

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 1

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งของการฝึกทักษะการบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไอ
อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังจากทดลอง
6 สัปดาห์

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		รวม	
	(n=24)		(n=24)		(n=48)	
	M	SD	M	SD	M	SD
- ฝึกทักษะการบริหารการ หายใจแบบเป่าปาก (ครั้ง)	40.53	6.593	31.71	6.011	36.12	6.302
- ฝึกทักษะการไออย่างมี ประสิทธิภาพ (ครั้ง)	41.87	7.431	34.92	7.109	38.39	7.217
- ฝึกทักษะการออก กำลังกาย (ครั้ง)	39.14	5.872	36.76	5.143	37.95	5.507

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มทดลองและกลุ่ม
เปรียบเทียบ มีการฝึกทักษะการบริหารการหายใจแบบเป่าปาก การไออย่างมีประสิทธิภาพ และ
ออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่อง คือ มีการฝึกทักษะการบริหารการหายใจแบบเป่าปากเฉลี่ย 39.12
ครั้ง/ 6 สัปดาห์ หรือ คิดเป็น 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์ มีการฝึกทักษะการไออย่างมีประสิทธิภาพ 38.39
ครั้ง/ 6 สัปดาห์ หรือ คิดเป็น 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์ และมีการออกกำลังกาย 37.95 ครั้ง/ 6 สัปดาห์
หรือ คิดเป็น 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์ เช่นกัน

ตารางที่ 2

แสดงข้อมูลจำนวนครั้งของการฝึกทักษะการบริหารร่างกายแบบโยคะ ของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง 6 สัปดาห์

จำนวนครั้งของการบริหาร ร่างกายแบบโยคะ	กลุ่มทดลอง (N=24)		— X	SD
	จำนวน	ร้อยละ		
0 - 15 ครั้ง/ 6 สัปดาห์	2	8.33		
16 - 30 ครั้ง/ 6 สัปดาห์	2	8.33	40.07	6.69
31 - 45 ครั้ง/ 6 สัปดาห์	20	83.34		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เป็นโรคปวดอุ้งก้นเรื้อรังกลุ่มทดลอง มีการฝึกทักษะการบริหารร่างกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่อง 31-45 ครั้ง/ สัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.34 ส่วน 16-30 ครั้ง/ สัปดาห์ และ 0-15 ครั้ง/ สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 8.33 โดยมีค่าเฉลี่ยของการบริหารร่างกายแบบโยคะของกลุ่มทดลองทั้งหมด 40.07 ครั้ง/ สัปดาห์ หรือคิดเป็น 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์