

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและกิจกรรมทางกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

ทรงทรศน์ จินาพงศ์¹

¹สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ของความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ. 2ส. และกิจกรรมทางกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำนวน 358 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วนกระจายตามจำนวนประชากรในแต่ละคณะ ชั้นปี เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีผู้สร้างและพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561 พัฒนาโดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และแบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับสากล พัฒนาโดยองค์การอนามัยโลก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชยฐาน และการแปลผลสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. อยู่ในระดับพอใช้ มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอโดยมีความหนักของกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. อยู่ในระดับพอใช้ โดยมีความสัมพันธ์กันในทางบวก กล่าวคือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีย่อมมีผลมาจากการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดีด้วย และนักศึกษามีกิจกรรมทางกายในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพ แต่ก็มีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่สูงกว่า

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ / พฤติกรรมสุขภาพ / กิจกรรมทางกาย

Corresponding Author: อาจารย์ทรงทรศน์ จินาพงศ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ กรุงเทพฯ

E-mail: Songdhasn.c@gmail.com

HEALTH LITERACY, HEALTH BEHAVIORS AND PHYSICAL ACTIVITIES OF NORTH BANGKOK UNIVERSITY UNDERGRADUATE STUDENTS

Songdhasn Chinapong¹

¹ Division of Physical Education and Sports Science, Faculty of Education, North Bangkok University

Abstract

Purpose The purpose of this study was to investigate and study the association between the health literacy, health behaviors and physical activity of North Bangkok University undergraduate students.

Methods Data were collected in 358 full-times students of North Bangkok University, selected by using stratified random sampling method. The instrument manipulated in this study consisted of the health literacy and health behaviors questionnaires developed by the Division of Health Education, Ministry of Public Health and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) developed by World Health Organization. Data were analyzed for frequency, percentage, mean, standard deviation, median and Pearson product moment correlation coefficient.

Results The most undergraduate students of North Bangkok University have a good health literacy, fair health behaviors and health literacy have positive correlation with the health behaviors ($r = 0.284$, $p = 0.00$). The students had sufficient physical activity with moderate intensity.

Conclusion The undergraduate students of North Bangkok University have a good overall health literacy and correlated with fair health behaviors, having high health literacy can lead to having a high degree of health behaviors. However, the students have sufficient physical activity for health benefit but they have high degree of sedentary behavior.

Key Words: Health Literacy / Health Behavior / Physical Activity

Corresponding Author: Songdhasn Chinapong, Faculty of Education, North Bangkok University,
E-mail: Songdhasn.c@gmail.com