

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว ทำการรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (One group pre - post test design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะต่อสมรรถนะแห่งตน ความทนทานในการ ออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคหอบหืด โดยใช้แนวคิดสมรรถนะแห่งตนของแบบดูรา เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคหอบหืด จำนวน 26 ราย ที่มีระดับ ความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง กลุ่มตัวอย่างได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกาย แบบโยคะ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึก สมรรถภาพปอด และแบบบันทึกความทนทานในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นจากการ ทบทวนวรรณกรรม เพื่อรวบรวมข้อมูล และแบบประเมินสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย (The Knowledge, Attitude, and Self - Efficacy Asthma Questionnaire) โดยดัดแปลงมาจาก Wigal et al. (1993) มีค่าความเที่ยง 0.7 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ โยคะ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน 2552 กลุ่มตัวอย่างได้รับ การประเมินสมรรถนะแห่งตนก่อน และหลังการทดลอง การประเมินความทนในการออกกำลังกาย โดยการวัดระยะทางเดินใน 6 นาที การประเมินสมรรถภาพปอดโดยการเป่า Peak flow meter ก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ paired t – test, ANOVA และ Kruskal - Wallis test

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ โยคะมีคะแนน เฉลี่ย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ .000 ความทนในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดเพิ่มมากขึ้น แต่ไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ ควรนำแนวคิดสมรรถนะแห่งตนนี้ไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ นอนรักษาตัวในโรงพยาบาล และปรับ โปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

This quasi – experimental research, one group pre-post test design, was aimed to examine the effect of yoga exercise program on self-efficacy, exercise endurance, and pulmonary function in asthma patients. The conceptual framework was based on Bandura’s self-efficacy.

Twenty-six asthma patients were included in this study and a 8-week yoga exercise training program was administered. The instruments used in this study included a structured questionnaire, a demographic recording form for exercise endurance and pulmonary function, and the Knowledge, Attitude, and Self-Efficacy Asthma Questionnaire. Cronbach’s alpha coefficient of the Knowledge, Attitude, and Self-Efficacy Asthma Questionnaire was 0.7. Data were collected during February – April 2009. Subjects were measured on knowledge, attitude and self-efficacy, 6-minute walking test, and peak flow meter. Data were analyzed using paired t – test, ANOVA and Kruskal-Wallis test.

The research results revealed that after completion of the 8-week yoga exercise training program,

1. subjects demonstrated significantly higher scores on self-efficacy ( $p = .000$ ).
2. subjects demonstrated their 6-minute walk distance increase, but not significantly.
3. subjects demonstrated their PFR increase, but not significantly.

Suggestions from this study were that the self-efficacy concept should be implemented to asthma patients admitted in the hospital and yoga exercise training program should be modified to suit for each patient.