

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 435 คน และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผลด้วยสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน ค่าเฉลี่ย
SD	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที่ (t-distribution)
p	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ
b	แทน ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient) ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient) ในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ
R^2	แทน ค่าที่บอกสัดส่วนของตัวแปรตามที่สามารถอธิบายได้ โดย ตัวแปรอิสระ
R^2 Change	แทน ค่า R^2 ที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อสมการเปลี่ยน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยการหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ดังปรากฏตามตารางที่ 2 – 4

ตารางที่ 2 จำนวน และค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ฯ (n = 435)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	279	64.1
ชาย	156	35.9
อายุ		
18-20 ปี	242	55.6
23-23 ปี	193	43.4
(mean = 20.2 ปี, SD= 1.03)		
ศาสนา		
พุทธ	423	97.2
คริสต์	8	1.8
อิสลาม	4	0.9
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	139	32.0
ชั้นปีที่ 2	121	27.8
ชั้นปีที่ 3	90	20.7
ชั้นปีที่ 4	85	19.5
คณะที่ศึกษา		
บริหารธุรกิจ	79	18.2
ศิลปศาสตร์	72	16.6
สาธารณสุขศาสตร์ ฯ	61	14.0
พยาบาลศาสตร์	38	8.7
เทคนิคการแพทย์	36	8.3
เภสัชศาสตร์	34	7.8
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์	24	5.5

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
คณะที่กำลังศึกษา (ต่อ)		
กายภาพบำบัด	23	5.3
นิเทศศาสตร์	23	5.3
วิทยาศาสตร์ ฯ	17	3.9
การแพทย์แผนจีน	17	3.9
นิติศาสตร์	11	2.5
ที่พักอาศัย		
อพาร์ทเมนท์	159	36.6
หอพักนอกมหาวิทยาลัย ฯ	121	27.8
บ้านตนเอง	75	17.2
หอพักในมหาวิทยาลัย ฯ	67	15.4
บ้านเช่า	13	3.0
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่พักอาศัย /เดือน (n = 360)		
2,000 – 2,500 บาท	39	10.8
2,501 – 3,000 บาท	172	47.8
3,001 – 3,500 บาท	37	10.3
3,501 – 4,000 บาท	54	15.0
4,001 – 4,500 บาท	58	16.1
ค่าใช้จ่ายทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ค่าที่พัก		
2,000 – 2,500 บาท	32	7.4
2,501 – 3,000 บาท	65	14.9
3,001 – 3,500 บาท	71	16.3

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ค่าที่พัก (ต่อ)		
3,501 - 4,000 บาท	123	28.3
4,001 - 4,500 บาท	64	14.7
4,500 - 5,000 บาท	49	11.3
5,500 - 6,000 บาท	31	7.1

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.1 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 18-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.63 (\bar{x} = 20.2 ปี, SD = 1.03) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 97.2 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32 รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 27.8 และ 20.7 ตามลำดับ สำหรับที่พักอาศัยพบว่า ส่วนใหญ่เช่าอพาร์ทเมนท์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.6 รองลงมาได้แก่ หอพักนอกมหาวิทยาลัย ฯ และบ้านตนเอง คิดเป็นร้อยละ 27.8 และ 17.2 ตามลำดับ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่พักอาศัยพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงราคา 2,501-3,000 บาท รองลงมาได้แก่ ช่วงราคา 4,001 - 4,500 บาท และ 3,501 - 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.1 และ 15 ตามลำดับ ส่วนค่าใช้จ่ายทั่วไปที่ไม่ใช่ค่าหอพักส่วนใหญ่อยู่ในช่วงราคา 3,501- 4,000 บาท รองลงมาอยู่ในช่วง 3,001 - 3,500 บาท และ 2,501-3,000 บาท ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (มากกว่า 1 แหล่ง)

แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการบริโภคอาหาร		
พ่อ และแม่ หรือญาติพี่น้อง	143	9.5
อาจารย์ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป	256	17.1
คลินิกหัวเฉียวเวชกรรม	17	1.3
เพื่อนนักศึกษา	289	19.3
นิทรรศการภายในมหาวิทยาลัย	30	2.0
บอร์ดให้ความรู้ตามที่ต่าง ๆ ของ มหาวิทยาลัย	67	4.5
นิทรรศการภายนอกมหาวิทยาลัย	123	8.2
วิทยุ หรือโทรทัศน์	243	16.2
เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์	332	22.1
ด้านการออกกำลังกาย		
พ่อ และแม่ หรือญาติพี่น้อง	130	11.7
อาจารย์ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป	246	22.1
คลินิกหัวเฉียวเวชกรรม	11	0.9
เพื่อนนักศึกษา	289	26.0
นิทรรศการภายในมหาวิทยาลัย	21	2.0
บอร์ดให้ความรู้ตามที่ต่าง ๆ ของ มหาวิทยาลัย	56	5.0
นิทรรศการภายนอกมหาวิทยาลัย	67	6.0
วิทยุ หรือโทรทัศน์	189	17.0
เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์	104	9.3

* ตอบได้มากกว่า 1 แหล่ง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการจัดการกับความเครียด		
พ่อ และแม่ หรือญาติพี่น้อง	130	11.5
อาจารย์ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป	246	21.8
คลินิกหัวใจเฉียบพลัน	11	1.0
เพื่อนนักศึกษา	304	27.0
นิทรรศการภายในมหาวิทยาลัย (ตามเหตุการณ์สำคัญที่กำลังเป็น ปัญหาทางสุขภาพ)	21	1.9
บอร์ดให้ความรู้ตามที่ตั้งต่าง ๆ ของ มหาวิทยาลัย	56	4.9
นิทรรศการภายนอกมหาวิทยาลัย	67	6.0
วิทยุ หรือโทรทัศน์	189	16.7
เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์	104	9.2
ด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ		
พ่อ และแม่ หรือญาติพี่น้อง	111	5.9
อาจารย์ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป	89	4.7
คลินิกหัวใจเฉียบพลัน	11	0.6
เพื่อนนักศึกษา	402	21.2
นิทรรศการภายในมหาวิทยาลัย (ตามเหตุการณ์สำคัญที่กำลังเป็น ปัญหาทางสุขภาพ)	232	12.2
บอร์ดให้ความรู้ตามที่ตั้งต่าง ๆ ของ มหาวิทยาลัย	227	12.0
นิทรรศการภายนอกมหาวิทยาลัย	307	16.2
วิทยุ หรือโทรทัศน์	189	9.9
เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์	328	17.3

จากตารางที่ 3 พบว่า แหล่งข้อมูล ข่าวสารที่นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้รับเกี่ยวกับพฤติกรรมกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่จากเอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.1 รองลงมาได้แก่ เพื่อนนักศึกษา และ อาจารย์ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 19.3 และ 17.1 ตามลำดับ ด้านการออกกำลังกายแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ เพื่อนนักศึกษาร้อยละ 26 รองลงมาได้แก่ อาจารย์ ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป และวิทยุหรือโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 22.1 และ 17 ตามลำดับ ด้าน การจัดการกับความเครียด พบว่า แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ เพื่อนนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 27 รองลงมาได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา / อาจารย์ทั่วไป และ วิทยุ หรือโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 27 และ 16.7 ตามลำดับ สำหรับด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบว่า แหล่งข้อมูลข่าวสารที่พบมากที่สุด ได้แก่ เพื่อนนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 21.2 รองลงมาได้แก่ เอกสาร ตำรา หรือหนังสือพิมพ์ และ นิทรรศการภายนอกมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 17.3 และ 16.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละ ของนักศึกษา ฯ จำแนกตามการรับรู้ภาวะสุขภาพ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านร่างกาย		
ดี	200	46.0
ปานกลาง	194	44.6
ไม่ดี	41	9.4
ด้านจิตใจ		
ดี	83	19.1
ปานกลาง	235	54.2
ไม่ดี	117	26.7

จากตารางที่ 4 พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพร่างกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 46 ส่วนการรับรู้ว่าคุณภาพร่างกายที่ไม่ดี พบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.4 สำหรับการรับรู้ภาวะสุขภาพ

ด้านสุขภาพจิตนั้น พบว่าส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.2 ส่วนการรับรู้ว่าคุณภาพจิตดีพบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 19.1

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ดังปรากฏตามตารางที่ 5 – 7

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ฯ จำแนกตามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นรายด้านและโดยภาพรวม

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
ด้านการบริโภคอาหาร	2.96	0.57	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	2.73	0.88	ปานกลาง
ด้านการจัดการกับความเครียด	3.11	0.57	ปานกลาง
ด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	0.17	0.46	ต่ำ
ภาพรวมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	2.24	0.62	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 (SD=0.62) โดยที่พฤติกรรมเสี่ยงทางด้านเพศอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.17 (SD=0.46) ส่วนด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 (SD=0.57), 2.73 (SD=0.88) และ 3.1 (SD=0.57) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
ของนักศึกษา ฯ จำแนกตามพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นรายข้อ

พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
ด้านการบริโภคอาหาร			
1.1 รับประทานอาหารเช้า	2.93	0.49	ปานกลาง
1.2. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	2.71	0.37	ปานกลาง
1.3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในหนึ่งสัปดาห์	2.94	0.57	ปานกลาง
1.4. รับประทานผักและผลไม้	3.42	0.66	ดี
1.5. รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	2.87	0.68	ปานกลาง
1.6 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยการนึ่งหรือ อบมากกว่าทอดหรือผัด	2.85	0.53	ปานกลาง
1.7. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด	2.97	0.57	ปานกลาง
1.8. รับประทานอาหารที่มีรสหวาน	2.93	0.64	ปานกลาง
1.9. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	3.32	0.72	ดี
1.10. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	2.81	0.47	ปานกลาง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรม
ด้านการออกกำลังกาย			
1. ออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก	2.75	0.49	ปานกลาง
2. ออกกำลังกายตอนเช้า 30 นาที	2.48	0.37	ปานกลาง
3. ออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที	3.12	0.57	ปานกลาง
4. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	2.75	0.66	ปานกลาง
5. ใช้การเดินหรือปั่นจักรยานเมื่อเดินทาง ภายในมหาวิทยาลัย	2.62	0.68	ปานกลาง
6. ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟท์ / บันไดเลื่อน	2.65	0.53	ปานกลาง
ด้านการจัดการกับความเครียด			
1. แสดงออกถึงความรู้สึกที่มีอย่างเปิดเผย	3.02	0.46	ปานกลาง
2. ให้ภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น	3.37	0.68	ดี
3. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจมักหาทางผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูภาพยนตร์ หรือเล่นกีฬา เป็นต้น	3.43	0.33	ดี
4. เมื่อมีปัญหา มักจะปรึกษาพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิด	3.29	0.59	ปานกลาง
5. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นพยายามหาสาเหตุ ของความเครียดนั้น	3.13	0.64	ปานกลาง
6. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมักจะแยกตัวอยู่คนเดียว	2.82	0.72	ปานกลาง
7. จัดเวลาการเรียนและการพักผ่อนได้อย่างสมดุลกัน	2.81	0.47	ปานกลาง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรม
ด้านการจัดการกับความเครียด (ต่อ)			
8. สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้	3.05	0.49	ปานกลาง
9. พยายามหาเวลาพักผ่อนเพื่อ ผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน	3.11	0.37	ปานกลาง
10. จะหาทางพูดคุยและปรึกษาเรื่องนี้ประนีประนอมกับผู้อื่น เมื่อมีความขัดแย้ง	3.21	0.57	ปานกลาง
11. มีเวลาและโอกาสสังสรรค์กับเพื่อนและคนใกล้ชิด	3.17	0.66	ปานกลาง
12. ปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบก่อนเข้านอน เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองนับถือ	3.22	0.62	ปานกลาง
13. ทำใจยอมรับและกล้าเผชิญกับทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน	2.95	0.55	ปานกลาง
14. พักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง	2.89	0.76	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า

1. ภาพรวมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 (SD=0.67) ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ภาพรวมพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจำแนกตามรายด้าน ปรากกฏผลดังนี้

2.1 ด้านการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 (SD= 0.57) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 4 นักศึกษารับประทานผักและผลไม้ เป็นพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 (SD=0.66) ซึ่งอยู่ในระดับดี มี ยกเว้น ข้อ 2 รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 (SD= 0.37) แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมในข้อนี้ยังอยู่ในระดับ ปานกลาง

2.2. ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 (SD=0.88) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 3 การออกกำลังกายตอนเย็น เป็นเวลา 30 นาที เป็นพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 (SD=0.57) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ข้อ 2 ออกกำลังกายตอนเช้า เป็นเวลา 30 นาที เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 (SD= 2.37) แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมในข้อนี้ยังอยู่ในระดับ ปานกลาง เช่นกัน

2.3 ด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 (SD=0.57) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 3 เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจมักหาทางผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลงดูภาพยนตร์หรือเล่นกีฬา เป็นต้น เป็นพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 (SD=0.33) ซึ่งอยู่ในระดับดี มี ยกเว้น ข้อ 7 จัดเวลาการเรียนและการพักผ่อนได้อย่างสมดุลกันเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.82 (SD= 0.47) แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมในข้อนี้ยังอยู่ในระดับ ปานกลาง

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามรายชื่อ และภาพรวมทั้งหมด (n = 435)

พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
1. มีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมากับเพื่อนนักศึกษาในสถาบันเดียวกัน	0.19	0.49	ต่ำ
2. มีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมากับเพื่อนนักศึกษา นอกสถาบันเดียวกัน	0.23	0.39	ต่ำ
3. เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา	0.11	0.26	ต่ำ
4. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์	0.31	0.66	ต่ำ
5. ใช้บริการทางเพศ (ชายหรือหญิง)	0.17	0.38	ต่ำ
6. มีพฤติกรรมรักร่วมเพศทางทวารหนัก	0.10	0.53	ต่ำ
7. มีพฤติกรรมรักร่วมเพศทางปาก	0.10	0.53	ต่ำ
ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	0.17	0.46	ต่ำ

จากตารางที่ 7 พบว่า ภาพรวมพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.17 (SD = 0.46) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อ 6 มีพฤติกรรมรักร่วมเพศทางทวารหนัก และ ข้อ 7 มีพฤติกรรมรักร่วมเพศทางปาก เป็นพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.10 (SD = 0.53) ซึ่งมีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ในระดับต่ำ ยกเว้น ข้อ 4 ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.31 (SD= 0.66) แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเสี่ยงในข้อนี้ยังอยู่ในระดับ ต่ำ เช่นกัน

ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ดังปรากฏตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตาม รายชื่อ และภาพรวมทั้งหมด (n = 435)

การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ฯ	\bar{x}	SD	ระดับการรับรู้ ประโยชน์ ของ พฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ
1. รับประทานอาหารเช้าจะช่วยให้มีสุขภาพ ร่างกายดี	3.45	0.58	สูง
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จะช่วยให้ ร่างกายแข็งแรง	3.66	0.70	สูง
3. รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อช่วยป้องกัน โรคกระเพาะอาหารได้	2.71	0.55	สูง
4. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารช่วยป้องกัน โรคติดต่อบางชนิดได้	2.79	0.58	สูง
5. ออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออกช่วยให้ ร่างกายแข็งแรง	2.87	0.64	สูง
6. ออกกำลังกายตอนเช้า 30 นาที จะช่วย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	2.69	0.54	สูง
7. ออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที จะช่วย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	2.69	0.54	สูง
8. ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟท์ / บันไดเลื่อน จะ ช่วยให้การไหลเวียนในร่างกายและระบบ หายใจดีขึ้น	3.12	0.43	สูง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับการรับรู้ ประโยชน์ ของ พฤติกรรมการ สร้างเสริมสุขภาพ
9. ให้อภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น ช่วยให้ตนเองไม่ เครียด	2.98	0.76	สูง
10. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจมักหาทางผ่อนคลาย คลายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดู ภาพยนตร์หรือเล่นกีฬา เป็นต้น จะช่วยลด ความเครียดได้	2.78	0.64	สูง
11. เมื่อมีปัญหา มักจะปรึกษาพ่อแม่ หรือคน ใกล้ชิด เพื่อให้เห็นทางชี้แนวทางที่ แก้ปัญหาหรือลดความรุนแรงของปัญหาได้	3.24	0.55	สูง
12. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นพยายามหาสาเหตุ ของ ความเครียดนั้น เพื่อที่จะสามารถช่วย แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้ตรงจุดที่สุด	3.88	0.48	สูง
13. การมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมากับ เพื่อนนักศึกษาในสถาบันเดียวกันจะช่วย ป้องกันโรคเอดส์ได้	3.67	0.75	สูง
14. มีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมากับ เพื่อนนักศึกษานอกสถาบันเดียวกันจะช่วย ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้	3.56	0.60	สูง
15. การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ไม่ได้ช่วย ป้องกันโรคเอดส์แต่อย่างใด	3.44	0.67	สูง
ภาพรวมการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	3.17	0.60	สูง

จากตารางที่ 8 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า

1. ภาพรวมการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 (SD = 0.60) ซึ่งอยู่ในระดับสูง

2. เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อ 12. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นพยายามหาสาเหตุของความเครียดนั้น เพื่อที่จะสามารถช่วยแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้ตรงจุดที่สุด นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีการรับรู้ประโยชน์ในข้อนี้มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 (SD = 0.48) ซึ่งอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ข้อ 6 ออกกำลังกายตอนเช้า 30 นาทีที่จะช่วย ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และข้อ 7 ออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที จะช่วยก่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยต่ำเท่ากันคือ 2.69 (SD=0.54) แต่อย่างไรก็ตามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๗ ทั้ง 2 นี้ยังอยู่ในระดับสูง เช่นกัน

ส่วนที่ 4 การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารการออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามรายชื่อ และภาพรวมทั้งหมด ดังปรากฏตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำแนกตามรายข้อ และภาพรวมทั้งหมด (n = 435)

การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับการรับรู้ อุปสรรคเกี่ยวกับ พฤติกรรม ๑
1. ความเร่งรีบในการเข้าเรียนทำให้ไม่ได้ รับประทาน อาหารเช้า	3.48	0.12	สูง
2. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ค่อนข้าง หารับประทาน ในมหาวิทยาลัยได้ยาก	1.31	0.77	ต่ำ
3. ความเร่งรีบทำให้ไม่ได้รับประทานอาหาร ตรงเวลาทุกมื้อ	3.01	0.71	สูง
4. การล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นเรื่อง ที่น่าเบื่อหน่าย	1.21	0.54	ต่ำ
5. ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย จนกระทั่งเหงื่อออก	2.45	0.76	ปานกลาง
6. ออกกำลังกายตอนเช้า 30 นาทีเป็นการ เสียเวลาอย่างยิ่ง	2.86	0.70	สูง
7. ออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที เป็นเรื่องที่น่า เบื่อหน่าย	2.16	1.20	ปานกลาง
8. การใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟท์ / บันไดเลื่อน ทำให้เสียเวลาในการเรียนเป็นอย่างมาก	2.50	0.73	สูง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้ อุปสรรคเกี่ยวกับ พฤติกรรม ฯ
9. การให้อภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น เป็นสิ่งที่ ทำได้ยาก	2.53	0.71	ปานกลาง
10. การหาทางผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการฟังเพลง ดู ภาพยนตร์ หรือเล่นกีฬา เป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่าย	1.23	0.22	ต่ำ
11. พ่อ แม่ หรือคนใกล้ชิด ไม่มีเวลาในการให้คำปรึกษา เมื่อมีปัญหา	2.41	0.81	ปานกลาง
12. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นรู้สึกเบื่อมากที่ต้องพยายาม หาสาเหตุของความเครียดเหล่านั้น	3.77	0.42	สูง
13. การขาดความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริง ในเรื่องการ ป้องกันโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดโรค ทางเพศสัมพันธ์จากเพื่อนนักศึกษาด้วยกันได้	3.89	0.34	สูง
14. การมีโอกาสอยู่ด้วยกันสองต่อสองกับเพื่อนนักศึกษา ในสถาบันเดียวทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย	3.43	0.51	สูง
15. การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ น่าเบื่อหน่าย	2.22	0.59	ปานกลาง
ภาพรวมการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	2.56	0.42	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า

1. ภาพรวมการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 (SD = 0.42) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

2. เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 4 การล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่ายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีการรับรู้อุปสรรคในข้อนี้ อยู่ในระดับต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 1.21$, $SD = 0.54$) แต่ในข้อที่ 13 การขาดความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริงในเรื่องการป้องกันโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดโรคทางเพศสัมพันธ์จากเพื่อนนักศึกษาด้วยกันได้ มีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.34$)

ส่วนที่ 5 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามรายข้อ และภาพรวมทั้งหมด ดังปรากฏตามตารางที่ 10



ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตาม รายชื่อ และภาพรวมทั้งหมด (n= 435)

การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง ๗
1. ท่านสามารถรับประทานอาหารเข้าได้เป็นประจำทุกวัน	2.76	0.61	สูง
2. ท่านสามารถรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้ในแต่ละวัน	2.87	0.77	สูง
3. ท่านสามารถรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	2.53	0.64	ปานกลาง
4. ท่านสามารถล้างมือก่อนรับประทานอาหารได้ทุกมื้อ	3.26	0.73	สูง
5. ท่านสามารถออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออกได้เป็นประจำ	2.14	0.74	ปานกลาง
6. ท่านสามารถออกกำลังกายตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที ได้เป็นประจำ	2.53	0.67	ปานกลาง
7. ท่านสามารถออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที ได้เป็นประจำ	3.22	0.38	สูง
8. ท่านสามารถใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟท์ / บันไดเลื่อน	2.97	0.70	สูง
9. ท่านสามารถให้อภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น	2.78	0.72	สูง
10. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจท่านมักหาทางผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูภาพยนตร์ หรือเล่นกีฬา เป็นต้น	3.33	0.71	สูง
11. เมื่อมีปัญหาท่านสามารถปรึกษาพ่อ แม่ หรือคน ใกล้ชิด เพื่อให้เห็นทางชี้แนวทางที่แก้ปัญหาหรือ ลดความรุนแรงของปัญหาได้	2.77	0.65	สูง
12. เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นท่านพยายามหาสาเหตุ ของความเครียดนั้น เพื่อที่จะสามารถช่วยแก้ไข สาเหตุของปัญหาได้ตรงจุดที่สุด	2.64	0.99	ปานกลาง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง ฯ
13. ท่านสามารถละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมากับเพื่อน นักศึกษาในสถาบัน เดียวกันได้	3.38	0.67	สูง
14. ท่านสามารถละเว้นมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ ผ่านมากับเพื่อนนักศึกษานอกสถาบันเดียว กันได้	3.60	0.66	สูง
15. ท่านสามารถใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มี เพศสัมพันธ์	3.33	0.76	สูง
ภาพรวมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ฯ	2.94	0.69	สูง

จากตารางที่ 10 การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศพบว่า

1. ภาพรวมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 (SD = 0.69) ซึ่งอยู่ในระดับสูง

2. เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อ 14 นักศึกษา ฯ สามารถละเว้นมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมากับเพื่อนนักศึกษานอกสถาบันได้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ฯ อยู่ในระดับสูง และมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.60 (SD = 0.66) ในขณะที่ ข้อที่ 12 เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นท่านพยายามหาสาเหตุของความเครียดนั้น เพื่อที่จะสามารถช่วยแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้ตรงจุดที่สุดมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ฯ อยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.64 (SD = 0.99)

ส่วนที่ 6 อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ดังปรากฏตามตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตาม รายชื่อ และภาพรวมทั้งหมด (n = 435)

อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับของอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรม ฯ
1. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารเข้าได้เป็นประจำทุกวัน	2.22	0.55	ปานกลาง
2. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้ในแต่ละวัน	2.45	0.43	ปานกลาง
3. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	2.39	0.74	ปานกลาง
4. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารได้ทุกมื้อ	2.19	0.67	ปานกลาง
5. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย จนกระทั่งเหงื่อออกได้เป็นประจำ	2.94	0.79	สูง
6. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที ได้เป็นประจำ	2.02**	0.54	ปานกลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{X}	SD	ระดับของอิทธิพล ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลต่อ พฤติกรรม ฯ
7. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการ ออกกำลังกาย ตอนเย็น 30 นาที	3.19	0.30	สูง
8. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการใช้บันไดแทน การขึ้นลิฟท์ / บันไดเลื่อน	2.32	0.59	ปานกลาง
9. เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการให้อภัยและ ยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น	2.61	0.76	ปานกลาง
10. อาจารย์เป็นแบบอย่างในการเผชิญกับปัญหาที่ ไม่สบายใจหรือมีความเครียดเกิดขึ้น	2.78	0.80	สูง
11. พ่อ แม่ หรือคน ใกล้ชิด เป็นแบบอย่างในการ แก้ปัญหา หรือ ลดความรุนแรงของปัญหา	2.86	0.66	สูง
12. เพื่อนเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์	3.87*	0.89	สูง
13. เพื่อนเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์	3.23	0.45	สูง
14. เพื่อนเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	2.58	0.81	ปานกลาง
ภาพรวมอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ฯ	2.69	0.64	สูง

จากตารางที่ 11 อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า

1. ภาพรวมอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 (SD= 0.64) ซึ่งอยู่ในระดับสูง

2. เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 12 เพื่อนเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ อยู่ในระดับสูง และมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.87 (SD = 0.89) ในขณะที่ ข้อที่ 6 เพื่อนนักศึกษาเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที ได้เป็นประจำ มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพฯ อยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.02 (SD = 0.54)

ส่วนที่ 7 อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ฯ ดังปรากฏตามตารางที่ 12



ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์
 สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
 ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด
 และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 จำแนกตามรายข้อ และภาพรวมทั้งหมด (n= 435)

อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายใน มหาวิทยาลัยต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับของอิทธิพลด้าน สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมภายใน มหาวิทยาลัย ต่อการ ปฏิบัติพฤติกรรม ฯ
1. มหาวิทยาลัยมีการประชาสัมพันธ์ให้ท่าน ทราบถึงประโยชน์ ของการรับประทานอาหาร ให้ครบ 3 มื้อ เป็นประจำทุกวัน	2.26	0.50	ปานกลาง
2. มหาวิทยาลัยมีการประชาสัมพันธ์ให้ท่านรับรู้ ถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารมื้อเช้า เป็นประจำทุกวัน	2.28	0.75	ปานกลาง
3. คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีแนวทางการจัดการ เรียนการสอนที่ ไม่รบกวนเวลาในการ รับประทานอาหารเช้าตรงเวลาทุกมื้อของท่าน	2.54	0.74	ปานกลาง
4. คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีแนวทางการจัดการ เรียนการสอนที่ ไม่รบกวนเวลาในการออก กำลังกายของท่าน	1.29	0.77	ต่ำ
5. คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีนโยบายให้นักศึกษา ออกกำลังกายเป็นประจำ	2.46	0.79	ปานกลาง
6. มหาวิทยาลัยมีการประชาสัมพันธ์ให้ท่านออก กำลังกายตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที	1.32	0.68	ต่ำ
7. มหาวิทยาลัยมีการประชาสัมพันธ์ให้ท่าน ออกกำลังกายตอนเย็น 30 นาที	1.43	0.76	ปานกลาง

ตารางที่ 12 (ต่อ)

อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายใน มหาวิทยาลัยต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับของอิทธิพล ด้านสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมภายใน มหาวิทยาลัย ต่อ การปฏิบัติ พฤติกรรม ฯ
8. มหาวิทยาลัยมีการรณรงค์ให้ใช้บันไดแทนการ ขึ้นลิฟท์	1.19	0.80	ต่ำ
9. มหาวิทยาลัยมีแนวทางในการจัดสถานที่ให้ท่าน ได้พักผ่อนหย่อนใจเพื่อลดความตึงเครียดจากการ เรียน (ที่นอกเหนือจากสถานที่ออกกำลังกาย)	2.06	0.92	ปานกลาง
10. คณะมีแนวทางในการจัดสถานที่ให้ท่านได้ พักผ่อนหย่อนใจเพื่อลดความตึงเครียดจากการ เรียน (ที่นอกเหนือจากสถานที่ออกกำลังกาย)	2.04	0.71	ปานกลาง
11. มหาวิทยาลัยมีแนวทางในการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของนักศึกษา	2.13	0.80	ปานกลาง
12. คณะมีแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการมี เพศสัมพันธ์ของนักศึกษา	1.30	0.91	ต่ำ
13. มหาวิทยาลัยมีการรณรงค์ให้นักศึกษาใช้ถุงยาง อนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์	1.33	0.32	ต่ำ
14. มหาวิทยาลัยมีแนวทางการให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นักศึกษา	2.93	0.79	สูง
ภาพรวมอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ภายในมหาวิทยาลัย ฯ ต่อพฤติกรรมการสร้าง เสริมสุขภาพ	1.89	0.73	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า

1. ภาพรวมอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.89 (SD= 0.73) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

2. เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ 14 มหาวิทยาลัยมีแนวทางการให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นักศึกษามีการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ๔ อยู่ในระดับสูง และมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.93 (SD = 0.79) ในขณะที่ ข้อที่ 4 คณะที่ท่านศึกษาอยู่มีแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่ไม่รบกวนเวลาในการออกกำลังกายของ ท่านมีการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยต่อพฤติกรรม การสร้างเสริม สุขภาพ ๔ อยู่ในระดับต่ำ และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.29 (SD = 0.77)

ส่วนที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพด้าน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การ รับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ๔ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับ พฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยการหา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Simple Correlation Coefficient) ดังปรากฏตามตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ตัวแปร	การรับรู้ประโยชน์ ๙	การรับรู้อุปสรรค ๙	การรับรู้ความสามารถ ๙	อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ๙
การรับรู้ประโยชน์ ๙	1	0.01	0.18**	0.20**	0.12	0.16**
การรับรู้อุปสรรค ๙		1	0.073	0.12	0.22	0.21
การรับรู้ความสามารถ ๙			1	0.224**	0.132	0.24**
อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				1	0.121	0.11**
อิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ๙					1	0.261
พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ						1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 13 พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ ๙ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๙ และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา ๙ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้แล้วตามตารางที่ 13 สามารถอธิบายการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัว ซึ่งได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ๕ พบว่าตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับตัวแปรการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ๕ โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.01($r=0.01-0.12$) ส่วนตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๕ และอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.18-0.2 ($r = 0.18-0.2$)

การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ๆ ($r=0.07-2.2$) กับรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ($r = 0.222-0.224$) โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวก ($r= 0.121$) กับอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ๕ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นจากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระด้วยกัน พบว่า โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับน้อย ($r= 0.01-2.22$) ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับน้อย ($r = 0.03-0.22$) (เดิมศรี ชำนิจารกิจ, 2537; วิไล กุศลวิศิษฎ์กุล, 2537 : Fuguson, 1980 อ้างถึงในนงนุช ภัทราคร, 2538) และไม่มีตัวแปรอิสระคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับมากหรือสูง ($r > 0.80$) (เดิมศรี ชำนิจารกิจ, 2537; วิไล กุศลวิศิษฎ์กุล, 2537 : Fuguson, 1980 อ้างถึงในนงนุช ภัทราคร, 2538) ดังนั้นตัวแปรอิสระทุกตัวสามารถนำไปวิเคราะห์เพื่อหาอำนาจทำนายในการร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้โดยไม่เกิดปัญหาตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กันเองในระดับมากหรือสูง (multicollinearity) ตามข้อตกลงของการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2543 ; สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2540 ; Polit, 1996)

ส่วนที่ 9 ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ของนักศึกษา ฯ ใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) การวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังปรากฏตามตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ค่าอำนาจในการทำนายของตัวทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ตัวแปรที่เข้าสมการ	สัมประสิทธิ์การถดถอย		R	R ²	R ² Change	t	p	
	b	β						
การรับรู้ความสามารถของตนเอง ฯ	2.220	0.705	0.557	0.321	0.321	18.152**	< 0.01	
การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.653		0.724	0.619	0.287	9.717**	< 0.01	
การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	0.435	0.363	0.854	0.633	0.054	7.917**	< 0.01	
R ² = 0.595							F=	
								137.243**
ค่าคงที่ a 45.681								

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 14 แสดงว่า ตัวแปรที่เข้าสมการและสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มี 3 ตัวแปรที่สามารถเข้าร่วมในสมการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ของนักศึกษา ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ฯ ไม่สามารถเข้าร่วมในสมการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้ โดยตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวแรก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งสามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ร้อยละ 32.10 ($R^2=0.321$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 2.220 หมายความว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้นเท่ากับ 2.220 หน่วย ($b=2.220$)

ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สอง คือการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯ สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเพิ่มขึ้นได้ร้อยละ 5.40 ($R^2 \text{ Change} =0.054$) เมื่อเข้ามาในสมการแล้วทั้งตัวแปรการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯ และตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ฯ ซึ่งเข้าสมการก่อนหน้านี้ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 61.90 ($R^2=0.619$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.653 หมายความว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่มีการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.653 โดยที่ตัวแปรการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯ ช่วยให้การทำนายเพิ่มขึ้น

ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สาม คือการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเพิ่มขึ้นได้ร้อยละ 28.70 ($R^2 \text{ Change} =0.287$) เมื่อเข้ามาในสมการแล้วทั้งตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ตัวแปรการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ฯ ซึ่งเข้าสมการก่อนหน้านี้ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 63.30 ($R^2=0.633$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.435 หมายความว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่มีการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร

การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.435 โดยที่ตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ฯ ช่วยให้การทำนายเพิ่มขึ้น

สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ดังนี้

1. สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ คือ

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ = $45.681 + 2.220$ (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) + 0.653 (การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล) + 0.435 (การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ)

2. สมการถดถอยในรูปของคะแนนมาตรฐาน คือ

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ = 0.705 (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) + 0.333 (การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล) + 0.363 (การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ)

จากสมการถดถอยที่ได้ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ร้อยละ 63.30 ($R^2=0.633$)