

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะตามกลวิธีการรับรู้สมรรถนะตนเองในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (The Effects of a Pulmonary Rehabilitation and Yoga Practice Program Using Self-Efficacy Promoting Strategies in Persons with Chronic Obstructive Pulmonary Disease.)
ชื่อผู้เขียน	สุภาพร ดารา (Supaporn Dara)
ระดับปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/ คณะ/ มหาวิทยาลัย	สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ห่านวิรัติชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.อภิชาติ คณิตทรัพย์
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะต่อการรับรู้สมรรถนะตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก ความทนทานในการออกกำลังกาย อาการหายใจลำบาก และสมรรถภาพปอดในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ของโรงพยาบาลชุมชน 2 แห่ง ในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 48 คน สุ่มเข้ากลุ่มเปรียบเทียบ และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 24 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน(Self-Efficacy Theory) มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก แบบประเมินอาการหายใจลำบาก (Dyspnea Visual Analogue Scale: DVAS) เครื่องมือวัดความทนทานในการออกกำลังกาย เครื่องมือวัดสมรรถภาพปอด สไปโรมิเตอร์ โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด และโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบความ

แตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบที่, Repeated Measures ANOVA, Mann-Whitney U test และ Wilcoxon signed rank test

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ กลุ่มทดลอง มีการเพิ่มขึ้นของการรับรู้สมรรถนะตนเองในการควบคุมอาการหายใจลำบาก ความทนทานในการออกกำลังกาย สมรรถภาพปอด (FEV₁ และ FVC) และมีการลดลงของอาการหายใจลำบากมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$; $p < .001$; $p < .001$; $p < .05$) วิธีการฟื้นฟูสภาพสมรรถภาพปอดร่วมกับระยะเวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความทนทานในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอด (FEV₁ และ FVC) ($F = 7.409$, $p < .01$; $F = 3.315$, $p < .05$; $F = 8.246$, $p < .01$; $F = 1.771$, $p < .05$) โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะสามารถช่วยให้ผู้ที่เป็โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีการเพิ่มขึ้นของผลลัพธ์การฟื้นฟูสภาพในทุกช่วงของการฟื้นฟูสภาพเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดอย่างเดียว

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดร่วมกับโยคะ สามารถช่วยควบคุมอาการหายใจลำบากได้ ดังนั้นพยาบาลและทีมสุขภาพควรนำการฝึกโยคะร่วมกับการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดไปใช้ในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อควบคุมอาการหายใจลำบาก รวมทั้งควรมีการศึกษาเพื่อประเมินผลลัพธ์ในระยะเวลาที่นานขึ้น