

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามในการวิจัย	5
3. วัตถุประสงค์การวิจัย	5
4. สมมติฐานการวิจัย	5
5. ขอบเขตการวิจัย	5
6. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	6
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	11
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
1. ความรู้เกี่ยวกับไขมัน	12
2. ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	13
3. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์	22
4. แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	29
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	56
2. ประชากร	56
3. กลุ่มตัวอย่าง	57
4. รูปแบบการวิจัย	57
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
6. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	60

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
8. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	64
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	
1. ผลการวิจัย	66
2. การอภิปรายผล	81
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
1. สรุปผลการวิจัย	89
2. ข้อจำกัดในการวิจัย	90
3. ข้อเสนอแนะ	90
เอกสารอ้างอิง	92
ภาคผนวก	100
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	101
ภาคผนวก ข การคำนวณการกำหนดขนาดตัวอย่าง	117
ภาคผนวก ค จริยธรรมการวิจัย	119
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	126
ประวัติผู้เขียน	128

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 เกณฑ์การพิจารณาภาวะไขมันในเลือดสูงตามระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรค	16
ตารางที่ 2.2 เกณฑ์ที่ใช้ตัดสินภาวะผิดปกติของระดับไขมันในเลือด	17
ตารางที่ 2.3 เป้าหมายการรักษาและการกำหนดการรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติตามลำดับความเสี่ยง	19
ตารางที่ 2.4 ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารชนิดต่างๆ	33
ตารางที่ 2.5 การประเมินชีพจรเพื่อบอกระดับการออกกำลังกายตามเป้าหมาย	35
ตารางที่ 2.6 อัตราการเดินของหัวใจที่เหมาะสมใน 1 นาที	37
ตารางที่ 2.7 แสดง ชนิด ระดับของกิจกรรม ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ HDL-C และ TC	41
ตารางที่ 4.1 จำนวน ร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	67
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ และหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	68
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	69
ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	70
ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ โดยใช้สถิติแบบ Nonparametric (Kruskal-Wallis Test)	70
ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมระหว่างก่อน ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	71
ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพระหว่างก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	72
ตารางที่ 4.8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีกิจกรรม และการออกกำลังกายระหว่างก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	72
ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบคะแนนระดับไขมันในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและ หลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	73
ตารางที่ 4.10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับไขมันในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและ หลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	73

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.11 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับไขมันในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	74
ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับไตรกลีเซอไรด์ โดยใช้สถิติแบบ Nonparametric (Kruskal–Wallis Test)	74
ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับไขมันแอลดีแอลโคเลสเตอรอลก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	75
ตารางที่ 4.14 เปรียบเทียบจำนวนบุคคลที่มีระดับ โคเลสเตอรอลในเลือดผิดปกติก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	75
ตารางที่ 4.15 เปรียบเทียบคะแนนและค่าเฉลี่ยของระดับโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	76
ตารางที่ 4.16 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One–Way Analysis of Variance) ของระดับโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ และหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	76
ตารางที่ 4.17 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับโคเลสเตอรอลก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลัง ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	77
ตารางที่ 4.18 เปรียบเทียบจำนวนบุคคลที่มีระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดผิดปกติก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลัง ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	77
ตารางที่ 4.19 เปรียบเทียบคะแนนและค่าเฉลี่ยของระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	78
ตารางที่ 4.20 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One–Way Analysis of Variance) ของระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	78

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.21 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอลก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	79
ตารางที่ 4.22 เปรียบเทียบจำนวนบุคคลที่มีระดับเฮชดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดผิดปกติก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	79
ตารางที่ 4.23 เปรียบเทียบคะแนนและค่าเฉลี่ยของระดับเฮชดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	80
ตารางที่ 4.24 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของระดับเฮชดีแอลโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	80
ตารางที่ 4.25 เปรียบเทียบจำนวนบุคคลที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดผิดปกติก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และ ครบ 8 สัปดาห์	80
ตารางที่ 4.26 เปรียบเทียบคะแนนและค่าเฉลี่ยของระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพครบ 4 สัปดาห์ และครบ 8 สัปดาห์	81
ตารางที่ 4.27 ผลการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	81

สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1.1 รูปแบบพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์	9
แผนภูมิที่ 1.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
แผนภูมิที่ 2.1 รูปแบบพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์	27
แผนภูมิที่ 3.1 สรุปขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง	65