนี้เป็นการค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะความคิดหรือความเชื่อที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่จะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้หรือควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมีความคิดหรือความเชื่อที่นำไปสู่การเกิดอารมณ์ และพฤติกรรมทำกายคตของบุคคล

1.2 ขั้นอภิปราย (Debating) ขั้นนี้เป็นขั้นผู้ให้คำปรึกษาคำถามต่าง ๆ ที่จะช่วยให้

ผู้รับการให้คำปรึกษามองความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล คำถามที่มักถามมาเพื่อให้ผู้มารับการบำบัดค้นหาและมองเห็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้แก่คำถามดังต่อไปนี้ เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดที่ไหน ความคิดนั้นเป็นจริงหรือ อะไรทำให้เกิดผลเช่นนั้น การถามด้วยคำถามเหล่านี้เป็นการชี้แนะให้ผู้มาขอรับการบำบัดได้พิจารณาเหตุการณ์ว่าเกิดอย่างไร ที่ไหน ความคิดของเขาเป็นจริงหรือไม่และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดเช่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามนี้ถามนำจนกระทั่งผู้รับการให้คำปรึกษามองเห็นว่าความคิดหรือความเชื่อของเขาเป็นความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และนอกจากนี้ควรจะช่วยผู้รับการให้คำปรึกษามองเห็นหรือเข้าใจด้วยว่า ความคิดที่ถูกต้องควรจะเป็นอย่างไร

1.3 การจำแนกความคิด (Discriminating) เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับการให้คำปรึกษาจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ ในขั้นนี้นักบำบัดจะใช้คำถามถามให้ผู้มาขอรับการบำบัดมองเห็นความสอดคล้อง และความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

1.4 การกำหนดขอบเขตความคิดที่ชัดเจน (Defining) เป็นขั้นการจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอีกวิธีหนึ่ง โดยให้ผู้รับการให้คำปรึกษานิยามหรือให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับภาษาด้อยค่าที่ใช้เมื่อกล่าวถึงความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เทคนิคการบำบัดทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่บำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่เน้นการบำบัดโดยการจัดการกระทำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการให้คำปรึกษาวิธีการที่ใช้ ได้แก่วิธีการต่อไปนี้

2.1 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการฝึกการแสดงออกอย่างมีเหตุผล ผู้รับการให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงบทบาทโต้ตอบกันหรือสลับบทบาทกันสองคน การแสดงบทบาทสมมติมักจะแสดงหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับการให้คำปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.2 การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational -- Emotive Imagery) เป็นการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้ฝึกเปลี่ยนแปลงอารมณ์ จากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้เป็นอารมณ์ที่เหมาะสม ด้วยการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ทราบความรู้สึกของผู้รับการให้คำปรึกษา จินตนาการที่ใช้ในกระบวนการนี้จะให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจินตนาการตามกรอบความคิด เอ บี ซี ดี (A B C D) ของ เอลลิส (Ellis) โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือแนะนำอยู่ใกล้

2.3 การฝึกการเผชิญกับสิ่งที่ผู้รับการให้คำปรึกษาอาย (Shame Attacking

Exercise) วิธีการนี้เป็นการฝึกให้บุคคลได้กระทำและคิดอย่างมีเหตุผล โดยการกระตุ้นให้รับการให้คำปรึกษาได้ฝึกทำในสิ่งที่เขาไม่กล้าทำเพราะเกิดความละอาย ซึ่งสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งเสียหายอะไร

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลนั้นใช้วิธีหลายอย่าง เทคนิคเชิงพฤติกรรมก็นำมาใช้หลายลักษณะด้วยกัน ที่นิยมนำมาใช้ได้แก่ วิธีการต่อไปนี้

3.1 ให้อยู่ในสภาพการณ์ (Stay - In - There Activities) วิธีการนี้เป็นการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทนอยู่ในเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ แต่เหตุการณ์หรือสภาพการณ์นั้นจะต้องไม่ทำให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้รับอันตรายหรือความเจ็บปวดแต่ประการใด เทคนิคนี้เหมาะสำหรับการบำบัดบุคคลที่กลัวสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล เพราะการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เขากลัวหรือรู้สึกคับข้องใจ แล้วไม่พบอันตรายแต่อย่างใดก็จะช่วยให้เขาเปลี่ยนความคิดใหม่ ความรู้สึกกลัวหรือความคับข้องใจก็จะหมดไป

3.2 กิจกรรมที่ต่อต้านการล้งเลิงใจ (Anti - Procastination Activities) คือการฝึกให้ผู้มาขอรับการบำบัดทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามให้ลงมือกระทำทันทีอย่ารีรอ โดยมีนักบำบัดคอยชี้แนะ โดยเฉพาะสิ่งที่บุคคลล้งเลิงไม่กล้าตัดสินใจทำ อาจเป็นเพราะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ทำให้ไม่ได้รับการฝึกด้วยการให้ลงมือทำเช่นนี้จะช่วยขจัดความรู้สึกดังกล่าวให้หมดไป

3.3 วิธีการฝึกทักษะ (Skill Training Method) เป็นการฝึกให้ผู้มาขอรับการบำบัดมีทักษะที่จำเป็น ซึ่งทักษะเหล่านั้นเขาขาดหรือไม่มี เช่น ทักษะทางสังคม การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion) เป็นต้น การฝึกทักษะดังกล่าว โดยปกติมักจะฝึกภายหลังจากที่ผู้มาขอรับการบำบัดได้ผ่านกระบวนการบำบัดด้วยวิธีการจัดความคิดไม่มีเหตุผลตามหลักเทคนิคเชิงปัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดหรือความเชื่อ

3.4 การใช้เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษตามหลักพฤติกรรม (Behavior Principles) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256 - 257) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอันทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรง ทำร้ายตนเอง โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการปรึกษาที่รวดเร็ว นำทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิตโต้แย้ง ทำทาบให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าการเชื่อต่างผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา สาเหตุของอารมณ์ที่รุนแรงเกิดจากความเชื่อ ทศนคติที่มีต่อสถานการณ์นั้น ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาดังความเหมาะสม การปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์

เปรียบเทียบเหมือนครูชี้แนะ สั่งสอน ชักจูง ทำทาบ ปล่อยให้ลองคิดใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎี บุคลิกภาพ เอ บี ซี (A B C)
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ และตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบและทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่สมเหตุสมผล ทักษะความคิดที่เป็นระบบตามหลักทางวิทยาศาสตร์ ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ แอนเซน (Hansen, 1976, p. 127) ได้อธิบายถึงหน้าที่บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาดังนี้
  1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติเหมือนนักต่อต้านที่เปิดเผย โดยจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา
  2. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และออกคำสั่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวพันในพฤติกรรมของตนเอง
 ดังนั้นการปรึกษาจึงเป็นการช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลง เจตคติความรู้สึกลดลงทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาทฤษฎีแบบ เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational - Emotive Behavior Therapy) ด้วยเป็นทฤษฎีที่เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผล เพราะกระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งได้แก่ การรับรู้ความคิด ความเชื่อ ทักษะคิด เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยมีกระบวนการทางปัญญาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และจากแนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา ซึ่ง เอลลิส (Ellis) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อที่ผิดหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์มาใช้ในการศึกษา เพราะจากการที่ญาติผู้ป่วยมีความเครียดที่เกิดจากเรื่องของตนเองแล้วยังเกิดจากการที่ต้องดูแลผู้ป่วยอีกด้วย เนื่องมาจากมีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่มีเหตุผล ทำให้มีปัญหาในการดูแล อีกทั้งการดูแลเป็นระยะเวลาอันยาวนานเกิดความเบื่อหน่าย และส่งผลให้ญาติไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติตามสมควรได้

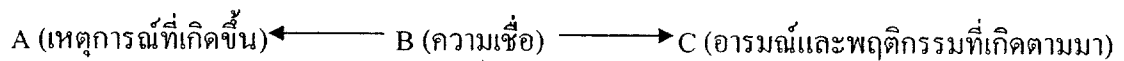
หลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และ อารมณ์ มีดังนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2533, หน้า 160) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติไปในทางที่ทำลายตัวเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม ซึ่งเอลลิส (Ellis) ได้ระบุว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำลายตนเองเป็นหลักฐานของข้อสันนิษฐาน ข้อนี้ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็มีคุณสมบัติที่จะเอาชนะความโน้มเอียงที่จำทำลายตนเองได้นั้นคือ ความสามารถที่จะคิดของมนุษย์ เขาได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งเอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15-16, 29) กล่าวว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคลได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมกระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิสเชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี เอ บี ซี (A B C) ดังนี้

เอ (A) คือ ความเป็นจริง เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล (Activating Event).

บี (B) คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

ซี (C) คือ ผลของอารมณ์หรือเหตุการณ์ขึ้น (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้คือ



แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความคิดหรือความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์ดังกล่าว (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นการช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จากแนวคิดที่เห็นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมแต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้นจะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล มีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิสได้เสนอว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ และการกระทำก็มี

อิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 16-45)

ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุสมผลมีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และ อารมณ์ เป็นอย่างมาก เพราะการให้คำปรึกษานี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เน้นว่าความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้เสนอความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

แนวคิดที่ 1 การที่บุคคลคิดว่าฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน และถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องเลวร้ายสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ถ้าไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่าฉันเป็นคนที่ใช้การไม่ได้ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีคุณค่ากังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้และอาจทำให้บุคคลมีอาการ โรคประสาท

แนวคิดที่ 2 การที่บุคคลคิดว่า เมื่อฉันต้องการให้บุคคลทำอะไรให้แก่ฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมถูกต้อง มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพึงพอใจได้ เขาความถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่าบุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิ หรือประณามผู้อื่น คือร้อน มีความรุนแรง ทิฐิสูง อาฆาตพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจกลายเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 การที่บุคคลคิดว่า ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้อง ดิเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น โดยปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพคับข้องใจ หรือไม่เป็นไปตามที่คิดได้

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม งานวิจัยต่างประเทศ

ในต่างประเทศได้มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

โรเอสเลอร์ คูก และ ลิลลาร์ด (Roessler, Cook & Lillard, 1979, p. 313) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีระบบต่อการปรับตัวในการทำงานของผู้ป่วยที่มีความพิการทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 43 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน



กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีระบบ เพื่อให้ผู้ป่วยมีแรงจูงใจสามารถกลับไปทำงานได้ มองชีวิตในแง่ดี มีเจตคติที่ดีในการทำงานและมีความหวังในความสำเร็จ โดยใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม 2 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์ ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมใช้เวลาพบกัน 4.5 ชม. ต่อสัปดาห์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัด PAS (Personal Achievement Skills) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โกแลนท์ (Golant, 1980, p. 5321- A) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออำนาจควบคุมภายนอกและภายในตน ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อ อำนาจภายนอกภายในตน ซึ่งประเมินจากคะแนนที่ได้จากแบบวัด อำนาจภายนอกและภายในตนของลิเวนสัน (Levenson IPC Scale) โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี ซึ่งเข้าร่วมในโครงการมารดาวัยรุ่น จำนวน 40 คน ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) และคัดออก 15 คน เนื่องจากมีภาวะแทรกซ้อนและมีปัญหาขัดแย้งภายในครอบครัว และทำการสุ่มเพื่อคัดออกอีก 1 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 24 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยการสุ่มเลือก ได้เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย โดยพบกันสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม 2 กลุ่มจะได้รับการสอนเกี่ยวกับจิตวิทยาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผลที่ได้พบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ในพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ที่ได้พบว่าการเข้ากลุ่มการปรึกษา สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้ใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมกลุ่มมากขึ้น ได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ระดับความเครียดในชั้นเรียนลดลงซึ่งสมาชิกเชื่อว่าเป็นผลมาจากการเข้ากลุ่ม

เคลเลอร์ และ โครด (Keller & Croake, 1975, pp. 54-57) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน ที่ได้รับการประเมินว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล หรือความรู้สึกทางลบต่ออายุของตนเอง จัดเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน ให้กลุ่มทดลองเข้ารับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มควบคุมยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ แต่กลุ่มทดลองมีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น และความวิตกกังวลลดลง

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในประเทศไทย มีดังนี้

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแกดำวิทยา กิ่งอำเภอแกดำ จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน กลุ่มควบคุม 5 คน นักเรียนที่นำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่อาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย เสนอรายชื่อว่ามีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนในชั้นเรียน และจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้สังเกตพฤติกรรม พบว่า มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบ เอ บี เอฟ (A B F) ได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เอ (A) เป็นการหาพื้นฐานพฤติกรรม โดยผู้สังเกตพฤติกรรมจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์

ระยะที่ 2 บี (B) เป็นระยะการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองพบกับผู้วิจัย เพื่อรับการให้คำปรึกษา ครั้งละประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์

ระยะที่ 3 เอฟ (F) เป็นระยะติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์ ระยะนี้นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีใดๆ ทั้งสิ้น คงเรียนหนังสือตามปกติ ผู้สังเกตพฤติกรรมจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนสัปดาห์ที่ 2 หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผลการทดลองปรากฏว่า ระดับพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนในชั้นเรียนในระยะที่ให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองต่ำกว่าระยะพื้นฐานพฤติกรรมที่ .01 แต่ระหว่างระยะติดตามผล และระยะที่ให้การให้คำปรึกษานำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะที่ให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ .01 และในทำนองเดียวกันในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ .01 จากการวิจัยแสดงให้เห็นผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนของกลุ่มทดลอง และยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล

เด่นดวง วราเวทย์ (2529, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิษฐ์จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง

ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 1 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านส่วนรวมด้านการวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อำพัน ทันสม (2535) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียน โดยการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ และกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียน โดยการให้ข้อเสนอแนะ แต่ละกลุ่มใช้เวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้เหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภาส ณ พิกุล (2537, หน้า 72) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์ จังหวัดเชียงราย ที่มีคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 16 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาทัศนคติ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษามีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น และมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทิพรัตน์ เสงตรระกูล (2540, หน้า 93-100) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 60 ขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล และสามารถในการคิด ซึ่งได้รับจากการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนพิจารณา วิเคราะห์คิดของตนเอง และจัดกระบวนการคิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

ทวิสิน ทอนเกาะ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ที่มีคะแนนความขัดแย้งในครอบครัวเฉลี่ยตั้งแต่ 4.34-6.00 คะแนน มาเข้ากลุ่มกลุ่มละ 6 คน กลุ่มที่ 1 ให้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ให้ใช้เทคนิคแม่แบบทำการทดลองรวม 10 ครั้ง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เกี่ยวกับการคบเพื่อนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบมีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้า (CED-D) มากกว่า 22 คะแนนขึ้นไป และได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มการเสนอตัวแบบ และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร่าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้น ที่มีภาวะซึมเศร่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธนานันท์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีคะแนนการสอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่ายจำนวน 18 คน จากนั้นแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทั้งสองช่วยให้เด็กวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

น้ำทิพย์ เทีชรดี (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม ที่มีต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ

เอชไอวี กลุ่มตัวอย่าง คือหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่มีการปรับตัว อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ ที่ได้รับการทำแบบประเมินการปรับตัว จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม จำนวน 6 คน โดยได้รับการศึกษาโปรแกรมละ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ 1 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการปรับตัวดีกว่าการได้รับคำปรึกษาในคลินิกนิรนามของโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าการให้คำปรึกษาทั้ง 2 แบบ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีมีการปรับตัวดีกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าของคนในหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย ตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไป มีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมทางด้านจิตใจตั้งแต่ 25 คะแนนขึ้นไป และมีคะแนนคุณค่าแห่งตน ตั้งแต่ 50 คะแนนลงมา จำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนคุณค่าแห่งตน ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้กลุ่มทดลองทั้งสองมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้นได้ ทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น