

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบใช้กลุ่มเปรียบเทียบด้วยการทดสอบก่อน – หลัง (Quasi – experimental Research / Randomized Controlled Trial with a pre – post Test Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่ไม่มีอาการของหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทและไม่เคยมีประวัติผ่าตัดบริเวณสันหลัง มีระยะเวลาของการเจ็บป่วยจากอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างน้อย 6 สัปดาห์หรือมารับการตรวจรักษาซ้ำตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไป ที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 เลือกตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 ราย และกลุ่มทดลอง 15 ราย โดยกำหนดให้ตัวอย่างมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ อายุ ลักษณะของการประกอบอาชีพ และค่าดัชนีมวลกาย แล้วจึงสุ่มเข้ากลุ่มโดยวิธีการจับสลาก กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติร่วมกับได้รับโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ตารางบันทึกการบริหารร่างกายแบบโยคะ แบบประเมินระดับความปวด แบบประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ของเบนดูราเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมโดยนำแหล่งสนับสนุนสำคัญ 4 ประการที่ส่งเสริมให้ผู้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการบริหารร่างกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การใช้คำพูดชักจูง การใช้ตัวแบบ สภาพทางด้านร่างกายและอารมณ์ และประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เครื่องมือที่ใช้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความถูกต้องของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา,  $\chi^2$  - test, Paired – Sample t test และ Independent – Samples t test

#### ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดลดลงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดลดลงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองมีประสิทธิภาพต่อการลดระดับความปวดและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างได้ ดังนั้นจึงสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการพยาบาลเพื่อบำบัดอาการปวดหลังส่วนล่างผสมผสานกับการบำบัดตามปกติจากแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้ผลการบำบัดมีประสิทธิภาพมากที่สุด และควรทำการศึกษาในระยะยาวต่อไปเพื่อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมต่อตัวแปรอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ปริมาณการใช้ยา การเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างซ้ำ การประเมินทางด้านจิตใจ การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ เป็นต้น

The quasi – experimental research / randomized controlled trial with a pre–post test design aimed investigate the effects of a yoga exercise program by applying self – efficacy theory on level of pain and flexibility among low back pain patients.

Samples in this study were the low back pain patients without signs of nerve root compression or history of back operation which long time of illness from low back pain less than 6 weeks or re – attended over once time at Outpatient Department, Chanuman Hospital, Amnatcharoen Province during November 2006 to February 2007. Thirty pateients were randomly selected and matching equally of sex age occupational and body mass index then assigned into experimental group and control group. Fifteen patients in the experimental group received normal treatments with a yoga exercise program by applying self – efficacy theory while the orther fifteen patients in control group received only normal treatments. The instruments used in this study were demographic data questionnaire, yoga exercise record, numeric rating scales, flexibility measurement and yoga exercise program by applying self – efficacy theory. The conceptual framework was based on application the self – efficacy theory of Bandura which self – efficacy beliefs are constructed from four principal sources of information: verbal persuasion, modelig, physiological and affective states and enactive mastery experiences. Five experts in the relevant areas were invited to validate the instruments. Data analyzed were performed using descriptive ststistic,  $\chi^2$  - test, paired – sample t test and independent – samples t test.

**The results of this study were as follow:**

1. Low back pain patients after received a yoga exercise program by applying self – efficacy theory had lower mean score on level of pain and higher mean score on flexibility than before received a yoga exercise program by applying self – efficacy theory at the level of significant 0.05.
2. Low back pain patients which received a yoga exercise program by applying self – efficacy theory had lower mean score on level of pain and higher mean score on flexibility than those who received only normal treatments at the level of significant 0.05.

Conclusion. Data suggest that a yoga exercise program by applying self – efficacy theory appear to provide benefits complementary treatment with usual care for the treatment low back pain patients. Future more, should be longitudinal study and investigated the other variableness effected; recurrence of low back pain, psychological, perception of self – efficacy and outcome expectation.