



ผลของการใช้ท่าโยคะภวานาต่อการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ Effects of Yoga Program on Stress Reduction in Pregnant Women

รัศมี ศรีนนท์¹

Rassamee Srinon

วิมลมาส ติงบุญ²

Wimonmas Tingboon

อมรรัตน์ สว่างเกตุ³

Amonrat Sawangket

นวกัสร์ มุ่งหมาย⁴

Nawaphat Mungmai

*Corresponding author e-mail: wimonmas@bcnr.ac.th

(Received: November 11, 2024; Revised: December 29, 2025; Accepted: December 30, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการใช้โยคะภวานาต่อการลดความเครียดในขณะตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นหญิงตั้งครรภ์ อายุตั้งแต่ 19 ปี อายุครรภ์ระหว่าง 20 - 32 สัปดาห์ จำนวน 60 ราย แบ่งเป็นควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 ราย กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโยคะภวานาร่วมกับการพยาบาลตามปกติ การฝึกโยคะภวานาประกอบด้วยการฝึกท่าโยคะและเทคนิคการหายใจ ซึ่งการฝึกท่าโยคะประกอบด้วย 4 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารคอ ท่าบริหารขาและไหล่ ท่าเปิดเส้นแขน เส้นมือ และเส้นนิ้ว ท่าบริหารข้อเท้า ข้อเข่า และข้อสะโพก ส่วนเทคนิคการหายใจ ได้แก่ การฝึกหายใจ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ คู่มือการฝึกโยคะภวานา แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดการรับรู้ความเครียดซึ่งมีความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและการทดสอบที ผลวิจัยพบว่า

คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-4.10, p<.01$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=4.50, p<.01$)

จากผลการวิจัยครั้งนี้เสนอแนะว่าพยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยฝากครรภ์สามารถให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ในการดูแลตนเองโดยการฝึกโยคะภวานาเพื่อช่วยลดความเครียดโดยปรับให้เหมาะสมกับบริบท

คำสำคัญ: โยคะภวานา ความเครียด หญิงตั้งครรภ์

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Assistant Professor, Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

²อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Instructor, Boromarajonani College of nursing Ratchaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

³พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เทศบาลตำบลเขาสูง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

Registered Nurse: Professional Level Khao Ngu Subdistrict Municipality Mueang District Ratchaburi Province

⁴พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

Register Nurse: Senior Professional Level Paktho Hospital Paktho District Ratchaburi Province

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effects of meditative yoga on stress reduction during pregnancy. The sample was selected using purposive sampling, consisting of 60 pregnant women aged 19 years and older, with a gestational age between 20 and 32 weeks. The participants were divided into a control group and an experimental group, with 30 members each. The control group received routine nursing care, while the experimental group practiced meditative yoga in addition to routine nursing care.

The meditative yoga practice consisted of yoga postures and breathing techniques. The yoga postures included four types: neck exercises, shoulder exercises, arm and finger stretching, and ankle, knee, and hip exercises. The breathing technique involved guided breathing exercises. The instruments used for data collection included a meditative yoga Practice Guide, a personal information questionnaire, and a Perceived Stress Scale with a Cronbach's alpha coefficient of .70. Data were analyzed using descriptive statistics and t-tests. The results revealed that:

The mean stress score of the experimental group after the intervention was significantly lower than before the intervention ($t=4.10$, $p<.01$) and significantly lower than that of the control group ($t=4.50$, $p<.01$).

Based on these findings, it is suggested that professional nurses in antenatal care units can provide knowledge to pregnant women on self-care through meditative yoga practice to help reduce stress, adapting the practice to fit their specific contexts.

Keywords: Meditative yoga, Stress, Pregnant women

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาสำคัญที่อาจก่อให้เกิดความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจในหญิงตั้งครรภ์ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมในตัวผู้ที่กำลังจะเป็นพ่อแม่ ในระยะต่างๆ ของการตั้งครรภ์ จะก่อให้เกิดการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสภาวะแวดล้อม ในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อย่างเหมาะสม และไม่ถือว่าเป็นความเจ็บป่วยจากการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้น แต่อาจเกิดพยาธิสภาพที่เป็นอันตรายต่อตนเองและทารกในครรภ์ได้ หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถ ปรับตัวได้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงของการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะ สืบพันธุ์ เช่น มดลูก จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนจะทำให้มดลูกมีขนาด รูปร่าง และน้ำหนักเปลี่ยนแปลงไป มดลูกจะมีการขยายเพิ่มมากขึ้นประมาณ 1,000 เท่า และน้ำหนัก เพิ่มขึ้นประมาณ 30 เท่า การเปลี่ยนแปลงขนาดและรูปร่างของมดลูกเมื่อครบกำหนดคลอด อาจทำให้เกิด การปวดหลังของหญิงตั้งครรภ์ได้ เนื่องจากเอ็นกล้ามเนื้อมดลูกมีการยืดตัว เอ็นยึดข้อต่อของกระดูก และอวัยวะในอุ้งเชิงกรานมีการยืดขยายและนุ่มกว่าเดิมเพื่อให้ขณะคลอดมีการขยายใหญ่ขึ้นได้ (Srisawat, 2020) ซึ่งอาจทำให้รู้สึกปวดเมื่อยและเดินไม่ถนัด ระบบทางเดินหายใจเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ระบบนี้ จะทำงาน



เพิ่มขึ้นเพื่อให้มีปริมาณออกซิเจนเพียงพอตามความต้องการ ทรวงอกจะขยายออกทางด้านข้างเนื่องจากมดลูกที่มีขนาดใหญ่ขึ้นไปดันเบียดกระบังลมให้สูงขึ้น ปอดมีความจุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดและกล้ามเนื้อเรียบของหลอดลมเกิดการคลายตัวจากผลของฮอร์โมน เมื่อหญิงมีครรภ์ต้องการให้ได้ออกซิเจน อย่างเพียงพอ จึงมักจะหายใจเร็วและแรงขึ้น และการหายใจจะเปลี่ยนจากหายใจด้วยหน้าท้องมาเป็นหน้าอกแทนหลังจากตั้งครรภ์ได้ 24 สัปดาห์ ในเดือนท้ายๆ จึงทำให้หายใจได้ลำบาก แต่ในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนคลอดท้องก็จะลดลง ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจในระหว่างตั้งครรภ์ก็มีการเปลี่ยนแปลงด้วยเนื่องจากฮอร์โมนและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมากก็จะส่งผลต่อด้านจิตใจด้วย หญิงตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจโดยจะมีความกังวล หวั่นไหว ใจไม่มั่นคง ตื่นเต้นและกลัวการตั้งครรภ์และการคลอด กังวลถึงสุขภาพของทารกในครรภ์ การเลี้ยงดูทารกหลังจากคลอดออกมาแล้ว และอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์ก็แปรปรวนได้ง่าย ในบางขณะอาจจะสนุกสนานร่าเริง ซึมเศร้า ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล และเนื่องจากรูปร่างที่เปลี่ยนไปอาจทำให้บางรายมีปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์กับสามี เพราะกลัวว่าทารกในครรภ์จะได้รับอันตรายซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงชัดเจนมากเมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 20 เป็นต้นไป ดังนั้นในการดูแลจึงเน้นที่การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามปกติ ลดปัจจัยเสี่ยงหรือควบคุมปัญหาเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เน้นที่การให้ความรู้ความเข้าใจแก่หญิงตั้งครรภ์เพื่อเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง การให้คำแนะนำจะให้ตามความเหมาะสมกับอายุครรภ์เพื่อให้ตรงกับ ความสนใจของหญิงตั้งครรภ์

โยคะภาวนาหรือการฝึกสมาธิบนวิถีโยคะดีต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการฝึกเบื้องต้นในการฝึกกรรมกายกับจิตให้ทำงานสอดรับประสานกันเพื่อพัฒนาให้ชีวิตมีสุขภาวะที่ดีขึ้น การภาวนาเป็นการเจริญหรือการบำเพ็ญโดยผ่านการฝึกฝนปฏิบัติ 2 วิธี คือ สมถภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่นหาฐานให้จิตวาง และวิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งการภาวนาทั้ง 2 วิธี ทำให้บุคคลพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ของการมีชีวิตที่ดี (ภาวนา 4) คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนาที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ทำจิตใจและทำตนให้เป็นอิสระจากกิเลสและความทุกข์ (Katenwimut, 2019) โยคะภาวนาเหมาะสำหรับบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัย รวมทั้งผู้ป่วยเพราะโยคะภาวนาไม่มีข้อกำหนดเรื่องท่าทาง ความถูกต้อง ความสวยงามและระยะเวลา ในการฝึกทุกอย่างสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งการฝึกสามารถลดทอนหรือข้ามบางท่าไปได้โดยไม่มีผลเสียขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล (Katenwimut, 2019) สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนอย่างมากและอาจมีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดความไม่สุขสบายหรือในบางครั้งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อมารดาและทารก (Cunninglam et al., 2001) ซึ่งส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ (Parapob, 2021) พบว่า ระดับความเครียดที่เกิดในช่วงตั้งครรภ์จะสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในหญิงตั้งครรภ์และสอดคล้องกับการศึกษาของ Janatarapat et al. (2008) พบว่า กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ฝึกโยคะในระหว่างตั้งครรภ์ช่วยให้เกิดความสุขสบายระหว่างการคลอด และลดอาการปวดท้องได้มากกว่ากลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ฝึกโยคะ และการศึกษาของ Field et al. (2011) พบว่า การฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์เพียงสัปดาห์ละ 20 นาที รวม 12 ครั้ง จะช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ลดอาการปวดหลังและปวดขาได้ และการศึกษาของ Kaewmuangfang & Plodpluang (2019) พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ฝึกโยคะมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง ดังนั้นบทบาทพยาบาลที่มีต่อสุขภาวะของบุคคล ได้แก่ 1) บทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพให้มีสุขภาวะดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการฝึกโยคะภาวนาจะช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายและจิตใจมีความสมดุล เกิดการผ่อนคลาย 2) บทบาทการป้องกันโรคหรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3) บทบาทการดูแลรักษาพยาบาล เป็นบทบาทให้บรรเทาความเจ็บป่วยและได้รับความสุขสบาย ปลอดภัยมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นการเยียวยาผู้ป่วยเรื้อรัง ดังการศึกษาของ Youngwanichsetha et al. (2013) พบว่าเมื่อฝึกอาสาสมัครในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

4) บทบาทการฟื้นฟูสมรรถภาพและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี เป็นการช่วยให้ความสามารถของบุคคลหรือผู้ป่วยกลับคืนสู่สภาพเดิม หรือสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จากที่กล่าวมาข้างต้นเห็นได้ว่าความเครียดของหญิงตั้งครรภ์เป็นปัญหาที่สำคัญและส่งผลต่อทั้งมารดาและทารก ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลเพื่อบรรเทาความเครียด ผู้วิจัยจึงศึกษาการใช้ท่าโยคะภวานาต่อการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์โดยเลือกศึกษา ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลปากท่อ จังหวัดราชบุรี เนื่องจากโรงพยาบาลมีจำนวนผู้รับบริการเป็นหญิงตั้งครรภ์มากที่สุดในจังหวัด การใช้โยคะภวานาจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลหรือส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำถามการวิจัย

การใช้โยคะภวานาช่วยลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

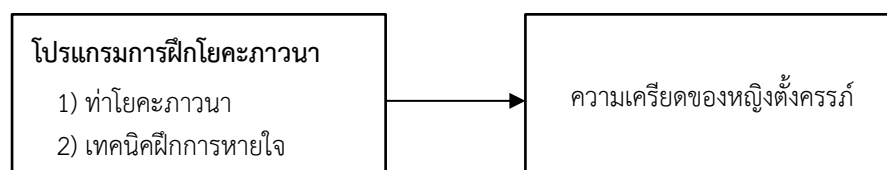
1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ฝึกโยคะภวานา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดระหว่างหญิงตั้งครรภ์ที่ฝึกโยคะภวานากับหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโยคะภวานามีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนการได้รับการฝึกโยคะภวานา
2. หลังการทดลองหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการฝึกโยคะภวานาจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษามูลของการใช้ท่าโยคะภวานาต่อการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ท่าโยคะภวานาของ Ketwimut (2019) มาใช้ในการช่วยลดระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ 1) ท่าโยคะภวานา ได้แก่ ท่าบริหารคอ ท่าบริหารบ่าและไหล่ ท่าเปิดเส้นแขน เส้นมือ และเส้นนิ้ว ท่าบริหารข้อเท้า ข้อเข่า และข้อสะโพก 2) เทคนิคฝึกการหายใจ ได้แก่ การฝึกกลมหายใจ ตัวแปรต้น ได้แก่ โยคะภวานา ตัวตามแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ กรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Clinical control trail two group pre-post test design) เพื่อศึกษาผลของการใช้โยคะภวานาต่อการลดความเครียดในขณะตั้งครรภ์ ระหว่างเดือนมกราคม - เดือนสิงหาคม 2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือหญิงตั้งครรภ์ที่เข้ารับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลปากท่อ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

เกณฑ์ในการคัดเข้า ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุตั้งแต่ 19 ปี เมื่อวันที่เข้าร่วมการวิจัย อายุครรภ์ระหว่าง 20-32 สัปดาห์ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรม ศัลยกรรม นรีเวชกรรมและสูติกรรม เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ครรภ์แฝด ทารกเสียชีวิตในครรภ์ เป็นต้น สื่อสารภาษาไทยได้คล่อง ทั้งพูด อ่าน และเขียน มีความสะดวกในการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์

เกณฑ์ในการคัดออก ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างที่เกิดภาวะแทรกซ้อนภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรม ศัลยกรรม นรีเวชกรรมและสูติกรรม เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ครรภ์แฝด ทารกเสียชีวิตในครรภ์ มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด มีภาวะเลือดออกทางช่องคลอด ทารกด้นน้อยลง เป็นต้น

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตั้งอยู่บนแนวคิด Central limit theorem ที่กล่าวว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มที่มีขนาดตั้งแต่ 30 รายขึ้นไปจะมีข้อมูลที่มีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Parametrics (Norman GR & Streiner DL., 2008) ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 ราย การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 60 ราย จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม 30 ราย และดำเนินการเก็บข้อมูลให้แล้วเสร็จก่อน แล้วจึงจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 30 ราย เพื่อป้องกันการปนเปื้อน (Contamination) และดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1.1 การฝึกโยคะภวานาผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมในโปรแกรมการฝึกตามหลักทำโยคะภวานาของ Ketwimut (2019) เป็นคู่มือการฝึกโยคะภวานา ประกอบด้วย

1.1.1 ทำโยคะภวานา แนะนำให้ทำท่าละประมาณ 3-5 ครั้ง ได้แก่

1) ท่าบริหารคอ เน้นการเคลื่อนไหวเพื่อคลายกล้ามเนื้อรอบลำคออย่างอ่อนโยน ทำโดย ก้มเหยง หันซ้ายขวา เอียงซ้ายขวา

2) ท่าบริหารบ่าและไหล่ แก้ไขปัญหาข้อไหล่ตึงหมอนไหล่และแขนเป็นวงกลม ในลักษณะ เหมือนปั่นลูกบอลไปมาอย่างช้า ๆ เพื่อให้สะบักและข้อไหล่ได้เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ

3) ท่าเปิดเส้นแขน เส้นมือ และเส้นนิ้ว ช่วยบรรเทาอาการนิ้วล็อกและมือชาเหยียดแขนไปด้านหน้าจนสุด แล้วใช้มืออีกข้างช่วยดึงปลายนิ้วเข้าหาลำตัวเพื่อยืดเส้นได้ทั้งแขนการกางนิ้วมือออกให้กว้างที่สุดแล้วกำเข้าช้า ๆ ทำสลับกันเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

4) ท่าบริหารข้อเท้า กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง และหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมช้า ๆ เพื่อลดอาการเท้าบวมหรือตะคริว

5) ซ้อมเข้า และซ้อมสะโพก นอนหรือนั่งแล้วพับขาที่ละข้างเข้าหาลำตัว เพื่อเปิดข้อต่อสะโพก และยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา

1.1.2 เทคนิคฝึกการหายใจ ได้แก่ การฝึกกลมหายใจเบื้องต้น ดังนี้

- หายใจเข้า: ค่อย ๆ สูดลมผ่านจมูกช้า ๆ ให้รู้สึกว่าการไหลลงไปถึงท้องจน "ท้องพอง"

ออกมา

- หายใจออก: ค่อย ๆ ปลดปล่อยลมออกทางจมูกอย่างช้า ๆ จนสุด ให้รู้สึกว่าการ "ท้องแฟบ" หรือ

ยุบลง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ของครอบครัว ชนิดของครอบครัวและอายุครรภ์

2.2 แบบวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale: PSS) ของ Cohen และคณะ (1983) ที่แปล โดย Saokhamkhet (1998) แบบวัดนี้ ประกอบด้วย 14 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางลบ 7 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 7 ข้อ สอบถามถึงความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ ไม่เคย เกือบไม่เคย บางครั้ง บ่อย บ่อยมาก เกณฑ์การให้คะแนน ไม่เคย เท่ากับ 1 คะแนน เกือบไม่เคย เท่ากับ 2 คะแนน บางครั้ง เท่ากับ 3 คะแนน บ่อย เท่ากับ 4 คะแนน และบ่อยมาก เท่ากับ 5 คะแนน ข้อคำถามทางลบให้คะแนนตรงกันข้ามกัน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การทดสอบความตรงของเครื่องมือ

1.1 การทดสอบความตรงของเครื่องมือดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำคู่มือการการฝึกโยคะภวานา แบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับกลุ่มตัวอย่างและแบบบันทึกการฝึกโยคะภวานาสำหรับผู้วิจัย ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลด้านการผดุงครรภ์ 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ 1 ท่าน และพยาบาลด้านการผดุงครรภ์ 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งมีค่าเท่ากับ .70 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งหมด มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

1.2 การทดสอบความตรงของเครื่องมือรวบรวมข้อมูล Saokhamkhet (1998) ได้นำแบบวัดการรับรู้ความเครียดของ Cohen (1983) แปลเป็นภาษาไทย แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของการแปล ได้ดัชนีความตรงของเนื้อหา .83 ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดมาใช้โดยไม่มีการดัดแปลงจึงไม่มีการทดสอบความตรงของแบบวัดนี้

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยจะนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับที่จะศึกษาจำนวน 30 ราย พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .72 จึงนำไปใช้การวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มควบคุมทั้ง 30 คนก่อน แล้วจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลอง 30 คน โดยให้เข้ากลุ่มการฝึกโยคะภวานาครั้งละ 5-6 คน ซึ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองได้รับการดำเนินการวิจัยแตกต่างกัน ผู้วิจัยพบหัวหน้างานแผนกผดุงครรภ์เพื่อชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยและเพื่อประสานงานในการนัดหมายหญิงตั้งครรภ์เพื่อมาเข้าร่วมโครงการวิจัย และแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่าง อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่าการศึกษานี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของ



กลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาหรือไม่ก็ได้และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้างนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะบอกรับหรือปฏิเสธได้โดยไม่มีผลต่อการเข้ารับบริการด้านรักษาพยาบาลใด ๆ จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย และถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัย ถ้ากลุ่มตัวอย่างเต็มใจเข้าร่วมวิจัยจึงให้เซ็นใบยินยอม

1. ดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. กลุ่มควบคุม

- (สัปดาห์ที่ 1) ครั้งที่ 1 ที่โรงพยาบาลปากท่อหญิงตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ คือ ได้รับการให้ความรู้เป็นรายกลุ่ม 1 ครั้งภายหลังกลุ่มควบคุมได้รับการตรวจครรภ์เสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความเครียดรายบุคคล

- (สัปดาห์ที่ 8) ครั้งที่ 2 ที่โรงพยาบาลปากท่อ ภายหลังหญิงตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมได้รับการตรวจครรภ์เสร็จสิ้นแล้วให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียดและมอบคู่มือการฝึกโยคะภาวนาให้กลุ่มควบคุมพร้อมกล่าวขอบคุณ

2. กลุ่มทดลอง

- (สัปดาห์ที่ 1) ครั้งที่ 1 ที่โรงพยาบาลปากท่อ หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลตามปกติ และภายหลังกลุ่มทดลองได้รับการตรวจครรภ์เสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความเครียดรายบุคคล หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มหญิงตั้งครรภ์กลุ่มละ 5-6 คน ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในการทำกิจกรรมที่ประกอบด้วย การให้ความรู้ตามคู่มือในการฝึกท่าโยคะภาวนาและเทคนิคการหายใจ โดยมีการสาธิตและหญิงตั้งครรภ์สาธิตย้อนกลับการฝึกท่าโยคะภาวนาและเทคนิคการหายใจ เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม หลังจากนั้นสรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกโยคะภาวนา ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกท่าโยคะภาวนา และเทคนิคการหายใจมีดังนี้ การฝึกท่าโยคะภาวนามีทั้งหมด 4 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารคอ ท่าบริหารขาและไหล่ ท่าเปิดเส้นแขน เส้นมือ และเส้นนิ้ว ท่าบริหารข้อเท้า ข้อเข่า และข้อสะโพก ส่วนเทคนิคการหายใจ ได้แก่ การฝึกลมหายใจเบื้องต้น และเมื่อสิ้นสุดการฝึกท่าโยคะภาวนา ผู้วิจัยมอบคู่มือการฝึกโยคะภาวนาสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และชี้แจงการฝึกโยคะภาวนาด้วยตนเองที่บ้าน ควรฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที พร้อมทั้งการลงบันทึกการฝึก การติดตามการฝึกของผู้วิจัยและการนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

- (สัปดาห์ที่ 1-4) ที่บ้าน 4 สัปดาห์แรก กลุ่มทดลองเลือกฝึกโยคะภาวนาอย่างน้อย 1 ชนิดที่บ้านตามคู่มือการฝึกโยคะภาวนาพร้อมทั้งลงบันทึกการฝึก ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามการฝึกท่าโยคะภาวนาและลงบันทึกตามแบบบันทึกการฝึกท่าโยคะภาวนาสำหรับผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- (สัปดาห์ที่ 5) ครั้งที่ 2 ที่โรงพยาบาลปากท่อเมื่อกกลุ่มทดลองได้รับการตรวจครรภ์เสร็จสิ้นแล้วจัดกิจกรรมการฝึกท่าโยคะภาวนาเป็นรายกลุ่ม ครั้งที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ผู้วิจัยซักถามและอธิบายการฝึกท่าโยคะภาวนาที่บ้าน และทบทวนความรู้ ทบทวนการฝึกท่าโยคะภาวนาและเทคนิคการหายใจ สรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกท่าโยคะภาวนา และนัดหมายเพื่อตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียด

- (สัปดาห์ที่ 5-7) ที่บ้าน 3 สัปดาห์หลัง กลุ่มทดลองเลือกฝึกท่าโยคะภาวนา อย่างน้อย 1 ชนิด ที่บ้านตามคู่มือการฝึกโยคะ พร้อมทั้งลงบันทึกการฝึก ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามการฝึกท่าโยคะภาวนาและลงบันทึกตามแบบบันทึกการฝึกท่าโยคะภาวนาสำหรับผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- (สัปดาห์ที่ 8) ครั้งที่ 3 ที่โรงพยาบาลปากท่อ เมื่อกกลุ่มทดลองได้รับการตรวจครรภ์เสร็จสิ้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียดพร้อมกล่าวขอบคุณ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลที่เป็นระดับนามบัญญัติ นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนข้อมูลที่เป็นระดับอัตราส่วน วิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความเครียด ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความเครียดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (Independent t-test)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี รหัสโครงการวิจัย: BCNR 017/2565 วันที่รับรอง 22 พฤศจิกายน 2567 วันหมดอายุ 21 พฤศจิกายน 2568 ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยตามความสมัครใจ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยถือเป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลเป็นเชิงวิชาการในภาพรวมเท่านั้น และกลุ่มตัวอย่างทราบว่าสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 26-30 ปี ร้อยละ 66.67 การศึกษาระดับอนุปริญญา/ ปวส. จำนวน 12 คน ร้อยละ 40.00 สถานภาพสมรส อยู่กับสามี จำนวน 25 คน ร้อยละ 83.33 อาชีพรับจ้างมากที่สุด จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.33 เกษตรกรรม จำนวน 5 คน ร้อยละ 16.67 และธุรกิจส่วนตัวน้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.33 ส่วนใหญ่รายได้ครอบครัว $\leq 10,000$ บาท จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00 อยู่แบบครอบครัวขยาย จำนวน 20 คน ร้อยละ 66.67 อายุครรภ์ 21 -26 สัปดาห์ จำนวน 12 คน ร้อยละ 40.00 อายุครรภ์ 16 -20 สัปดาห์ จำนวน 10 คน ร้อยละ 33.33 และอายุครรภ์ 33-40 สัปดาห์ จำนวน 3 คน ร้อยละ 10.00

กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 26-30 ปี ร้อยละ 63.33 การศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 13 คน ร้อยละ 43.33 สถานภาพสมรส อยู่กับสามี จำนวน 26 คน ร้อยละ 86.67 อาชีพรับจ้างมากที่สุด จำนวน 8 คน ร้อยละ 26.67 เกษตรกรรม จำนวน 4 คน ร้อยละ 13.33 ค้าขาย จำนวน 4 คน ร้อยละ 13.33 และธุรกิจส่วนตัวน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ 6.67 ส่วนใหญ่รายได้ครอบครัว $\leq 10,000$ บาท จำนวน 17 คน ร้อยละ 56.67 อยู่แบบครอบครัวขยาย จำนวน 19 คน ร้อยละ 63.33 อายุครรภ์ 21 -26 สัปดาห์ จำนวน 14 คน ร้อยละ 46.66 ดังตาราง 1



ตาราง 1 ข้อมูลส่วนบุคคลแสดงเกี่ยวกับ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ชนิดของครอบครัว รายได้
ของครอบครัว และอายุครรภ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มควบคุม (n=30)		กลุ่มทดลอง(n=30)	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
อายุ (ปี)				
18-20	2	6.6	3	10.00
21-25	8	26.67	8	26.67
26-30	20	66.67	19	63.33
การศึกษา				
ประถมศึกษา	3	10	3	10
มัธยมศึกษา/ปวช	10	33.33	12	40
อนุปริญญา/ปวส.	12	40	13	43.33
ปริญญาตรีขึ้นไป	5	16.67	2	6.67
สถานภาพสมรส				
ไม่ได้อยู่กับสามี	5	16.67	4	13.33
อยู่กับสามี	25	83.33	26	86.67
อาชีพ				
แม่บ้าน	6	20	10	33.33
รับราชการ	3	10	2	6.67
รับจ้าง	10	33.33	8	26.67
ค้าขาย	5	16.67	4	13.33
ธุรกิจส่วนตัว	1	3.33	2	6.67
เกษตรกรกรรม	5	16.67	4	13.33
รายได้ครอบครัว (บาท)				
≤10,000	15	50	17	56.67
10,001-15,000	9	30	8	26.67
15,001-20,000	6	20	5	16.67
ชนิดของครอบครัว				
ครอบครัวเดี่ยว	10	33.33	11	36.67
ครอบครัวขยาย	20	66.67	19	63.33
อายุครรภ์ (สัปดาห์)				
16-20	10	33.33	8	26.67
21 -26	12	40	14	46.66
27-32	5	16.67	6	20
33-40	3	10	2	6.67

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ($n=60$)

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความเครียดระยะก่อนการทดลอง		Mean difference	t	df	p-value
	M	SD				
กลุ่มทดลอง	24.97	7.01				
กลุ่มควบคุม	25.73	4.79	.77	.50	58	.62

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t_{29}=-4.10$, $p<.01$; ก่อนการทดลอง $M=24.97$, $SD=7.01$; หลังการทดลอง $M=19.03$, $SD=7.85$) ดังตาราง 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง ($n=30$)

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความเครียด		Mean difference	t	df	p-value
	M	SD				
ก่อนการทดลอง	24.97	7.01	-5.93	-4.10	29	<.01
หลังการทดลอง	19.03	7.85				

* นัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{58}=4.50$, $p<.01$; กลุ่มควบคุม $M=26.83$, $SD=5.36$; กลุ่มทดลอง $M=19.03$, $SD=7.85$) ดังตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง ($n=60$)

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนความเครียดระยะหลังการทดลอง		Mean difference	t	df	p-value
	M	SD				
กลุ่มทดลอง	19.03	7.85				
กลุ่มควบคุม	26.83	5.36	7.80	4.50	58	<.01

* นัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$



อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยดังต่อไปนี้

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการฝึกโยคะภวานามีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับการฝึกโยคะภวานาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยโยคะภวานาสามารถลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ได้ ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากกิจกรรมในการฝึกโยคะภวานานั้นประกอบด้วยการฝึกกาย โดยให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกท่าโยคะ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบโยคะ ด้วยท่า 5 ท่า ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกท่าที่ไม่เป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ มีผลทำให้สมองไปสั่งการให้ระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ถูกยืดเหยียดเกิดการผ่อนคลาย ร่างกายเกิดการผ่อนคลายร่วมกับการฝึกสติ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกท่าโยคะ กล่าวคือ การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ของตนเอง โดยขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก จิตจะจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก สติก็เฝ้าสังเกตลมหายใจของตนเอง จนรู้วาลมที่เข้า-ออกนั้น สั้นหรือยาวเพียงใด การฝึกจิตทำให้เกิดสมาธิ และการฝึกสติทำให้มีความระลึกรู้ตัวหรือรู้เท่าทันในการคิด การพูด หรือการกระทำของตนเอง หากมีสติเพียงพอจะรู้ทันว่าจิตนั้นจดจ่อกับลมหายใจ หรือจิตฟุ้งซ่านคิดเรื่องต่างๆ ไม่หยุด (Supaporn, 2011) การฝึกโยคะภวานาในการวิจัยนี้จะเน้นไปที่ฝึกกาย จิตและสติ พร้อม ๆ กัน เพื่อให้มีการระลึกรู้ตัว หรือรู้เท่าทันความคิด การพูดหรือการกระทำของตนเอง รวมทั้งการสำรวจอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่คิดเรื่องอื่น เช่น มีสติในการเลือกรับรู้หรือรับฟังข่าวสารเฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์ต่อตนเองและทารกในครรภ์ ฟังแล้วสบายใจ จิตใจสงบ ร่วมกับการเพ่งดูลมหายใจ ให้ฝึกการหายใจช้า ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการในรูปแบบของการฝึกสมาธิ มีความสำรวม รู้ทันความคิดของตนเอง ช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติทุกการกระทำ จิตใจไม่ขุ่นมัว อารมณ์สงบ ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้ความเครียดลดลง (Supaporn, 2011; Newham et al., 2014) นอกจากนี้การฝึกโยคะภวานานี้เป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เน้นให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มแรกปฏิบัติร่วมกับผู้วิจัยก่อน หลังจากนั้นกลับไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 15-30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ร่วมกับคลิปปวีดีโอท่าโยคะภวานา และแผ่นพับสามารถนำไปฝึกด้วยตนเองที่บ้านได้ จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกโยคะภวานาได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งการฝึกโยคะภวานาต่อเนื่องช่วยส่งเสริมกลไกการทำงานของโยคะภวานาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะภวานาและเทคนิคการหายใจควบคู่กัน จะช่วยให้ผู้ฝึกมีการหายใจที่ช้า นิ่ง ลึก ลมหายใจต่อเนื่องไม่ขาดตอน การฝึกกาย จิต และสติ ไปพร้อมๆ กัน อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลให้ระบบประสาท Sympathetic ทำงานน้อยลง ระบบประสาท Parasympathetic ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผลให้ร่างกายหลั่งสาร Catecholamine, Adrenaline และ Cortisol ลดลง ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย จิตใจสงบ สม่ำเสมอ อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ความเครียดลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลดีในระยะยาว (Supaporn, 2011; Newham et al., 2014) สอดคล้องกับการศึกษาของ Kaewmuangfang & Plodpluang (2019) พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกโยคะเป็นระยะเวลาติดต่อกันและสม่ำเสมอ ช่วยลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ Chidduen & Unaromlert (2013) พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายแบบโยคะ มีความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษาของ Shohani et al. (2018) พบว่า ผู้หญิงที่ออกกำลังกายด้วยโยคะอย่างต่อเนื่องมีระดับความเครียดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 นอกจากนี้เมื่อเข้ากลุ่มการฝึกโยคะภวานา ผู้วิจัยจะสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคต่อการฝึกโยคะภวานา และเสริมสร้างแรงจูงใจแก่หญิงตั้งครรภ์ในการฝึกโยคะภวานา ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสดูแลเปลี่ยนแปลงประสพการณ์ร่วมกัน ก่อให้เกิดความสุขและประสพการณ์ที่ดีต่อการฝึกโยคะภวานา ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มองเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการฝึกโยคะ

ภาวนาส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีความสนใจที่จะฝึกโยคะภาวนา จากผลการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์นั้น มีผลทำให้ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ลดลง ดังนั้น พยาบาลแผนกฝากครรภ์จึงควรสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์ได้ฝึกโยคะภาวนาในระหว่างการตั้งครรภ์เพื่อช่วยลดความเครียดในขณะตั้งครรภ์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะภาวนาในขณะตั้งครรภ์มีผลทำให้ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ลดลงได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. การปฏิบัติการพยาบาลในคลินิก พยาบาลที่หน่วยฝากครรภ์ สามารถนำการฝึกโยคะภาวนาไปใช้ให้ความรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ขณะตั้งครรภ์เพื่อช่วยลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์
2. ด้านการศึกษาทางการพยาบาล อาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาล สามารถนำการฝึกโยคะภาวนาไปสอดแทรกเนื้อหาการให้ความรู้แก่นักศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
3. หน่วยงานควรมีการสนับสนุนให้มีการฝึกโยคะภาวนาในคลินิกฝากครรภ์โดยจัดอบรมให้แก่บุคลากรด้านสุขภาพที่รับผิดชอบในคลินิกฝากครรภ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การพัฒนาต่อยอดการฝึกโยคะภาวนา อาจเพิ่มกลุ่มตัวอย่างในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนหรือเพิ่มจำนวนท่าของการฝึกโยคะภาวนาเพื่อเป็นทางเลือกให้กับกลุ่มตัวอย่างเลือกท่าที่เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ต่อไป

References

- Chidduen, Y., & Unaromlert, T. (2013). The effects of a stress reduction program for children and youths in Nakhon Pathom Juvenile Observation and Protection Center. *Academic Services Journal*, 24(4), 65-78. (in Thai)
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Medina, L., Delgado, J., & Hernandez, A. (2011). Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 16(2), 204-209.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.08.002>
- Janatarapat, S., Phetphichetchian, W., & Hattakit, U. (2008). Effects of yoga program on well-being of pregnant women. *Songkla Medical Journal*, 26(2), 123-133. (in Thai)
- Kaewmuangfang, R., & Plodpluang, A. (2019). The effects of a yoga program on stress among nursing students practicing their first delivery. *Journal of Mahachulalongkornrajavidyalaya Journal*, 6(2), 642-657. (in Thai)



- Katenwimut, T. (2019). *Healing diseases with yoga meditation* (4th ed.). Amarin Health. (in Thai)
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Parapob, N. (2021, July 14). *Psychiatric disorders in pregnancy*. Department of Obstetrics and Gynecology, Faculty of Medicine, Chiang Mai University. <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturestopics/topicreview/38188/> (in Thai)
- Saokhamkhet, S. (1998). *Family social support and stress of elderly with hip fractures* [Master's thesis, Chiang Mai University]. (in Thai)
- Shohani, M., Badiie, G., Savadpoor, M. T., Kohzadi, S., Abbasi, N., Azami, M., & Badfar, G. (2018). The effect of yoga on stress, anxiety, and depression in women with multiple sclerosis: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(7), LC16–LC21. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2018/31515.11761>