

ผลของการกำกับควบคุมตนเองเพื่อการเดินเร็วต่อระดับ โคเลสเตอรอลรวมแอลดีแอล-
โคเลสเตอรอลและเอชดีแอล-โคเลสเตอรอลของ
ผู้ที่มีภาวะ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง

มวกร ชรรมวริทธิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

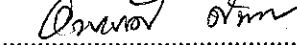
พฤศจิกายน 2549

ISBN 974-502-292-7

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ มวกร ชรรมวริทธิ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

 ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อากรณь ดินาน)

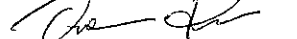
 กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาภาพร เผ่าวัฒนา)

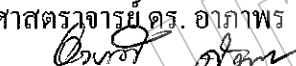
 กรรมการ

(ดร. เขมรรดี มาสิงบุญ)


คณะกรรมการสอบปากเปล่า

 ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาภาพร เผ่าวัฒนา)

 กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อากรณь ดินาน)


 กรรมการ

(ดร. เขมรรดี มาสิงบุญ)

 กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ถิรพงษ์ ถิรมนัส)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 13... เดือน... พ.ศ. 2549

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานโครงการสนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์
ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส)
ประจำปี 2549

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ ตีนาน ประชานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.เขมรดี มาสิงบุญ กรรมการที่ปรึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา ผู้เชี่ยวชาญภายนอก ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ ช่วยแก้ไขข้อบกพร่อง และสนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล หัวหน้างานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล โครกสำโรง ที่ให้โอกาสศึกษาเล่าเรียน และขอบคุณเจ้าหน้าที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล โครกสำโรงทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่เลี้ยงดูและให้โอกาสในการศึกษา ขอขอบคุณคุณพรชัย เด็กหญิงณฤภรณ์ และเด็กหญิงธรรมรช ธรรมวรวิทธิ์ ที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดมา และขอขอบคุณเพื่อน ๆ สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

มวกร ธรรมวรวิทธิ์

46921537: สาขาวิชา: การพยาบาลผู้ใหญ่; พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับควบคุมตนเองเพื่อการเดินเร็ว/ โคลเลสเตอรอลรวม/ แอลดีแอล

โคลเลสเตอรอล/ เอชดีแอล-โคลเลสเตอรอล/ ผู้ที่มีภาวะ โคลเลสเตอรอลในเลือดสูง

มวทร ชรรมวริทธิ์: ผลของการกำกับควบคุมตนเองเพื่อการเดินเร็วต่อระดับ

โคลเลสเตอรอลรวม แอลดีแอล-โคลเลสเตอรอลและ เอชดีแอล-โคลเลสเตอรอลของผู้ที่มีภาวะ

โคลเลสเตอรอลในเลือดสูง (THE EFFECTIVENESS OF SELF REGULATION WITH BRISK

WALKING ON SERUM TOTAL CHOLESTEROL, LOW DENSITY LIPOPROTEIN

CHOLESTEROL, AND HIGH DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL IN PEOPLE WITH

HYPERCHOLESTEROLEMIA) อาจารย์ผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์: อภรณ์ ดินาน, Ph.D., เขมรดี

มาลีบุญ, D.S.N., อภาพร เผ่าวัฒนา, Ph.D. 95 หน้า ปี พ.ศ.2549. ISBN 974-502-608-9

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับควบคุมตนเองเพื่อการเดินเร็วต่อระดับ โคลเลสเตอรอลรวม แอลดีแอล - โคลเลสเตอรอล และ เอชดีแอล - โคลเลสเตอรอลของผู้ที่มีภาวะ โคลเลสเตอรอลในเลือดสูง โดยใช้แนวคิดการกำกับควบคุมตนเอง มาบูรณาการเข้ากับการเดินเร็ว เพื่อให้เกิดพฤติกรรมเดินเร็วอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่มีระดับ โคลเลสเตอรอลรวมในเลือดตั้งแต่ 200 มก/ดล ขึ้นไป โดยไม่มีโรคร่วม จำนวน 108 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม 54 ราย กลุ่มทดลอง 54 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับควบคุมตนเองในการเดินเร็ว ประกอบด้วย แผนการสอนเรื่อง โคลเลสเตอรอล แผนการสอนเรื่องการเดินเร็ว คู่มือการกำกับควบคุมตนเองในการเดินเร็ว แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบประเมินพฤติกรรมทางกาย เครื่องมือและอุปกรณ์ในการตรวจวิเคราะห์ระดับไขมันในเลือด เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าความแตกต่างโดยใช้ Paired t - Test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลอง ระดับ โคลเลสเตอรอลรวม แอลดีแอล - โคลเลสเตอรอล ลดลงและเอชดีแอล - โคลเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อการทดลองครบ 4 และ 8 สัปดาห์ และพบว่าระดับ โคลเลสเตอรอลรวม แอลดีแอล - โคลเลสเตอรอล ลดลง และ เอชดีแอล - โคลเลสเตอรอล เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อการทดลองครบ 4 และ 8 สัปดาห์

จากผลการศึกษานี้ ควรนำโปรแกรมการกำกับควบคุมตนเองในการเดินเร็ว ไปใช้กับ ผู้ปฏิบัติงานของหน่วยราชการที่มีภาวะ โคลเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูงรายอื่น ๆ ต่อไป เพื่อลดระดับ โคลเลสเตอรอลในกระแสเลือดและป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

46921537: MAJOR: ADULT NURSING; M.N.S. (ADULT NURSING)

KEYWORDS: SELF REGULATION WITH BRISK WALKING/ SERUM TOTAL
CHOLESTEROL/ LOW DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL/ HIGH
DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL/ PEOPLE WITH
HYPERCHOLESTEROLEMIA

MAVAPORN THAMVARIT: THE EFFECTIVENESS OF SELF REGULATION
WITH BRISK WALKING ON SERUM TOTAL CHOLESTEROL, LOW DENSITY
LIPOPROTEIN CHOLESTEROL, AND HIGH DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL IN
PEOPLE WITH HYPERCHOLESTEROLEMIA. THESIS ADVISORS: APORN DEENAN,
Ph.D., KAMARADEE MASINGBOON, D.S.N., APAPORN PAOWATTANA, Ph.D. 95 P.
2006. ISBN 974-502-608-9

The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effects of self regulation with brisk walking on serum total cholesterol, low density lipoprotein cholesterol, and high density lipoprotein cholesterol in people with hypercholesterolemia. The self regulation were integrated with brisk walking used to guide the intervention. The sample consisted of 98 people with hypercholesterolemia, and were divided into 2 groups; 54 in the experimental group and 54 in the control group. The instruments included the self regulation with brisk walking program, demographic questionnaire, dietary behavior assessment instrument, physical activity assessment instrument. Frequency, mean, standard deviation, paired t - test, Analysis of Covariance were used to analyze the data.

The result showed that total cholesterol (TC) and low density lipoprotein cholesterol (LDL-C) of the experimental group were decreased significantly and high density lipoprotein cholesterol (HDL- C) was increased significantly ($p < .05$) after 4 and 8 weeks, of the experiment. Comparing between the experimental and control group, there was a significant difference found. Total cholesterol and LDL of the experimental group were lower than the control group and HDL was higher there the control group after 4 and 8 weeks of the experiment.

Longitudinal study and application of the self - regulation program with other hypercholesterolemia are recommended for further study.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
โคเลสเตอรอลในกระแสเลือด	9
การเดินเร็ว	21
แนวคิดการกำกับควบคุมตนเอง	26
การกำกับควบคุมตนเองในการเดินเร็ว	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	38
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
การวิเคราะห์ข้อมูล	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการศึกษา.....	56
ผลการวิจัย	57
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก.....	73
ภาคผนวก ข.....	91
ภาคผนวก ค.....	93
ประวัติย่อของผู้วิจัย	95

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แสดงค่าโคเลสเตอรอลในเลือดตามคำแนะนำของสมาคมโรคหัวใจแห่ง สหรัฐอเมริกา 14
2	แสดงค่าเปรียบเทียบการวัดความหนักเบาในการออกกำลังกาย 23
3	จำนวน ร้อยละ จำแนกตาม เพศ ดัชนีมวลกาย อาชีพและค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุของกลุ่มตัวอย่าง 45
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร คะแนน กิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง..... 46
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ โคเลสเตอรอลรวม (TC) แอลดีแอล- โคเลสเตอรอล (LDL-C) และ เอชดีแอล-โคเลสเตอรอล (HDL-C) ในกระแสเลือด ของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์..... 47
6	ระดับโคเลสเตอรอลรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 48
7	ระดับ แอลดีแอล-โคเลสเตอรอล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 49
8	ระดับเอชดีแอล-โคเลสเตอรอล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 50
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับโคเลสเตอรอลรวม แอลดีแอล-โคเลสเตอรอล และเอชดีแอล-โคเลสเตอรอล ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ โดยใช้ Paired t –Test..... 51
10	เปรียบเทียบระดับโคเลสเตอรอลรวมในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ใช้ระดับโคเลสเตอรอลรวมก่อนการทดลอง คะแนนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และคะแนนกิจกรรมทางกายเป็นตัวแปรร่วม 53
11	เปรียบเทียบระดับแอลดีแอล –โคเลสเตอรอลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ใช้ระดับแอลดีแอล-โคเลสเตอรอลก่อนการทดลอง คะแนน พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และคะแนนกิจกรรมทางกายเป็นตัวแปรร่วม..... 54

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
12 เปรียบเทียบระดับเอชดีแอล-โคเลสเตอรอลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ใช้ระดับเอชดีแอล-โคเลสเตอรอลก่อนการทดลอง คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และคะแนนกิจกรรมทางกายเป็นตัวแปรร่วม.....	55
13 แสดงปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารแต่ละชนิดต่ออาหาร 100 กรัม.....	77

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 แสดงกระบวนการสร้างพลังงานของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน	24
3 รูปแบบการวิจัย.....	34
4 สรุปวิธีการดำเนินการวิจัย.....	43

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University