

บทที่ 4 ผลการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่แทนความหมายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Sig.	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
r	แทน	ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน
r _{pb}	แทน	ค่าสหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียล

4.1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์

ผลการศึกษาปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม 2556 ถึง 31 ตุลาคม 2556 จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 65 ราย จะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (n = 65)		
< 40 ปี (วัยผู้ใหญ่ตอนต้น)	1	1.50
41 – 60 ปี (วัยกลางคน)	27	41.50
> 61 ปี (วัยสูงอายุ)	37	57.00
(Mean = 63.54 ปี S.D = 10.53 อายุมากที่สุด เท่ากับ 89.00 ปี อายุน้อยสุด เท่ากับ 34.00 ปี)		
เพศ (n = 65)		
ชาย	19	29.20
หญิง	46	70.80
สถานภาพสมรส (n = 65)		
โสด/หม้าย/หย่า/แยก	46	70.77
คู่	19	29.33
ภาวะหมดประจำเดือน (n = 46)		
มี	43	93.50
ไม่มี	3	6.50
ประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร (n=65)		
ไม่มี	64	98.5
มี	1	1.5
ระดับการศึกษา (n = 65)		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	6	9.23
ประถมศึกษา	47	72.31
มัธยมศึกษา/ปวช.	5	7.70
อนุปริญญาตรี/ประกาศนียบัตร/ปวส.	3	4.61
ปริญญาตรี	3	4.61
สูงกว่าปริญญาตรี	1	1.54

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว (n = 65)		
< 25,000 บาทต่อเดือน	40	61.54
25,001 – 50,000 บาทต่อเดือน	22	33.84
50,001 – 75,000 บาทต่อเดือน	2	3.08
75,001 – 100,000 บาทต่อเดือน	1	1.54
(Mean = 26,179.68 S.D = 16,544.88 รายได้สูงสุด เท่ากับ 100,000.00 บาทต่อเดือน รายได้ต่ำสุด 4,500.00 บาทต่อเดือน)		
ระดับความเครียด (n = 65)		
เครียดน้อย (0 – 24)	19	29.20
เครียดปานกลาง (25 – 42)	27	41.20
เครียดสูง (43 – 62)	17	26.20
เครียดรุนแรง (>63)	2	3.10
(Mean = 35.26 S.D = 13.31 ระดับความเครียดมากที่สุด 66.00 ระดับความเครียดต่ำสุด 6.00)		
ค่าดัชนีมวลกาย (n = 65)		
ผอม (17.00-18.49 ก.ก./ม ² .)	1	1.54
น้ำหนักปกติ (18.50-22.99 ก.ก./ม ² .)	15	23.08
น้ำหนักเกิน (23.00-24.99 ก.ก./ม ² .)	11	16.92
อ้วน (25.00-29.99 ก.ก./ม ² .)	27	41.54
อ้วนมาก (30.00-39.99 ก.ก./ม ² .)	9	13.84
อ้วนอันตราย (>40.00 ก.ก./ม ² .)	2	3.08
(Mean = 26.50 ก.ก./ม ² .. S.D = 5.10 ค่าดัชนีมวลกายมากที่สุด 41.50 ก.ก./ม ² . ค่าดัชนีมวลกายต่ำสุด 18.25 ก.ก./ม ² .)		
เส้นรอบเอวเพศชาย (n = 19)		
เหมาะสม (< 90 เซนติเมตร)	7	36.80
อ้วน (>90 เซนติเมตร)	12	63.20
(Mean = 93.76 S.D = 10.80 ค่าเส้นรอบเอวสูงสุด 112.00 เซนติเมตร ค่าเส้นรอบเอวต่ำสุด 74.00 เซนติเมตร)		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เส้นรอบเอวเพศหญิง (n = 46)		
เหมาะสม (<80 เซนติเมตร)	5	10.90
อ้วน (>80 เซนติเมตร)	41	89.10
(Mean = 90.08 S.D = 9.49 ค่าเส้นรอบเอวสูงสุด 114.00 เซนติเมตร ค่าเส้นรอบเอวต่ำสุด 70.00 เซนติเมตร)		
ค่าความดันโลหิตตัวบน (n = 65)		
ความดันโลหิตเหมาะสม (<120 มม.ปรอท)	11	16.90
ความดันโลหิตปกติ (120-129 มม.ปรอท)	14	21.50
ความดันโลหิตเริ่มสูงกว่าปกติ (130-139 มม.ปรอท)	21	32.30
ระดับ 1 (140-159 มม.ปรอท)	12	18.50
ระดับ 2 (160-179 มม.ปรอท)	5	7.70
ระดับ 3 (>180 มม.ปรอท)	2	3.10
(Mean = 133.56 S.D = 17.61 ค่าความดันโลหิตตัวบนมากที่สุด 187.00 มม.ปรอท ค่าความดันโลหิตต่ำสุด 100.00 มม.ปรอท)		
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (n = 65)		
ความดันโลหิตเหมาะสม (<80 มม.ปรอท)	41	63.08
ความดันโลหิตปกติ (80-84 มม.ปรอท)	5	7.69
ความดันโลหิตเริ่มสูงกว่าปกติ (85-89 มม.ปรอท)	4	6.15
ระดับ 1 (90-99 มม.ปรอท)	15	23.08
(Mean = 77.32 S.D = 10.86 ค่าความดันโลหิตตัวล่างสูงสุด 99.00 มม.ปรอท ค่าความดันโลหิตตัวล่างต่ำสุด 54.00 มม.ปรอท)		
เส้นฐานระดับโคเลสเตอรอล (n = 65)		
ไม่มีข้อมูล	6	9.20
ปกติ (< 200 มก./ดล.)	23	35.40
เริ่มสูง (201-239 มก./ดล.)	17	26.20
สูง (>240 มก./ดล.)	19	29.20
(Mean = 225.96 S.D = 67.16 ค่าเส้นฐานระดับโคเลสเตอรอลสูงสุด 525.00 มก./ดล. ค่าเส้นฐานระดับโคเลสเตอรอลต่ำสุด 125.00 มก./ดล.)		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เส้นฐานระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอล (n = 65)		
ไม่มีข้อมูล	10	15.38
เหมาะสม (<100 มก./ดล.)	9	13.85
เกินพอดี (101 – 129 มก./ดล.)	18	27.69
สูงก้ำกึ่ง (130 – 159 มก./ดล.)	9	13.85
สูง (160 – 189 มก./ดล.)	11	16.92
สูงมาก (≥ 190 มก./ดล.)	8	12.31
(Mean = 141.74 S.D = 43.82 เส้นฐานระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอลสูงสุด 256.00 มก./ดล. เส้นฐานระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอลต่ำสุด 79.00 มก./ดล.)		
โรคประจำตัว (n = 65)		
โรคประจำตัวรวม 1 โรค	6	9.20
โรคเบาหวาน	2	33.33
โรคหลอดเลือดหัวใจ	4	66.67
โรคประจำตัวรวม มากกว่า 1 โรค	59	90.80
โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	43	72.88
โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจ	4	6.78
โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคไตวายเรื้อรัง	2	3.39
โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ	2	3.39
โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมองขาดเลือดหรือขาดเลือดชั่วคราว	2	3.39
ชั่วคราว		
โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไตวายเรื้อรัง	2	3.39
โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ	1	1.69
โรคความดันโลหิตสูง และโรคไตวายเรื้อรัง	1	1.69
โรคเบาหวาน และโรคไตวายเรื้อรัง	1	1.69
โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองขาดเลือด หรือขาดเลือดชั่วคราว	1	1.69

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง อายุมากที่สุด 89 ปี อายุน้อยสุด 34 ปี เมื่อแบ่งกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 61 ปีขึ้นไป พบมากที่สุด ร้อยละ 57.00 รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 41-60 ปี และกลุ่มอายุน้อยกว่า 40 ปี ร้อยละ 41.50 และ 1.50 โดยมีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 63.54 ปี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.53 เพศหญิงพบ ร้อยละ 70.80 สถานภาพสมรสโสด/หม้าย/หย่า/แยก พบมากที่สุด ร้อยละ 70.77 รองลงมา คือ สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 29.23 มีภาวะหมดประจำเดือนมากที่สุด ร้อยละ 93.50 และประวัติบุคคลในครอบครัวมีเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร ร้อยละ 1.5

ระดับการศึกษา ระดับประถมศึกษาพบมากที่สุด ร้อยละ 72.31 รองลงมา คือ ไม่ได้เรียนหนังสือ มัธยมศึกษา/ปวช. อนุปริญญาตรี/ประกาศนียบัตร/ปวส. ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 9.23 7.70 4.61 และ 1.54 ตามลำดับ

รายได้ของครอบครัวต่อเดือนพบสูงสุด 100,000.00 บาทต่อเดือน ต่ำสุดคือ 4,500 บาทต่อเดือน พบว่ารายได้ของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 25,000.00 บาทต่อเดือน มากที่สุดร้อยละ 61.54 รองลงมา คือ 25,000.00-50,000.00 บาทต่อเดือน 50,001.00-70,000.00 บาทต่อเดือน ร้อยละ 33.84 3.08 และ 1.54 ค่าเฉลี่ยรายได้ของครอบครัวเท่ากับ 26,179.68 บาทต่อเดือน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16,544.88

ระดับความเครียด พบว่า ค่าคะแนนสูงสุด เท่ากับ 66.00 ค่าคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 6.00 เมื่อแบ่งระดับพบว่า เครียดปานกลาง พบมากที่สุด ร้อยละ 41.20 รองลงมา คือ เครียดน้อยและเครียดสูง ร้อยละ 29.20 และ 26.20 โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 13.31

น้ำหนักเกินและภาวะอ้วน พบว่าค่าดัชนีมวลกาย ค่าสูงสุด เท่ากับ 41.50 ก.ก./ม². ค่าต่ำสุด 18.25 ก.ก./ม². โดยพบอ้วน พบมากที่สุด ร้อยละ 41.50 รองลงมา คือ น้ำหนักปกติ น้ำหนักเกิน อ้วนมาก อ้วนอันตราย และผอม ตามลำดับ ร้อยละ 23.08 16.92 13.84 3.08 และ 1.54 ตามลำดับ มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 26.50 แปลว่าอ้วน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.10 เส้นรอบเอวเพศชาย พบว่าค่าสูงสุดเท่ากับ 112.00 เซนติเมตร ค่าต่ำสุดเท่ากับ 74.00 เซนติเมตร เมื่อแบ่งระดับพบว่า อ้วน >90 เซนติเมตร พบมากที่สุด ร้อยละ 63.20 รองลงมา คือ เหมาะสม <90 เซนติเมตร ร้อยละ 36.80 และค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวเพศชาย 93.76 เซนติเมตร แปลว่า อ้วน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.80 เส้นรอบเอวเพศหญิง พบว่า ค่าสูงสุด เท่ากับ 114.00 เซนติเมตร ค่าต่ำสุด เท่ากับ 70.00 เซนติเมตร เมื่อแบ่งระดับ พบว่า อ้วน >80 เซนติเมตร พบมากที่สุด ร้อยละ 89.10 รองลงมา คือ เหมาะสม <80 เซนติเมตร ร้อยละ 10.90 ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวเพศหญิง 90.08 เซนติเมตร แปลว่า อ้วน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.49

ค่าความดันโลหิตตัวบนที่ค่าสูงสุดเท่ากับ 187.00 มม.ปรอท ค่าต่ำสุดเท่ากับ 100.00 มม.ปรอท เมื่อแบ่งระดับ พบว่า ความดันโลหิตเริ่มสูงกว่าปกติ พบมากที่สุด ร้อยละ 32.30 รองลงมา คือ ความดันโลหิตปกติ ความดันโลหิตระดับ 1 ความดันโลหิตเหมาะสม ความดันโลหิตระดับ 2 และความดันโลหิต

ระดับ 3 ตามลำดับ ร้อยละ 21.50 18.50 16.90 7.70 และ 3.10 ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวบน 133.56 มม.ปรอท แปลว่าค่าความดันโลหิตเริ่มสูงกว่าปกติ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 17.61 สำหรับค่าความดันโลหิตตัวล่าง ค่ามากที่สุดเท่ากับ 99.00 มม.ปรอท ค่าต่ำสุดเท่ากับ 54.00 มม.ปรอท เมื่อแบ่งระดับ พบว่าความดันโลหิตเหมาะสม พบมากที่สุด ร้อยละ 63.08 รองลงมา คือ ความดันโลหิตระดับ 1 ความดันโลหิตปกติ และความดันโลหิตเริ่มสูงกว่าปกติตามลำดับ ร้อยละ 23.08 7.69 และ 6.15 ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวล่าง 77.32 มม.ปรอท แปลว่า ความดันเหมาะสม ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.86

เส้นฐานระดับไขมันโคเลสเตอรอล จำนวน 59 ราย พบว่าค่าสูงสุด เท่ากับ 525.00 มก./ดล. ค่าต่ำสุด เท่ากับ 125 มก./ดล. เมื่อแบ่งระดับ พบว่าอยู่ในระดับปกติปกติ มากที่สุด ร้อยละ 35.40 รองลงมา คือ สูง เริ่มสูงและปกติ ตามลำดับ ร้อยละ 29.20 26.20 และ 9.20 ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยเส้นฐานระดับไขมันโคเลสเตอรอล 225 มก./ดล. แปลว่า เริ่มสูง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 67.16 ผลการตรวจเส้นฐานระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอล จำนวน 55 ราย พบว่า ค่ามากที่สุด เท่ากับ 256.00 มก./ดล. ค่าต่ำสุด เท่ากับ 79.00 มก./ดล. เมื่อแบ่งระดับ พบว่า เกินพอดี มากที่สุด ร้อยละ 27.69 รองลงมา คือ สูง เหมาะสม สูงก้ำกึ่ง และสูงมาก ตามลำดับ ร้อยละ 16.96 13.85 13.85 และ 12.31 ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยฐานระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอล 141.74 มก./ดล. แปลว่าสูงก้ำกึ่ง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 43.82

เมื่อพิจารณาโรคประจำตัวพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีโรคร่วมมากกว่า 1 โรค ร้อยละ 90.80 โรคความดันโลหิตและโรคเบาหวาน พบรวมกันมากที่สุด ร้อยละ 72.88 รองลงมา คือ โรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วยโรคเบาหวานร่วมด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วยโรคเบาหวานร่วมด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจร่วมด้วยโรคไตวายเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วยโรคหลอดเลือดสมองขาดเลือดหรือขาดเลือดชั่วคราว โรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วยโรคเบาหวานร่วมด้วยโรคไตวายเรื้อรัง โรคเบาหวานร่วมด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วยโรคไตวายเรื้อรัง โรคเบาหวานร่วมด้วยโรคไตวายเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดหัวใจร่วมด้วยโรคหลอดเลือดสมองขาดเลือดหรือขาดเลือดชั่วคราว ตามลำดับ ร้อยละ 6.78 3.39 3.39 3.39 1.69 1.69 1.69 และ 1.69 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มมีโรคร่วม 1 โรค ร้อยละ 9.20 พบว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ มากที่สุด ร้อยละ 66.67 รองลงมา คือ โรคเบาหวาน ร้อยละ 33.33

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์

ข้อความ	Mean	S.D.	การแปลผล
การรับรู้ประโยชน์			
1. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภท ทะเล (กุ้ง ปู ปลาหมึก) ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.06	0.86	มาก
2. การงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ทุกชนิด มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.14	0.73	มาก
3. การรับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.32	0.53	มาก
4. การงดอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวานจัด ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.17	0.70	มาก
5. การงดการรับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสมช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.29	0.65	มาก
6. การงดการดื่มแอลกอฮอล์ ช่วยลดระดับไขมันในเลือด	3.35	0.72	มาก
7. การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูงเป็นประจำ ทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้	3.26	0.89	มาก
8. การเลิกการสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดดีเอชดีแอลดีขึ้น	3.35	0.54	มาก
9. ผลของการออกกำลังกายมีประโยชน์ทำให้ระดับไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม	3.49	0.56	มาก
10. การจำกัดความเครียดที่เหมาะสมช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.02	0.67	มาก
11. การรับประทานยาควบคุมระดับไขมันช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.34	0.59	มาก
12. การไปตรวจติดตามน้ำตาลสม่ำเสมอช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	3.32	0.59	มาก
13. การควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมช่วยชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้	3.38	0.58	มาก
รวม	3.27	0.66	มาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D	การแปลผล
การรับรู้อุปสรรค			
1. การควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อลดระดับไขมันในเลือดเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	2.75	0.66	ปานกลาง
2. การเตรียมอาหารประเภทผัก ผลไม้ไว้รับประทานเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	2.28	0.74	ปานกลาง
3. การปรุงอาหารเพื่อลดไขมันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	2.29	0.74	ปานกลาง
4. ไม่สามารถเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้เพราะช่วยผ่อนคลาย	1.80	0.92	น้อย
ความเครียด			
5. ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นการคลายเครียด	1.72	0.88	น้อย
การออกกำลังกาย			
6. ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เพราะคนที่อยู่รอบสูบบุหรี่กันทุกคน	1.66	0.83	น้อย
7. ไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องดูแลครอบครัว	2.03	0.77	ปานกลาง
8. ไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำงาน	2.15	0.81	ปานกลาง
9. ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าวิ่ง	1.85	0.80	น้อย
10. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน	1.72	0.74	น้อย
11. การจัดหาซื้ออุปกรณ์เพื่อไปออกกำลังกายเป็นการสิ้นเปลืองเงินทอง	1.85	0.87	น้อย
คนพามา			
12. การทำงานบ้านหรือการทำงานเท่ากับการออกกำลังกาย	3.02	0.82	มาก
13. การรับประทานยาลดไขมันทุกวันเป็นสิ่งที่ทำต่อเนื่องได้ยาก	2.17	0.76	ปานกลาง
14. การทำงานไม่เป็นเวลาทำให้ลืมรับประทานยา	2.48	0.71	ปานกลาง
15. การไปตรวจติดตามนัดเป็นประจำไม่สะดวกเนื่องจากไม่มีคนพามา	1.95	0.78	น้อย
16. รู้สึกยุ่งยากที่จะต้องนั่งตออาหารในการมาเจาะเลือด	1.92	0.89	น้อย
17. การมีโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้	2.26	0.97	ปานกลาง
รวม	2.11	0.80	ปานกลาง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D	การแปลผล
การรับรู้ความสามารถของตนเอง			
1. สามารถควบคุมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดที่ผิดปกติได้อย่างเหมาะสม	2.74	0.71	ปานกลาง
2. สามารถเลิกหรือไม่สูบบุหรี่ได้	3.28	0.84	มาก
3. สามารถออกกำลังกายได้ตามคำแนะนำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ได้อย่างต่อเนื่อง	2.52	0.92	ปานกลาง
4. สามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม	2.83	0.72	ปานกลาง
5. สามารถรับประทานยาลดระดับไขมันในเลือดได้อย่างต่อเนื่อง	3.15	0.64	มาก
6. สามารถไปตรวจระดับไขมันในเลือดและพบแพทย์ได้อย่างสม่ำเสมอ	3.37	0.57	มาก
7. สามารถควบคุมโรคประจำตัวได้ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้	2.88	0.67	ปานกลาง
8. สามารถควบคุมระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอลให้ต่ำกว่า 100 มก./ดล. ได้	2.57	0.71	ปานกลาง
รวม	2.91	0.72	ปานกลาง
ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม			
1. การควบคุมอาหารทำให้ท่านรู้สึกดีต่อสุขภาพ	3.34	0.51	มาก
2. รู้สึกว่าการเลิกหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ดีต่อสุขภาพ	3.45	0.61	มาก
3. รู้สึกว่าการเลิกหรือไม่สูบบุหรี่ทำให้สดชื่น	3.45	0.61	มาก
4. การเลิกหรือไม่สูบบุหรี่ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ	3.40	0.61	มาก
5. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกดีต่อสุขภาพ	3.49	0.50	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียด	3.37	0.52	มาก
7. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก	3.29	0.55	มาก
8. การไปตรวจระดับไขมันในเลือดและการพบแพทย์ทำให้ อบอุ่นใจ	3.46	0.53	มาก
รวม	3.41	0.56	มาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D	การแปลผล
อิทธิพลระหว่างบุคคล			
1. ได้รับการสนับสนุนเรื่องการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากครอบครัว	2.98	0.70	ปานกลาง
2. ครอบครัวรับประทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ลดอาหารมัน ๆ	2.94	0.83	ปานกลาง
3. ครอบครัวไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเห็นว่าไม่ดีต่อสุขภาพ	3.22	0.74	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้เลิกหรือไม่สูบบุหรี่เพราะไม่ดีต่อสุขภาพ	3.25	0.66	มาก
5. ครอบครัวส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.08	0.76	มาก
6. ครอบครัวคอยให้กำลังใจเวลาที่มีความเครียด	3.12	0.60	มาก
7. เมื่อปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ได้รับคำชมเชยจากครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์	3.06	0.58	มาก
8. ครอบครัวสนับสนุนเงินทองในการดูแลสุขภาพตนเอง	3.05	0.69	มาก
9. ครอบครัวดูแลเรื่องการรับประทานยาลดไขมันของข้าพเจ้าอย่างสม่ำเสมอ	3.02	0.76	มาก
10. เมื่อมาพบแพทย์ บุคคลในครอบครัวจะมาด้วย	2.78	0.84	ปานกลาง
11. เพื่อนบ้านชักชวนทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกาย	2.71	0.80	ปานกลาง
12. เพื่อนบ้านคอยกระตุ้นให้การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติอย่างสม่ำเสมอ	2.80	0.73	ปานกลาง
รวม	3.00	0.72	มาก
อิทธิพลจากสถานการณ์			
1. มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เกี่ยวกับข่าวสารด้านสุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุหรือหนังสือพิมพ์	3.15	0.51	มาก
2. ชุมชนมีการจัดเขตปลอดบุหรี่	2.55	0.81	ปานกลาง
3. อยากมีการดูแลสุขภาพเพราะมีชมรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น	3.23	0.55	มาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D.	การแปลผล
4. การไปทำงานทำให้มีโอกาสพูดคุยปัญหาไม่สบายใจกับเพื่อน	2.91	0.55	ปานกลาง
5. ชุมชนมีสวนสาธารณะและสิ่งๆที่เอื้อต่อการอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย	3.17	0.76	มาก
6. อยากปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อบุคลากรทางสุขภาพให้คำแนะนำหรือให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	3.26	0.54	มาก
7. การจัดชมรมเพื่อดูแลสุขภาพในโรงพยาบาลทำให้รู้สึกอยากมาตรวจติดตามนัด	3.31	0.50	มาก
รวม	3.08	0.60	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่าการรับรู้ประโยชน์โดยรวมอยู่ระดับมากมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.27 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 9 ผลของการออกกำลังกายมีประโยชน์ทำให้ระดับไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ค่าเฉลี่ย 3.49 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 ข้อ 13 การควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมช่วยชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ค่าเฉลี่ย 3.38 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 ข้อ 6 การงดการดื่มแอลกอฮอล์ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 ข้อ 8 การเลิกการสูบบุหรี่ ทำให้ระดับไขมันชนิดดีเอชดีแอลดีขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54 ข้อ 11 การรับประทานยาควบคุมระดับไขมันช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.34 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59 ข้อ 3 การรับประทานผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 ข้อ 12 การไปตรวจติดตามนัดสม่ำเสมอช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59 ข้อ 5 การงดการรับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสมช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 ข้อ 7 การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูงเป็นประจำทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันในเลือดได้ ค่าเฉลี่ย 3.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89 ข้อ 4 การงดอาหารที่มีน้ำตาลสูง หวานจัด ช่วยการควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70 ข้อ 2 การงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 ข้อ 1 การหลีกเลี่ยงอาหารประเภททะเล (กุ้ง ปู ปลาหมึก) ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.06 ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน 0.86 และข้อ 10 การจัดความเครียดที่เหมาะสมช่วยควบคุมระดับไขมัน ในเลือด ค่าเฉลี่ย 3.02 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67

การรับรู้อุปสรรคโดยรวมอยู่ระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.80 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 12 การทำงานบ้าน หรือ การทำงานเท่ากับการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 3.02 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.82 ข้อ 1 การควบคุม การรับประทานอาหารเพื่อลดระดับไขมันในเลือดเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ค่าเฉลี่ย 2.75 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.66 ข้อ 14 การทำงานไม่เป็นเวลาทำให้ลืมรับประทานยา ค่าเฉลี่ย 2.48 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.71 ข้อ 3 การปรุงอาหารเพื่อลดไขมันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ค่าเฉลี่ย 2.29 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.74 ข้อ 2 การเตรียมอาหารประเภทผัก ผลไม้ไว้รับประทานเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ค่าเฉลี่ย 2.28 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 ข้อ 17 การมีโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับไขมันใน เลือดได้ ค่าเฉลี่ย 2.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ข้อ 13 การรับประทานยาลดไขมันทุกวันเป็นสิ่งที่ ทำต่อเนื่องได้ยาก ค่าเฉลี่ย 2.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 ข้อ 8 ไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจาก ต้องทำงาน ค่าเฉลี่ย 2.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.81 ข้อ 7 ไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้อง ดูแลครอบครัว ค่าเฉลี่ย 2.03 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77 ข้อ 15 การไปตรวจติดตามนัดเป็นประจำ ไม่สะดวกเนื่องจากไม่มีคนพามา ค่าเฉลี่ย 1.95 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 ข้อ 16 รู้สึกยุ่งยากที่ จะต้องงดน้ำดื่มอาหารในการมาเจาะเลือด ค่าเฉลี่ย 1.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89 ข้อ 9 ไม่ออก กกำลังกายเนื่องจากไม่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าวิ่ง ค่าเฉลี่ย 1.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80 ข้อ 11 การจัดหาซื้ออุปกรณ์เพื่อไปออกกำลังกายเป็นการสิ้นเปลือง เงินทอง ค่าเฉลี่ย 1.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 ข้อ 4 ข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้ เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด ค่าเฉลี่ย 1.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 ข้อ 5 ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นการคลายเครียด ค่าเฉลี่ย 1.72 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.88 ข้อ 10 การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน ค่าเฉลี่ย 1.72 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 และข้อ 6 ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เพราะคนที่อยู่รอบสูบบุหรี่กันทุกคน ค่าเฉลี่ย 1.66 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83

การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.91 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 0.72 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 6 สามารถไป ตรวจระดับไขมันในเลือดและพบแพทย์ได้อย่างสม่ำเสมอ ค่าเฉลี่ย 3.37 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57 ข้อ 2 ข้าพเจ้าสามารถเลิกหรือไม่สูบบุหรี่ได้ ค่าเฉลี่ย 3.28 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 ข้อ 5 สามารถ รับประทานยาลดระดับไขมันในเลือดได้อย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ย 3.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 ข้อ 7 สามารถควบคุมโรคประจำตัวได้ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้ ค่าเฉลี่ย 2.88 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 ข้อ 4 สามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่าง

เหมาะสม ค่าเฉลี่ย 2.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 ข้อ 1 สามารถควบคุมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดที่ผิดปกติได้อย่างเหมาะสม ค่าเฉลี่ย 2.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 ข้อ 8 สามารถควบคุมระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอลให้ต่ำกว่า 100 มก./ดล. ได้ค่าเฉลี่ย 2.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 และข้อ 3 สามารถออกกำลังกายได้ตามคำแนะนำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาทีได้อย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ย 2.52 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92

ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมโดยรวมอยู่ระดับมากมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 5 การออกกำลังกายทำให้รู้สึกดีต่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.49 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50 ข้อ 8 การไปตรวจระดับไขมันในเลือดและการพบแพทย์ทำให้อบอุ่นใจ ค่าเฉลี่ย 3.46 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 ข้อ 2 รู้สึกว่าการเลิกหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ดีต่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 ข้อ 3 รู้สึกว่าการเลิกหรือไม่สูบบุหรี่ทำให้สดชื่น ค่าเฉลี่ย 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 ข้อ 6 การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียด ค่าเฉลี่ย 3.37 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.52 ข้อ 1 การควบคุมอาหารทำให้ท่านรู้สึกดีต่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.34 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 ข้อ 7 การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก ค่าเฉลี่ย 3.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55

อิทธิพลระหว่างบุคคล โดยรวมอยู่ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 4 ครอบครัวแนะนำให้เลิกหรือไม่สูบบุหรี่เพราะไม่ดีต่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 ข้อ 3 ครอบครัวไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเห็นว่าไม่ดีต่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 ข้อ 6 ครอบครัวคอยให้กำลังใจเวลาที่มีความเครียด ค่าเฉลี่ย 3.12 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60 ข้อ 5 ครอบครัวส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค่าเฉลี่ย 3.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 ข้อ 7 เมื่อปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติได้รับคำชมเชยจากครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ค่าเฉลี่ย 3.06 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 ข้อ 8 ครอบครัวสนับสนุนเงินทองในการดูแลสุขภาพตนเอง ค่าเฉลี่ย 3.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 ข้อ 9 ครอบครัวดูแลเรื่องการรับประทานยาลดไขมันของข้าพเจ้าอย่างสม่ำเสมอ ค่าเฉลี่ย 3.02 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 ข้อ 1 ได้รับการสนับสนุนเรื่องการเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากครอบครัว ค่าเฉลี่ย 2.98 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70 ข้อ 2 ครอบครัวรับประทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ลดอาหารมัน ๆ ค่าเฉลี่ย 2.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ข้อ 12 เพื่อนบ้านคอยกระตุ้นให้การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติอย่างสม่ำเสมอ ค่าเฉลี่ย 2.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 ข้อ 10 เมื่อมาพบแพทย์บุคคลในครอบครัวจะมาด้วย ค่าเฉลี่ย 2.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 และข้อ 11 เพื่อนบ้านชักชวนทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 2.71 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80

อิทธิพลจากสถานการณ์ โดยรวมอยู่ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 7 การจัดชมรมเพื่อดูแลสุขภาพในโรงพยาบาลทำให้รู้สึกอยากมาตรวจติดตามนัด ค่าเฉลี่ย 3.31 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50 ข้อ 6 อยากปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อบุคลากรทางสุขภาพให้คำแนะนำหรือให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ค่าเฉลี่ย 3.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.54 ข้อ 3 อยากมีการดูแลสุขภาพเพราะมีชมรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 3.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55 ข้อ 5 ชุมชนมีสวนสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.76 ข้อ 1 มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่เกี่ยวกับข่าวสารด้านสุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุหรือหนังสือพิมพ์ ค่าเฉลี่ย 3.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 ข้อ 4 การไปทำงานทำให้มีโอกาสพูดคุยปัญหาไม่สบายใจกับเพื่อน ค่าเฉลี่ย 2.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55 และข้อ 2 ชุมชนมีการจัดเขตปลอดบุหรี่ ค่าเฉลี่ย 2.55 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.81

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม	Mean	S.D	การแปลผล
1. มีความตั้งใจในการรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อไม่ติดมัน	3.00	0.68	มาก
2. มีความตั้งใจในการรับประทานผักและผลไม้มีรสไม่หวานจัด	3.23	0.61	มาก
3. มีความตั้งใจปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง	2.85	0.96	ปานกลาง
4. มีความตั้งใจในการเลือกน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร	2.78	0.80	ปานกลาง
5. มีความตั้งใจในการเลือกรับประทานวิตามินในกลุ่มที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น	2.68	0.85	ปานกลาง
6. มีความตั้งใจรับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด	2.88	0.86	ปานกลาง
7. มีความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารจำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น	3.23	0.70	มาก

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D	การแปลผล
8. มีความตั้งใจในการเลิกหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์	3.45	0.64	มาก
9. มีความตั้งใจในการเลิกหรือไม่สูบบุหรี่	3.45	0.66	มาก
10. มีความตั้งใจในการไปออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดอย่างต่อเนื่อง	2.89	0.83	ปานกลาง
11. มีความตั้งใจในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครึ่งนออย่างน้อย 30 นาที	2.83	0.86	ปานกลาง
12. มีความตั้งใจออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง	2.77	0.84	ปานกลาง
13. มีความตั้งใจอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ครั้งละประมาณ 3-5 นาที	2.74	0.83	ปานกลาง
14. เมื่อมีปัญหาจะตั้งใจเล่าให้กับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ	2.91	0.79	ปานกลาง
15. มีความตั้งใจในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	3.17	0.63	มาก
16. มีความตั้งใจในการขจัดความเครียด โดยการจัดการกับปัญหาที่ทำให้มีความเครียด	3.03	0.64	มาก
17. มีความตั้งใจในการรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับไขมันอย่างต่อเนื่อง	3.29	0.58	มาก
18. มีความตั้งใจในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และวิธีการควบคุมภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	3.20	0.59	มาก
19. มีความตั้งใจแสวงหาความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ และทีมสุขภาพ	3.17	0.74	มาก
20. มีความตั้งใจในการไปตรวจติดตามนัดของแพทย์ทุกครั้ง	3.45	0.64	มาก
21. มีความตั้งใจในการปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติกับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ	3.14	0.79	มาก
รวม	3.05	0.73	มาก

ตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม โดยรวมอยู่ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.73 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 8 มีความตั้งใจในการเลิกหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ย 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 ข้อ 9 มีความตั้งใจในการเลิกหรือไม่สูบบุหรี่ ค่าเฉลี่ย 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 ข้อ 20 มีความตั้งใจ ในการไปตรวจติดตามนัดของแพทย์ทุกครั้ง ค่าเฉลี่ย 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 ข้อ 17 มีความตั้งใจ ในการรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับไขมันอย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ย 3.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 ข้อ 2 มีความตั้งใจในการรับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวานจัด ค่าเฉลี่ย 3.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 ข้อ 7 มีความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารจำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 3.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70 ข้อ 18 มีความตั้งใจในการแสวงหา ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และวิธีการควบคุมภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ค่าเฉลี่ย 3.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.59 ข้อ 15 มีความตั้งใจในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะไขมันในเลือด ผิดปกติ ค่าเฉลี่ย 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63 ข้อ 19 มีความตั้งใจแสวงหาความรู้ข่าวสาร เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ เช่น โทรทศน์ วิทยู หนังสือ และทีมสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.17 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.74 ข้อ 21 มีความตั้งใจในการปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะไขมันใน เลือดผิดปกติกับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 ข้อ 16 มีความตั้งใจในการขจัดความเครียด โดยการจัดการกับปัญหาที่ทำให้มีความเครียด ค่าเฉลี่ย 3.03 0.64 ข้อ 1 มีความตั้งใจในการรับประทานเนื้อสัตว์ เนื้อไม่ติดมัน ค่าเฉลี่ย 3.00 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน 0.68 ข้อ 14 เมื่อมีปัญหาค่าเฉลี่ยใจเล่าให้กับครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 2.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 ข้อ 10 มีความตั้งใจในการไปออกกำลังกายเพื่อควบคุม ระดับไขมันในเลือดอย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ย 2.89 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ข้อ 6 มีความตั้งใจงด รับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด ค่าเฉลี่ย 2.88 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86 ข้อ 3 มีความตั้งใจปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง ค่าเฉลี่ย 2.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.96 ข้อ 11 มีความตั้งใจในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งนานอย่างน้อย 30 นาที ค่าเฉลี่ย 2.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86 ข้อ 4 มีความตั้งใจในการเลือกน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร ค่าเฉลี่ย 2.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80 ข้อ 12 มีความตั้งใจออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 ข้อ 13 มีความตั้งใจอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ครั้งละ ประมาณ 3 – 5 นาที ค่าเฉลี่ย 2.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ข้อ 5 มีความตั้งใจในการเลือก รับประทานวิตามินในกลุ่มที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 2.68 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ข้อความ	Mean	S.D	การแปลผล
ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ			
1. ไปปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมี อาการผิดปกติ เช่น อาการเจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อย เป็นต้น	2.86	0.85	ปานกลาง
2. แสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข เช่น การไป วัด การสวดมนต์	2.71	0.90	ปานกลาง
3. หาความรู้การดูแลสุขภาพตนเองจากการ อ่านหนังสือ ฟัง วิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทางสุขภาพ	2.82	0.79	ปานกลาง
4. ไปตรวจรักษากับแพทย์ตามนัดทุกครั้ง	3.68	0.53	มาก
5. รับประทานยาลดไขมันอย่างต่อเนื่องทุกวัน	3.49	0.69	มาก
6. เลิกหรือไม่การสูบบุหรี่	3.37	1.02	มาก
7. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อร่างกายเป็นประจำ เช่น น้ำหนักตัว ความดันโลหิต อาการเจ็บแน่นหน้าอก	3.06	0.85	มาก
รวม	3.14	0.80	มาก
กิจกรรมทางกาย			
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที	2.40	1.13	ปานกลาง
2. มีการเตรียมร่างกายให้อบอุ่น 3-5 นาที ก่อนออกกำลังกาย	2.17	1.04	ปานกลาง
3. มีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ สภาวะปกติ 3 - 5 นาที หลังการออกกำลังกาย	2.20	1.08	ปานกลาง
4. ออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อ	2.25	1.05	ปานกลาง
5. ทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา	3.00	0.94	มาก
6. ทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้น บันไดแทนลิฟต์ การปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน การทำงานสวน เป็นต้น	3.00	0.90	มาก
รวม	2.50	1.02	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D	การแปลผล
โภชนาการ			
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ หลักและในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน	3.26	0.82	มาก
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ คือ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน ครบทุกมื้อ	2.83	0.98	ปานกลาง
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารขนมหวาน น้ำหวาน	2.89	0.90	ปานกลาง
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ลำไย ขนุน ทูเรียน มะม่วงสุก	2.72	0.94	ปานกลาง
5. รับประทานอาหารไม่รสไม่หวานจัด	3.11	0.83	มาก
6. รับประทานอาหารผักปริมาณมาก	3.08	0.78	มาก
7. ประุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง	2.78	0.98	ปานกลาง
8. เลือคน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร	2.69	1.00	ปานกลาง
9. งดรับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ทุกชนิด	2.74	0.99	ปานกลาง
10. หลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารจำพวก เนยเทียม เนยขาว กุ้ง ปู ปลาหมึก ไข่แดง เป็นต้น	2.80	1.06	ปานกลาง
11. เลิกหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์	3.14	1.17	มาก
รวม	2.91	0.95	ปานกลาง
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล			
1.ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าต้องการ	3.20	0.71	มาก
2. มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้านได้ดี	3.23	0.66	มาก
3. มีคนในครอบครัวให้การดูแล	3.32	0.75	มาก
4. ความสัมพันธ์ที่ดีต่อเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ	3.42	0.61	มาก
5. เข้าร่วมชมรมการดูแลสุขภาพในชุมชน	2.57	0.93	ปานกลาง
6. เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางชุมชนจัดขึ้นประจำ เช่น การออกกำลังกาย งานในเทศกาลต่าง ๆ	2.37	1.01	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อความ	Mean	S.D.	การแปลผล
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ต่อ)	2.77	0.95	ปานกลาง
7. กล่าวแสดงความยินดีกับผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ			
รวม	2.98	0.80	ปานกลาง
การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ			
1. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา	3.17	0.78	มาก
2. นั่งสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบสุข	2.72	0.98	ปานกลาง
3. สวดมนต์เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	2.91	0.93	ปานกลาง
4. ร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ ใสบาตร ถือศีลอด เข้าโบสถ์	2.94	0.83	ปานกลาง
5. รู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม	2.89	0.87	ปานกลาง
6. ยอมรับกับภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	3.29	0.65	มาก
รวม	2.99	0.84	ปานกลาง
การจัดการกับความเครียด			
1. พยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	3.25	0.73	มาก
2. บอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้	3.37	0.63	มาก
3. สามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ	3.32	0.69	มาก
4. เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจจะพยายามค้นหา สาเหตุก่อน	3.09	0.82	มาก
5. เมื่อมีปัญหามีการปรึกษากับคนใกล้ชิด	3.11	0.83	มาก
6. มีการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การดูโทรทัศน์ การเดินเล่น การทำงานอดิเรก การไป ทำบุญ เป็นต้น	3.42	0.63	มาก
7. ออกกำลังกายเพื่อระบายความเครียด	2.63	1.05	ปานกลาง
รวม	3.17	0.77	มาก
พฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม	2.96	0.87	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยรวมอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.96 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.87 เมื่อพิจารณา รายด้าน พบดังนี้

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ระดับมากมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.80 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 4 ไปตรวจรักษากับแพทย์ ตามนัดทุกครั้ง ค่าเฉลี่ย 3.68 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 ข้อ 5 รับประทานยาลดไขมันอย่างต่อเนื่อง ทุกวัน ค่าเฉลี่ย 3.49 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 ข้อ 6 เลิกหรือไม่การสูบบุหรี่ ค่าเฉลี่ย 3.37 ค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.02 ข้อ 7 สังเกตอาการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อร่างกายเป็นประจำ เช่น น้ำหนักตัว ความดันโลหิต อาการเจ็บแน่นหน้าอก ค่าเฉลี่ย 3.06 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85 ข้อ 1 ปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมี อาการผิดปกติ เช่น อาการเจ็บแน่น หน้าอก เหนื่อย เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 2.86 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85 ข้อ 3 หาความรู้การดูแลสุขภาพ ตนเองจาก อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ หรือการเข้าร่วมอบรมความรู้ทางสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 2.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 และข้อ 2 แสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข เช่น การไปวัด การสวดมนต์ ค่าเฉลี่ย 2.71 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90

กิจกรรมทางกาย โดยรวมอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.02 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 6 ทำกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ การปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน การทำงานสวน เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 3.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90 ข้อ 5 ทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา ค่าเฉลี่ย 3.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 ข้อ 1 ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที ค่าเฉลี่ย 2.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.13 ข้อ 4 ออกกำลังกาย จนกระทั่งมีเหงื่อ ค่าเฉลี่ย 2.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.05 ข้อ 3 มีการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกาย กลับสู่สภาวะปกติ 3-5 นาที หลังการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 2.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 ข้อ 2 มีการเตรียมร่างกายให้อบอุ่น 3-5 นาที ก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 2.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.04

โภชนาการ โดยรวมอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 1 รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ หลักและในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน ค่าเฉลี่ย 3.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.82 ข้อ 11 เลิกหรือไม่ดื่ม แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ย 3.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.17 ข้อ 5 รับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด ค่าเฉลี่ย 3.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ข้อ 6 รับประทานผักปริมาณมาก ค่าเฉลี่ย 3.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 ข้อ 3 หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวาน น้ำหวาน ค่าเฉลี่ย 2.89 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.90 ข้อ 2 ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ คือ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน ครบทุกมื้อ ค่าเฉลี่ย 2.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98 ข้อ 10 หลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารจำพวกเนยเทียม เนยขาว

กุ้ง ปู ปลาหมึก ไช้แดง เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 2.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.06 ข้อ 7 ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง ค่าเฉลี่ย 2.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98 ข้อ 9 งดรับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ทุกชนิด ค่าเฉลี่ย 2.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 ข้อ 4 หลีกเลี่ยงการรับประทาน ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ลำไย ขนุน ทูเรียน มะม่วงสุก ค่าเฉลี่ย 2.72 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 ข้อ 8 เลือคน้ำมันประเภท น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ในการประกอบอาหาร ค่าเฉลี่ย 2.69 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.00

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยรวมอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.98 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 0.80 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 4 ความสัมพันธ์ ที่ดีต่อเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ ค่าเฉลี่ย 3.42 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 ข้อ 3 มีคนในครอบครัวให้การดูแล ค่าเฉลี่ย 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75 ข้อ 2 มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้านได้ดี ค่าเฉลี่ย 3.23 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 ข้อ 1 ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดให้ความช่วยเหลือเมื่อ ข้าพเจ้าต้องการ ค่าเฉลี่ย 3.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 ข้อ 7 กล่าวแสดงความยินดีกับผู้อื่นที่ ประสบความสำเร็จ ค่าเฉลี่ย 2.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ข้อ 5 เข้าร่วมชมรมการดูแลสุขภาพใน ชุมชน ค่าเฉลี่ย 2.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 ข้อ 6 เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางชุมชนจัดขึ้นประจำ เช่น การออกกำลังกาย งานในเทศกาลต่าง ๆ ค่าเฉลี่ย 2.37 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.01

การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ โดยรวมอยู่ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.99 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 0.84 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 6 ยอมรับกับ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ค่าเฉลี่ย 3.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 ข้อ 1 ปฏิบัติตามคำสอนของ ศาสนา ค่าเฉลี่ย 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 ข้อ 4 รวมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญใส่บาตร ถวายเทียนเข้าโบสถ์ ค่าเฉลี่ย 2.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83 ข้อ 3 สวดมนต์เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ค่าเฉลี่ย 2.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 ข้อ 5 รู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ค่าเฉลี่ย 2.89 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 ข้อ 2 ข้าพเจ้านั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบสุข ค่าเฉลี่ย 2.72 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98

การจัดการความเครียด โดยรวมอยู่ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 เมื่อวิเคราะห์รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงสุดไปน้อยสุด คือ ข้อ 6 มีการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การดูโทรทัศน์ การเดินเล่น การทำงานอดิเรก การไปทำบุญ เป็นต้น ค่าเฉลี่ย 3.42 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63 ข้อ 2 บอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ ค่าเฉลี่ย 3.37 ค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63 ข้อ 3 ข้าพเจ้าสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ค่าเฉลี่ย 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93 ข้อ 1 ข้าพเจ้าพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78 ข้อ 5 เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา มีการปรึกษากับคนใกล้ชิด ค่าเฉลี่ย

3.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.87 ข้อ 4 เมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพยายามค้นหาสาเหตุก่อน ค่าเฉลี่ย 3.09 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83

ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

สำหรับตัวแปรระดับนามบัญญัติที่ใช้สถิติสหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียลวิเคราะห์จะมีการจำแนกตัวแปรออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ (เพศชายและเพศหญิง) สถานภาพสมรส (สถานภาพสมรสโสด หมาย หย่า แยกและสถานภาพสมรสคู่) ภาวะหมดประจำเดือน (มีภาวะหมดประจำเดือนและไม่มีภาวะหมดประจำเดือน) ประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร (มีและไม่มี) ระดับการศึกษา (กลุ่มที่ไม่ได้เรียนหนังสือถึงมัธยมศึกษา/ปวช.และกลุ่มตั้งแต่อนุปริญญาตรี/ประกาศนียบัตร/ปวส. ขึ้นไป) โรคประจำตัว (โรคประจำตัวร่วม 1 โรค และโรคประจำตัวร่วมมากกว่า 1 โรค)

ตารางที่ 6 ค่าสหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ตัวแปร	พฤติกรรมสุขภาพ	
	r_{pb}	Sig.
เพศ	0.00	.98
สถานภาพสมรส	0.20	.12
ภาวะหมดประจำเดือน	0.47	.76
ประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร	0.01	.93
ระดับการศึกษา	0.25 *	.05
โรคประจำตัว	-0.12	.33

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_{pb}=0.25, p<.05$) ส่วนเพศ สถานภาพสมรส ภาวะหมดประจำเดือน ประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัยอันควร โรคประจำตัวมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ตารางที่ 7 ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ และปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ตัวแปร	พฤติกรรมสุขภาพ	
	r	Sig.
ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.17	.15
ดัชนีมวลกาย	-0.02	.85
เส้นรอบเอวเพศชาย	-0.24	.34
เส้นรอบเอวเพศหญิง	-0.03	.90
ค่าความดันโลหิตตัวบน	-0.20	.12
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง	-0.30 *	.02
เส้นฐานระดับไขมันโคเลสเตอรอล	0.25	.06
เส้นฐานระดับไขมันชนิดร้ายแอลดีแอล	0.15	.28
ระดับความเครียด	-0.38 **	.00
รายได้ของครอบครัว	0.11	.29
ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์		
การรับรู้ประโยชน์	0.48 **	.00
การรับรู้อุปสรรค	-0.02	.89
การรับความสามารถของตนเอง	0.72 **	.00
ความรู้สึที่มีต่อพฤติกรรม	0.51 **	.00
อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.67 **	.00
อิทธิพลจากสถานการณ์	0.46 **	.00
ปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม	0.72 **	.00

** p<.01 *p<.05

จากตารางที่ 7 ผลการศึกษาปรากฏ ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.38, p < .01$) ส่วนค่าความดันโลหิตตัวล่างมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.30, p < .05$) ขณะที่อายุ รายได้ของครอบครัว ระดับความเครียด น้ำหนักเกินและภาวะอ้วน ค่าความดันโลหิตตัวบน เส้นฐานระดับไขมันในเลือดมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์พบว่าการรับรู้ประโยชน์ ($r=0.48$) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($r=0.72$) ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม ($r=0.51$) อิทธิพลระหว่างบุคคล ($r=0.67$) และอิทธิพลจากสถานการณ์ ($r=0.46$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$) ขณะที่การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้

ปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.72, p<.01$)

ตารางที่ 8 สรุปผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ และปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยที่สัมพันธ์	พฤติกรรมสุขภาพ	
	r	r _{pb}
ปัจจัยส่วนบุคคล		
ระดับการศึกษา		0.25*
ระดับความเครียด	-0.38	**
ความดันโลหิตตัวล่าง	-0.30	*
ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์		
การรับรู้ประโยชน์	0.48	**
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.72	**
ความรู้สึกที่มีต่อการทำกิจกรรม	0.51	**

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ปัจจัยที่สัมพันธ์	พฤติกรรมสุขภาพ	
	r	r _{pb}
ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ (ต่อ)		
อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.67	**
อิทธิพลจากสถานการณ์	0.46	**
ปัจจัยด้านความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม	0.72	**