

## สารบัญ

	หน้า
หน้าอำนวยการ	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(6)
สารบัญ	(7)
สารบัญตาราง	(9)
สารบัญภาพประกอบ	(10)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
คำถามการวิจัย	6
สมมุติฐานของการวิจัย	7
ตัวแปรที่ศึกษา	7
ขอบเขตการวิจัย	7
คำนิยามศัพท์	8
กรอบแนวคิดการวิจัย	10
ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย	12
บทที่ 2 ผลงานการวิจัยและงานเขียนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	13
บทที่ 3 วิธีการวิจัย.	67
รูปแบบการวิจัย	67
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	70
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	75
ขั้นตอนและการเก็บรวบรวมข้อมูล	76
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	83
การวิเคราะห์ข้อมูล	84

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลของการวิจัย	86
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษาวิจัยและข้อเสนอแนะ	118
สรุปผลการศึกษาวิจัย	118
ข้อเสนอแนะ	120
เอกสารอ้างอิง	122
ภาคผนวก	132
ก. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	133
ข. ใบยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	134
ค. เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	135
ง. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	140
จ. ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด ร่วมกับโยคะ โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด บทวีดีทัศน์ คู่มือการบริหารร่างกายแบบโยคะ และ คู่มือการเรื่องโรคและการปฏิบัติตนสำหรับผู้ที่เป็น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	147
ฉ. การประยุกต์โยคะในผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	164
ช. การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ	175
ซ. ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งของการฝึกทักษะ การบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ การ ออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลัง การทดลอง 6 สัปดาห์	178
ณ. ใบอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	180
ประวัติผู้วิจัย	181

## สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่	
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	11
2.1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในสมรรถนะตนเอง	35
3.1 แสดงการสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	82
4.1 ความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ (Bandura, 1997) แสดงค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมอาการหายใจลำบาก ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และ ระยะหลังการทดลอง 6 สัปดาห์	105
4.2 แสดงค่าเฉลี่ยความทนทานในการออกกำลังกาย ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และระยะหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	106
4.3 แสดงค่าเฉลี่ยของ FEV <sub>1</sub> ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และระยะหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	106
4.4 แสดงค่าเฉลี่ยของ FVC ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ และระยะหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	107
4.5 แสดงค่าเฉลี่ยอาการหายใจลำบาก ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง 3 สัปดาห์และระยะหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ	107