

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2542 โดยมีประชากรกลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งสิ้น 16,776 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยสุ่มนักศึกษาชายและหญิง จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย "Physical Best" ของ AAHPERD และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การประมาณค่าเฉลี่ยประชากร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และทดสอบนัยสำคัญความสัมพันธ์โดยการทดสอบค่าที (t - test)

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

##### 1. ภาวะสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้วยการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับพอใช้

ความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง ด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้าของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับดี

ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง ด้วยการลุก-นั่ง 30 วินาทีของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับดี

ความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ด้วยการดึงข้อของนักศึกษาชายอยู่ในระดับดีถึงดีมาก และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับดี

สัดส่วนของร่างกาย ด้วยดัชนีมวลของร่างกายของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับดี

2. ภาวะสุขภาพของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการทำงาน of ร่างกาย การควบคุมอารมณ์ และการมีส่วนร่วมในสังคมอยู่ในระดับดีทุกด้าน

3. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ส่วนด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และการป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในระดับดี และด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลางถึงดี สำหรับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก (Predisposing Factor) ด้านการรับรู้ในเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factor) ขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และ ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### อภิปรายผล

จากการศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อภิปรายผลดังนี้

##### 1. สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและหญิง

จากการศึกษาพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและหญิงเกือบทุกด้าน อยู่ในระดับดี ยกเว้นความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาตามรูปแบบ (Model) ที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพและภาวะสุขภาพ รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพล คือ พันธุกรรม วิถีชีวิต รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และทางสังคมของ Bouchard & Shephard (Quinney, H., Gauvin, L., Ted Wall, A.F., 1994, pp.7 - 11) สามารถนำมาอภิปรายได้ว่า กิจกรรมประจำวันนักศึกษานอกจากการเรียน การปฏิบัติกิจกรรมการเรียน และการพักผ่อนแล้ว สังคมนักศึกษาเป็นสังคมที่มีการรวมกลุ่ม มีการพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน มีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดหลังจากการเรียน ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษาได้มีกิจกรรมร่วมกันตั้งแต่นักศึกษาเริ่มเข้ารับการศึกษามหาวิทยาลัย เช่น มีกิจกรรมการรับน้องโดยกลุ่มรุ่นพี่ที่แสดงความยินดีต้อนรับรุ่นน้องที่เข้าเรียนในมหาวิทยาลัย โดยมีการพาน้องเดินวิ่งชมภายในบริเวณมหาวิทยาลัย เพื่อให้น้องได้รู้จักบริเวณและสถานที่ต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย กิจกรรมการเดินทางขึ้นดอยสุเทพเพื่อนมัสการพระธาตุดอยสุเทพ ซึ่งเป็นกิจกรรมประจำปีสำหรับนักศึกษา และกิจกรรมการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างคณะต่าง ๆ เป็นประจำปี จะเห็นได้ว่า

การมีกิจกรรมดังกล่าวแล้วแต่มีผลทำให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพดี นอกจากนี้ อาจเป็นไปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมทางพลศึกษาโดยภาควิชาพลานามัย ซึ่งจัดเป็น วิชาบังคับสำหรับนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ บางสาขาวิชา และคณะเทคนิค การแพทย์ กำหนดให้นักศึกษาลงทะเบียนเรียน 2 หน่วยกิต เลือกเรียนเป็นวิชาพื้นฐาน และยังเปิด โอกาสให้นักศึกษาจากทุกคณะในมหาวิทยาลัยได้เลือกเรียน ในปีหนึ่ง ๆ จะมีนักศึกษาเลือกเรียน เป็นวิชาพื้นฐานประมาณ 3,000 คน และที่สำคัญการใช้ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะนักศึกษาที่พักในหอพักนักศึกษา ซึ่งมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สำหรับนักศึกษา ทั้งสภาพแวดล้อมและบริเวณ เป็นที่น่าอยู่ร่มรื่น เป็นที่พักผ่อน และนักศึกษาสามารถเดินทางไปมา ได้สะดวก นักศึกษาสามารถใช้เวลาว่างจากการพักผ่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายตามสถานที่ ออกกำลังกายต่าง ๆ ได้ง่าย และเป็นศูนย์กลางในการดำเนินงานกิจกรรมสำหรับนักศึกษา และใน ส่วนของการดำเนินงานกิจกรรมนักศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมด้านกีฬามหาวิทยาลัยได้มีการ ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการแข่งขันกีฬา ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาน้องใหม่ แข่งขันกีฬาระหว่าง ชั้นปี กีฬาระหว่างคณะ กีฬาระหว่างกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาคเหนือ และการแข่งขัน กีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย ซึ่งน่าจะมีส่วนช่วยให้นักศึกษาได้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น และจากการ ศึกษาครั้งนี้พบว่า สมรรถภาพทางกายนักศึกษาด้านความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียน โลหิตและระบบหายใจอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (Health Fitness Standard) ของ AAHPERD ถือเป็นอัตราต่ำสุดที่สามารถป้องกันปัญหาสุขภาพหรือการเสื่อมของร่างกายที่จะเกิดขึ้น ต่อไปทั้งในอนาคตและปัจจุบัน (หาญพล บุญยะเวชชีวิน, หน้า 11-14) และจากการศึกษาของ คำรณ ธนาธร (2537) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 - 2 ชั่วโมง นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนมากกว่าการออกกำลังกาย อย่างจริงจังและอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมี สมรรถภาพทางกายทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย ช่วยให้ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพ ช่วยการสูบฉีดโลหิต และการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2529, หน้า 68-69) ดังนั้น นักศึกษาควรที่จะได้ดูแลและพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถในการทำงานของระบบ ไหลเวียนและระบบหายใจให้ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายที่ความบ่อย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ มีการหนัก ของการฝึกร้อยละ 60 - 90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15 - 60 นาที โดยเน้น กิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค (จรวยพร ธณินทร์, 2535, หน้า 15) กิจกรรมที่เสริมสร้างความทนทาน

ของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ได้แก่ วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิค (กรมพลศึกษา, 2539, หน้า 103) และตามหลักการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมานี้ จะมีผลทำให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น

## 2. ภาวะสุขภาพของนักศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับดี จากที่ได้อธิบายก่อนหน้านี้นั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากนักศึกษามีสมรรถภาพทางกายดี การปฏิบัติกิจกรรมทางกายดี ตลอดจนการใช้ชีวิตทั่วไปของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ประกอบกับการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา สุขศึกษา ค่อนข้างได้ผล จึงทำให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง กับการเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่ต่างให้ความสนใจบุตร จึงทำให้สุขภาพดี และเมื่อเข้ารับการศึกษายังได้รับการเรียนรู้ การปฏิบัติที่ถูกต้องในสถาบันการศึกษา และนักศึกษาเป็นสังคมที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน รวมถึงข้อมูลในเรื่องสุขภาพ จึงทำให้นักศึกษามีความรู้เข้าใจในการดูแลสุขภาพ การควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมในสังคมเป็นอย่างดี จากการศึกษาของ เบลลอค และเบรสโลว์ (1972) พบว่า การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพมีผลต่อภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายในทางบวก กล่าวคือ ผู้มีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพดีจะมีภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายที่ดี

## 3. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ประการหนึ่งน่าจะมีสาเหตุจากการมีภาวะสุขภาพดี และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายดี จึงส่งผลให้มีสุขภาพทางกายดี นอกจากนี้ อาจเกิดจากการที่สังคมให้ความสนใจกับการที่ปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากการรณรงค์ต่อต้าน และการส่งเสริม เช่น การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ การรณรงค์ให้ออกกำลังกาย และการใช้จักรยาน ทั้งนี้มหาวิทยาลัยได้ส่งเสริมนักศึกษาให้มีสุขภาพดี โดยการปรับปรุงสร้างสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย จัดให้มีทางเท้าสำหรับเดิน และการให้นักศึกษาใช้รถจักรยานในมหาวิทยาลัย จึงอาจจะส่งผลต่อนักศึกษาไม่มากนักน้อย นอกจากนี้ค่านิยมด้านสุขภาพในหมู่นักศึกษาได้เปลี่ยนแปลงมาก นักศึกษามีการดูแลตนเองมากขึ้น จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเสพติดต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย และดูแลสุขภาพวิชาส่วนบุคคลอยู่ในระดับดี โอเร็ม (Orem, 1991) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการดูแลตนเองไว้ว่า บุคคลที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตหรือกำลังเจริญเติบโตจะปรับหน้าที่และพัฒนาการของตนเอง โดยการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เรียนรู้

วิธีการที่จะดูแลตนเองและสิ่งแวดล้อมที่คิดว่าจะมีผลต่อหน้าที่และพัฒนาการตนเอง นอกจากนี้ Pender (1982) ยังได้กล่าวในลักษณะที่สอดคล้องกันนี้ว่า การดูแลตนเองเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลได้ริเริ่มและทำในแนวทางของตนเอง เพื่อดำรงรักษาชีวิต ส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ อันดีของตนไว้

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

##### 4.1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพ

จากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา แสดงว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพดีมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ในขณะที่นักศึกษาที่มีการรับรู้ไม่ดีหรือไม่รับรู้มีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ข้อค้นพบนี้อธิบายได้ว่า การรับรู้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของพฤติกรรมและเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดแบบการประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีการเรียนรู้ในสิ่งใดแล้ว เลือกรับรู้ในสิ่งนั้นผสมกับประสบการณ์ก็จะเกิดการประพฤติปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ ตามการรับรู้ของตน (อรุณ รักรธรรม, 2528, หน้า 31) และการรับรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการตอบสนองต่อการรับรู้โดยการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการที่ได้รับรู้ (Bandura, 1977 อ้างใน เสมอจันทร์ ณะเทพ, 2535, หน้า 77) ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526, หน้า 173) ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลจะเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามแนวคิดหรือการรับรู้ นั้น ๆ ดังนั้นการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาจะช่วยให้ศึกษามีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมากขึ้น ข้อค้นพบยังสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่า การรับรู้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล ดังเช่น ดิลกา ไตรไพบูลย์ (2531, หน้า ๗) พบว่าการรับรู้ในเรื่องกลุ่มพัฒนาคุณภาพงานมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมกลุ่มพัฒนาคุณภาพงาน คำรณ ธนาธร (2537, หน้า 37) พบว่าการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา

ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาเป็นผลมาจากนักศึกษามีการรับรู้ตนเอง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และรับรู้ว่าความรุนแรงของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพ การศึกษา การเรียน และการดำรงชีวิต รวมทั้งรับรู้ว่าการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้นการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### 4.2 ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

จากผลการศึกษาพบว่าระบบสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่าการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของนักศึกษาขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนขององค์กรหรือหน่วยงานในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบการให้บริการ คือนักศึกษาได้รับการเรียนรู้จากข้อมูลข่าวสาร จากกลุ่มองค์กร ชมรมต่าง ๆ และสถานบริการ แหล่งความรู้ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การวิจัยนี้พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อระบบการสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เช่น ห้องสมุดเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง รองลงมาคือความเห็นต่อสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนสำนักบริการคอมพิวเตอร์และศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศอยู่ในระดับปานกลาง

#### 4.3 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนของสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

จากผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา แสดงว่ากลุ่มสังคมแวดล้อมของนักศึกษามีบทบาทในการสนับสนุน และส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะการศึกษาค้นคว้า พบว่า สังคมระดับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนมีบทบาทในการสนับสนุนให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี แต่พบว่ากลุ่มอาจารย์มีบทบาทในการสนับสนุนให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไม่มากนัก ทั้งนี้ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะปลูกฝังแนวคิดและการถ่ายทอดการประพฤติปฏิบัติ ตลอดจนความรู้ ความเชื่อ เจตคติ พฤติกรรม และการปฏิบัติต่าง ๆ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526, หน้า 173) ปัจจุบันบุคคลได้เริ่มสนใจและเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น จากการได้รับข่าวสารทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือวารสารต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ บุคคลเหล่านี้ส่วนหนึ่งคือพ่อแม่ ผู้ปกครองของนักศึกษา ฉะนั้นนักศึกษาจึงได้รับการถ่ายทอดการประพฤติปฏิบัติและการช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องสุขภาพจากผู้ปกครองได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ บราวน์ และแมคเอลวิน (Brown & Macelveen อ้างใน จริยาวัตร คมพยัคม, 2531, หน้า 99) ที่ว่า ครอบครัวเป็นแหล่งช่วยเหลือและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด

การสนับสนุนจากครอบครัวเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างความพร้อมที่จะทำกับพฤติกรรม พร้อมทั้งเป็นแรงเสริมและเป็นตัวกระตุ้นให้นักศึกษาได้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สำหรับการสนับสนุนของกลุ่มเพื่อน พบว่า กลุ่มเพื่อนมีบทบาทในการให้การสนับสนุนช่วยเหลือมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ทั้งนี้อาจมาจากกลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีความใกล้ชิดกัน มีความผูกพันกันสูง และมีรูปแบบพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน ซึ่งมีทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน สำหรับเพื่อนที่อยู่สาขาวิชาเดียวกัน คณะเดียวกัน หรือพักอยู่ในหอพักเดียวกัน ย่อมมีการติดต่อ มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อความรู้ ความคิด เจตคติ ค่านิยมต่อกกลุ่มเพื่อนด้วยกัน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ เพราะเพื่อนเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดและจัดเป็นเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ ให้ความช่วยเหลือและเป็นกลุ่มอ้างอิงในการกำหนดพฤติกรรมที่สนับสนุนสุขภาพของบุคคล (Berkman อ้างใน กิติพัฒน์ นนทบุรีมະดุลย์ และคนอื่น ๆ, 2532, หน้า 20) ส่วนกลุ่มอาจารย์นั้น จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีบทบาทในการสนับสนุนสุขภาพของนักศึกษาน้อยกว่ากลุ่มอื่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาจารย์มีความคาดหวังให้นักศึกษาเอาใจใส่ด้านวิชาการมาก จึงทำให้ไม่คำนึงถึงการสนับสนุนทางด้านอื่น ๆ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วผู้ที่อยู่ในวงการศึกษาของกรศึกษาย่อมเข้าใจได้ว่าการที่จะผลิตบัณฑิตให้มีคุณสมบัติพร้อมด้านปัญญา และคุณธรรมนั้น มีอาจทำได้โดยการบังคับให้ฟังวิชาการต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเท่านั้น จะต้องมีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาในด้านต่าง ๆ ด้วย และการที่จะให้กิจกรรมนักศึกษามีส่วนเสริมการพัฒนาทางวิชาการและสติปัญญาได้นั้น ควรให้อาจารย์ได้มีโอกาสเป็นที่ปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิด

#### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อยู่ในระดับดี ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพน่าจะเป็นการช่วยให้พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดียิ่งขึ้น
  - 1.2 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลักด้านการรับรู้ ปัจจัยสนับสนุนขององค์กร และปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

และสม่ำเสมอ เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ รวมทั้งการใช้สื่อต่าง ๆ เช่น แผ่นพับความรู้เรื่องสุขภาพ

1.3 ส่งเสริมให้มีกลุ่มหรือชมรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ซึ่งอาจจะเชิญวิทยากรผู้รู้แนะนำเป็นครั้งคราว

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยครั้งต่อไป การศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ควรใช้แบบทดสอบหลาย ๆ ด้าน และทำการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตลอดทั้งศึกษากลุ่มเป้าหมายประชาชนตามองค์กรต่าง ๆ เพื่อนำผลมาประกอบในการวางแผนพัฒนาศักยภาพทางร่างกายของนักเรียน นักศึกษาและประชาชน

2.2 ควรทำการศึกษาวิจัยกระบวนการใหม่ ๆ ทางด้านสุขภาพ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาด้านภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่จะสอดคล้องกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่

2.3 เพื่อให้หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในองค์กรให้มาก ทำการศึกษาวิจัยเพื่อนำผลมาปรับปรุงใช้ในองค์กรอย่างเป็นรูปธรรม เพราะเมื่อบุคลากรมีสุขภาพดีก็จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ