

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี ปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย และลักษณะงาน ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม ปัจจัยด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 186 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี และระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 อารมณ์และความรู้คิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย และลักษณะงาน ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม ปัจจัยด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง

ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงคายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี
จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n=186)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	48	25.8
ชาย	138	74.2
อายุ (ปี)		
21-30	1	0.5
31-40	47	25.3
41-50	92	49.5
51-60	46	24.7
(ค่าเฉลี่ย อายุ 45.35 ปี, SD= 6.33)		
สถานภาพสมรส		
โสด	75	40.3
คู่	105	56.5
หม้าย	1	0.5
หย่า/แยก	5	2.7
ลักษณะงาน		
นั่งทำงาน ≥ 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวันนั่ง	120	64.5
ทำงาน < 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน	66	35.5
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)		
23 - 24.99	70	37.6
25 - 29.99	90	48.4
≥ 30	26	14.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 74.2 และเพศหญิง ร้อยละ 25.8 มีอายุระหว่าง 41-50 ปีมากที่สุด ร้อยละ 49.5 รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 30-40 ปี และกลุ่มอายุ 50-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.3 และ 24.7 ตามลำดับ สถานภาพสมรสคู่พบมากที่สุด ร้อยละ 56.5 รองลงมาเป็น โสด หย่า/แยก และหม้าย คิดเป็นร้อยละ 40.3, 2.7 และ 0.5 ลักษณะงานที่ทำ โดยส่วนใหญ่ นั่งทำงาน ≥ 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน ร้อยละ 64.5 ที่เหลือนั่งทำงาน < 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน ร้อยละ 35.5 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 25-29.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตรมากที่สุด ร้อยละ 48.4 รองลงมาอยู่ระหว่าง 23 - 24.99 และ ≥ 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร คิดเป็นร้อยละ 37.6 และ 14 ตามลำดับ

4.2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของ กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง และระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 4.2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร
และการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทร์ราชินี จังหวัดชลบุรี
(n = 186)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
ด้านการบริโภคอาหาร			
1. รับประทานอาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารจานด่วน แบบตะวันตก เช่น พิซซ่าและแฮมเบอร์เกอร์	2.52	1.11	ปานกลาง
2. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชาเย็นและ กาแฟเย็น เป็นต้น	2.72	1.11	ปานกลาง
3. เลือกรับประทานอาหารที่ใช้วิธีการต้ม ตุ่น นึ่ง หรืออบ แทนอาหารทอดหรือผัด	2.92	0.98	ปานกลาง
4. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักสดและ ข้าวซ้อมมือ เป็นต้น	3.27	0.97	ปานกลาง
5. รับประทานอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง	3.28	1.16	ปานกลาง

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
ด้านการบริโภคอาหาร			
6. ในแต่ละมื้อ รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	3.64	0.90	สูง
ด้านการออกกำลังกาย			
1. ออกกำลังกายเพิ่มเมื่อมีเวลาว่าง	3.04	1.11	ปานกลาง
2. ประเมินสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย	3.24	1.17	ปานกลาง
3. ออกกำลังกายระหว่างการทำกิจกรรมระหว่างวัน เช่น เดินเล่นช่วงหลังรับประทานอาหาร และ เดินขึ้น-ลง บันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น	3.28	1.22	ปานกลาง
4. ออกกำลังกายตามวัน-เวลาที่หน่วยงานกำหนดให้เป็นวัน ออกกำลังกาย	3.66	1.09	สูง
รวม	3.15	0.56	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.2 พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การออกกำลังกายตามวัน-เวลาที่หน่วยงานกำหนดให้เป็นวันออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่สูงสุด ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 1.09) รองลงมาคือในแต่ละมื้อ รับประทานอาหารแต่พออิ่ม ($\bar{X} = 3.64$, SD = 0.90) และออกกำลังกายระหว่างการทำกิจกรรมระหว่างวัน เช่น เดินเล่นช่วงหลังรับประทานอาหาร และ เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.28$, SD = 1.16) ส่วนการรับประทานอาหารถูกปรุงสำเร็จหรืออาหารจานด่วนแบบตะวันตก มีค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.56$, S.D. = 1.11)

4.3 อารมณ์และความรู้คิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง

อารมณ์และความรู้คิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ความรู้สึคนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม แต่ละปัจจัยปรากฏผล ดังนี้

4.3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 4.3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี (n=186)

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้ประโยชน์ ๑
1. การรับประทานเกลือโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน จะช่วยลดระดับความดันโลหิตได้	3.67	0.86	สูง
2. การรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะทำให้ระดับไขมันชนิดดีในเลือดน้อยลง และเพิ่มไขมันชนิดเลว	3.81	0.91	สูง
3. การรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท รุนเส้นและนมพ่องมันเนย จะช่วยให้เซลล์ไขมันหน้าท้องลดลง	3.83	.90	สูง
4. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะทำให้ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง เกิดภาวะอ้วนลงพุงได้ง่าย	3.93	0.92	สูง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ การรับรู้ ประโยชน์ ๑
5. การรับประทานอาหารมือเย็นห่างจากเวลาอน มากกว่า 4 ชั่วโมง จะช่วยลดการสะสมไขมันในช่องท้อง	3.94	0.73	สูง
6. การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักสดและ ข้าวซ้อมมือ จะช่วยลดการดูดซึมไขมันและน้ำตาลเข้า กระแสเลือด	3.96	0.78	สูง
7. การลดขนาดเส้นรอบเอว ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจได้	3.98	0.82	สูง
8. การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาที ช่วยลดระดับไขมันในเลือดและความดันโลหิต	4.25	0.69	สูง
9. การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย ทำให้ลด ภาวะอ้วนลงพุงได้ดีกว่าทำเพียงอย่างเดียว อย่างหนึ่ง	4.27	0.66	สูง
รวม	3.95	0.52	สูง

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า การรับรู้ว่าการควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย ทำให้ลดภาวะอ้วนลงพุงได้ ดีกว่าทำเพียงอย่างเดียว อย่างหนึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.66) รองลงมา คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาที ช่วยลดระดับไขมันในเลือดและความดันโลหิต ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.69) และการลดขนาดเส้นรอบเอว ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจได้ ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.82) ส่วนการรับรู้ว่าถ้ารับประทานเกลือโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน จะช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 0.86)

4.3.2 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 4.4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี (n=186)

การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้อุปสรรคฯ
1. อาจจะไม่ออกกำลังกาย ถ้าไม่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ครบครัน	3.09	1.08	ปานกลาง
2. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงานเพื่อหารายได้เสริม	3.11	1.29	ปานกลาง
3. ไม่อยากออกกำลังกายเพิ่ม นอกจากช่วงบ่ายวันพุธตามที่หน่วยกำหนดให้ออกกำลังกาย	3.25	1.11	ปานกลาง
4. เลือกที่จะไม่ไปออกกำลังกาย หากสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล	3.42	1.09	สูง
5. รู้สึกเมื่อยหน้าขมเมื่อออกกำลังกายแล้วน้ำหนักหรือพุงไม่ลดลง	3.53	1.13	สูง
6. การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับร่างกายตนเองพร้อม ๆ กับต้องรับผิดชอบในหน้าที่การงาน เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	3.58	0.96	สูง
7. ช่วงที่ปฏิบัติภารกิจนอกหน่วย ทำให้ไม่สามารถควบคุมอาหารได้อย่างที่เคย	3.70	0.88	สูง
8. เลือกปฏิบัติภารกิจให้เสร็จครบถ้วน มากกว่าออกกำลังกายตามที่หน่วยงานกำหนด	3.73	0.86	สูง
9. การงดอาหารที่มีรสหวาน รสเค็มหรือเนื้อสัตว์ติดมัน เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะรับประทานจนเคยชิน	3.82	0.83	สูง
รวม	3.46	0.71	สูง

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า

การรับรู้ว่างอาหารที่มีรสหวาน รสเค็มหรือเนื้อสัตว์ติดมัน เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะรับประทานจนเคยชิน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.83) รองลงมาคือ เลือกรับปฏิบัติภารกิจให้เสร็จครบถ้วน มากกว่าออกกำลังกายตามที่หน่วยงานกำหนด ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.86) และช่วงที่ปฏิบัติภารกิจนอกหน่วย ทำให้ไม่สามารถควบคุมอาหารได้อย่างที่เคย ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.88) ส่วนการรับรู้ว่าจะไม่ออกกำลังกาย ถ้าไม่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ครบครัน มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 1.08)

4.3.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 4.5

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี (n=186)

การรับรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
1. มั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าสภาพอากาศไม่อำนวย เช่น อากาศร้อน และฝนตก	3.38	0.93	สูง
2. เลือกที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	3.41	0.94	สูง
3. มั่นใจว่าสามารถรับประทานอาหารปริมาณเท่ากับพลังงานที่ใช้ไป	3.46	0.80	สูง
4. สามารถเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายให้มากขึ้น	3.53	0.96	สูง
5. สามารถรับประทานผักสดเป็นประจำทุกวัน แม้ว่าจะหาได้ยาก	3.56	0.88	สูง
6. ไม่นำไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู และเนยแข็ง มาปรุงอาหาร แม้จะมีราคาสูง	3.61	0.96	สูง
7. สามารถออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาทีได้แม้ต้องทำงานหนัก	3.66	0.86	สูง
รวม	3.51	0.65	สูง

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณา รายชื่อ พบว่า การรับรู้ว่ามีแม่ต้องทำงานหนัก ก็สามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.86) รองลงมาคือไม่นำไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู และเนยแข็ง มาปรุงอาหาร แม้จะมีราคาถูก ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.96) และสามารถรับประทานผักสดเป็นประจำทุกวัน แม้ว่าจะหาได้ยาก ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.88) ส่วนการรับรู้สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าสภาพอากาศไม่อำนวย เช่น อากาศร้อน และฝนตก เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.93)

4.3.4 ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 4.6

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี (n=186)

การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด
1. รู้สึกวิตกกังวล หากต้องรับประทานอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ	2.75	1.06	ปานกลาง
2. รู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องรับประทานอาหารที่มีรสไม่หวาน	2.89	1.08	ปานกลาง
3. รู้สึกเบื่อหน่าย เมื่อนึกถึงเรื่องการออกกำลังกาย	3.12	1.16	ปานกลาง
4. ไม่รู้สึกท้อแท้ แม้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้เหงื่อออกมาก	3.53	1.19	สูง
5. รู้สึกชื่นชอบ ต่อการรับประทานอาหารที่ช่วยลดพุง	3.96	0.78	สูง

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ การรับรู้ ความรู้สึก นึกคิดฯ
6. รู้สึกอยากออกกำลังกาย หากมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	4.14	0.83	สูง
7. รู้สึกสนุกสนาน ขณะออกกำลังกายที่ชอบ	4.22	0.72	สูง
8. รู้สึกมีความสุขภายหลังการออกกำลังกายที่ชอบ	4.25	0.68	สูง
9. รู้สึกพอใจเมื่อได้ออกกำลังกายตามที่ชอบ	4.31	0.57	สูง
รวม	3.68	0.38	สูง

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ระดับการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรีโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า การรับรู้ว่ารู้สึกพอใจเมื่อได้ออกกำลังกายตามที่ชอบ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.57) รองลงมาคือ รู้สึกมีความสุขภายหลังการออกกำลังกายที่ชอบ ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.68) และรู้สึกสนุกสนาน ขณะออกกำลังกายที่ชอบ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.72) ส่วนการรับรู้ว่า รู้สึกวิตกกังวล หากต้องรับประทานอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย น้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.75$, S.D. = 1.06)

4.3.5 อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 4.7

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี (n=186)

อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล
1. ถ้าคนในครอบครัวชอบรับประทานอาหารไขมันสูงจะทำให้รับประทานตามไปด้วยในบางครั้ง	2.42	0.96	ปานกลาง
2. จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หากเพื่อนกระตุ้นเตือน	3.75	0.85	สูง
3. เจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพเป็นแบบอย่างในการทำให้ลดการรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัดและไขมันสูง	3.83	0.80	สูง
4. เมื่อได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพเรื่องการออกกำลังกาย จะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด	3.86	0.81	สูง
5. ผู้บังคับบัญชาเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย	3.88	0.95	สูง
6. เจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพเป็นแบบอย่างในการลดการรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัดและ ไขมันสูง	3.83	0.80	สูง
7. จะออกกำลังกาย ถ้ามีเพื่อนมาชวน	3.92	0.74	สูง
8. เพื่อนร่วมรุ่นหรือเพื่อนร่วมงานออกกำลังกายแล้วมีความสุขดี ทำให้อยากปฏิบัติตาม	4.13	0.68	สูง
รวม	3.68	0.49	สูง

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.68$, S.D. =0.49)

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า การรับรู้ที่ เพื่อนร่วมรุ่นหรือเพื่อนร่วมงานออกกำลังกายแล้วมีความสุขดี ทำให้อยากปฏิบัติตาม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.68) รองลงมาคือจะออกกำลังกาย ถ้ามีเพื่อนมาชวน ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 0.74) และเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพเป็นแบบอย่างในการลดการรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัด และไขมันสูง ($\bar{X} = 3.83$, SD = 0.80) ส่วนการรับรู้ว่ามีคนในครอบครัวชอบรับประทานอาหารไขมันสูง จะทำให้รับประทานตามไปด้วย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 2.42$, S.D. = 0.96)

4.3.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

ตารางที่ 4.8

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี (n=186)

อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์
1. หากได้รับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อลดพุงจากสื่อ เช่น โทรทัศน์ จะทำให้อยากปฏิบัติตาม	3.76	0.77	สูง
2. หากมีชมรมเกี่ยวกับการลดพุง จะเข้าร่วมชมรมด้วย	3.77	0.84	สูง
3. อยากรับรู้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารเมื่อเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพให้คำแนะนำ	3.94	0.76	สูง
4. หากหน่วยงานมีนโยบายจัดอาหารว่างแคลอรีต่ำในการประชุม จะทำให้กำลังพลลดอาหารที่มีรสหวานได้	3.96	0.77	สูง
5. จะเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หากภายในค่ายมีอาหารเพื่อสุขภาพขาย	4.02	0.73	สูง
6. หากหน่วยงานมีการรณรงค์ให้ลดพุง จะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่	4.03	0.73	สูง
7. อยากรออกกำลังกาย ถ้ามีสถานที่ในการออกกำลังกายที่กว้างขวาง	4.08	0.72	สูง
รวม	3.93	0.59	สูง

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ระดับการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.59) เมื่อพิจารณา รายชื่อ พบว่า อยากออกกำลังกาย ถ้ามีสถานที่ในการออกกำลังกายที่กว้างขวาง มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.72) รองลงมาคือ หากหน่วยงานมีการณรงค์ให้ลดพุง จะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.73) และจะเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หากภายในค่ายมีอาหารเพื่อสุขภาพขาย ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.73) ส่วนหากได้รับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อลดพุงจากสื่อ เช่น โทรทัศน์ จะทำให้ไม่อยากปฏิบัติตาม มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.77)

4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย และลักษณะงาน ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้ความสามารถของตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม ปัจจัยด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

จากการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (เพศ อายุ สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย ลักษณะงาน การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และอิทธิพลด้านสถานการณ์) กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (simple correlation coefficient) พบว่าตัวแปรอิสระจำนวน 11 ตัวแปร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับต่ำ ($r = 0.261$) สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ($r = -0.134$) การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = 0.261$) การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = 0.243$) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกใน

ระดับปานกลาง ($r = 0.561$) อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.458$) และอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.316$)

ส่วนอายุ คำนึงมวลกาย ลักษณะงาน และความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.9

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี ($n=186$)

ตัวแปร	เพศ	อายุ	สถานภาพสมรส	BMI	ลักษณะงาน	รับรู้ประโยชน์	รับรู้อุปสรรค	รับรู้สามารถ	รู้สึกนึกคิด	อิทธิพลบุคคล	อิทธิพลสถานการณ์	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๑
เพศ	1	-0.023	0.026	0.052	0.155*	-0.119	0.074	0.327**	-0.024	0.327**	0.165*	0.261**
อายุ		1	0.157*	-0.051	-0.096	0.020	-0.044	0.119	0.086	0.026	-0.013	0.031
สถานภาพสมรส			1	0.128	-0.145*	-0.110	-0.095	-0.118	-0.098	-0.102	-0.174*	-0.134*
BMI				1	-0.092	-0.066	-0.034	0.043	0.047	0.019	0.031	-0.015
ลักษณะงาน					1	.147*	-0.130	0.004	0.123	0.131	0.009	0.068
รับรู้ประโยชน์						1	0.185*	0.184*	0.250**	0.258**	0.351**	0.261**
รับรู้อุปสรรค							1	0.318**	-0.361**	0.257**	0.353**	0.243**
รับรู้สามารถ								1	0.103	0.565**	0.485**	0.561**
รู้สึกนึกคิด									1	0.290**	0.216**	0.128
อิทธิพลบุคคล										1	0.656**	0.458**
อิทธิพลสถานการณ์											1	0.316**
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๑												1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง

ในการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน นั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการใช้สถิติ ปรากฏผลดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันและระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำถึงปานกลาง ($r = 0.013 - 0.656$) จัดว่าไม่เกิดปัญหาความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง (multicollinearity) ดังปรากฏตามตารางที่ 4.9
2. ตัวแปรต้นและตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรง (linearity) ทดสอบโดยการสร้างแผนภาพการกระจาย (scatter plot) ของข้อมูลระหว่างตัวแปรแต่ละคู่ทั้งหมด (ภาคผนวก จ.)
3. การแจกแจงของข้อมูลของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่ามีลักษณะการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (ภาคผนวก ฉ.)
4. ผลการวิเคราะห์ค่าเดอร์บิน-วัตสัน (Durbin –Watson) เท่ากับ 1.82 สรุปได้ว่าข้อมูลไม่มีความสัมพันธ์กันเอง (autocorrelation) (ภาคผนวก ช.)

ตารางที่ 4.10

ค่าอำนาจในการทำนายของตัวทำนายค่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายานวมินทรราชินี จังหวัดชลบุรี

ตัวแปรที่เข้าสมการตามลำดับ	สัมประสิทธิ์การถดถอย		R	R ²	R ² Change	t	P-value
	b	Beta					
การรับรู้ความสามารถตนเอง	0.396	0.436	0.561	0.314	0.314	6.062**	<0.01
อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.213	0.178	0.586	0.344	0.030	2.429**	<0.01
การรับรู้ประโยชน์	0.152	0.135	0.601	0.361	0.017	2.191*	<0.05

R² = 0.361 F = 4.801** ค่าคงที่ a = 0.382

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน แสดงในตารางที่ 4.10 จะเห็นได้ว่า ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับแรกและสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของ

กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยอธิบายได้ร้อยละ 31.40 ($R^2 = 0.314$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.396 หมายความว่า กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.396 หน่วย ($b = 0.396$)

การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นตัวแปรอิสระที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ 2 เมื่อเข้าสมการแล้วทั้งตัวแปรการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งเข้าสมการก่อนหน้านี้สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี ได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 34.40 ($R^2 = 0.344$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.213 หมายความว่า กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี ที่มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.213 หน่วย ($b = 0.213$) สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ 3 ($R^2 \text{ change} = 0.030$)

สำหรับการรับรู้ประโยชน์เป็นตัวแปรอิสระที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ 3 เมื่อเข้าสมการทั้ง 3 ตัวแปร คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการรับรู้ประโยชน์ที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรีได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 36.10 ($R^2 = 0.361$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.152 หมายความว่า กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรีที่มีการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.152 หน่วย ($b = 0.152$) สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายวามินทราชนี จังหวัดชลบุรีได้ร้อยละ 1.70 ($R^2 \text{ change} = 0.017$)

สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ดังนี้

1. สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Y \text{ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ} = 0.382 + 0.396 (\text{การรับรู้ความสามารถตนเอง}) + 0.213 (\text{อิทธิพลระหว่างบุคคล}) + 0.152 (\text{การรับรู้ประโยชน์})$$

2. สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z \text{ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ} = 0.436Z \text{ (การรับรู้ความสามารถตนเอง)} \\ + 0.178Z \text{ (อิทธิพลระหว่างบุคคล)} + 0.135Z \text{ (การรับรู้ประโยชน์)}$$

จากสมการถดถอยที่ได้ พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรีได้ร้อยละ 36.10 ($R^2 = 0.361$)

