

บทความวิจัย

ประสบการณ์การจัดการภาวะอ้วนของสตรีมุสลิม

รุษมีนา นิมะ* ขวัญตา บาลทิพย์** พงศ์เทพ สุธีรวิวัฒน์***

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยใช้ปรัชญาการศึกษาแบบเฮร์แมนนิติกซ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ บรรยายและอธิบายประสบการณ์การจัดการภาวะอ้วนของสตรีมุสลิม ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 11 ราย คัดเลือกแบบเจาะจง และแบบลูกโซ่ ซึ่งเป็นสตรีมุสลิมที่เคยมีภาวะอ้วนและมีประสบการณ์ในการจัดการภาวะอ้วน อาศัยอยู่ในจังหวัดนราธิวาส ยะลา ปัตตานี สงขลา และพัทลุง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การบันทึกภาคสนาม และการบันทึกเทประหว่างเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ. 2556 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลของ แวน มาเนน

ผลการศึกษสามารถอธิบายปรากฏการณ์การจัดการภาวะอ้วนของสตรีมุสลิมได้ดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของภาวะอ้วนไว้ 3 ประการ คือ รูปร่างผิดปกติไม่สมส่วน สิ่งที่น่ารังเกียจ ทำให้ชีวิตมีปมด้อย และเป็นสัญญาณเตือนของการเกิดโรคเรื้อรังและเสียชีวิต ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายต่อประสบการณ์การจัดการภาวะอ้วนไว้ 4 ประการ คือ การทำความดีเพื่อพระเจ้า การมุ่งมั่นเพื่อเป้าหมายในชีวิต การแก้ไขปัญหาเพื่อมีสุขภาพดี และการปฏิบัติจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สำหรับวิธีการจัดการภาวะอ้วน สามารถสรุปได้ 3 ประเด็นหลัก คือ การจัดการทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ การจัดการทางกาย และการจัดการทางสังคม โดยการจัดการทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ ประกอบด้วย 4 วิธี ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงผลเสียจากภาวะอ้วนและนำมาเป็นบทเรียนเตือนใจ การตั้งเจตนา (เนียต) ที่ดีเพื่อพระองค์อัลลอฮ์ การตั้งเป้าหมายและกำหนดวิธีจัดการความอ้วนที่ชัดเจน และการมีสติยับยั้งชั่งใจและสร้างกำลังใจให้ตนเอง สำหรับการจัดการทางกาย ประกอบด้วย 3 วิธี ได้แก่ การเลือกบริโภคอาหารตามหลักศาสนาอิสลาม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม และการถือศีลอดและล้างพิษ ส่วนการจัดการทางสังคม ประกอบด้วย 2 วิธี ได้แก่ การสร้างพลังใจในการลดน้ำหนักจากบุคคลต้นแบบ และการปฏิบัติตามกฎกติกาการบริโภคอาหารของชุมชน

ผลการวิจัยครั้งนี้ให้แนวทางแก่ทีมสุขภาพและผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการจัดการภาวะอ้วนของสตรีมุสลิมให้สอดคล้องกับบริบทมุสลิมต่อไป

คำสำคัญ: การจัดการภาวะอ้วน; ประสบการณ์; สตรีมุสลิม

* นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

Experiences of Obesity Management of Thai Muslim Women

Rusmeena Nima* Quantar Balthip** Pongtep Suteeravut***

Abstract

This research is a phenomenological study using Hermeneutics' Philosophy. The study is aimed to describe and explain the experiences of obesity management in Thai Muslim women. Informants were recruited into the study through purposive sampling and snowball sampling from November, 2012 to September, 2013. Eleven Muslim women experienced in managing their obesity living in the provinces of Narathiwat, Yala, Pattani, Songkhla and Phatthalung participated in the study. The data were collected by using in-depth interviews, non-participation observation, field study recording and tape recording. Data were analyzed using the Van Manen data analysis method.

The findings explained the phenomenon of obesity management in Thai Muslim women. The participants defined the meaning of obesity in three categories: 1) abnormally shaped asymmetry; 2) being disgusted with oneself leading to feelings of inferiority; and 3) warning signs of chronic disease and death. The participants' gave the meaning to these experiences through four key aspects: 1) doing good for god; 2) commitment to goals in life; 3) finding solutions for good health; and 4) practice it until it is a part of life. The participants managed their obesity by using 3 key methods; intellectual or spiritual management; physical management; and social management. Intellectual or spiritual management included: 1) awareness of the side effects of obesity and application of lessons as a reminder, 2) having a good attitude (Niet) for Allah, 3) goal setting and determination of certain fatness management, and 4) consciousness of not indulging in eating and establishing encouragement. Physical management included: 1) choosing to eat food related to Islamic Principles; 2) continuous exercise consistent with the Muslim lifestyle; and 3) the fast and detoxification

* Public Health Officer, Narathiwat Provincial Public Health Office, Narathiwat Province.

** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla Province.

*** Assistant Professor, Health Systems Management Institute, Prince of Songkla University, Songkhla Province.

to reduce fatness. Social management included: 1) establishment of spiritual power for weight reduction from the individual prototype and; 2) following the dietary rules of the community.

The results of this research are useful for the health care team and concerned people to determine resolutions towards obesity management of Thai Muslim women which are concordant with a Muslim context.

Keywords: experiences; obesity management; thai muslim women.

