

กฤติพร ตริสสอน. 2552. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะต่อสมรรถนะแห่งตน
ความทนทานในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคหอบหืด. วิทยานิพนธ์
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: อาจารย์ ดร.วราลักษณ์ กิตติวัฒน์ไพศาล

บทคัดย่อ

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

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

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึก
สมรรถภาพปอด และแบบบันทึกความทนทานในการออกกำลังกายโดยผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นจากการ
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 โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะมีคะแนน
เฉลี่ย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างมี
นัยสำคัญที่ระดับ .000 ความทนในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพปอดเพิ่มมากขึ้น แต่ไม่มี
นัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ ควรนำแนวคิดสมรรถนะแห่งตนนี้ไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยโรคหอบหืดที่
นอนรักษาตัวในโรงพยาบาล และปรับโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

Kumaleeporn Treesorn. 2009. **The Effect of Yoga Exercise Program on Self-efficacy, Exercise Endurance and Pulmonary Function in Asthma Patients.** Master of Nursing Science Thesis in Adult Nursing, Graduate School, Khon Kaen University.
Thesis Advisor: Dr. Waraluk Kittiwatanapaisan.

ABSTRACT

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.