

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย  
ของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

FACTORS PREDICTING HEALTH PROMOTING BEHAVIORS ON FOOD CONSUMPTION  
AND EXERCISE AMONG ROYAL THAI ARMY MILITARY WITH METABOLIC  
SYNDROME AT NAWAMINTHARACHINI FORT, CHONBURI PROVINCE

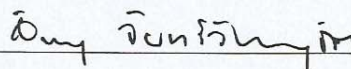


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

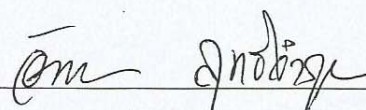
พ.ศ. 2566

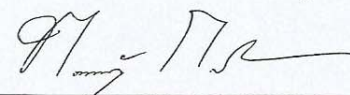
วิทยานิพนธ์	ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี  Factors Predicting Health Promoting Behaviors on Food Consumption and Exercise Among Royal Thai Army Military With Metabolic Syndrome at Nawamintharachini Fort, Chonburi Province.
ชื่อนักศึกษา	นางสาวมธุรส บุญแสน
รหัสประจำตัว	514017
สาขาวิชา	การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ปีการศึกษา	2555


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เมื่อวันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2556

 คนบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์อัสยา จันทร์วิทยานุชิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
(พลตรีหญิง ศาสตราจารย์คลินิกอัมพา สุทธิจรรย์)

 กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษา  
(อาจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ กสิผล)

 กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย)

 กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิริยาวัตร คมพยัคฆ์)

วิทยานิพนธ์	ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี  Factors Predicting Health Promoting Behaviors on Food Consumption and Exercise Among Royal Thai Army Military With Metabolic Syndrome at Nawamintharachini Fort, Chonburi Province.
ชื่อนักศึกษา	นางสาวมธุรส บุญแสน
รหัสประจำตัว	514017
สาขาวิชา	การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ปีการศึกษา	2555

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการทหารทุกชั้นยศและลูกจ้างประจำที่มีภาวะอ้วนลงพุงตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ Modified NCEP ATP III จากผลการตรวจร่างกายประจำปี พ.ศ. 2555 ที่ปฏิบัติงานในค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี จำนวน 186 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ แบบวัดการรับรู้อุปสรรค แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบวัดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และแบบวัดอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2555 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2556 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 (S.D.= 0.56) นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะ อ้วนลงพุง ค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ 36.10 ( $R^2 = 0.361$ ,  $p < 0.01$ ) ซึ่งสามารถ เขียนสมการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของ กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี ในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\begin{aligned} & \text{พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย} \\ & = 0.382 + 0.396 (\text{การรับรู้ความสามารถตนเอง}) + 0.213 (\text{อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล}) \\ & + 0.152 (\text{การรับรู้ประโยชน์}) \end{aligned}$$

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กำลังพล ภาวะอ้วนลงพุง



**Thesis Title** Factors Predicting Health Promoting Behaviors on Food Consumption and Exercise Among Royal Thai Army Military With Metabolic Syndrome at Nawamintharachini Fort, Chonburi Province.

**By** Miss. Maturote Boosan

**Identification No.** 514017

**Degree** Master of Nursing Science (M.N.S.)

**Major** Community Nurse Practitioner

**Academic Year** 2012

#### ABSTRACT

The purpose of this research was to study level of health promoting behaviors on food consumption and exercise and factors predicting health promoting behaviors on food consumption and exercise among Royal Thai Army Military who have metabolic syndrome at Nawamintharachini Fort, Chonburi province . The research samples consisted of Royal Thai Army Military who have metabolic syndrome based on criterias Modified NCEP ATP III and have check up result 2012 in Nawamintharachini Fort, Chonburi province which consisted of 186 Royal Thai Army Military. The samples were selected by systematic random sampling. The instruments utilized by the data collection consisted of general information questionnaires, questionnaires on health promoting behaviors on food consumption and exercise, perceived benefit, perceived barrier, perceived self efficacy, activity-related effects, interpersonal and situational influences questionnaires. The data were collected from December 2012-January 2013. Statistical methods of frequency, mean, standard deviation, pearson's product moment correlation, spearman rank correlation, and stepwise multiple regression analysis were used to analyze data.

The results of the study were as follows: Royal Thai Army Military with metabolic syndrome have moderate level of health promoting behaviors on food consumption and exercise (mean= 3.15, S.D. = 0.56) In addition: perceived self efficacy, interpersonal influences and perceived benefit predictors of health promoting behaviors were significant predictors of health promoting behaviors on food consumption and exercise of Royal Thai Army Military with

(4)

metabolic syndrome in Nawamintharachini Fort, Chonburi province at 36.10 percent ( $R^2 = 0.361$ ,  $p < 0.01$ ). The equation raw score was as follows; Health promoting behaviors on food consumption and exercise =  $0.382 + 0.396$  (perceived self efficacy) +  $0.213$  (interpersonal influences) +  $0.152$  (perceived benefit)

**Keywords :** health promoting behavior, Royal Thai Army Military, metabolic syndrome



### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.ทวิศักดิ์ กสิผล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ศุรงค์ฤทธิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ให้คำปรึกษา ชี้นำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเมตตา เอาใจใส่ สนับสนุนให้กำลังใจ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา พลตรีหญิง ศาสตราจารย์คลินิก อัมพาสุทธิจำรูญ ประธานกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพักษณ์ กรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาช่วยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 21 รักษาพระองค์ฯ ผู้บังคับการมณฑลทหารบกที่ 14 ผู้บังคับกองพันทหารปืนใหญ่ที่ 21 รักษาพระองค์ฯ และหัวหน้าหน่วยงานเวชกรรมป้องกันและส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี ตลอดจนเจ้าหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัยอย่างดียิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัว สำหรับความรัก ความห่วงใย ตลอดจนพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ ทุกท่านที่เป็นกำลังใจและให้การช่วยเหลือเสมอมา และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัย

ท้ายสุดนี้ ขอขอบพระคุณ และยกความดีให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน ที่ยินดีเข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บุพการี คณาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องไว้ ณ ที่นี้

มธุรส บุญแสน