



การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม
เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม¹

THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE-BEHAVIORAL GROUP COUNSELLING MODEL
FOR ENHANCING PROACTIVE COPING OF UNINTENDED PREGNANT TEENAGER

บุญทริกา เอี่ยมคงศรี²

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์³

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา⁴

Boontrika lamkongsee

Pongpan Kirdpitak

Prasarn Malakul Na Ayudhaya

¹วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

Part of this dissertation, Degree of Doctor of Philosophy (Psychology: Counselling Psychology), Kasem Bundit University.

²นักศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

Graduated student in Doctor of Philosophy (Psychology: Counselling Psychology), Kasem Bundit University, Bangkok, 10250, Thailand

³ศาสตราจารย์ประจำ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

Professor Dr., Kasem Bundit University, Bangkok, Bangkok, 10250, Thailand

⁴รองศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

Associate Professor Dr., Kasem Bundit University, Bangkok, Bangkok, 10250, Thailand

Author Email: Rikatv5@hotmail.com

Received: 12 พฤษภาคม 2559

Revised: 24 ตุลาคม 2561

Accepted: 25 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิบ้านพระคุณสหทัยมูลนิธิ มูลนิธิเพื่อนหญิงสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุและแพรวทูเฮลท์ 5 แห่ง จำนวน 136 คน และตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองจำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมพัฒนาจากการประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการขั้นยุติ และขั้นประเมินผล 3) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมที่พัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) การเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม

การรู้คิด-พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 6) วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เนื่องจากได้รับความรู้ ประสบการณ์ในการเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้แสดงออกและแสดงความคิดเห็นความรู้สึกกับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สามารถแก้ปัญหาเชิงรุกได้มากขึ้น

คำสำคัญ : การเผชิญปัญหาเชิงรุก, การให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม, วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม

Abstract

The purpose of this research was to develop the cognitive-behavioral group counseling model for enhancing proactive coping of unintended pregnant teenager. The subjects of proactive coping study consisted of 136 unintended pregnant teenagers of 5 associations: Bann phra khun, Sahathai, Friends of Women, The Royal Patronage of HRH Princess Soamsawali (APSW) and Path foundation. The sample of the study of the proactive coping enhancement included 24 unintended pregnant teenagers. They were randomly assigned into an experimental group and a control group. Each group consisted of 12 unintended pregnant teenagers. The research was mixed methods research. The research results were as follows: 1) The total mean score and each dimension score of proactive coping were high. 2) The cognitive-behavioral group counseling model for enhancing proactive coping of unintended pregnant teenagers was developed by applying concepts and techniques of the cognitive-behavioral group counseling theory, included 4 stages: the initial stage, the working stage, the final stage, and the evaluation stage. 3) The developed cognitive behavioral group counseling model was effective in significantly enhancing the proactive coping of the unintended pregnant teenagers attended the model at .01 level. 4) The proactive coping of unintended pregnant teenagers of the experimental group after participating in the cognitive-behavioral group counseling model and after the follow up were significantly higher than before participating in the cognitive-behavioral group counseling model at .01 level. 5) The proactive coping of unintended pregnant teenagers of the experimental group after the experiment and after the follow up were higher than that of the control group at .01 level. 6) The unintended pregnant teenagers of the experiment group was satisfied with the group counseling model. They gained more knowledge and experiences in enhancing proactive coping. They had a chance to express and share their feelings and ideas during the discussion. Also, they could be able in applying proactive coping.

Keywords : proactive coping, the cognitive-behavior group counseling, pregnant teenager

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ของสตรีที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปีซึ่งเป็นช่วงที่ผู้หญิงยังไม่พร้อมยังไม่มีเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างเต็มที่ซึ่งไม่มีรายได้เป็นของตนเองและยังขาดวุฒิภาวะในการเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้มีการวางแผนที่จะให้เกิดการตั้งครรภ์มาก่อนส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดจากความ รัก สนุก ความ

รู้เท่าไม่ถึงการณ์ความประมาทหรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นที่เป็นเจ้าของปัญหาเป็นภาวะของการตั้งครรภ์นอกสมรสซึ่งเป็นเรื่องที่ขัดต่อวัฒนธรรมในสังคมไทย นอกจากนี้เป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นโดยผู้หญิงไม่ต้องการซึ่งอาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการเช่นการถูกล่วงละเมิดข่มขืนการมีปัญหาด้านของเศรษฐกิจการ

มีปัญหาในด้านของการดำรงชีพเป็นภาวะที่ผู้หญิงไม่ต้องการให้ภาวะตั้งครรภ์ดำเนินต่อหรือไม่สามารถดูแลบุตรที่จะเกิดมาได้และไม่ทราบว่าอะไรจะเกิดขึ้นอย่างไร (คณะกรรมการวิชาการสาธารณสุขสุโขทัย, 2554; วิฑิตาสุขทั่วญาติ, 2551)

ผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เข้ามาได้รับความช่วยเหลือและอยู่ในความดูแลของสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ จำนวน 46 คนพบว่าวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีปัญหาของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 1) ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้อย่างไรและต้องลาออกจากโรงเรียน 3) เกิดความเครียด 4) ไม่รู้จะปรึกษาใคร และ 5) คือไม่มีที่อยู่อาศัยและส่วนเมื่อตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีแนวทางแก้ปัญหา ได้แก่ ปรึกษาเพื่อนหรือบุคคลที่ไว้วางใจ หางานเสริมทำ จะได้ไม่ต้องคิดมาก การเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น และหาที่อยู่อาศัย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เมื่อวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมควรจะมีวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอย่างไรกับผู้ดูแลสมาคม มูลนิธิ และนักวิชาการ จำนวน 7 คน พบว่า 1) วัยรุ่นควรรับรู้กับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น และการนำปัญหาไปพิจารณาไตร่ตรอง 2) การคิดไตร่ตรอง ถึงผลดีผลเสียของปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา 3) เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา และ 4) การปรับอารมณ์ ไม่ให้มีความเครียด ส่วนแนวทางการแก้ปัญหา พบว่า 1) แสวงหาบุคคลที่จะช่วยเหลือ และทำความเข้าใจปัญหานั้นและพร้อมที่จะเดินหน้าเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น 2) แสวงหาข้อมูลที่เป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา 3) ผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ 4) ปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ในการแก้ปัญหานี้

การทบทวนวรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา เอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์และการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ

การเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า

1. การเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม จะเกี่ยวข้องกับการรับรู้กับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นการนำปัญหาไปพิจารณาไตร่ตรองใหม่ เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา การคิดไตร่ตรอง ถึงผลดีผลเสียของปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา และการปรับอารมณ์ ไม่ให้มีความเครียด

2. ปัญหาของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ประกอบด้วย ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้อย่างไรต้องลาออกจากโรงเรียนเกิดความเครียด ไม่รู้จะปรึกษาใคร และไม่มีที่อยู่อาศัย

3. แนวทางแก้ปัญหา ประกอบด้วย ปรึกษาเพื่อนหรือบุคคลที่ไว้วางใจ หางานเสริมทำ จะได้ไม่ต้องคิดมาก การเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น และหาที่อยู่อาศัย ส่วนผลการสัมภาษณ์ผู้ดูแล และนักวิชาการพบว่า แสวงหาบุคคลที่จะช่วยเหลือทำความเข้าใจปัญหานั้นและพร้อมที่จะเดินหน้าเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นแสวงหาข้อมูลที่เป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา และการผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการแก้ปัญหาคำหนดกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาการวางแผนกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหาและการขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาซึ่งลักษณะของการเผชิญปัญหาดังกล่าวเป็นลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

การเผชิญปัญหาเชิงรุก หมายถึง การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตและเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้าโดยบุคคลอาจใช้วิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงลดกำจัดหรือหาสิ่งทดแทนทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อเตรียมป้องกันปัญหากับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Aspinwall & Taylor, 1997) นอกจากนี้ Schwarzer and Taubert (2002) ได้ให้ความหมายการเผชิญปัญหาเชิงรุกว่าหมายถึงการที่บุคคลเป็นผู้เลือกกำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเองและเห็นว่าเป้าหมายเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายโดยการกระตุ้นตนเองให้

เกิดความทะเยอทะยานในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของตน

การเผชิญปัญหาเชิงรุกช่วยลดความรุนแรงของความเครียด เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดหลาย ๆ ครั้ง จะมีความรู้สึกกดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย การเผชิญปัญหาเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริง เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ และ Greenglass et al. (1999) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุกไว้ว่า สามารถช่วยให้บุคคลประเมินสถานการณ์ได้ด้วยตนเองว่าเป็นสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา และสามารถกำหนดเป้าหมายและพยายามอย่างที่สุดเพื่อไปถึงเป้าหมาย การจัดการแบบนี้ดีกว่าการจัดการแบบเดิม ที่เมื่อบุคคลเริ่มรู้สึกว่าเป็นปัญหาก็จะพยายามต่อต้านก่อน แต่การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นการประสานกระบวนการคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลกับกระบวนการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดขึ้นเอง เป็นการเน้นการจัดการเพื่ออนาคต เป็นการเตรียมถึงขั้นตอนการจัดการก่อนที่จะเกิดความเครียด ทำให้บุคคลพยายามพัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

สำหรับวิธีการเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในปัจจุบันมีหลากหลายวิธีที่สำคัญ เช่น การแนะแนว การให้การปรึกษารายบุคคลและการให้การปรึกษากลุ่มในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม เพราะการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมมีแนวคิดที่มุ่งเน้นถึงการตระหนักรู้ตนเองในปัญหาที่เกิดขึ้น ปรับเปลี่ยนความคิดเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Corey, 2005) เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมสามารถเผชิญปัญหาและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ เส้นลวดประสพการณ์

เก้าอี้ว่างเปล่าแผนผังเก้าอี้ปลา แผนผังความคิด เทคนิค A B C การคิดจินตนาการการคิด การอภิปรายถกเถียง การระดมความคิด การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีการคิดวิเคราะห์ สภาพแวดล้อมการแสดงบทบาทสมมติ การใช้ปัญหาเป็นฐาน การเสนอตัวแบบและการตั้งเป้าหมาย เทคนิคต่างๆ เหล่านี้เปิดโอกาสให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นความรู้สึก แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองจากสมาชิกกลุ่ม เห็นคุณค่าในตนเองและแสวงหาสิ่งที่มีความหมายในชีวิตมากขึ้น

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม

3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดย

3.1 เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.3 ประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ภายหลังการได้รับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม โดยการทำสนทนากลุ่มเฉพาะ

สมมติฐานวิจัย

1. การเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง หลังได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม และหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม

2. การเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง หลังได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม และหลังการติดตามผล สูงกว่าการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (mixed methods research) ประกอบด้วย 1) การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการสำรวจความคิดเห็นของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและสำรวจการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม และ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม และผู้ดูแลสมาคม มูลนิธิ องค์กร และนักวิชาการเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมและประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มรู้คิด-พฤติกรรมโดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ

ประชากร ได้แก่ วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่อยู่ในความดูแลของเครือข่ายสนับสนุนทางเลือกหญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 5 แห่ง ได้แก่ 1) บ้านพระคุณ 2) สหทัยมูลนิธิ 3) มูลนิธิเพื่อนหญิง 4) สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชทินนิตตามาตุ และ 5) มูลนิธิแพธทูเฮลท์ ในปี 2557 จำนวน 212 คน

ตัวอย่าง ได้แก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่อยู่ในความดูแลของเครือข่ายสนับสนุนทางเลือกหญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อม จำนวน 5 แห่ง ได้แก่ 1) บ้านพระคุณ 2) สหทัยมูลนิธิ 3) มูลนิธิเพื่อน

หญิง 4) สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชทินนิตตามาตุ 5) มูลนิธิแพธทูเฮลท์ จำนวน 136 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากประชากร โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้ 1) วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีอายุต่ำกว่า 20 ปี 2) วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมตั้งครรภ์เป็นครั้งแรกโดยไม่ได้ตั้งใจ และ 3) วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีอายุครรภ์อยู่ระหว่าง 3-6 เดือนซึ่งเป็นช่วงอายุครรภ์ที่เกินกว่าการทำแท้งได้

ตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมคือวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่อยู่ในความดูแลของสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชทินนิตตามาตุ ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง จากวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกต่ำสุดจนถึงลำดับที่ 24 จากข้อ 2.1 จำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย เป็น 2 กลุ่มได้แก่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คนโดยกลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การปรึกษาใด ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .66-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .31-0.86 และมีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .95 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .66-1.00

การพิทักษ์สิทธิ์ ผู้วิจัยอธิบายให้ตัวอย่างทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย และการรักษาความลับของตัวอย่าง

ผลการวิจัย

1. การศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ผู้วิจัยนำคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่น
ตั้งครรภ์ไม่พร้อมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 136

คน มาหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่า
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้าน
ของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม (n=136)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	Min	Max	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหา	3.00	4.33	3.89	0.16	มาก
ด้านการกำหนดกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา	3.00	4.35	3.71	0.12	มาก
ด้านการวางแผนกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา	3.00	4.36	3.66	0.17	มาก
ด้านการขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา	2.80	4.52	3.93	0.08	มาก
รวม	3.00	4.42	3.80	0.13	มาก

จากตาราง 1 พบว่าการเผชิญปัญหาเชิง
รุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมโดยรวมอยู่ในระดับ
มาก ส่วนการเผชิญปัญหาเชิงรุกรายด้าน พบว่า
การเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับ
ปัญหาด้านการกำหนดกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาด้าน
การวางแผนกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา และด้าน
การขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาอยู่ใน
ระดับมาก

2. การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษา
กลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญ
ปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมผู้วิจัยได้
พัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-
พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุก
ของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมโดยมุ่งเน้น 1) การ
ตระหนักรู้ตนเองในปัญหาที่เกิดขึ้น 2) เปลี่ยน

ความคิด 3) เผชิญกับปัญหาที่แท้จริง และ 4)
แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และประยุกต์ใช้เทคนิค
ต่าง ๆ ของทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม ในการให้
การปรึกษากลุ่ม ส่วนรูปแบบการให้การปรึกษา
กลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้น
ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ และขั้นประเมินการให้การ
ปรึกษากลุ่ม

3. การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบ
การให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม ผู้วิจัย
เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของการเผชิญ
ปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมของกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวมและรายด้าน ก่อน
การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตาม
ผล แสดงดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลค่าเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมในกลุ่มทดลอง (n=12) และกลุ่มควบคุม (n=12) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การเผชิญ ปัญหา เชิงรุก	วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง									วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มควบคุม								
	ก่อนการทดลอง			หลังทดลอง			หลังการติดตามผล			ก่อนการทดลอง			หลังทดลอง			หลังการติดตามผล		
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล
ด้านการ ตระหนักรู้	3.62	.10	มาก	4.12	.31	มาก	4.20	.36	มาก	3.69	.10	มาก	3.69	.27	มาก	3.75	.22	มาก
ด้านการ กำหนด กลยุทธ์	3.75	.13	มาก	4.19	.41	มาก	4.30	.42	มากที่สุด	3.66	.13	มาก	3.60	.16	มาก	3.75	.33	มาก
ด้านการ วางแผนกล ยุทธ์	3.69	.18	มาก	4.09	.36	มาก	4.21	.35	มาก	3.64	.15	มาก	3.73	.26	มาก	3.78	.34	มาก
ด้านการขอ ความช่วยเหลือ	3.66	.13	มาก	4.21	.41	มาก	4.22	.39	มาก	3.63	.14	มาก	3.80	.32	มาก	3.81	.18	มาก
รวม	3.69	.10	มาก	4.12	.31	มาก	4.23	.37	มากที่สุด	3.70	.19	มาก	3.70	.10	มาก	3.75	.22	มาก

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล อยู่ในระดับมาก และหลังการติดตามผลอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มควบคุม โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่าการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มควบคุม ก่อน

การทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล อยู่ในระดับมาก

3.2 การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง (n=12) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การเผชิญ ปัญหาเชิงรุก	การทดลอง	ระยะการทดลอง	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	p
การเผชิญ ปัญหาเชิงรุก	ก่อนการทดลอง 3.69	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	.00	9.00	3	-2.66**	.008
	หลังการทดลอง 4.12	ติดตามผล-หลังการทดลอง	.00	4.00	8	-1.84	.060
โดยรวม	ติดตามผล 4.23	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	.00	10.00	2	-2.80**	.005

จากตาราง 3 พบว่าการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม กลุ่มทดลอง หลังการทดลองและก่อนการทดลอง และหลังการ

ติดตามผล และก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลองและหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน โดยมี

ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม หลังการทดลอง ($\bar{X}=4.12$) และหลังติดตามผล ($\bar{X}=4.23$) มากกว่าก่อนทดลอง ($\bar{X}=3.69$)

3.3 การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-

พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 12) และกลุ่มควบคุม (n = 12) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

การเผชิญปัญหา	กลุ่ม	ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	ค่าคะแนน	Mann-Whitney U	Z	p
เชิงรุก							
การเผชิญปัญหา เชิงรุกโดยรวม	ทดลอง	ก่อนทดลอง	3.69	Mean Rank= 13 Sum of Ranks=156	66.00	-.34	.72
		หลังทดลอง	4.12	Mean Rank=16.92 Sum of Ranks=203	19.00	-3.07**	.002
		ติดตามผล	4.23	Mean Rank=16.58 Sum of Ranks=199	23.00	-2.83**	.005
	ควบคุม	ก่อนทดลอง	3.70	Mean Rank=12 Sum of Ranks=144			
		หลังทดลอง	3.70	Mean Rank=8.08 Sum of Ranks=97			
		ติดตามผล	3.75	Mean Rank=8.42 Sum of Ranks=101			

จากตาราง 4 พบว่าการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง หลังได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม ($\bar{X}=4.12$)และหลังการติดตามผล ($\bar{X}=4.23$) สูงกว่าการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มควบคุมหลังได้รับการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม ($\bar{X}=3.70$) และหลังการติดตามผล ($\bar{X}=3.75$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.4 วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจหลังการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เนื่องจากได้รับความรู้ประสบการณ์ในการเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุก ได้แสดงออกและแสดงความคิดเห็นความรู้สึกกับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สามารถแก้ปัญหาเชิงรุกได้มากขึ้น

การอภิปรายผลการวิจัย

1. วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนการเผชิญปัญหาเชิงรุกในแต่ละด้านอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ได้แก่ การตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหา การกำหนดกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา การวางแผนกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา และการขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้มีการประเมินเกี่ยวกับในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนลงมือแก้ปัญหา และเมื่อเกิดปัญหาแล้วจะคิดทบทวนที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และคิดหาหนทางในการแก้ปัญหานั้น ๆ ไม่ให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการแก้ปัญหานั้น ๆ ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรก็เตรียมตัวเพื่อหาทางแก้ปัญหานั้น ๆ ก่อนที่จะแก้ปัญหาคิดไตร่ตรองถึงผลดีผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา และ

ประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ทำให้ทราบถึงวิธีในการป้องกันตนเอง และการได้พูดคุยปรึกษากับคนอื่นที่เข้าใจในปัญหา ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์มีมุมมองที่หลากหลายในการแก้ปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมจึงรับรู้การเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ชัดเจนขึ้น ทำให้ชีวิตลดความเครียดจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จึงก่อให้เกิดการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยนี้เป็นไปตามแนวคิดของ Aspinwall & Taylor, (1997) ที่กล่าวว่าต้องมีการประเมินสถานการณ์ว่า จะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตและเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า และสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) กล่าวถึงในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลจะรวมความสามารถในการหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อแยกแยะปัญหา ค้นหาการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงผลได้ผลเสียของการกระทำนั้น ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้ดูแลสมาคมมูลนิธิ และนักวิชาการเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม พบว่าควรรับรู้กับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การนำปัญหาไปพิจารณาไตร่ตรอง และการขอความช่วยเหลือ

2. การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหา ผู้วิจัยใช้เทคนิคให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริง และควรทำอะไรต่อไปเพื่อให้ตระหนักรู้ถึงปัญหาการตั้งครรภ์ และเมื่อเกิดการตระหนักรู้ก็หาวิธีในการแก้ปัญหา นั้น โดยให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม คิดไตร่ตรอง หาทางแก้ปัญหา นั้น สำหรับเทคนิค ABC ให้แต่ละคนกำหนดปัญหาในการดำเนินชีวิตและทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าได้แก้ปัญหาอะไร ปัญหา นั้นสำคัญอย่างไร รุนแรงเพียงใดด้วยการทำแผนผังก้างปลา ที่จะทำให้สามารถแก้ปัญหานั้นได้อย่างถูกต้อง รูปแบบการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้วัยรุ่น

ตั้งครรภ์ไม่พร้อมยอมรับและเข้าใจปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ พร้อมทั้งคิดไตร่ตรอง หาทางแก้ปัญหา

2.2 ด้านการกำหนดกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่เกิดขึ้นว่าจะทำอะไรและอย่างไรต่อไปในอนาคต เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้คิด ตรึกตรอง ถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การได้ร่วมกันคิด ในหัวข้อ “วิธีแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม” เป็นการให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาส่วนเทคนิคแผนผังความคิดในหัวข้อ “แนวทางแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม” ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกระจำแจ้งว่าปัญหาของเขามีอะไรบ้างและเขาต้องการจะแก้ไขในเรื่องใด และสามารถนำวิธีการแก้ไขปัญหาไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต รูปแบบการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมสามารถกำหนดวิธีการในการแก้ปัญหา และแนวทางในการแก้ปัญหาและจัดการกับปัญหาเพื่อลดความเครียดในสิ่งที่เผชิญอยู่ได้

2.3 ด้านการวางแผนกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา ผู้วิจัยใช้เทคนิคอภิปรายและถกเถียง ในหัวข้อ “วิธีการวางแผนในการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม” เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้แสดงออก ร่วมกันคิดในการวางแผนป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ส่วนการระดมความคิด ในหัวข้อ “การวางแผนชีวิตการค้นหาสาเหตุของปัญหา และเสนอแนวความคิดใหม่ๆ ขึ้นมา” เป็นการให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดมุมมองที่หลากหลาย และการให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์ว่าตนเองมีจุดเด่น จุดด้อย โอกาส และอุปสรรคอย่างไร ทั้งครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่แท้จริงของตนเองเกิดจากส่วนใดมีจุดเด่น จุดด้อย โอกาส และอุปสรรค เป็นการให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมสามารถวิเคราะห์สภาพแวดล้อมของตนเองเพื่อที่จะได้แนวทางที่ถูกต้องในการป้องกันปัญหา

รูปแบบการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้คิดวิธีการวางแผนในการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การวางแผนชีวิตการค้นหาสาเหตุของปัญหา และเสนอแนวความคิดใหม่ๆ ขึ้นมา ด้วยการวิเคราะห์ว่าตนเองมีจุดเด่น จุดด้อย โอกาส และอุปสรรคเป็นอย่างไร ทั้งครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขในปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

2.4 ด้านการขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผู้วิจัยใช้เทคนิคแสดงบทบาทสมมติ ในเหตุการณ์ต่อไปนี้การบอกเรื่องการตั้งครรภ์ไม่พร้อมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และการขอความช่วยเหลือเรื่องการตั้งครรภ์ไม่พร้อมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในการแสดงบทบาทสมมตินั้น เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมรับรู้ว่าจะจะไปปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากใคร ส่วนการให้เขียนแผนผังความคิดในหัวข้อ “การขอความช่วยเหลือเมื่อตั้งครรภ์ไม่พร้อม” เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้คิด วิเคราะห์ถึงการขอความช่วยเหลือ รูปแบบการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้คิดว่าจะการขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาจากผู้ใด เช่น เพื่อน บุคคลที่ไวใจ เป็นต้น ขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาบุคคลอื่นเป็นการสนับสนุนทางสังคม สอดคล้องกับแนวคิด Lazarus & Folkman (1984) ได้กล่าวถึงการสนับสนุน การได้รับความช่วยเหลือประคับประคองในด้านต่าง ๆ จากบุคคลในเครือข่ายสังคม รวมทั้งบุคคลในครอบครัว

2.5 การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมทุกด้าน ผู้วิจัยใช้เทคนิคนำเสนอตัวแบบให้สมาชิกชมวิดิทัศน์เรื่องบทเรียนชีวิตของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม” เพื่อให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมคิดได้ว่ายังมีอีกหลายคนที่มีปัญหาเหมือนกัน และการให้เขียนเรื่อง “เป้าหมายในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตหลังคลอดแล้ว” เพื่อเป็นการตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว

ในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต เป็นการให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีความพร้อมในการกำหนดชีวิต ดังนั้นรูปแบบการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้เรียนรู้ถึงในชีวิตก็ยังมีปัญหาเหมือนตนเอง เป็นการสร้างกำลังใจที่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป และการได้เขียนเรื่องเป้าหมายในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตหลังคลอดแล้วเป็นการแสดงถึงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมคิดอย่างไรต่อไปในอนาคต” เพื่อเป็นการตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นไปตามแนวคิดของเบคท์พบว่า สิ่งสำคัญของการช่วยเหลือในเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิดของบุคคล ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thompson, 2003)

3.การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม

3.1 การเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง หลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม และหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เพราะการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นการตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหา สามารถคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบอย่างมีสติ และเหตุผลสามารถกำหนดกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาโดยกำหนดเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ปัญหาวางแผนกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาโดยคิดไตร่ตรองวิเคราะห์ผลดีผลเสีย หาวิธีป้องกันผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งได้รู้จักคิด การตัดสินใจเพื่อขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาบุคคลอื่น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ Greenglass et al. (1999) ที่กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงรุก ประกอบด้วยการจัดการแบบเชิงรุกการกำหนดกลยุทธ์การวางแผนป้องกัน และการขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษา

3.2 การเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่น
 ตั้งครรภ์ไม่พร้อมกลุ่มทดลอง หลังได้รับการให้การ
 ปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม และหลังการ
 ติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เพราะวัยรุ่นตั้งครรภ์
 ไม่พร้อมกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถทำการคิด
 ใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนลงมือแก้ปัญหา การ
 ทบทวนที่จะแก้ไขปัญหาก็เพื่อให้ง่ายไปหา
 และใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา ด้านการกำหนด
 กลยุทธ์ในการแก้ปัญหา กลุ่มควบคุมจำเป็นต้อง
 กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหานั้น ๆ การ
 แก้ปัญหาให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการ
 แก้ปัญหานั้น ๆ และแก้ปัญหาที่ละปัญหา พร้อม
 ทั้งระบุสาเหตุหลัก เช่น ภาวะอารมณ์ ภาวะ
 เศรษฐกิจ และสาเหตุย่อย เช่น การจัดการ
 ความเครียด เป็นต้น ซึ่งเป็นการสะท้อนความคิด
 ในการแก้ปัญหานั้นด้านการวางแผนกลยุทธ์ใน
 ป้องกันปัญหา กลุ่มควบคุมจำเป็นต้องเตรียมตัวเพื่อ
 หาทางป้องกันปัญหา การคิดไตร่ตรอง ถึงผลดี
 ผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา และวางแผนที่จะ
 ปกป้องตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นใน
 อนาคต และวิเคราะห์ตนเองว่ามีจุดเด่น จุดด้อย
 โอกาส และอุปสรรคอย่างไร และด้านขอความ
 ช่วยเหลือและขอคำปรึกษากลุ่มควบคุมจำเป็นต้อง
 มีความกระจำว่าสามารถขอความช่วยเหลือ
 และขอคำปรึกษาจากใครได้ รู้จักคิด และตัดสินใจ
 เพื่อขอความช่วยเหลือและขอคำปรึกษาบุคคลอื่น

3.3 การประเมินความพึงพอใจของ
 วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่มีต่อรูปแบบการให้การ
 ปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการ
 เผชิญปัญหาเชิงรุก ภายหลังจากใช้รูปแบบการให้
 การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม วัยรุ่นตั้งครรภ์
 ไม่พร้อมกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจรูปแบบการให้
 การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรมที่ได้เรียนรู้
 และมีประสบการณ์ในการเสริมสร้างการเผชิญ
 ปัญหาเชิงรุกที่ได้ปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นและ
 ดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางการ
 เผชิญปัญหาเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินการเสริมสร้าง
 การเผชิญปัญหาเชิงรุกให้มากขึ้น

2. หน่วยงานที่ดูแลและช่วยเหลือวัยรุ่น
 ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ควรจัดโปรแกรมหรือหลักสูตร
 เพื่อการเยียวยาและช่วยเหลือเพื่อให้สามารถเผชิญ
 ปัญหาเชิงรุกได้

3. ควรมีการติดตามผลการนำไปปรับใช้ใน
 ชีวิตของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม หลังจากที่ยาวนานกว่าใน
 ตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้รับการเสริมสร้างการเผชิญ
 ปัญหาเชิงรุกไปแล้วในช่วงเวลาที่ยาวนานกว่าใน
 การวิจัยครั้งนี้ เช่น 3 เดือน 6 เดือน เพื่อความ
 คงทนของการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-
 พฤติกรรม

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการการสาธารณสุขพัฒนา. (2554). รายงานการ
 พิจารณาการศึกษาเรื่องปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.
 วิถีตา สุขทั่วญาติ. (2551). บทเรียนที่ได้จากการสะท้อนคิดของ
 นักเรียนหญิงที่ออกกลางคันเนื่องจากการตั้งครรภ์ไม่พึง
 ประสงค์ (การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). บัณฑิต
 วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time:
 Self-regulation and proactive coping.
Psychological Bulletin, 121(3), 417-436.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling &
 psychotherapy* (7th ed.). California:
 Thompson Brook/Cole Inc.
- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999).
*The proactive coping inventory (PCI): A
 multidimensional research instrument*.
 Retrieved from <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal,
 and coping*. New York: Springer.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal
 pursuits and striving toward personal growth:
 Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond
 coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp.
 19-35). London: Oxford University Press.
- Thompson, B. (2003). The expressive arts and the
 experience of loss. *The Forum*, 29(2), 1-3.