



ผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก

รุจา แก้วเมืองฝาง**

พริยา ศุภศรี***

สุพิศ ศิริอรุณรัตน์***

บทคัดย่อ

การตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความเครียดได้การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก มีอายุไม่เกิน 19 ปีบริบูรณ์ เมื่อวันที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จำนวน 60 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 30 ราย กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโยคะร่วมกับการพยาบาลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดการรับรู้ความเครียด ซึ่งมีค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ .78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและการทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($t=4.10$, $p<.01$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=4.50$, $p<.01$) ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าพยาบาลประจำคลินิกฝากครรภ์สามารถนำการฝึกโยคะไปใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเพื่อให้มีความเครียดลดลง

คำสำคัญ : การฝึกโยคะ; ความเครียด; หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

**วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช, e-mail : jumruja@gmail.com

*** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



Effect of Yoga Training on Stress Reduction in Primiparous Pregnant Teenagers*

Ruja Kaemaungfang**

Piriya Suppasri***

Supit Siriarunrat***

Abstract

Teenage pregnancies are mostly unplanned and the mothers usually have insufficient social support, leading to stress. The purpose of this quasi-experimental research was to determine the effect of yoga training on stress reduction in primiparous pregnant teenagers. The sample consisted of 60 primiparous pregnant women who were not older than 19 years old and attending the antenatal care service of Somdejprasangkaj XIX hospital. They were divided into 2 groups. Each group was composed of 30 persons. The control group received routine nursing care and the experimental group received both yoga training and routine nursing care. Data were collected by a Demographic Questionnaire, and the Perceived Stress Scale Questionnaire which had internal consistency reliability of 0.78. Data were analyzed using descriptive statistics and t-tests.

The results showed that after receiving the yoga training, the experimental group had significantly lower mean stress score than that of before receiving the yoga training ($t = 4.10$, $p < .01$) and significant lower than that of the control group. ($t = 4.50$, $p < 0.01$) It was recommended that nurses in antenatal clinics can use this yoga training to care for pregnant teenagers in order to reduce stress.

Keywords : Yoga training; Stress; Primiparous pregnant teenagers

* Thesis of Master in Nursing, Burapha University

** Boromarajonani College of Nursing, Chakiraj, e-mail : jumruja@gmail.com

*** Faculty of Nursing, Burapha University



ความเป็นมาและความสำคัญ

การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นไทยที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีอัตราเพิ่มขึ้น และสูงเกินเกณฑ์เฝ้าระวัง (ไม่ควรเกินร้อยละ 10) โดยในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา สถานการณ์การคลอดบุตรของหญิงไทยที่อายุต่ำกว่า 20 ปี ต่อจำนวนผู้หญิงที่คลอดบุตรทั้งประเทศมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจาก ร้อยละ 5.37 ในปี พ.ศ. 2540 เป็นร้อยละ 18.50 ในปี พ.ศ. 2555 แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขได้ออกนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ 1 ดำเนินการในปี พ.ศ. 2553-2557 มีจุดประสงค์ข้อหนึ่งคือ ลดปัญหาการตั้งครรภ์ของผู้หญิงที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ก็ตาม แต่ประเทศไทยยังคงมีสถิติผู้หญิงตั้งครรภ์ที่อายุต่ำกว่า 20 ปี ยังสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง¹⁻² นอกจากนี้ สถานการณ์การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรในวัยรุ่นไทยในแต่ละจังหวัดก็สูงกว่าเกณฑ์เฝ้าระวัง เช่นกัน โดยจังหวัดที่มีสถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นสูงเป็น 5 อันดับแรกของประเทศ คือ 1) จังหวัดสมุทรสงคราม (ร้อยละ 21.99) 2) จังหวัดกำแพงเพชร (ร้อยละ 21.45) 3) จังหวัดตาก (ร้อยละ 21.25) 4) จังหวัดอุทัยธานี (ร้อยละ 20.42) และ 5) จังหวัดกาญจนบุรี (ร้อยละ 19.79) รวมถึง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 ซึ่งมีสถิติการตั้งครรภ์วัยรุ่นสูง คือ ร้อยละ 20.62 ในปี พ.ศ. 2553 ร้อยละ 19.47 ในปี พ.ศ. 2554 และร้อยละ 16.42 ในปี พ.ศ. 2555¹⁻²

การตั้งครรภ์วัยรุ่นส่งผลกระทบต่อสุขภาพมารดาทั้งทางด้านร่างกาย จิตอารมณ์ และสังคม เนื่องจากความไม่พร้อมในทุกด้าน จากปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคม นำไปสู่ปัญหาการทำแท้งไม่ปลอดภัย การขาดวุฒิภาวะและความไม่พร้อมที่จะเลี้ยงเด็ก นำไปสู่การใช้ความรุนแรงในครอบครัว การทอดทิ้งและทำร้ายเด็ก เด็กที่โตขึ้นอาจก่อปัญหาให้สังคมได้ นอกจากนี้ ตัววัยรุ่นเองอาจไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างต่อเนื่องในระบบ กลายเป็นแรงงานราคาถูกหรือไร้อาชีพ ส่วนผลกระทบของการตั้งครรภ์วัยรุ่นต่อเศรษฐกิจของประเทศ คือ ภาครัฐ

ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลมารดาวัยรุ่นและดูแลเด็กที่ถูกทอดทิ้ง³ ผลกระทบต่อสุขภาพจิต เกิดขึ้นได้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาการด้านอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีพอ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อตั้งครรภ์ จึงยังไม่พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการตั้งครรภ์ อาจทำให้รู้สึกสับสน กลัว วิตกกังวล และเครียดได้⁷⁻⁸

จากผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความเครียด ซึ่งความเครียดเกิดจากการประเมินค่าทางปัญญา ตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman⁴ ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากการประเมินค่าทางปัญญา ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม หากประเมินว่าการปฏิสัมพันธ์นั้นเป็นโทษหรือมีผลเสีย ต่อสวัสดิภาพของตนเอง และการดึงเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้ในการปรับตัวอย่างเต็มที่ หากเกินกำลังความสามารถของแหล่งประโยชน์ จะทำให้เกิดภาวะความเครียด

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความเครียดได้ในระดับที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่จะมีความเครียดในระดับปานกลาง-ต่ำ ดังการศึกษาของ รุ่งสุรีย์ ทองจันทร์ และณัฐสุรางค์ วงศ์คำจันทร์พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความเครียดในระดับต่ำร้อยละ 25 ระดับปานกลางร้อยละ 62.5 และระดับสูงร้อยละ 12.5⁵ นอกจากนี้ระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นยังแตกต่างกันในแต่ละไตรมาส โดยในไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีอารมณ์แปรปรวนง่ายจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อาจรู้สึกทุกข์จากอาการแพ้ท้อง อีกทั้งหากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้นไม่พร้อมและไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ มีความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและทารก จึงทำให้เกิดความเครียดระดับสูงในไตรมาสแรก⁶⁻⁷ ในไตรมาสที่ 2 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเริ่มยอมรับการตั้งครรภ์และยอมรับว่าตนเองกำลังจะเป็นแม่ แต่ก็ยังคงกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีหน้าท้องขยายใหญ่ขึ้น ส่งผลให้ยังคงมีความเครียดอยู่ สำหรับไตรมาสที่ 3 ครรภ์ที่ขยายใหญ่



มากขึ้นอีก ทำให้ไม่คล่องตัวในการทำกิจวัตรประจำวัน จึงอยากคลอด แต่ก็กลัว กังวล และเครียดเกี่ยวกับการคลอด

เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีวิธีการจัดการความเครียด 2 วิธี คือ การเผชิญกับความเครียดที่มุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-oriented coping strategies) และการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขด้านอารมณ์ (Affective-oriented coping strategies) แต่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีอายุและประสบการณ์น้อย จึงมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้ไม่ดีพอ ดังนั้นพยาบาลแผนกฝากครรภ์จึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขด้านอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์ของมารดาขณะตั้งครรภ์จะมีผลต่อ สุขภาพกาย จิต อารมณ์ ของทารกแรกเกิดทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น เลี้ยงยาก ร้องกวน การเจริญเติบโตและพัฒนาการล่าช้า ปัญหาการปรับตัวด้านจิตใจและสังคม⁶

ในการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขด้านอารมณ์นั้น มีผู้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือในการลดความเครียดที่หลากหลายวิธีส่วนใหญ่ใช้หลักการของการผ่อนคลาย การจดจ่อหรือการฝึกสมาธิ เช่น การหายใจแบบผ่อนคลาย⁸ การใช้เทคนิคการควบคุมลมหายใจแบบโยคะ⁹ การฝึกโยคะที่เน้นการฝึกสติ (Mindfulness-Based Yoga)¹⁰ การฝึกโยคะแบบบูรณาการ (integrated yoga)¹¹ เป็นต้น จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า เป็นงานวิจัยที่ประยุกต์ใช้หลักการโยคะ แต่การวิจัยที่ประยุกต์ใช้หลักการ 8 ประการของอหิงสาโยคะยังไม่พบ ซึ่งหลักการของ 8 ประการของอหิงสาโยคะ เป็นการฝึกเพื่อเชื่อมโยงกาย จิต และสติ ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นการช่วยลดความเครียดแบบองค์รวม

จากการให้บริการฝากครรภ์ของผู้วิจัย พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเครียดในขณะตั้งครรภ์ และจังหวัดกาญจนบุรีเป็นจังหวัดที่มีจำนวนหญิงตั้งครรภ์ในวัยรุ่นสูงเป็นอันดับที่ 5 ของประเทศ (ร้อยละ 19.79) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์เผื่อระวัง¹ ดังนั้นผู้วิจัย

ในฐานะพยาบาลที่ปฏิบัติงานอยู่ในจังหวัดกาญจนบุรี จึงได้พัฒนาการฝึกโยคะขึ้น โดยประยุกต์หลักการอหิงสาโยคะทั้ง 8 ประการ ได้แก่ 1) ยมะ คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียนกันและกัน 2) นิยมะ คือ การรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย รู้จักกินอยู่แต่พอดี 3) อาสนะ คือ การฝึกท่าโยคะเพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย เบาสบาย สงบ เกิดสมาธิ 4) ปราณายามา คือ การฝึกกำหนดควบคุมลมหายใจเพื่อให้การหายใจมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ส่งผลให้จิตใจเบาสบายผ่อนคลาย 5) ปริตยาหาร คือ การสำรวมอินทรีย์และการรับข้อมูลข่าวสารที่ผ่านทางทวารทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โดยเลือกรับหรือเลือกดูเฉพาะข่าวสารที่เป็นประโยชน์ จะช่วยให้ไม่เกิดอารมณ์ขุ่นมัว สุขสงบในจิตใจก็จะเกิดขึ้น ช่วยให้ฝึกโยคะได้ดี 6) ธาณะ คือ การจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ตั้งมั่นอยู่กับเรื่องที่ทำในปัจจุบัน 7) ธยานะ คือ การเพ่งหรือภาวนาอย่างมีสมาธิด้วยความจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง และ 8) สมาธิ คือความมั่นคงทางจิตใจ หรือสมาธิขั้นสูงสุด ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการฝึกโยคะ¹²⁻¹³ การฝึกอหิงสาโยคะเป็นกิจกรรม การฝึก กาย จิต และสติ ไปพร้อมๆ กัน โดยใช้ท่าโยคะและการหายใจ ช่วยลดความเครียดได้ดี เนื่องจาก เนื่องจากโยคะช่วยเชื่อมโยง กาย จิต และสติ เข้าด้วยกัน ส่งเสริมให้กระแสประสาททำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นปกติ ช่วยทำให้คลื่นสมองเป็นแบบคลื่น Alpha และ Beta ทำให้สมองมีการรับรู้และมีสมาธิดีขึ้น ส่งผลให้มีการลดระดับของ Cortisol ความเครียดลดลง¹²⁻¹³

การวิจัยครั้งนี้ศึกษานำร่องในโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี เนื่องจากมีหญิงตั้งครรภ์ในวัยรุ่นลำดับต้นๆ ของจังหวัด ดังสถิติการคลอดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ในปี พ.ศ. 2553-พ.ศ. 2555 พบร้อยละ 20.62 ร้อยละ 19.47 และร้อยละ 16.42 ตามลำดับ เพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งสำหรับพยาบาลที่หน่วยฝากครรภ์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลหรือส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เพื่อช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความเครียดลดลง



วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การฝึกโยคะในการวิจัยนี้ ประยุกต์หลักการ 8 ประการของอัสทังคโยคะ มาใช้ในการช่วยลดความเครียดให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) การฝึกกาย คือ การฝึกท่าโยคะ (อาสนะ) ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบต่างๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย

2) การฝึกจิต คือ ฝึกการคิดดีและมองโลกในแง่ดี การควบคุมตนเองให้หยุดคิด ด้วยการเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก ของตน เพื่อให้เกิดสมาธิ และ 3) การฝึกสติ คือ การฝึกการกระทำที่ควบคู่ไปกับการฝึกจิต กล่าวคือ ขณะที่จิตจดจ่อกับลมหายใจ สติก็เฝ้าสังเกตลมหายใจ จนรู้ว่าลมที่เข้า-ออก นั้น สั้นหรือยาวเพียงใด เพื่อให้มีการระลึกตัว หรือรู้เท่าทันความคิด การพูดหรือการกระทำของตนเอง รวมทั้งการสำรวมอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มีความเครียดลดลง รายละเอียดดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Clinical control trial two group pre-post test design) เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19

เกณฑ์ในการคัดเข้า

1. อายุไม่เกิน 19 ปี เมื่อวันที่เข้าร่วมการวิจัย
2. อายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์
3. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรม ศัลยกรรม นรีเวชกรรมและสูติกรรม เช่น โรคเบาหวาน ครรภ์แฝด ทารกเสียชีวิตในครรภ์ ทารกมีความพิการแต่กำเนิด
4. สื่อสารภาษาไทยได้คล่อง ทั้งพูด อ่าน และเขียน
5. มีความสะดวกในการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์

เกณฑ์ในการคัดออก

กำหนดเกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออก คือ มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา ได้แก่ มีภาวะความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมีภาวะเลือดออกทางช่องคลอด ทารกคั่งน้ำน้อยลง



ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตั้งอยู่บนแนวคิด Central limit theorem ที่กล่าวว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มที่มีขนาดตั้งแต่ 30 รายขึ้นไปจะมีข้อมูลที่มีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Parametrics¹⁴ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 ราย

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 60 ราย จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม 30 ราย และดำเนินการเก็บข้อมูลให้แล้วเสร็จก่อน แล้วจึงจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 30 ราย เพื่อป้องกันการปนเปื้อน (Contamination) และดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนด

เครื่องมือและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. การฝึกโยคะผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมการฝึกตามหลัก 8 ประการของอัสทังโยคะ ประกอบด้วย

1.1 การฝึกกาย ประกอบด้วย การฝึกท่าโยคะ (อาสนะ) ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบต่างๆ จำนวน 5 ท่า ซึ่งเป็นท่าโยคะที่ฝึกได้ง่าย ไม่เป็นอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างและยังช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย

1.2 การฝึกจิต ประกอบด้วย การฝึกจิตดีและมองโลกในแง่ดีโดยฝึกให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ เห็นใจ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนที่เข้ากลุ่มการฝึกโยคะด้วยกันหรือแม้แต่สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ร่วมกับการฝึกการหายใจ 4 ท่า ซึ่งเป็นการหายใจที่ฝึกได้ง่าย ไม่เป็นอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง ช่วยให้เกิดสมาธิ

1.3 การฝึกสติ ประกอบด้วย การฝึกการกระทำที่ควบคู่ไปกับการ ฝึกจิต กล่าวคือ ขณะที่จิตใจจดจ่อกับลมหายใจ สติก็เฝ้าสังเกตลมหายใจ จนรู้วามที่เข้า-ออกนั้น สั้นหรือยาวเพียงใด เพื่อให้มีการระลึก รู้ตัว หรือรู้เท่าทันความคิด การพูดหรือการกระทำของตนเอง รวมทั้งการสำรวมอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ

2. แบบติดตามการฝึกโยคะ

2.1 แบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบบันทึกที่ให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกเกี่ยวกับ ท่าที่เลือกใช้ในการฝึก โยคะและการหายใจระยะเวลาในการฝึก เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้หลงลืมในการฝึก

2.2 แบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับผู้วิจัย เป็นแบบบันทึก เพื่อเป็นการตรวจสอบการฝึกโยคะของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับ ท่าที่เลือกใช้ในการฝึก โยคะและการหายใจระยะเวลาในการฝึก ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกโยคะ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ของครอบครัว ชนิดของครอบครัวและอายุครรภ์

2. แบบวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale: PSS) ของ Cohen และคณะ (1983) ที่แปลโดย สิริสุตา ชาวคำเขต (2541) แบบวัดนี้มีจำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางลบ 7 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 7 ข้อ สอบถามถึงความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ ไม่เคย เกือบไม่เคย บางครั้ง บ่อย บ่อยมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

1. การทดสอบความตรงของเครื่องมือ

1.1 การทดสอบความตรงของเครื่องมือดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำแผนการสอน คู่มือการฝึกโยคะ



แบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับกลุ่มตัวอย่างและแบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับผู้วิจัย ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาพจิต 1 ท่าน ด้านการผดุงครรภ์ 1 ท่าน และด้านโยคะ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งหมด มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

1.2 การทดสอบความตรงของเครื่องมือ รวบรวมข้อมูลลิสต์ดาชาวคำเขต (2541) ได้นำแบบวัดการรับรู้ความเครียดของ Cohen ละคณะ (1983) ไปแปลเป็นภาษาไทย แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของการแปล ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา .84 และได้ค่าดัชนีความตรงการแปลของเนื้อหา .83 ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดมาใช้โดยไม่มีการดัดแปลง จึงไม่มีการทดสอบความตรงของแบบวัดนี้

2. การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับที่จะศึกษาจำนวน 30 ราย พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .78 จึงนำไปใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มควบคุมทั้ง 30 คน ก่อน แล้วจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลอง 30 คน โดยให้เข้ากลุ่มการฝึกโยคะครั้งละ 5-6 คน ซึ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองได้รับการดำเนินการวิจัยแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มควบคุม

- ที่แผนกฝากครรภ์ ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ได้รับการพยาบาลตามปกติ คือ ได้รับการให้ความรู้เป็นรายกลุ่ม 1 ครั้งภายหลังกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกผดุงครรภ์เสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความเครียด

- ที่แผนกฝากครรภ์ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 8) ภายหลังกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกผดุงครรภ์เสร็จสิ้นแล้ว

ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียด และมอบคู่มือการฝึกโยคะให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมกล่าวขอบคุณ

2. กลุ่มทดลอง

- ที่แผนกฝากครรภ์ ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) ได้รับการพยาบาลตามปกติ และภายหลังกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกผดุงครรภ์เสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความเครียดจัดกิจกรรมการฝึกโยคะเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้ตามแผนการสอน การสาธิตและสาธิตย้อนกลับการฝึกท่าโยคะและการหายใจ การซักถามสรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกโยคะ ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกท่าโยคะ และการหายใจมีดังนี้ การฝึกท่าโยคะมีทั้งหมด 5 ท่า ท่าละ 1 นาที (ท่าพระจันทร์เสี้ยวทำยืดลำตัวท่าเหยียดตัวท่านอนพักตะแคงซ้ายและ ท่าศพ) และการหายใจ 4 แบบ ๆ ละ 2 นาที (การหายใจด้วยท้องการหายใจพร้อมนับลมหายใจการหายใจสลับจมูกและ การหายใจด้วยจมูกที่ละข้าง) และเมื่อสิ้นสุดการฝึกโยคะ ผู้วิจัยมอบคู่มือการฝึกโยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และ VCD เรื่องการฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และชี้แจงการฝึกโยคะด้วยตนเองที่บ้าน ควรฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที การลงบันทึกการฝึก การติดตามการฝึกของผู้วิจัยและการนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

- ที่บ้าน 4 สัปดาห์แรก (สัปดาห์ที่ 1-4) กลุ่มตัวอย่างเลือกฝึกโยคะอย่างน้อย 1 ชนิดที่บ้านตามคู่มือและ VCD พร้อมทั้งลงบันทึกการฝึกผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามการฝึกโยคะและลงบันทึกตามแบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

- ที่แผนกฝากครรภ์ ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 5) เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกผดุงครรภ์เสร็จสิ้นแล้วจัดกิจกรรมการฝึกโยคะเป็นรายกลุ่ม ครั้งที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีผู้วิจัยซักถามและอภิปรายการฝึกโยคะที่บ้าน และทบทวนความรู้ ทบทวนการฝึกท่าโยคะและการหายใจ สรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกโยคะ และนัดหมายเพื่อตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียด



- ที่บ้าน 3 สัปดาห์หลัง (สัปดาห์ที่ 5-7) กลุ่มตัวอย่างเลือกฝึกโยคะ อย่างน้อย 1 ชนิดที่บ้านตามคู่มือและ VCD พร้อมทั้งลงบันทึกการฝึกผู้วิจัยโทรศัพท์ติดตามการฝึกโยคะและลงบันทึกตามแบบบันทึกการฝึกโยคะสำหรับผู้วิจัย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ที่แผนกฝากครรภ์ ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 8) เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝากครรภ์เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียด พร้อมกล่าวขอบคุณ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อผู้วิจัยตรวจสอบความตรงของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 หลังจากได้รับการอนุมัติให้ทำการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยติดต่อผู้ที่มิใช่ลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างให้เข้าร่วมการวิจัย โดยชี้แจงถึงงานวิจัย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการวิจัย การดำเนินการวิจัย การนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยที่เข้าถึงข้อมูลได้ กลุ่มตัวอย่าง สามารถตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยได้โดยอิสระ หรือหากตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการบริการที่จะได้รับ หากกลุ่มตัวอย่างและครอบครัวสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และให้ผู้ปกครองลงนามอนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี เข้าร่วมการวิจัย หากวัดความเครียดในกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 แล้วพบว่ารายได้มีค่าคะแนนความเครียดสูงขึ้นกว่าค่าเดิมมาก ผู้วิจัยจะปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ในการให้กลุ่มตัวอย่างรายนั้นพบพยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูง (Advanced practice nurses) สาขาการพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช หรือพบจิตแพทย์ หากเข้าร่วมวิจัย แล้วกลุ่มตัวอย่างได้รับอันตราย กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนจากการวิจัย และผู้วิจัยจะประสานงานให้ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลที่เป็นระดับนามบัญญัติ นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนข้อมูลที่เป็นระดับอัตราส่วน วิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มโดยใช้ Chi-square, Fisher's exact test หรือ Independent t-test
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (Independent t-test) หากข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิตินี้ ภายหลังทดสอบการแจกแจง ของข้อมูลด้วย สถิติโคลโมโกรอฟ สไมร์นอฟ (Kolmogorov-Sminov test) พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นปกติ
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองโดย dependent t-test

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ย 17.80 ปี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 18-19 ปี (ร้อยละ 70) อายุครรภ์เฉลี่ย 19.23 สัปดาห์ มีอายุครรภ์อยู่ในช่วง 13-24 สัปดาห์ (ร้อยละ 80) มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 10,083.33 บาท รายได้ครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 80) มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 50) มีอาชีพแม่บ้าน (ร้อยละ 46.67) อาศัยอยู่ร่วมกับสามี (ร้อยละ 80) และอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวขยาย (ร้อยละ 76.67) ส่วนหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในกลุ่มทดลองจำนวน 30 ราย ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 17.47 ปี มีอายุอยู่ในช่วง 18-19 ปี (ร้อยละ 63.33) อายุครรภ์เฉลี่ย 17.13 สัปดาห์ มีอายุครรภ์อยู่ในช่วง 13-24 สัปดาห์ (ร้อยละ 76.67) มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 9,616.67 บาท รายได้ครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 76.67) มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 56.67) มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 36.67) อาศัยอยู่ร่วมกับสามี



(ร้อยละ 83.33) และอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวชาย (ร้อยละ 83.33)

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในด้านอายุ รายได้ครอบครัว และอายุครรภ์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ t -test พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในด้านการศึกษาสถานภาพสมรสอาชีพ และชนิดของครอบครัว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square) พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($p > .05$)

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองพบ ในระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความเครียดในกลุ่มทดลองก่อนและหลังทำการทดลอง

คะแนนความเครียด	<i>M</i>	<i>SD</i>	Mean difference	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
ก่อนทดลอง	24.97	7.01	-5.93	-4.10	29	< .01
หลังทดลอง	19.03	7.85				

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าในระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่าง

กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน และเมื่อสิ้นสุดการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนความเครียด	<i>M</i>	<i>SD</i>	Mean difference	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
ก่อนทดลอง						
กลุ่มควบคุม	25.73	4.79	.77	.50	58	.62
กลุ่มทดลอง	24.97	7.01				
หลังทดลอง						
กลุ่มควบคุม	26.83	5.36	7.80	4.50	58	< .01
กลุ่มทดลอง	19.03	7.85				



การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก สามารถอภิปรายผลดังนี้

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ได้รับการฝึกโยคะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ไม่ได้รับการฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากกิจกรรมในการฝึกโยคะนั้นประกอบด้วย การฝึกกาย โดยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นฝึกท่าโยคะหรือที่เรียกว่าอาสนะ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ ด้วยท่าโยคะ 5 ท่า ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกท่าที่ไม่เป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ มีผลทำให้สมองไปสั่งการให้ระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ถูกยืดเหยียดเกิดการผ่อนคลาย ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย¹² ร่วมกับการฝึกจิต โดยให้ฝึกคิดดีและมองโลกในแง่ดี เห็นใจและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนที่เข้ากลุ่มการฝึกโยคะด้วยกันหรือแม้แต่สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน การเห็นใจผู้อื่นและมีเมตตา จะทำให้เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่น เกิดการให้อภัย ไม่โกรธ ช่วยให้ออกกำลังกาย เบาสบาย ผ่อนคลาย มีสติและสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ร่วมกับการเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก ของตนเอง โดยขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก จิตก็ให้ความสนใจกับจังหวะในการหายใจ รู้ว่าตนเองหายใจเร็วหรือช้า โดยให้ใจจดจ่อหรือเพ่งไปที่ท้อง คอยสังเกตว่าท้องป่องหรือท้องแฟบ ในขณะที่หายใจเข้าและออก ก็จะช่วยให้จิตใจสงบ เกิดการผ่อนคลาย¹³

นอกจากการฝึกกายและจิตแล้ว ยังให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นฝึกสติร่วมด้วย โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกจิต กล่าวคือ ขณะที่จิตจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก สติก็เฝ้าสังเกตลมหายใจของตนเอง จนรู้วาลมที่เข้า-ออกนั้น สั้นหรือยาวเพียงใด การฝึกจิตทำให้เกิดสมาธิ และการฝึกสติทำให้มีความระลึกรู้ตัวหรือรู้เท่าทันในการคิด การพูด หรือการกระทำของตนเอง หากมีสติเพียงพอจะรู้ทันว่าจิตนั้นจดจ่อที่ลมหายใจ หรือจิตฟุ้งซ่านคิดเรื่อง

ต่างๆ ไม่หยุด¹² การฝึกโยคะในการวิจัยนี้จะเน้นไปที่ฝึกกาย จิต และสติ พร้อมๆ กัน เพื่อให้มีการระลึกรู้ตัวหรือรู้เท่าทันความคิด การพูดหรือการกระทำของตนเอง รวมทั้งการสำรวจอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่คิดเรื่องอื่น เช่น มีสติในการเลือกรับรู้หรือรับฟังข่าวสารเฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์ต่อตนเองและทารกในครรภ์ ฟังแล้วสบายใจ จิตใจสงบ ร่วมกับการเพ่งดูลมหายใจ ให้ฝึกการหายใจช้าๆ ซึ่งเป็นกระบวนการในรูปแบบของการฝึกสมาธิ มีความสามารถ รู้ทันความคิดของตนเอง ช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติทุกการกระทำ จิตใจไม่ขุ่นมัว อารมณ์สงบ ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้ความเครียดลดลง¹³

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Beddoe และคณะ¹⁰ ที่พบว่า ผลของการฝึกโยคะที่เน้นสติ (Mindfulness-based yoga) ต่อความเครียดทางร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกโยคะมีระดับต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีนิยา ฉันทะปริดา¹⁵ พบว่า ผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บสมองที่ได้รับการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ดูแลในครอบครัวผู้ป่วยบาดเจ็บสมองที่ไม่ได้รับการให้ข้อมูลและการปฏิบัติโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสัมพันธ์กับกรอบงานวิจัยที่ใช้การฝึกท่าโยคะร่วมกับการควบคุมลมหายใจ เชื่อมโยงกับการฝึก กาย จิต และสติ ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย ส่งผลให้ความเครียดลดลง

นอกจากนี้การฝึกโยคะในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากจะเป็นการฝึกบริหารร่างกายด้วยท่าอาสนะ 5 ท่าและการฝึกการหายใจที่เกี่ยวข้องกับการหายใจเข้าและหายใจออก ที่เชื่อมโยงกาย จิต และสติ ไปพร้อมๆ กัน โดยสัมพันธ์กับการหายใจเข้าและหายใจออกที่ช้าลึก และไม่เป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์¹¹ ยังเป็นกิจกรรมการฝึกโยคะที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ช่วยส่งเสริมกลไกการทำงานของโยคะให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะและการหายใจแบบโยคะ จะช่วย



ให้ผู้ฝึกมีการหายใจที่ช้า นิ่ง ลึก ลมหายใจต่อเนื่องไม่ขาดตอน¹³ การฝึกกาย จิต และสติ ไปพร้อมๆกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลให้ระบบประสาท Sympathetic ทำงานน้อยลง ระบบประสาท Parasympathetic ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผลให้ร่างกายหลั่งสาร Catecholamine, Adrenaline และ Cortisol ลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน

การลดลงอย่างต่อเนื่องของสาร Catecholamine, Adrenaline และ Cortisol นั้น ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย จิตใจสงบสม่ำเสมอ อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ความเครียดลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลดีในระยะยาวสอดคล้องกับการศึกษาของ Pirya มั่นเชตวิทย์สายฝน ชาวล้อมและเทียม ศรีคำจักร¹⁶ ที่พบว่า บุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้รับการฝึกโยคะเป็นระยะเวลาติดต่อกันและสม่ำเสมอ ช่วยลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ Satyapriya และคณะ¹¹ ที่พบว่า ความเครียดและความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจในหญิงตั้งครรภ์หลังได้รับการฝึกโยคะต่ำกว่าก่อนฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะในขณะตั้งครรภ์ มีผลทำให้ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกลดลงได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. ด้านการบริการพยาบาล พยาบาลที่หน่วยฝากครรภ์ สามารถนำการฝึกโยคะไปสอดแทรกในงานบริการฝากครรภ์ หรือจัดเป็นกิจกรรมเสริมให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเพื่อช่วยลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

2. ด้านการศึกษาทางการพยาบาล คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาล สามารถนำการฝึกโยคะไปสอดแทรกการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ ความเข้าใจ และมี

ทักษะในการฝึกโยคะให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการพัฒนาต่อยอดการฝึกโยคะ อาจเพิ่มจำนวนท่าของการฝึกโยคะ หรือเพิ่มรูปแบบการหายใจแบบต่างๆ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

References

1. Center for Information Technology and Communications. Situation has childbirth of teenage Thailand. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security; 2012 [cited 2013 Nov18]. Available from: <http://www.stopteenmom.com/education-detail.php?id=8> (in Thai).
2. World Health Organization. Adolescent pregnancy. Geneva: World Health Organization; [Internet] 2013 [cited 2015 Nov 13]. Available from: <http://en.thaihealth.or.th/NEWS/105/Reduce%20Teen%20Pregnancy%20Rate%20for%20the%20Future%20of%20Thai%20Youth/>
3. National News Bureau of Thailand. Teenage pregnancy. Bangkok: National News of Thailand; [Internet] 2010 [cited 2015 July 19]. Available from: [http://choicesforum.files.wordpress.com/.../e0b981e0b8a1e0b988e0b8a7e0b8\(in Thai\).](http://choicesforum.files.wordpress.com/.../e0b981e0b8a1e0b988e0b8a7e0b8(in Thai).)
4. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer; 1984.



5. Tongjun R, Wongcajuntorn N. Caring of prepare for pregnant teenagers in the Ladboakhoa district with physical psychological and social problems. [Internet]. 2014 [cited 2016 Oct 19]. Available from: http://www.kcph.go.th/manage/upload_file/JH1buWvhIyv20160810140043.pdf(in Thai).
6. Child and Adolescent Psychiatric Society of Thailand. The mental state of the mother to the fetus. Bangkok: Psychiatric Society of Thailand; [Internet] 2007 [cited 2015 Nov14]. Available from: http://www.rcpsycht.org/cap/book01_6.php (in Thai).
7. Soontornlimsili B. The effect of nursing support during labor on laboring stress and perception of childbirth experience of first-time teenage mother [Master thesis]. Bangkok: Mahidol University. 2009. (in Thai).
8. Srisawad K. Effects of education provision and relaxation training [Master thesis]. Chiangmai: Chiangmai University. 2011. (in Thai).
9. Praneedpolkrang R. The use of yoga breathing control technique in reducing stress among pregnant women with preterm labor pain [Master thesis]. Khonkaen: Khonkaen University. 2008. (in Thai).
10. Beddoe AE, Paul yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *Journal of Obstetrics Gynecologic and Neonatal Nursing* 2009;38 (3):310-9.
11. Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, Padmalatha V. Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 2009;104(3):218-22.
12. Supaporn S.Duntien-salee yoga. 1sted. Bangkok: Samlada; 2008.(in Thai).
13. Supaporn S.Duntien-salee yoga. 1st ed. Bangkok: Samlada; 2011.(in Thai).
14. Norman GR, Streiner DL. Biostatistics: The bare essentials. 3rd ed. Canada: B. C. Decker; 2008
15. Chantapreda S.The effect of giving information and yoga practice on stress in family caregivers of patients with brain injury [Master thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University. 2006. (in Thai).
16. Munkhetvit P, Saolorm S, Srikhamjak T. The Effect of yoga practice on stress reduction in the staffs of the faculty of Associated Medical Sciences Chiangmai University. *Bulletin of Chiangmai Associated Medical Sciences*2006;40 (2):98-108.(in Thai).