

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- หนังสือขอเก็บเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/2239

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

15 สิงหาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเมวดี แก่นบำรุง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุญาตเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุญาตจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สมถวิล จิตตวร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จิตตวร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-4013-5788

(สำเนา)

ที่ ศร0528.03/

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

1 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเมวดี แก่นบำรุง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา
อินัง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกใน
การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก หญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บ
รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม 2550 ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2550 อนึ่ง โครงการวิจัย
นี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-4013-5788

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/ 0555

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

22 มีนาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตกระทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเมวดี แก่นบำรุง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา
อินัง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออนุญาตจากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกใน
การเก็บรวบรวมข้อมูลจากหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บ
รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม 2550 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2550 อนึ่ง
โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
บูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-4013-5788

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ข้าราชการบำนาญ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผศ.ดร. เสรี ชัดแจ้ง อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา
และการวิจัย
3. แพทย์หญิงวัลลดา ปุณทรกวีรมณ์ แพทย์แผนกสุขภาพจิตและจิตเวช
4. รศ.ดร.คมเพชร นัตรศุกกุล คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ภาคผนวก ข

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- สรุปการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
- ค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือ

แบบวัดความวิตกกังวลหลังตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

คำชี้แจง

ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งเพียงใด ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนอายุครรภ์ครบ 3 เดือน โดยทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องหนึ่งทางขวามือโดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

- ระดับ 5 มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นทุกวันใน 1 สัปดาห์
- ระดับ 4 มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเกือบทุกวันอยู่ในช่วง 4-5 วันต่อสัปดาห์
- ระดับ 3 ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย คือประมาณ 3 วันต่อสัปดาห์
- ระดับ 2 น้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นน้อยครั้งมากเกือบไม่เกิดเลย คือประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์
- ระดับ 1 น้อยที่สุด หมายถึง ท่านเกือบไม่มีความรู้สึกนั้นเลย คือ น้อยกว่า 1 วัน

ตัวอย่าง

ความรู้สึก	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกได้ดี		/			
2. ท่านไม่ชอบรูปร่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้		/			

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ จำนวน 7 ข้อ (1- 7)

ส่วนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านการรับบทบาทใหม่ จำนวน 8 ข้อ (8-15)

ส่วนที่ 3 แบบวัดความวิตกกังวลหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านเกี่ยวกับบุตรในครรภ์ จำนวน 9 ข้อ (16- 24)

ส่วนที่ 4 แบบวัดความวิตกกังวลหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส จำนวน 8 ข้อ (25-32)

ส่วนที่ 5 แบบวัดความวิตกกังวลหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านการคลอด จำนวน 10 ข้อ (33- 42)

ส่วนที่ 6 แบบวัดความวิตกกังวลหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านเศรษฐกิจจำนวน 8 ข้อ (43- 50)

คำตอบของท่านถือเป็นความลับและไม่มีผลเสียดายต่อผู้ตอบแต่อย่างใด จึงขอความ
กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1

แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

ด้านการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์

ความรู้สึก	ระดับความรู้สึกที่เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านชอบรูปร่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้					
2. ท่านไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงของขนาดหน้าอก สะโพก หน้าท้องที่ขยายขึ้น					
3. ท่านรำคาญตัวเองที่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมือนเดิมเพราะรูปร่างที่เปลี่ยนไป					
4. ท่านรู้สึกว่าคุณะนี้มีรูปร่างเปลี่ยนแปลงไม่น่าดู					
5. ท่านกังวลว่าสามีจะไม่ชอบรูปร่างของท่านขณะนี้					
6. ท่านกังวลว่าเมื่อคลอดแล้วรูปร่างจะไม่เหมือนเดิม					
7. ท่านกังวลว่าผิวหนังจะมีสีดำน้าขึ้น หรือ หน้าท้องที่แตกลาย ในตอนนี้จะไม่หายไปหลังการคลอด					

ส่วนที่ 2

แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

ด้านการรับบทบาทใหม่

ความรู้สึก	ระดับความรู้สึกที่เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. การตั้งครรภ์ครั้งนี้ทำให้ท่านรู้สึกยุ่งยากและปรับตัวไม่ได้					
9. ท่านกังวลว่าจะไม่มีคนช่วยเหลือลูก					
10. ท่านไม่รู้สึกลำบากใจในการเลี้ยงดูลูก					
11. ท่านกังวลว่าท่านจะเลี้ยงลูกได้ไม่ดีเท่าคนอื่น					
12. ท่านไม่กังวลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในอนาคต					
13. ท่านกังวลว่าจะปฏิบัติตัว ไม่ถูกต้องเวลาที่ลูกร้องไห้					
14. ท่านกังวลว่าจะเกิดการผิดพลาดขณะที่เลี้ยงลูก					
15. ท่านไม่มั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกได้สมบูรณ์แข็งแรง					

ส่วนที่ 3

แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

ด้านเกี่ยวกับบุตรในครรภ์

ความรู้สึก	ระดับความรู้สึกที่เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ท่านรู้สึกกังวลว่าลูกจะเกิดมาไม่สมบูรณ์หรือมีปัญหาอ่อน					
17. ท่านกังวลว่าจะเกิดอันตรายต่อลูกระหว่างตั้งครรภ์					
18. ท่านกังวลว่าอาการเจ็บป่วยจะส่งผลไปถึงลูก					
19. ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อมีอาการผิดปกติต่าง ๆ ในร่างกายโดยกลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อลูกในครรภ์					
20. ท่านไม่กังวลว่าลูกจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ					
21. ท่านกังวลว่าลูกคลอดออกมาจะมีผิวพรรณไม่สวยงาม					
22. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถตั้งครรภ์จนครบกำหนด					
23. ท่านกังวลว่าจะเกิดโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เช่น เบาหวาน ความพิการแต่กำเนิด					
24. ท่านกังวลว่าลูกจะมีน้ำหนักมากเกินไป					

ส่วนที่ 4

แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

ด้านสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส

ความรู้สึก	ระดับความรู้สึกที่เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
25. ท่านกับสามีไม่มีความขัดแย้งกันเนื่องจาก การตั้งครรภ์ครั้งนี้					
26. ท่านมีความรู้สึกเหมือนกับว่าอยู่คนเดียวตาม ลำพังเพราะสามีไม่สนใจท่านเลย					
27. ท่านกังวลว่าจะไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จาก สามีเหมือนเดิม					
28. ท่านไม่กังวลว่าสามีจะไปหาความสุขกับหญิง อื่นในระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์					
29. ท่านกังวลสามีจะไม่รักลูกที่เกิดมา					
30. ท่านกังวลว่าสามีจะไม่พึงพอใจสภาพร่างกาย และสัดส่วนหลังคลอด					
31. สามีไม่เคยสนใจในสุขภาพท่านตั้งแต่เริ่ม ตั้งครรภ์					
32. ในระยะตั้งครรภ์ สามีแสดงความห่วงใยใน เรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ					

ส่วนที่ 5

แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

ด้านการคลอด

ความรู้สึก	ระดับความรู้สึกที่เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
33. ท่านกังวลว่าท่านจะควบคุมอารมณ์และความรู้สึกไม่ได้ขณะเจ็บครรภ์คลอด					
34. ท่านกังวลว่าจะถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวขณะรอคลอด โดยไม่มีพยาบาลดูแล					
35. ท่านคิดมากเรื่องการคลอด จนนอนไม่หลับ					
36. ท่านเกรงว่าจะเกิดอันตรายกับลูกในระหว่างการคลอด					
37. ท่านรู้สึกวิตกกังวลเมื่อนึกถึงการเจ็บครรภ์คลอด					
38. ท่านเกรงว่าจะไม่มีใครพาไปส่งโรงพยาบาลเมื่อเจ็บครรภ์คลอด					
39. ท่านกังวลว่าลูกจะคลอดท่าปกติไม่ได้					
40. ท่านไม่กังวลถ้าหากมีการใช้เข็มดิ่งหรือผ่าท้องคลอด					
41. บางครั้งท่านรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อนึกถึงการคลอด					
42. ท่านไม่รู้สึกลึบตื้นเตื้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น					

ส่วนที่ 6
แบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
ด้านเศรษฐกิจ

ความรู้สึก	ระดับความรู้สึกที่เป็นจริง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
43. ท่านไม่รู้สึกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูลูก					
44. ท่านรู้สึกวิตกกังวลว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ได้จนต้องให้นมผสม					
45. สามีของท่านไม่รับผิดชอบเกี่ยวกับการหาเงินเลี้ยงครอบครัว					
46. ท่านกลัวต้องออกจากงานเดิมในขณะที่ตั้งครรภ์					
47. ท่านกังวลใจเกี่ยวกับการไม่มีงานทำหลังคลอด					
48. ท่านกังวลว่ารายได้ที่มีอยู่จะไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงดูบุตร					
49. บุคลากรทางการแพทย์เคื่องทำให้ท่านกลัวเมื่อนึกถึงรายจ่ายของครอบครัวขณะที่ท่านตั้งครรภ์					
50. ท่านไม่กังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการคลอดบุตร					

ครั้งที่ 3

การสร้างสัมพันธภาพและการตรวจสอบทัศนคติของหญิงตั้งครรภ์ต่อ
ความวิตกกังวลในขณะตั้งครรภ์แรก

เวลา

50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและหญิงตั้งครรภ์ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น
คุ้นเคยและไว้วางใจกับผู้วิจัยมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้ระบายความรู้สึกและทัศนคติต่อความวิตกกังวล ที่
เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์แรก
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ทราบถึงวิธีการปฏิบัติตนและการดูแลตนเอง ขณะ
ตั้งครรภ์แรก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยทักทายเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และเรื่องทั่วไปต่อ จากครั้งที่แล้วและ
สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์
2. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ระบายความรู้สึก เมื่อ เกิดความวิตกกังวล
เกี่ยวกับการตั้งครรภ์แรกและโดยผู้วิจัยใช้คำถามแบบปลายเปิดใช้เทคนิค สะท้อนความรู้สึก
กระจำความ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์แสดงความรู้สึกต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ได้
อย่างแท้จริง โดยผู้วิจัยรับฟังด้วยท่าทีที่เข้าใจและยอมรับหญิงตั้งครรภ์ ผู้วิจัยและหญิงตั้งครรภ์สรุป
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเกิด
ความวิตกกังวลขณะตั้งครรภ์ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์เล่าถึงการดูแลตนเอง ความ
เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมในส่วน
ที่หญิงตั้งครรภ์ยังขาดความรู้

ครั้งที่ 4-5

นำเข้าสู่การวิเคราะห์พฤติกรรมในรูปแบบ ABCDE

เวลา

50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ
ABCDE ของเอลลิส
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือ
เป็นทุกข์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้ฝึกคิด วิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน

สื่อที่ใช้

แบบฟอร์มการบันทึกเกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ความคิด อารมณ์และ
พฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์

2. ผู้วิจัยอธิบายถึงรูปแบบทฤษฎีของเอลลิส อธิบายทฤษฎี ABC สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์กับหญิงตั้งครรภ์

3. ผู้วิจัยใช้แบบบันทึก ABC เป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ มองเห็นรูปแบบการทำแบบบันทึกความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.1 ในกรณีที่บุคคลคิดอย่างมีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบการบันทึกเอบีซี ดังนี้

3.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.1.2 ความคิดที่เหมาะสม

3.2 ในกรณีที่บุคคลคิดอย่างไม่มีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยคหรือข้อความ ดังนี้

3.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2.2 ความคิดที่ไม่เหมาะสม

3.2.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

3.2.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3.2.5 การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

3.2.6 ความคิดที่มีเหตุผล

3.2.7 อารมณ์ที่เหมาะสม

3.2.8 พฤติกรรมที่เหมาะสม

4. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ทำแบบฝึกเอบีซีโดยดึงสถานการณ์จากหญิงตั้งครรภ์ที่เล่าให้ฟังแล้วช่วยกันฝึกเขียนไปพร้อมกัน

ครั้งที่ 6-7

ฝึกวิเคราะห์ทฤษฎี ABCDE

เวลา

50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของเอลลิสมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความวิตกกังวล ใน 6 ด้านของการตั้งครรภ์เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

สื่อที่ใช้

แบบฟอร์มการบันทึกเกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์
 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล ใน 6 ด้านของการตั้งครรภ์
 3. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล ใน 6 ด้านของการตั้งครรภ์
 4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกให้หญิงตั้งครรภ์และให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกคิด
 5. จากนั้นให้หญิงตั้งครรภ์วิเคราะห์เหตุการณ์ว่าความคิดของหญิงตั้งครรภ์เป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลและถ้าความคิดดังกล่าว จะทำให้พฤติกรรมตามมาคืออะไร
- ผู้วิจัยกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์คิด วิเคราะห์เหตุการณ์ ตามหลักทฤษฎี ABCDE
5. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์สรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของหญิงตั้งครรภ์

ครั้งที่ 8-9

นำเข้าสู่ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิส

เวลา

50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข 11 ข้อ
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์รู้จักวิเคราะห์ความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ
2. ผู้วิจัยได้จับประเด็นบางหัวข้อที่สัมพันธ์กับความคิดและความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์พูดคุยวิเคราะห์ร่วมกับ หญิงตั้งครรภ์และเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้แสดงความคิดเห็นต่อความคิดนั้น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ได้แก่ การโต้แย้ง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจในความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง กระจำงแข็งในความคิดและเข้าใจตนเองมากขึ้น

3. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์สรุปความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่ตนเองมีอยู่และความรู้สึกที่เปลี่ยนไปหลังจากได้พูดคุยไปแล้ว

ครั้งที่ 10-11 การนำทฤษฎี ABCDE มาใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรืออารมณ์ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถวิเคราะห์อารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ตามมาได้

สื่อที่ใช้ แบบฟอร์มการบันทึกพฤติกรรม ABCDE

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยทักทายสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์และสรุปสิ่งที่ได้คุยไปในครั้งที่แล้วตามรูปแบบ ABCDE

2. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ได้เปิดเผยความรู้สึกและทัศนคติต่อการตั้งครรภ์แรกที่มีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกไม่สบายใจและวิตกกังวลอยู่ และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตที่หญิงตั้งครรภ์ประสบ

3. ผู้วิจัยจับประเด็นความรู้สึกหรือพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่เหมาะสมมาวิเคราะห์และให้หญิงตั้งครรภ์ลองฝึกคิดและนำเข้าสู่การวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE โดยใช้แบบฟอร์มการบันทึกช่วยในการอธิบาย และเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกใช้ความคิดที่เหมาะสมโดยผู้วิจัยใช้กลวิธีนำทาง ชักชวนแสดงชี้แจงเหตุผลให้หญิงตั้งครรภ์ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข กับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

4. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์สรุปแนวทางในการแก้ไขปัญหาความรู้สึกหรือสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ยังวิตกกังวลอยู่ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงลักษณะความคิด แนวทางการมองโลกและชีวิตที่เหมาะสม ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ได้นำกับไปฝึกที่บ้าน

ครั้งที่ 12 การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความมั่นใจในการตั้งครรภ์แรก

2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจและเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลและเหมาะสมกับตนเอง ในการเลือกวิธีลดความวิตกกังวล
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ประเมินตนเองเมื่อได้รับการให้คำปรึกษา
4. ยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ทบทวนการสนทนาค้างที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์พิจารณาตนเองและพูดถึงความคิดความรู้สึกของตนเองว่าจะเลือกวิธีลดความวิตกกังวลแบบใด และทำไมจึงเลือกวิธีแบบนี้
3. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์กล่าวถึงความรู้สึกของการรับคำปรึกษา ประโยชน์ที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับ แนวทางการดำเนินชีวิต และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับคำปรึกษา
4. ผู้วิจัยให้กำลังใจและกล่าวสนับสนุนพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อมีความคิดและพฤติกรรมที่ถูกต้องมีเหตุผลและให้หญิงตั้งครรภ์นำวิธีการที่ได้ฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1
6. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกอีกครั้ง หลังจากนั้นยุติการให้คำปรึกษา กล่าวขอบคุณและอำลา

สรุปการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1

จากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 ซึ่งดำเนินการให้คำปรึกษา ณ ห้องให้คำปรึกษาหน่วยงานสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาลนครนายก จังหวัดนครนายก โดยให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2550 ถึง 25 เมษายน พ.ศ. 2550 ซึ่งสามารถสรุปผลการให้คำปรึกษาได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป

- รายที่ 1 อายุ 23 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 7 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี จบการศึกษาระดับ ม. 3 อาชีพ รับจ้าง รายได้เฉลี่ย 7000 บาท/เดือน
- รายที่ 2 อายุ 34 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 10 สัปดาห์ แต่งงานได้ 5 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพค้าขาย รายได้เฉลี่ย 20000 บาท/เดือน

รายที่ 3 อายุ 23 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 12 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี
จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ รายได้เฉลี่ย 8000 บาท/เดือน

รายที่ 4 อายุ 21 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 7 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี
จบการศึกษาระดับ ม.3 อาชีพ รับจ้าง รายได้เฉลี่ย 4000 บาท/เดือน

รายที่ 5 อายุ 20 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 10 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี
จบการศึกษาระดับ ม.3 อาชีพ รับจ้าง รายได้เฉลี่ย 6000 บาท/เดือน

รายที่ 6 อายุ 25 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 8 สัปดาห์ แต่งงานได้ 2 ปี
จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ รายได้เฉลี่ย 15000 บาท/เดือน

รายที่ 7 อายุ 22 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 11 สัปดาห์ แต่งงานได้ 1 ปี
จบการศึกษาระดับ ม.3 อาชีพ รับจ้าง รายได้เฉลี่ย 6000 บาท/เดือน

รายที่ 8 อายุ 30 ปี อายุครรภ์เมื่อเข้าร่วมการวิจัย 9 สัปดาห์ แต่งงานได้ 3 ปี
จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ รายได้เฉลี่ย 15000 บาท/เดือน

ครั้งที่ 1 ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลหญิงตั้งครรภ์แรกยังไม่ค่อยสนใจมากนัก สืบเนื่องจากสีหน้าเฉย ๆ ไม่สนใจ พูดน้อย ต้องกระตุ้นบ่อย ๆ แต่หลังจากเรียนรู้วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาร่วมกันและมีการแนะนำตนเองระหว่างผู้วิจัยและหญิงตั้งครรภ์ ทำให้หญิงตั้งครรภ์เริ่มมีท่าทีผ่อนคลายมากขึ้นและเริ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความสนใจในการฟัง สบตาผู้วิจัยมากขึ้น พักหน้ารับรู้ ในครั้งที่ 1 ของการให้คำปรึกษาจะเน้นในเรื่องสร้างสัมพันธภาพเท่านั้นจะยังไม่ลงในทฤษฎีเพื่อที่จะให้เกิดการยอมรับระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์

ครั้งที่ 2-3 หญิงตั้งครรภ์มีการทักทายผู้วิจัยมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยสนุกสนานและเป็นกันเอง เปิดเผยตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยให้ความสนใจซักถามและสนใจฟัง และสามารถตอบคำถามเรื่องการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างดี

ครั้งที่ 4-7 หญิงตั้งครรภ์มีความเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบของ เอ บี ซี ดี อี โดยการเปิดเผยตัวเอง ดังตัวอย่าง รายที่ 2 ที่มีความคิดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลจากคำพูดที่ว่า “ ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์ไม่อย่างออกไปไหน เนื่องจากอายุเร่รูปร่างเพราะก่อนตั้งครรภ์เป็นคนรูปร่างใหญ่อยู่แล้วเมื่อตั้งครรภ์รู้สึกอึดอัดมากและกลัวคนรอบข้างจะทักว่าตัวใหญ่ ” หญิงตั้งครรภ์สามารถเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) โดยมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า รูปร่างที่ขยายใหญ่ขึ้นเป็นเรื่องที่น่าอาย (B) ทำให้เกิดอารมณ์คือความไม่สบายใจและพฤติกรรมคือไม่ยอมออกไปไหน (C) ผู้วิจัยกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์คิดว่ามีข้อมูลใดบ้างที่มาสันนิษฐานว่าคนที่ตั้งครรภ์มีรูปร่างใหญ่ขึ้นเป็นเรื่องน่าอาย (D) เมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้คิดทำให้รู้ว่ำนั่นคือความคิดที่ไม่

สมเหตุสมผลทำให้เกิดคำพูดที่ว่า “ หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องมีรูปร่างที่ขยายใหญ่ขึ้นเพราะหมายถึง การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ด้วย “ (E) ทำให้สบายใจขึ้น กล่าวเชื่อกับบุคคลรอบข้างโดยไม่ รู้สึกอับอาย อีก 1 เหตุการณ์ คือ รายที่ 5 มีความกังวลใจ (C) จากเหตุการณ์ที่ไม่เคยเลี้ยงลูกมาก่อน (A) ทำให้คิดว่าจะเลี้ยงลูกไม่ได้เหมือนเราเป็นแม่ที่ไม่ดี (B) ผู้นำกลุ่มช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ เกิดการเรียนรู้ว่าความกังวลใจที่เกิดขึ้น ไม่ได้อยู่ที่การไม่เคยเลี้ยงลูก (A) แต่อยู่ที่กลัวว่าจะเป็นแม่ที่ไม่ดีไม่ได้ (B) ผู้วิจัยได้วิจารณ์ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลโดยถามหญิงตั้งครรภ์ว่า “ คนที่เลี้ยงลูกไม่เป็นทุกคนเป็นแม่ที่ไม่ดีทั้งหมดใช่ไหม “ หญิงตั้งครรภ์คิดตามที่ผู้วิจัยถามและตอบว่าไม่ทุกคนเสมอไปเพราะบางคนอาจจะมีความดีที่น้อยคอยแนะนำหรือบางคนอาจจะปรึกษาหมอเวลามาฝากครรภ์ ผู้วิจัยอธิบายเสริมให้หญิงตั้งครรภ์เมื่อเห็นว่าหญิงตั้งครรภ์เริ่มมีการคิดที่สมเหตุผลมากขึ้นเราสามารถหาข้อมูลจากหนังสือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกมาอ่านเสริมได้โดยที่ผู้วิจัยจะหามาให้ (E) ทำให้หญิงตั้งครรภ์สบายใจมากขึ้น

ครั้งที่ 8-9 ครั้งนี้จะเป็นการเรียนรู้ปัญหาของหญิงตั้งครรภ์ ผู้วิจัยอธิบายลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุผล 11 ลักษณะ หญิงตั้งครรภ์เข้าใจสังเกตได้จากการฟังอย่างตั้งใจ การพยักหน้ารับรู้มีการโต้ตอบระหว่างผู้วิจัยเป็นระยะ ตัวอย่างเหตุการณ์ คือ รายที่ 7 มีการเปิดเผยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจคือกลัวสามีจะไม่เอาใจใส่ขณะตั้งครรภ์ ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์คิดวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของความไม่สบายใจ (C) ไม่ได้มาจากเหตุการณ์ที่ตั้งครรภ์แล้วสามีไม่เอาใจใส่ (A) แต่มาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (B) คือ กลัวสามีไม่รักกลัวสามีนอกใจ ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ว่ามีข้อมูลอะไรที่สนับสนุนว่าตั้งครรภ์แล้วสามีจะไม่รักจะนอกใจ การที่สามีจะรักหรือไม่รักขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง (D) หญิงตั้งครรภ์บอกว่า “ อาจเป็นไปได้ที่อารมณ์เราเปลี่ยนแปลงง่ายทำให้มองว่าการเอาใจใส่ของสามีน้อยไปเพราะเราต้องการให้เขาเอาใจมากหรือการที่เขาห่างเราอาจเป็นเพราะเขายังท้องอ่อน ๆ อยู่ (อายุครรภ์ยังน้อย) เพราะหมอบอกว่าถ้ามีเพศสัมพันธ์อาจทำให้แท้งได้ เขาคงเป็นห่วงเราและลูก “ หลังจากที่ยกหญิงตั้งครรภ์ได้คิดวิเคราะห์ให้ผู้วิจัยรับทราบแล้วคู่สนทนาหญิงตั้งครรภ์สดชื่นขึ้น แววตาสดใสขึ้น (E) และพูดว่าถึงคิดค้นไม่ท้องก็เชื่อว่าสามีรักคิดค้นเหมือนเดิม ผู้วิจัยสังเกตว่าหญิงตั้งครรภ์ยิ้มอาย ๆ

ครั้งที่ 10-11 หญิงตั้งครรภ์มาตรงเวลานัดหมาย มีความเป็นกันเองมากขึ้นจะมีโทรมาขอเลื่อนวัน 1 รายเป็นในวันเสาร์ ผู้วิจัยนัดเวลาที่หญิงตั้งครรภ์สะดวก ตัวอย่างเหตุการณ์ คือ รายที่ 1 ได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองที่ไม่สบายใจ (C) ไม่อยากกินอาหารเยอะ ๆ (A) ซึ่งมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (B) คือ การกินมากจะทำให้ลูกตัวใหญ่ตลอดยาก ผู้วิจัยถามว่าเพราะอะไรจึงคิดว่าเด็กตัวใหญ่จะตลอดยาก “ การคลอดง่ายตลอดยากนั้นขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง ” และถ้าแม่ไม่กินอาหารลูกจะได้รับอาหารจากที่ไหน หญิงตั้งครรภ์คิดตามและบอกว่า “ ถ้าเราไม่กินลูก

ก็จะตัวเล็กไม่แข็งแรงเคยเห็นคนข้างบ้านลูกตัวเล็กต้องอยู่ในตู้อบหลายวันน่าสงสาร ผู้วิจัยอธิบายให้หญิงตั้งครรภ์ทราบข้อมูลของเด็กน้ำหนักน้อยบางรายมาจากการคลอดก่อนกำหนดก็เป็นไปได้ และการที่มารดาได้รับประทานอาหารน้อยเกินไปหรือไม่มีประโยชน์ก็เป็นสาเหตุหนึ่งได้ และการคลอดยากอาจไม่ได้เกิดจากการที่เด็กตัวใหญ่อย่างเดียวแต่อาจเกิดจากช่องเชิงกรานแคบก็เป็นไปได้ หญิงตั้งครรภ์ถามว่าถ้าเป็นอย่างนี้ผ่าได้ไหม ผู้วิจัยตอบว่าได้แต่ต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ด้วย หญิงตั้งครรภ์ยิ้ม สีน้าสบายใจมากขึ้น (E) หญิงตั้งครรภ์จึงเปลี่ยนความคิดใหม่จากคำพูดที่ว่า “ดิฉันจะกินให้มากๆ ลูกตัวใหญ่ดีกว่าตัวเล็กไม่แข็งแรง”

ครั้งที่ 12 เป็นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา หญิงตั้งครรภ์แต่ละคนได้เรียนรู้วิธีการและขั้นตอนในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล โดยมีข้อสรุปที่สำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์เรกดังนี้

1. รู้จักเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น
2. รู้จักการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์
3. รู้จักความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
4. รู้จักที่มาของความไม่สบายใจ รู้จักคิดและมีสติมากขึ้น
5. รู้จักการมีเพศสัมพันธ์ให้ปลอดภัยขณะตั้งครรภ์

ในระหว่างการทดลองและหลังทดลองหญิงตั้งครรภ์เรกมีความวิตกกังวลลดลงในทุก ๆ ด้าน

ตารางที่ 10 แสดงอำนาจจำแนกของแบบวัดความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรก ในช่วงไตรมาส
ที่ 1

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
m1	127.8333	476.626	.170	.850
m2	128.4333	478.392	.164	.850
m3	127.6667	460.851	.546	.844
m4	128.4000	469.214	.353	.847
m5	128.6667	462.989	.536	.845
m6	128.1333	465.706	.425	.846
m7	128.3333	468.092	.355	.847
m8	126.9667	425.964	.139	.897
m9	128.6333	466.447	.371	.847
m10	127.8333	478.420	.143	.851
m11	128.7000	477.390	.243	.849
m12	127.7667	474.323	.293	.849
m13	128.4000	475.697	.296	.849
m14	128.3667	475.275	.272	.849
m15	128.6667	469.402	.490	.846
m16	128.3000	464.976	.456	.846
m17	128.0000	466.690	.511	.846
m18	127.7667	467.495	.420	.846
m19	127.5667	476.254	.211	.850
m20	127.7667	488.254	-.092	.853
m21	128.8667	473.085	.374	.848
m22	128.7667	476.185	.135	.851
m23	128.5667	461.702	.467	.845
m24	128.9000	468.231	.587	.846
m25	127.9333	469.030	.229	.850
m26	128.7000	456.010	.692	.842
m27	128.8000	465.131	.486	.846
m28	127.5667	478.185	.109	.852

ตารางที่ 10 (ต่อ)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
m29	129.3333	472.506	.401	.848
m30	128.8333	456.626	.659	.843
m31	129.0667	467.789	.460	.846
m32	128.9333	470.133	.356	.847
m33	127.8000	462.510	.434	.846
m34	128.2333	456.806	.636	.843
m35	128.9000	455.266	.665	.842
m36	128.0000	471.379	.341	.848
m37	128.1333	473.568	.267	.849
m38	129.0000	463.241	.579	.845
m39	128.8000	463.269	.533	.845
m40	127.8000	503.476	-.417	.859
m41	128.4000	458.524	.235	.852
m42	127.4333	496.530	-.265	.857
m43	127.8000	473.476	.305	.848
m44	127.8667	451.016	.634	.842
m45	128.9667	462.033	.597	.844
m46	129.2667	466.961	.493	.846
m47	129.1333	460.189	.572	.844
m48	128.1667	452.489	.642	.842
m49	127.9333	453.099	.623	.842
m50	127.6333	465.068	.348	.847

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	50

ภาคผนวก ค

- สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ
- ประวัติผู้วิจัย

ตารางที่ 11 วิเคราะห์ความแปรปรวน

กลุ่ม	Pre	Post	Follow	Subject Total
ทดลอง	168	156	140	464
	155	138	120	413
	158	118	110	386
	162	146	134	442
	175	130	132	437
	178	140	136	454
	164	124	115	403
	170	158	126	454
Total	1330	1110	1013	3453
ควบคุม	150	156	168	474
	162	154	160	476
	158	150	144	452
	170	168	168	506
	164	160	160	484
	152	154	150	456
	160	158	166	484
	154	152	150	456
Total	1270	1252	1266	3788
Interval Totals	2600	2362	2279	7241

คำนวณ

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 168^2 + 155^2 + 150^2 + \dots + 152^2 + 150^2 - \frac{(7241)^2}{48} \\
 &= 1105123 - 1092335.02 = 12787.98
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{464^2 + 403^2 + 474^2 + \dots + 484^2 + 456^2}{3} - \frac{(7241)^2}{48}
 \end{aligned}$$

$$SS_{subj} = 1097272 - 1092335.02 = 4936.98$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{group} &= \frac{\sum T_g^2}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{3453^2 + 3788^2}{8 \times 3} - 1092335.02
 \end{aligned}$$

$$SS_{group} = 1094673.04 - 1092335.02 = 2338.02$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2600^2 + 2362^2 + 2279^2}{8 \times 2} - 1092335.02
 \end{aligned}$$

$$SS_{intervals} = 1095805.31 - 1092335.02 = 3470.29$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1330^2 + 1110^2 + 1013^2 + 1270^2 + 1252^2 + 1266^2}{8} - 1092335.02
 \end{aligned}$$

$$SS_{cells} = 1101291.13 - 1092335.02 = 8956.11$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad SS_{IxG} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{intervals} \\
 &= 8956.11 - 2338.02 - 3470.29 = 3147.8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad SS_{w/in group} &= SS_{total} - SS_{between subj} \\
 &= 12787.98 - 4936.98 = 7851
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad SS_{Ss w/in group} &= SS_{betweensubj} - SS_{group} \\
 &= 4936.98 - 2338.02 = 2598.96
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad SS_{IxSs w/in groups} &= SS_{w/in subj} - SS_{intervals} - SS_{IxG} \\
 &= 7851 - 3470.29 - 3147.8 = 1232.91
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. \quad df_{w/in subj} &= df_{total} - df_{between subj} \\
 &= 47 - 15 = 32
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 11. \quad df_{w/in group} &= df_{between subj} - df_{group} \\
 &= 15 - 1 = 14
 \end{aligned}$$

$$12. \quad df_{I \times Ss \text{ w/in group}} = df_{w/in \text{ subj}} - df_{interval} - df_{IG} \\ = 32 - 2 - 2 = 28$$

$$13. \quad df_{between \text{ subj}} = df_{total} - df_{w/in \text{ subj}} \\ = 47 - 32 = 15$$

$$14. \quad df_{group} = g - 1 \\ = 2 - 1 = 1$$

$$15. \quad df_{interval} = i - 1 \\ = 3 - 1 = 2$$

$$16. \quad df_{I \times G} = (i - 1) \times (g - 1) \\ = 2 \times 1 = 2$$

$$17. \quad MS_{groups} = \frac{SS_{group}}{df_{group}} \\ = \frac{2338}{1} = 2338.02$$

$$18. \quad MS_{Ss \text{ w/in groups}} = \frac{SS_{Ss \text{ w/in group}}}{df_{Ss \text{ w/in groups}}} \\ = \frac{2598.96}{14} = 185.64$$

$$19. \quad MS_{interval} = \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\ = \frac{3470.29}{2} = 1735.15$$

$$20. \quad MS_{I \times G} = \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\ = \frac{3147.8}{2} = 1573.9$$

$$21. \quad MS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} = \frac{SS_{I \times Ss \text{ w/in group}}}{df_{I \times Ss \text{ w/in groups}}} \\ = \frac{1232.91}{28} = 44.03$$

$$22. \quad F_{group} = \frac{MS_{groups}}{MS_{Ss \text{ w/in group}}} \\ = \frac{2338.02}{187.64} = 12.59$$

$$23. \quad F_{interval} = \frac{MS_{interval}}{MS_{IxSs \text{ w/ in group}}} = \frac{1735.15}{44.03} = 39.41$$

$$24. \quad F_{IxG} = \frac{MS_{IxG}}{MS_{IxSs \text{ w/ in group}}} = \frac{1573.9}{44.03} = 35.75$$

Source of Variation	Df	SS	MS	F
Between Subjects	15	4936.98		
Group(G)	1	2338.02	2338.02	12.59*
SS w/in Groups	14	2598.96	185.64	
Within Subjects	32	7851		
Interval	2	3470.29	1735.15	39.41*
IxG	2	3147.8	1573.9	35.75*
IxSS w/in Groups	28	1232.91	44.03	
Total	47	12787.98		

* p < .05

Simple Effect ระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

$$1. \quad SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 168^2 + 170^2 + 156^2 + \dots + 140^2 + 126^2 - \frac{(3453)^2}{24}$$

$$= 506099 - 496800.37 = 9298.63$$

$$2. \quad SS_{subj} = \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{464^2 + 413^2 + 407^2 + \dots + 454^2}{3} - \frac{(3453)^2}{24}$$

$$= 498613.33 - 496800.37 = 1812.96$$

$$\begin{aligned}
3. \quad SS_{interval} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{1330^2 + 1110^2 + 1013^2}{8} - \frac{(3453)^2}{24} \\
&= 503396.13 - 496800.37 = 6595.76 \\
4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{interval} \\
&= 9298.63 - 1812.96 - 6595.76 = 889.91 \\
5. \quad df_{between\ subj} &= n - 1 = 8 - 1 = 7 \\
6. \quad df_{interval} &= q - 1 \\
&= 3 - 1 = 2 \\
7. \quad df_{error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
&= (3 - 1) \times (8 - 1) = 14 \\
8. \quad df_{total} &= df_{between\ subj} + df_{interval} + df_{error} \\
&= 7 + 2 + 14 = 23 \\
9. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
&= \frac{6595.76}{2} = 3297.88 \\
10. \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
&= \frac{889.91}{14} = 63.56 \\
11. \quad F &= \frac{MS_{interval}}{MS_{error}} \\
&= \frac{3297.88}{63.56} = 51.89
\end{aligned}$$

Simple Effect ระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects	7	1811.29		
Interval	2	6595.75	3297.87	57.785*
Error	14	891.58	63.68	
Total	23	9298.62		

*p < .05

Simple Effect ระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 150^2 + 156^2 + 168^2 + \dots + 166^2 + 150^2 - \frac{(3788)^2}{24} \\
 &= 599024 - 597872.67 = 1151.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{474^2 + 452^2 + 456^2 + \dots + 456^2}{3} - \frac{(3788)^2}{24} \\
 &= 598658.67 - 597872.67 = 786
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{interval} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1270^2 + 1252^2 + 1266^2}{8} - \frac{(3788)^2}{24} \\
 &= 597895 - 597872.67 = 22.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{interval} \\
 &= 1151.33 - 786 - 22.33 = 343
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{between\ subj} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 = 7
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df_{interval} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 = 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (8 - 1) = 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad df_{total} &= df_{between\ subj} + df_{interval} + df_{error} \\
 &= 7 + 2 + 14 = 23
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{22.33}{2} = 11.16
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{343}{14} = 24.5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 11. \quad F &= \frac{MS_{interval}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{11.16}{24.5} = 0.46
 \end{aligned}$$

Simple Effect ระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects	7	786		
Interval	2	22.33	11.166	0.456
Error	14	343	24.5	
Total	23	1151.33		

การปรับค่า df ของการแจกแจง F ทดสอบผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

$$\begin{aligned}
 f &= \frac{\frac{(u+v)^2}{\frac{u^2}{df_u} + \frac{v^2}{df_v}}}{\frac{(2598.96 + 1232.91)^2}{\frac{2598.96^2}{14} + \frac{1232.91^2}{28}}} \\
 &= \frac{14683227.7}{536758.84} = 27.36
 \end{aligned}$$

หา Simple Effect ของวิธีการทดลองในระยะต่างๆ

$$1. \quad SS_{G \text{ at Int.1}} = \frac{1330^2 + 1270^2}{8} - \frac{(2600)^2}{16}$$

$$= 422725 - 422500 = 225$$

$$2. \quad SS_{w/in \text{ cell}} = SS_{Ss \text{ w/in group}} + SS_{IxSs \text{ w/in groups}}$$

$$= 2598.96 + 1232.91 = 3831.87$$

$$3. \quad MS_{w/in \text{ cell}} = \frac{SS_{w/in \text{ cell}}}{df_{Ss \text{ w/in group}} + df_{IxSs \text{ w/in groups}}}$$

$$= \frac{3831.87}{42} = 91.23$$

$$4. \quad F_{G \text{ at Int.1}} = \frac{MS_{G \text{ at Int.1}}}{MS_{w/in \text{ cell}}}$$

$$= \frac{4}{91.23} = 0.04$$

$$5. SS_G \text{ at Int.2} = \frac{1110^2 + 1252^2}{8} - \frac{(2362)^2}{16}$$

$$= 349950.5 - 348690.25 = 1260.25$$

$$6. F_G \text{ at Int.2} = \frac{MS_G \text{ at Int.2}}{MS_{w/ \text{ in cell}}}$$

$$= \frac{1260.5}{91.23} = 13.82$$

$$7. SS_G \text{ at Int.3} = \frac{1013^2 + 1266^2}{8} - \frac{(2279)^2}{16}$$

$$= 328615.62 - 324615.06 = 4000.56$$

$$8. F_G \text{ at Int.3} = \frac{MS_G \text{ at Int.3}}{MS_{w/ \text{ in cell}}}$$

$$= \frac{4000.56}{91.23} = 43.85$$