

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยคัดสรรที่มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย โดยมีสมมติฐานว่า ปัจจัยคัดสรรดังกล่าวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 435 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ได้แก่ แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และแบบวัดอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองตามแนวคิดรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้น ได้นำไปปรับปรุงแก้ไขและนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970) ของแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (rating scales) ได้แก่ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๗ (ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.81 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๗ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.88 การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๗ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87

การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๗ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.86 การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๗ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87 และการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ๗ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.81 และหาค่าความยากเป็นรายข้อ ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson : KR20) (Cortina.1993:98-104) สำหรับแบบวัดที่มีลักษณะเป็น Dichotomous คือ แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.83

เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม 2552 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.1 ส่วนเพศชาย ร้อยละ 35.9 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 18-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.63 (Mean = 20.2 ปี, SD = 1.03) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 97.2 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32 สำหรับอาชีพที่พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.6 ส่วนค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่พักอาศัยพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงราคา 2,501-3,000 บาท แต่ค่าใช้จ่ายทั่วไปที่ไม่ใช่ค่าหอพักส่วนใหญ่อยู่ในช่วงราคา 3,501- 4,000 บาท

แหล่งข้อมูล ข่าวสารที่นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้รับเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ได้มาจาก เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.1 ด้านการออกกำลังกายแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ เพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ร้อยละ 26 ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่าแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ เพื่อนนักศึกษาด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 27 สำหรับด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ เพื่อนนักศึกษาด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 21.2 นอกจากนี้แล้วการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพร่างกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 46 ด้านสุขภาพจิตนั้น พบว่าส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.2

2. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๗

ผลการวิเคราะห์ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีพฤติกรรมสร้างเสริม

สุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 (SD=0.62) และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับปานกลางเช่นกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 (SD=0.57), 2.73 (SD=0.88) และ 3.11 (SD=0.57) ตามลำดับ ยกเว้นด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.17 (SD=0.46)

3. ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ

ผลการวิเคราะห์ ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า

3.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีระดับการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 (SD= 0.60), 2.94 (SD=0.69) และ 2.69 (SD=0.64) ตามลำดับ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ของนักศึกษา ฯ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 (SD=0.42) และ 1.89 (SD= 0.73) ตามลำดับ

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียว ฯ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.3 ค่าอำนาจในการทำนายของปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลร่วม ในการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยที่ถูกคัดสรรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ร้อยละ 32.1, 28.7 และ 5.40 ตามลำดับ และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ร้อยละ 63.30 ($R^2 = 0.633$, $P < .01$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องมาจาก ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพียงตัวแปรเดียวที่อยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อของแต่ละด้านที่มีระดับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า ด้านการบริโภคอาหาร ในข้อที่ 2 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 (SD= 0.37) ด้านการออกกำลังกาย ในข้อที่ 2 ออกกำลังกายตอนเช้า 30 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 (SD= 0.37) และด้านการจัดการกับความเครียด ในข้อที่ 7 จัดเวลาการเขียนและการพักผ่อนได้อย่างสมดุล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 (SD= 0.47) เป็นข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่น้อยที่สุด ของค่าคะแนนในระดับปานกลาง นอกจากนี้แล้วภาพรวมของการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน อาจส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ตนรับรู้ว่าจะสะดวกสบาย ไม่มีเวลาเป็นความยากลำบาก ไม่พร้อมและความเบื่อก่อนนอนจนการไม่มีเวลาหรือสถานที่ในการปฏิบัติพฤติกรรม ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความรู้สึกเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดผลของการไม่อยากปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นตามมาได้

เมื่อพิจารณาตามรูปแบบทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลต่อการที่จะกระทำพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ แต่รับรู้ว่ามีเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดังกล่าวตามที่ตั้งใจจะกระทำ (Pender. 1996:69) นอกจากนี้

เพนเดอร์ ได้อธิบายว่า การคาดการณ์ต่ออุปสรรคที่จะขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในการรับรู้ของแต่ละบุคคลอาจมีผลกระทบต่อการปฏิบัติตามมาด้วย นั่นคือการเลือกไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่ตั้งใจจะทำไว้แต่แรก แต่อย่างไรก็ตามถ้าบุคคลมีความพร้อมในการที่จะกระทำพฤติกรรมมากและตนเองรับรู้แล้วว่าอุปสรรคเหล่านี้ไม่สามารถขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมที่ตั้งใจไว้ได้ โอกาสที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ก็สามารถเป็นจริงได้เช่นกัน ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าการรับรู้อุปสรรคมีอิทธิพลโดยตรงต่อการขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยผ่านทางความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือที่เรียกว่า การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั่นเอง ดังเช่นผลการวิจัยของ เคิร์ชท และโรเซนสตอค (Kireht & Rosenstock, 1997 : 243-254) ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เกี่ยวกับการปฏิบัติตามคำแนะนำ ในเรื่องการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยการสัมภาษณ์ผู้ป่วยจำนวน 132 คน ที่มีประวัติการเจ็บป่วยมานานมากกว่า 5 ปี พบว่า การรับรู้ต่ออุปสรรคมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการควบคุมอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

แต่อย่างไรก็ตามไม่สอดคล้องกับการศึกษาของทวิศักดิ์ กสิผล (2544 : 74) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 410 คน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจาก การรับรู้ความสามารถเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายและของใช้ให้สะอาด โดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีระดับการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูงเช่นกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทรา เล็กวิจิตรธาดาและคณะ (2547 : 68-69) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากผู้ใช้แรงงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ความสามารถของตนเอง รวมทั้งอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับดีเช่นกัน นอกจากนี้ยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกา เจริญจิตต์กุล และคณะ (2553:60-61) เช่นกัน ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดศรีวารีน้อย ตำบลศรีชะชะจะเข้ใหญ่ อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ๆ อยู่ในระดับดี เนื่องจากการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของนักเรียนที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับสูง เช่นกัน

สำหรับการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรตินั้นเป็นการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ในช่องทางของการสื่อสารต่าง ๆ เช่น นโยบาย กฎระเบียบ หรือแนวปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ๆ ทั้งจากมหาวิทยาลัยและคณะวิชาที่กลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่ เพื่อส่งเสริม และสนับสนุน ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการสร้างเสริมสุขภาพ อาจส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งเพนเดอร์ (Pender, 1996, pp. 71) ได้กล่าวไว้ว่า สถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ย่อมมีผลทั้งสนับสนุนพฤติกรรมและขัดขวางพฤติกรรม อิทธิพลสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วย การรับรู้ทางเลือกที่หลากหลาย คุณลักษณะที่ต้องการและสุนทรียภาพทางสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของคาร์พาน และคาร์พาน (Kaphan and Kaphan อ้างอิงใน Pender, 1996:71) ทำการศึกษาผลกระทบของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล พบว่า บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ในสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เข้ากันได้กับความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น เป็นสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับบุคคล มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและเป็นสิ่งแวดล้อมที่น่าใจหรือน่าดึงดูดใจ แต่จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในประเด็นของการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยอาจพบว่า การรับรู้ข้อมูลที่ทางมหาวิทยาลัย และคณะวิชาที่นักศึกษา ศึกษาอยู่นั้นอาจยังมีช่องทางการสื่อสารกับนักศึกษายังไม่สอดคล้องกันเท่าที่ควรทั้งผู้ให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นทางการ และไม่ทางการ และผู้รับข้อมูลก็ไม่สามารถรับข้อมูลข่าวสารดังกล่าวได้ จึงส่งผลให้การรับรู้อิทธิพลสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรียังไม่มีประสิทธิภาพดีเท่าที่ควร

สอดคล้องกับการศึกษาของดาโรณี สุวภาพ (2542:111-112) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มารับบริการที่หน่วยฝากครรภ์ พบว่า การรับรู้สภาวะการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานเอื้ออำนวยต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับพอใช้ แต่อย่างไรก็ตามไม่สอดคล้องกับการศึกษาของภัทรา เล็กวิจิตรธาดา และคณะ(2547 : 60-61) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในการทำงานของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี ๆ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 (SD=0.70) เนื่องจากนโยบายในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของนิคมอุตสาหกรรมบางพลี มีการกำหนดกิจกรรมที่

ชัดเจน และได้นำไปสู่การปฏิบัติในแต่ละโรงงานอย่างเป็นรูปธรรมผ่านช่องทางการสื่อสารที่มีความสมดุลระหว่างผู้ใช้แรงงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องของนิคมอุตสาหกรรมและโรงงานต้นสังกัดที่ผู้ใช้แรงงานปฏิบัติงานอยู่

2. การวิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยคัดสรรด้านต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ฯ เพื่อร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผลการทำนาย พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ฯ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ร้อยละ 63.30 ($R^2 = 0.633$) ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษา ฯ มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ร้อยละ 32.10 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีความมั่นใจว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งนี้เป็นไปตามที่ เพนเดอร์ (Pender, 1996:69-70) ได้อธิบายไว้ว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยที่บุคคลมีการรับรู้และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถและมีทักษะความชำนาญเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่ตนเองถนัด สอดคล้องกับแนวคิดของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura : 1982) ที่อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นอยู่กับความยากและง่ายของงาน (Magnitude) ระดับความเข้มแข็งของบุคคล และความสามารถในการกระทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดได้สำเร็จ และสามารถเป็นฐานความคิดที่สำคัญต่องานหรือกิจกรรมที่จะกระทำ ยิ่งถ้าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จมาแล้ว จะยังมีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการกระทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป นอกจากนี้การรับรู้สมรรถนะของตนเองจัดเป็นปัจจัยเชื่อมโยงระหว่างความรู้กับการกระทำ และมีอิทธิพลต่อการเลือกปฏิบัติบางอย่าง การปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยที่จะกระทำพฤติกรรมรวมทั้งก่อให้เกิดความพยายามและมุ่งมั่นอดทนที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองมั่นใจได้

สำเร็จ (Berraducchi & Lengacher, 1998, pp. 55-67) สอดคล้องกับการศึกษาของวิทเชล (Weizel, 1989) ได้นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มลูกจ้างของมหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่ระดับวิชาชีพ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 20 และการศึกษาของอเล็กซี่ (Alexy, 1991) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมในศูนย์สุขภาพที่อยู่ในสถานที่ทำงาน พบว่า ปัจจัยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ร่วมกับปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ และปัจจัยการรับรู้อุปสรรค ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวกับความสะดวก และปัจจัยความต้องการด้านสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 43.9 รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของเกษศิณี ปัจฉิมานนท์ (2552 : 84) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตำรวจ พบว่า ภาพรวมการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตำรวจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตำรวจได้ร้อยละ 39.10

2.2 การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษา ๔ มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ร้อยละ 28.70 แสดงว่า เพื่อนนักศึกษา อาจารย์ และครอบครัว มีอิทธิพลสูงสุดต่อการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ทั้งนี้เป็นไปตามที่ เพนเดอร์ (Pender, 1996:69-70) ได้อธิบายไว้ว่าปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ ความคาดหวังของบุคคลสำคัญ แบบแผนของครอบครัวในการดูแลสุขภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการทางสุขภาพ ผลการวิจัยนี้ พบว่า อิทธิพลจากเพื่อนนักศึกษา ได้แก่ การเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย จนกระทั่งเห็นใจออกได้เป็นประจำ การเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที การเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ อิทธิพลจากอาจารย์ คือ การเป็นแบบอย่างในการเผชิญกับปัญหาที่ สำหรับอิทธิพลจากพ่อและแม่ คือการเป็นแบบอย่างในการแก้ปัญหา หรือ ลดความรุนแรงของปัญหา ข้อเสนอแนะจากผู้ที่มีอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ทวีศักดิ์ กสิผล (2544:84-85) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานครเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ๔ ได้ ร้อยละ 16.80 และการศึกษาของ ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา และคณะ (2547:66) ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของผู้ใช้แรงงานใน นิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ได้ร้อยละ 56.60 ตลอดจนการศึกษาของ เกษศิริณี ปัจฉิมานนท์ (2552 : 84) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตำรวจ พบว่า ภาพรวมการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้าน การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตำรวจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการ หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตำรวจได้ร้อยละ 39.10

2.3 การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษา ๔ มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ ร้อยละ ร้อยละ 5.4 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติรับรู้ว่าการกระทำ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะช่วยให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรคติดต่อบางชนิด ลดความเสี่ยงต่อ โรคต่าง ๆ เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง หัวใจ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังส่งผลให้สุขภาพจิตดี และช่วยให้สังคมและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ซึ่งเป็นไปตามที่เมอร์เรย์ และเซนเนอร์ (Murray & Zentner. 1993 : 659) ได้กล่าวไว้ว่าการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยระดับสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้น และมีความผาสุก เกิดศักยภาพที่ถูกต้องหรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว และสังคม นอกจากนี้แล้ว การคาดหวังต่อประโยชน์ที่ได้รับจะมีผลบวกต่อจิตใจ และเป็นแรงเสริมที่ก่อให้เกิด การกระทำพฤติกรรม โดย เพนเดอร์ (Pender. 1996 : 68-69) ได้อธิบายว่า การรับรู้ประโยชน์ ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของธนพร วงษ์จันทร์ (2543:99-100) ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้

ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวาน ได้ร้อยละ 32.90 และการศึกษาของทวิศักดิ์ กสิผล (2544:84-85) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ๔ ได้ร้อยละ 16.80 รวมทั้งการศึกษาของภัทรา เล็กวิจิตรธาดา และคณะ (2547:66) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ได้ร้อยละ 56.60

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อให้สามารถพัฒนาระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๔ ให้อยู่ในระดับดีต่อไป สามารถแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านการปฏิบัติ

1.1.1 อาจารย์ หรือบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียว ควรกระตุ้น ส่งเสริมหรือให้คำแนะนำนักศึกษาในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ โดยทั้งนี้ต้องเน้นย้ำให้ทราบถึงการรับรู้ประโยชน์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมานี้ เพื่อนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจที่จะกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความสนใจหรือตระหนักว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้านนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ถ้านักศึกษาสามารถปฏิบัติได้เป็นประจำและสม่ำเสมอ เนื่องจากผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นหนึ่ง ในปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นอกจากนี้แล้วทั้งอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรับรู้ความสามารถ

ขอบตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการรับรู้ประโยชน์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยคัดสรรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้

1.1.2 เพื่อนนักศึกษา ควรมีส่วนช่วยกระตุ้นเพื่อนนักศึกษาด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถเป็นแบบอย่างเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมได้ เช่นกัน เนื่องจากผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนนักศึกษาด้วยกันเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ส่วนการเป็นแหล่งให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในอันดับที่ 2 ซึ่งถือว่าเป็นอันดับต้น ๆ ของการเป็นแหล่งให้ข้อมูลข่าวที่นำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ นอกจากนี้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังเป็นหนึ่งในปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติด้วย

1.1.3 คลินิกหัวเฉียวเวชกรรม ฯ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดในพฤติกรรมที่นักศึกษา ฯ ยังปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง เพื่อพัฒนาให้อยู่ในระดับที่ดีต่อไปด้วย โดยผสมผสานแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด เนื่องจากทั้งสามปัจจัยคัดสรรเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นแนวทางที่คลินิกควรดำเนินการเพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีดังต่อไปนี้

1.1.3.1. จัดทำหนังสือคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อความเสี่ยงทางเพศให้กับนักศึกษา ฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ของนักศึกษาทางปากและทวารหนัก ถึงแม้ว่าจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในข้อเหล่านี้ก็อยู่ในระดับต่ำก็ตาม รวมทั้งการรณรงค์ให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์หลังจากการมี

เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้มีการเตรียมความพร้อม เช่น การเป็นโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการมีทางเพศสัมพันธ์ แม้ว่านักศึกษาที่มีเพศสัมพันธ์ได้มีการปฏิบัติอยู่แล้วก็ตาม แต่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับทางด้านนี้ ซึ่งก็น่าจะเป็นคลินิกห้วเฉียวเวชกรรม ควรมีการรณรงค์ให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องผ่านทางคู่มือ หรือหนังสือเฉพาะกิจให้กับกลุ่มที่มี พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทาง เพศเป็นลำดับที่สอง รองจากเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน

1.1.3.2. จัดโครงการอบรม อาจารย์ และนักศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการ จัดการกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ฯ เพื่อให้อาจารย์ และเพื่อนนักศึกษาได้ มีทักษะ และมีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้กับนักศึกษา และเพื่อนนักศึกษา ด้วยกัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า แหล่งข้อมูลที่ทำให้ความรู้ทั้งทางตรง และทางอ้อมกับนักศึกษา ฯ ส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ และเพื่อนนักศึกษาที่อยู่ในมหาวิทยาลัยและอยู่ ในอันดับต้น ๆ ของผลการศึกษาที่เป็นแหล่งให้ข้อมูลทางในการให้ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อปฏิบัติ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยห้วเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

1.1.4 คณะวิชาที่มีศักยภาพในการจัดตั้งหน่วยในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อเป็นที่ปรึกษาให้กับนักศึกษาของแต่ละคณะวิชาที่มี ข้อสงสัย หรือมีปัญหาทางด้านเพศตลอดจนแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อช่วยแก้ไขข้อสงสัยใน ประเด็นต่าง ๆ และสามารถช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทางด้านพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ ให้กับนักศึกษาได้เป็นอย่างดี และมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน เป็นระบบและเข้าใจง่าย เนื่องจากผลการวิจัยด้านปัจจัยที่เป็นสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยต่อการปฏิบัติ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในรายข้อของการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของ นักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นจึงควรมีการจัดตั้งหน่วยงานหรือผู้รับผิดชอบดูแลในเรื่องนี้ให้เป็น วัฏธรมและมีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาในคณะวิชาต่าง ๆ ทราบด้วย เพื่อเป็นช่องทางที่จะ ช่วยเหลือพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาได้รับการพัฒนา และส่งเสริมมากยิ่งขึ้น

1.2 ด้านการศึกษา

มหาวิทยาลัยห้วเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ควรมีการกำหนดนโยบายทางการศึกษาที่ มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ฯ ด้วยการมอบหมายให้แต่ละคณะวิชาที่เปิดสอนใน มหาวิทยาลัยห้วเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้มีการจัดทำแผนบูรณาการเรียนการสอนที่สอดแทรกการ

พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตนเองของนักศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยทางตรงจะกำหนดเป็นวัตถุประสงค์อย่างเช่นเงื่อนไขของการจัดการศึกษาในรายวิชาที่คณะวิชาต่าง ๆ วิเคราะห์แล้วว่าเกี่ยวข้องโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มคณะวิชา ในสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะการแพทย์แผนจีน คณะเภสัชศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคนิคการแพทย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม และคณะพยาบาลศาสตร์ ส่วนทางอ้อมนั้นเป็นการจัดการเรียนการสอนที่สอดแทรกในกิจกรรมต่าง ๆ ที่พอเป็นไปได้ในการที่จะกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตามโอกาสที่จะเอื้ออำนวยใน การจัดการเรียนการสอน ของกลุ่มคณะวิชา ในสายสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะศิลปศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม คณะบริหารธุรกิจ คณะนิเทศศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ ควรเน้นหรือกระตุ้นให้นักศึกษาของแต่ละคณะวิชา ได้ตระหนักเกี่ยวกับการให้คุณค่าและความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้เป็นอย่างดี ตลอดจนการดูแลตัวเองและรับฟังข้อแนะนำการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจากเพื่อน อาจารย์ และบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ หรือแม่ เพราะปัจจัยคัดสรรเหล่านี้มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษา ฯ และเน้นย้ำให้นักศึกษา ฯ ได้เห็นว่าการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้านนี้ เป็นเสมือนปัจจัยพื้นฐานประการหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติประสบความสำเร็จในการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งนี้ได้

2. **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป** จากผลการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะการทำวิจัยในครั้งต่อไป ว่าควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามได้ และไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยากต่อการปฏิบัติ เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ เป็นปัจจัยคัดสรรที่มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้