

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามการวิจัย	6
3. วัตถุประสงค์การวิจัย	6
4. สมมติฐานการวิจัย	6
5. ขอบเขตของการวิจัย	7
6. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	7
7. กรอบแนวคิดการวิจัย	10
8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	11
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
1. โรคหอบหืด	12
2. ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน	27
3. การออกกำลังกาย	35
4. การออกกำลังกายในผู้ป่วยหอบหืด	50
5. การออกกำลังกายแบบโยคะ	55
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ โยคะและ โรคหอบหืด	64
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	68
1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	68
2. ประชากร	68
3. กลุ่มตัวอย่าง	69

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. รูปแบบการวิจัย	70
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	70
6. การพิทักษ์สิทธิ์และจริยธรรมการวิจัย	73
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล	74
8. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	77
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	79
1. ผลการวิจัย	80
2. การอภิปรายผล	88
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	93
1. สรุปผลการวิจัย	93
2. ข้อเสนอแนะ	94
เอกสารอ้างอิง	96
ภาคผนวก	103
ภาคผนวก ก การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง	104
ภาคผนวก ข แบบสอบถามผู้ป่วยโรคหอบหืด	107
ภาคผนวก ค คู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะของผู้ป่วยโรคหอบหืด	122
ภาคผนวก ง แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร	137
ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	141
ภาคผนวก ฉ ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	143
ประวัติผู้เขียน	145

สารบัญญัตราง

		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระยะเวลาเป็นโรค ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้/เดือน (n = 26)	80
ตารางที่ 2.1	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคหอบหืด จำแนกตามระดับคะแนนสมรรถนะแห่งตน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะหมวดวัดความรู้ (n = 26)	82
ตารางที่ 2.2	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคหอบหืด จำแนกตามระดับคะแนนสมรรถนะแห่งตน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะหมวดวัดสมรรถนะแห่งตน	82
ตารางที่ 2.3	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคหอบหืด จำแนกตามระดับคะแนนสมรรถนะแห่งตน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะหมวดวัดทัศนคติ	83
ตารางที่ 3.1	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนหมวดวัดความรู้ของผู้ป่วยโรคหอบหืด ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยใช้ Paired t-test	83
ตารางที่ 3.2	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนหมวดวัดสมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยโรคหอบหืด ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยใช้ Paired t-test	84
ตารางที่ 3.3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนหมวดวัดทัศนคติของผู้ป่วยโรคหอบหืด ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยใช้ Paired t-test	84
ตารางที่ 3.4	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนรวมหมวดของผู้ป่วยโรคหอบหืด ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยใช้ Paired t-test	85

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4	85
แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ การเดินในระยะทางราบ 6 นาที ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าร่วม โปรแกรม การออกกำลังกายแบบโยคะ	
ตารางที่ 5	86
เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าการเดินในระยะทางราบ 6 นาที ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย แบบ โยคะ โดยใช้สถิติ ANOVA	
ตารางที่ 6	87
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการไหลสูงสุดในช่วงที่หายใจออก โดยเร็วและแรง หลังจากการหายใจเข้าเต็มที่ (PEF) ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าร่วม โปรแกรม	
ตารางที่ 7	87
เปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการไหลสูงสุดในช่วงที่หายใจออกโดยเร็ว และแรง หลังจากการหายใจเข้าเต็มที่ (PEF) ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ โยคะ โดยใช้ Kruskal Wallis test	

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และเงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม	27
ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์	28
ภาพที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์	29
ภาพที่ 5 สรุปวิธีการดำเนินการวิจัย	77

