การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ

Developing a Health Promotion Model for Pregnancy Women by Using Yoga

ผศ. เยาวเรศ สมทรัพย์
ผศ. ดร.โสเพ็ญ ชูนวล
พญ. ธารางรัตน์ หาญประเสริฐพงษ์
นางฝนทอง องค์พลานุพัฒน์

รายงานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริม
สุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ได้รับการสนับสนุนจากเงินรายได้
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2552

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติระดับเทคนิค (technical action research) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ เปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพ และความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังปฏิบัติตามรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ และศึกษาปัญหา อุปสรรค ในการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์จำนวน 15 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กระบวนการวิจัยอาศัยความร่วมมือระหว่างผู้วิจัย สตรีตั้งครรภ์ และครอบครัว ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2550 - ธันวาคม 2551 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และบันทึกภาคสนาม ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการปฏิบัติตามรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการตีความ สรุปประเด็น และสร้างรูปแบบ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ ได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่คู่

ผลวิจัยพบว่ารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะประกอบด้วย 1) กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ 2) การส่งเสริมความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ 3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ 4) ความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ และ 5) ผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตั้งครรภ์ด้วยโยคะมี 4 ระยะคือ *"เปิดใจรับกับโยคะเพื่อชีวิตใหม่" "ค้นหาความลงตัวของโยคะกับชีวิตตน" "มั่นใจว่ามาถูกทาง"* และ *"ปฏิบัติต่อเนื่องจนคลอด"* การส่งเสริมความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ คือ ให้ข้อมูล สอน สร้างแรงสนับสนุนทางสังคม กลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพให้กลุ่มตัวอย่าง คือ สร้างการยอมรับและความไว้วางใจ การมีส่วนร่วม การสร้างเสริมพลังอำนาจ ทำกลุ่มสะท้อนคิด พิจารณาเป็นเพื่อนรับฟัง ให้ลูกเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงทางใจ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือความปรารถนาจะมีลูก แรงสนับสนุนจากครอบครัว การช่วยเหลือในกลุ่มที่ฝึกร่วมกัน การรับรู้ประโยชน์ และคำชมเชย ผลตรวจจากแพทย์ อุปสรรคจากการใช้รูปแบบนี้ คือ การสื่อสารสิ่งที่เป็นนามธรรมในองค์ความรู้ของโยคะ ผลวิจัยยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะสุขภาพหลังปฏิบัติตามรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะทั้งโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p<.01$-$.001$) และมีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจก่อนและหลังปฏิบัติตามรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p<.001$)

Abstract

The purpose of this technical action research was to develop a health promotion model for pregnant women by using yoga, to compare the perception of health, satisfaction before and after the subject used this model, and to study the obstacle of using this model. Fifteen pregnant women were purposively selected based on inclusion criteria. The research process was based on a mutual collaborative among the researcher, pregnant women and their families. The study was conducted from March 2008 to December 2009. Qualitative data was collected by means of in-dept interviews, focus group, participating observation, writing field notes, then analyzed using coding, developing themes, and a model. Quantitative data were collected by using perceived of health and satisfaction questionnaires. Frequency, mean, standard deviation, and paired t-test were employed for data analysis.

The finding revealed that suitable health promotion model for pregnant women by using yoga consists of 1) pregnant women's health promotion process 2) promoting ability for health promotion 3) health promotion-related factors 4) pregnant women's health promotion competencies and 5) health promotion outcomes. Pregnant women's health promotion process was comprised of four stages: *accept yoga for welcome a baby, seeking /modifying yoga and settle into a normal lifestyle, confidence of practicing, and maintaining practice until labor.* Promoting health consists of: providing information, teaching, and seeking social supports. The strategies used in promoting health were building confidence and trust, mutual participation, empowerment, self-reflective skill, being friend, providing encouragement, and establishing baby as spiritual support. Health promotion – related factors consist of desire for having baby, family support, perceived benefit, group support, complimentary, and doctor's examination. The obstacle from using this model was the used of communication which was intangible in sense of yoga. However, after practicing a health promotion model, pregnant women had mean score for overall and each perceived of health(physical, mental, life force, and spiritual) were significantly higher than before. ($p<.01$-$.001$). In addition, the satisfaction was statistically significant improved ($p< .001$).