

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษารายบุคคลอิงทฤษฎีมนุษยนิยมสำหรับหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีต่อความวิตกกังวลและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นหญิงตั้งครรภ์แรกภูมิลำเนาจังหวัดเชียงใหม่ที่มีอายุครรภ์ไม่เกิน 6 เดือน ที่มารับบริการจากสถานบริการในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคะแนนความวิตกกังวลสูงและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 20 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารายบุคคลอิงทฤษฎีมนุษยนิยมครั้งละ 1 – 1.5 ชั่วโมง ภายในระยะเวลา 6 - 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลอิงทฤษฎีมนุษยนิยม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวของหญิงตั้งครรภ์ แบบวัดความวิตกกังวลในการตั้งครรภ์ แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลอิงทฤษฎีมนุษยนิยม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติ t-test แบบ Dependent Sample และสถิติ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ANCOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการทดลอง หญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.38, p \leq .01$)
2. ภายหลังการทดลอง หญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.04, p \leq .01$)
3. ภายหลังการทดลอง หญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาอิงทฤษฎีมนุษยนิยมมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาอิงทฤษฎีมนุษยนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 11.70, p \leq .01$)
4. ภายหลังการทดลอง หญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาอิงทฤษฎีมนุษยนิยมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาอิงทฤษฎีมนุษยนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 29.58, p \leq .01$)

The purpose of this experimental research was to study the effects of Humanistic-based Individual Counseling on anxiety and Mental Health Self-care Behavior for the first time pregnant women. The sample of the experiment was the first time pregnant woman who has pregnancy age under 6 months, received the service of service center in Chiang Mai, high anxiety score and consent to participate, 20 women. The random sampling was performed to divide to experimental and control group, 10 women in each group. The experimental group was designed to receive the Humanistic-based Individual Counseling 1- 1.5 hour during 6 – 8 weeks. The control group was not designed to receive the Humanistic-based Individual Counseling.

The instrument in this research included the privacy record form of pregnant woman, the Mental Health Self-care Behavior assessment and the Humanistic-based Individual Counseling program. The statistic for data analysis is t-test (dependent sample pattern) and conducting Analysis of Covariance (ANCOVA).

The result of this research found that:

1. After the experiment, the first time pregnant women in the experimental group had a statistically significant lower anxiety scores than before the experiment ($t = 6.38; p \leq .01$).
2. After the experiment, the first time pregnant women in the experimental group had a statistically significant higher scores of the Mental Health Self-care Behaviors than before the experiment ($t = 6.38; p \leq .01$).
3. After the experiment, the experimental group of the first time pregnant women who attended to the Humanistic-based Individual Counseling had a statistically significant lower anxiety scores than the control group ($F = 11.70; p \leq .01$).
4. After the experiment, the experimental group of the first time pregnant women who attended to the Humanistic-based Individual Counseling had a statistically significant higher scores of the Mental Health Self-care Behaviors than the control group ($F = 29.58; p \leq .01$).