

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ กับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล

ขวัญจิรา วงศ์สันติกุล, นศ. พย.บ.¹ กัญญารัตน์ พักเงิน, นศ. พย.บ.¹ จตุภรณ์ เทียนสมบัติ, นศ. พย.บ.¹

จารุกัญญา ฉลาด, นศ. พย.บ.¹ นิศาชล สุภาพ, นศ. พย.บ.¹ ปานชนก ศรีพระจันทร์, นศ. พย.บ.¹

มณีนรินทร์ แสงทอง, นศ. พย.บ.¹ สุขวัญา พรหมแปง, นศ. พย.บ.¹ วงเดือน สุวรรณศิริ, พย.ด^{2*}

วันที่รับ: 17 พฤษภาคม 2568 วันที่แก้ไข: 27 สิงหาคม 2568 วันที่ตอบรับ: 31 สิงหาคม 2568

บทคัดย่อ

ความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์มีความสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะในนิสิตพยาบาลซึ่งจะเป็นแบบอย่างสำหรับผู้รับบริการในอนาคต การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ 2) พฤติกรรมสุขภาพ และ 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์กับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 209 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบตามรหัสประจำตัวนิสิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ตามกรอบแนวคิดของนอร์แมนและสกินเนอร์ และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิด 3 อ. 2 ส. ของกองสุศึกษา มีค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .98 แบบสอบถามทั้ง 2 ชุด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .88 และ .80 ตามลำดับ เก็บข้อมูลเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม 2568 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน ผลการวิจัย พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์โดยรวมของนิสิตพยาบาลอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\bar{X}=4.29$, $SD=.55$) 2) พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของนิสิตพยาบาลอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=3.57$, $SD=.35$) และความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของนิสิตพยาบาล ($r=.242$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) ดังนั้น ควรจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เพื่อคงไว้ซึ่งความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเนื่องจากมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: ความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์, พฤติกรรมสุขภาพ, นิสิตพยาบาล

¹ นิสิตปริญญาตรีหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ อีเมล swongduan@gmail.com

Relationship between electronic health literacy and health behaviors of nursing students

Khwanhira Wongsuntiguln, B.N.S. Stdnt¹ *Kanyarat Fakngoen*, B.N.S. Stdnt¹ *Jatuporn Thansombat*, B.N.S. Stdnt¹
Jarukan Chalot, B.N.S. Stdnt¹ *Nisachol Suparp*, B.N.S. Stdnt¹ *Panchanok Sriprajan*, B.N.S. Stdnt¹
Maneerin Saengthong, B.N.S. Stdnt¹ *Suchanya Phrompaeng*, B.N.S. Stdnt¹ *Wongduan Suwannakeeree*, Ph.D (Nursing)^{2*}

Received: May 17, 2025 Revised: August 27, 2025 Accepted: August 31, 2025

Abstract

Electronic health literacy (e-HL) is an important for promoting health behaviors, especially for nursing students who will serve as the model for service users. This descriptive correlational research aimed to study e-HL, health behavior, and determine the relationship between e-HL and health behavior of nursing students. The study sample comprises 209 nursing students of the Bachelor of Nursing Program in their 1st to 4th year who were studying in the 2024 academic year at the Faculty of Nursing, Naresuan University. The students were selected using systematic random sampling based on their identification numbers. The research instruments consisted of two sets: an electronic health literacy questionnaire based on Norman and Skinner's conceptual framework and a health behavior questionnaire developed by the researcher based on the 3 A. and 2 S. concepts of the Health Education Division. The content validity was .98. Both questionnaires had Cronbach's alpha coefficients of .88 and .80, respectively. The data were collected from February to March 2025 and analyzed using descriptive statistics and Spearman's correlation coefficient. The results showed that the overall e-health literacy of nursing students was at the highest level ($\bar{x}=4.29$, $SD=.55$). The overall health behavior of nursing students was at a high level ($\bar{x}=3.57$, $SD=.35$), and the overall e-health literacy had a low positive relationship with the overall health behavior of nursing students ($r=.242$) with statistical significance ($p<.001$). Therefore, learning enhancement activities should be organized to maintain e-health literacy and promote health behaviors, especially in food consumption and exercise, as these behaviors were at a moderate level.

Keywords: Electronic health literacy, Health behaviors, Nursing students

¹ Bachelor's degree students in the Nursing Program, Faculty of Nursing, Naresuan University

² Assistant Professor, Faculty of Nursing, Naresuan University

* Corresponding e-mail: swongduan@gmail.com

บทนำ

พฤติกรรมสุขภาพ (health behaviors) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติตนทั้งในเชิงบวกและเชิงลบต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพอย่างสมดุล (Health Education Division, 2024; Seangpraw, 2018) โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตพยาบาล ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาระบบสุขภาพของประเทศ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือไม่ดี ไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพส่วนบุคคล แต่ยังเป็นแบบอย่างสำหรับผู้รับบริการในอนาคต (Junsawang & Jianvitayakij, 2023) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาลในหลายสถาบันยังอยู่ในระดับปานกลาง (Pongsakchat et al., 2019; Sanlao et al., 2022; Seramethakul et al., 2024) โดยเฉพาะด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และมีแนวโน้มลดลงเมื่อเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลาและสภาพแวดล้อมการฝึกปฏิบัติงาน (Lertsakornsirisi & Khumpunyo, 2017; Pongsakchat et al., 2019) ดังนั้น พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาลยังคงเป็นปัญหาที่ต้องการการแก้ไขและค้นหาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

การศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ (electronic health literacy) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล (Junsawang & Jianvitayakij, 2023; Kim et al., 2023) แต่ยังมีข้อจำกัดที่ต้องการการศึกษาซ้ำ ได้แก่ การศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งอาจมีบริบทที่แตกต่างกัน และการศึกษาในประเทศไทยเป็นการศึกษาที่เน้นพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาลในสถานการณ์โรคโควิด-19 โดยความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์เป็นความสามารถในการสืบค้น ประเมินข้อมูลด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ การทราบถึงแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เพื่อนำข้อมูลนั้นมาดูแลและพัฒนาสุขภาพ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ความรอบรู้ทักษะพื้นฐานการสื่อสาร ความรอบรู้สารสนเทศ ความรอบรู้การเท่าทันสื่อ ความรอบรู้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ความรอบรู้สื่อคอมพิวเตอร์ และความรอบรู้สารสนเทศด้านสุขภาพ ซึ่งความรอบรู้ในแต่ละด้านมีความทับซ้อนกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระคล้ายกับกลีบดอกกลีลี และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์เป็นเกสรตรงกลาง เรียกว่า โมเดลดอกกลีลี (Norman & Skinner, 2006) ซึ่งในยุคดิจิทัลปัจจุบัน ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ ถือเป็นทักษะจำเป็นที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึง ประเมิน และนำข้อมูลสุขภาพมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Norman & Skinner, 2006) ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพราะการมีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ตที่ดี จะช่วยให้เข้าถึงและใช้ข้อมูลสุขภาพได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Mengestie et al., 2021) อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบวานิสิตพยาบาลบางกลุ่มยังขาดทักษะในการประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพออนไลน์ (Tran et al., 2022) และมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ที่แตกต่างกันตามระดับชั้นปีและประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงาน (Chamnansua et al., 2016; Duangchan et al., 2017) และหากนิสิตมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์มากพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพก็จะมากขึ้น (Turan et al., 2021) แสดงให้เห็นว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์มีความสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล และเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพในยุคดิจิทัลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ปัญญาประดิษฐ์ การแพทย์ทางไกล และข้อมูลขนาดใหญ่ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและระบบการดูแลสุขภาพ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร มีบทบาทสำคัญในการผลิตบัณฑิตที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อการดูแลสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์กับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล และการศึกษาที่ผ่านมาในสถานการณ์โรคโควิด-19 พบว่า นิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยนเรศวร มีค่าดัชนีมวลกายที่ปกติเพียง ร้อยละ 58.2 (Sopha et al., 2022) และมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูงและรุนแรง ร้อยละ 45.6 และ 36.1 ตามลำดับ มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.4 (Pothimas et al., 2021) จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาในครั้งนีเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในบริบทปกติ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบแนวทางและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยนเรศวร ตลอดจนการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัล

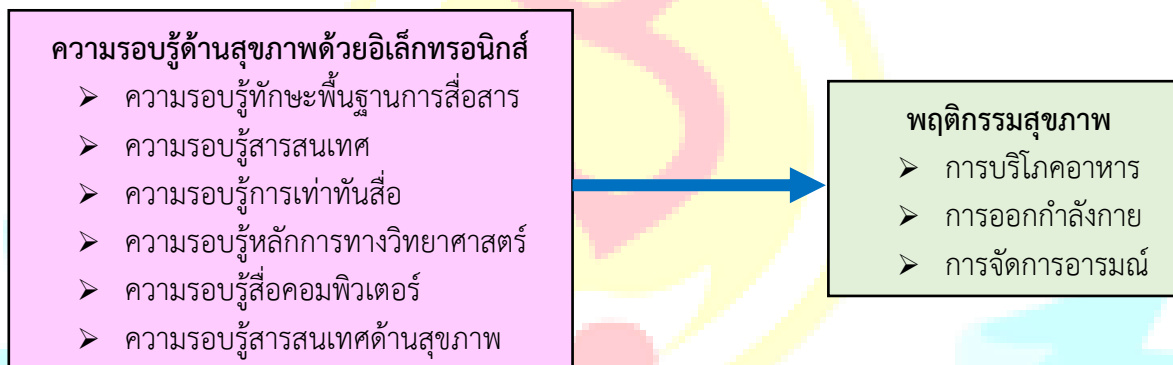
และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์เทคโนโลยีสารสนเทศสุขภาพของประเทศไทย (eHealth strategy) ที่มุ่งเน้นการบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพของบุคคล

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ พฤติกรรมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์กับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ใช้แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ของนอร์แมนและสกินเนอร์ (Norman & Skinner, 2006) ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ความรอบรู้ทักษะพื้นฐานการสื่อสาร ความรอบรู้สารสนเทศ ความรอบรู้การเท่าทันสื่อ ความรอบรู้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ความรอบรู้สื่อคอมพิวเตอร์ และความรอบรู้สารสนเทศด้านสุขภาพ ซึ่งในแต่ละด้านมีความทับซ้อนกันคล้ายกลีบดอกกลีลี และประยุกต์แนวคิดพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ของกองสุขศึกษา (Health Education Division, 2024) ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา การศึกษานี้ได้บูรณาการพฤติกรรมสุขภาพและการดื่มสุราซึ่งพบได้น้อยในนิสิตพยาบาลไว้ในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการจัดการอารมณ์ ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) เก็บข้อมูล ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ในเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2568

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นิสิตพยาบาลที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ในปีการศึกษา 2567 มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 470 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตพยาบาลจำนวน 216 คน เลือกด้วยการสุ่มอย่างเป็นระบบตามรหัสประจำตัวนิสิต โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกได้แก่ 1) เป็นนิสิตพยาบาลทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2567 2) เป็นผู้ที่สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้ และ 3) ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยและลงลายมือในเอกสารให้คำยินยอม ส่วนเกณฑ์ในการคัดออกได้แก่ 1) เป็นผู้วิจัย 2) ป่วยหรือมีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ตามเวลาที่กำหนด 3) ลาพักการศึกษาหรือลาออกจากการศึกษาระหว่างที่กำลังทำวิจัย และ 4) เป็นผู้ที่ขอถอนตัวออกจากงานวิจัย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณโดยวิธีของทาร์โร ยามาเน่ กำหนดความคลาดเคลื่อนที่ .05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถามให้เลือกตอบและเติมคำตอบตามความเป็นจริง จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ความถี่ในการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ค้นหาข้อมูล ระยะเวลาที่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในการค้นหาข้อมูล การใช้สถานที่บริการของสถาบัน และการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร

2. แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ เป็นแบบสอบถามตามแนวคิดของของนอร์แมนและสกินเนอร์ (Norman & Skinner, 2006) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยกรมอนามัย (Department of Health, 2022) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ การตอบใช้มาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง มีความคิดเห็นหรือประสบการณ์ตรงกับข้อนั้นมากที่สุด และ 1 หมายถึง มีความคิดเห็นหรือประสบการณ์ตรงกับข้อนั้นน้อยที่สุด การแปลผลใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย ดังนี้ 1.00–1.80 หมายถึง มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ต่ำที่สุด 1.81–2.60 หมายถึง มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ต่ำ 2.61–3.40 หมายถึง มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ปานกลาง 3.41–4.20 หมายถึง มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์สูง และ 4.21–5.00 หมายถึง มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์สูงที่สุด (Chamnansua et al., 2016; Duangchan et al., 2017)

3. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิด 3อ.2ส. ของกองสุขศึกษา (Health Education Division, 2024) เป็นข้อคำถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบจำนวนทั้งหมด 28 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารและดื่มสุรา จำนวน 11 ข้อ เป็นคำถามให้เลือกตอบแบบ 5 ตัวเลือก (1 หมายถึง ไม่กระทำหรือปฏิบัติเลย จนถึง 5 หมายถึง กระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำ 6–7 วัน/สัปดาห์) 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ และ 3) พฤติกรรมการจัดการอารมณ์และสับสนหวั่นไหว จำนวน 9 ข้อ เป็นคำถามให้เลือกตอบแบบ 5 ตัวเลือก (1 หมายถึง ไม่กระทำหรือไม่ปฏิบัติเลย จนถึง 5 หมายถึง กระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำประมาณร้อยละ 80 ขึ้นไป) การแปลผลใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมด้วยการหาอันตรภาคชั้น แบ่งเป็น 5 ช่วงเท่าๆ กัน ดังนี้ 1.00–1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับต่ำที่สุด 1.81–2.60 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ 2.61–3.40 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 3.41–4.20 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับสูง และ 4.21–5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

หาความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ เด็กและวัยรุ่น และความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ของแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เท่ากับ .98 และหาความเที่ยงของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ กับนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ วิเคราะห์จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .80 และ .88 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่ P2-0016/2568 วันที่ 17 มกราคม 2568 การเข้าพบกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยไม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมวิจัย และผู้วิจัยนัดพบกลุ่มตัวอย่างผ่านแอปพลิเคชันไลน์กลุ่มแต่ละชั้นปี ตามสถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก และแยกเป็นสัดส่วนเฉพาะ ไม่รบกวนเวลาเรียนหรือทำกิจกรรมอื่น และให้ข้อมูลที่จำเป็นในการเข้าร่วมวิจัยตามรายละเอียดที่ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และเซ็นชื่อในใบยินยอม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ภายหลังได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร บริเวณห้องเรียนกลุ่มย่อยที่ได้ทำการนัดหมาย และมีความเป็นส่วนตัว ระหว่างปลายเดือน

กุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนมีนาคม 2568 (ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์) โดยแจกแบบสอบถามให้นิสิตพยาบาลกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 20 นาที ผู้วิจัยรับแบบสอบถามคืนเมื่อตอบเสร็จ ได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ จำนวน 209 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.75

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบการกระจายของข้อมูลโดยใช้สถิติ Kolmogorov-Smirnov พบว่ามีการกระจายของข้อมูลแบบไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) ในการทดสอบความสัมพันธ์ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกำหนดระดับความสัมพันธ์ดังนี้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (r) มากกว่า .70 มีความสัมพันธ์ระดับสูง $r=.30-.70$ มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง และ r น้อยกว่า .30 มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ (Srisatidnarakul, 2010)

ผลการวิจัย

1. นิสิตพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 87.10 มีอายุ 21-22 ปี มากที่สุด ร้อยละ 49.30 รองลงมาคือ อายุ 19-20 ปี ร้อยละ 38.80 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1-4 ร้อยละ 22.00, 21.10, 33.00 และ 23.90 ตามลำดับ มากกว่าครึ่งมีดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ ร้อยละ 56.50 รองลงมาดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 28.10 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 82.30 มีรายได้ 5,001-7,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 34.00 รองลงมาคือ 7,001-9,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 22.00 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือ โทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 41.40 รองลงมาคือ แท็บเล็ตหรือไอแพด ร้อยละ 39.20 ส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพทุกวัน ร้อยละ 61.70 รองลงมาคือ ใช้ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.70 ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในการค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพ 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 33.80 รองลงมาใช้น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 25.90 สถานที่ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ ห้องสมุด ร้อยละ 27.50 รองลงมาคือ สวนสาธารณะ/ลานออกกำลังกาย และสนามกีฬา ร้อยละ 18.50 และ 14.90 ตามลำดับ และนิสิตพยาบาลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาวิทยาศาสตร์สุขภาพมากที่สุด ร้อยละ 28.50 รองลงมาคือ กีฬาสี คณะ และกีฬามหาวิทยาลัย (เสลาเกมส์) ร้อยละ 26.90 และ 16.90 ตามลำดับ

2. นิสิตพยาบาลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์โดยรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\bar{x}=4.29$, $SD=.52$) ข้อที่อยู่ในระดับสูงที่สุดและมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ รู้วิธีใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับสุขภาพ ($\bar{x}=4.51$, $SD=.64$) รองลงมาคือ รู้วิธีค้นหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพที่มีประโยชน์บนอินเทอร์เน็ต ($\bar{x}=4.49$, $SD=.66$) ส่วนข้อที่อยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ รู้สึกมั่นใจในการใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพื่อการตัดสินใจในเรื่องสุขภาพ ($\bar{x}=3.84$, $SD=.90$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ของนิสิตพยาบาล ($n=209$)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์	$\bar{x}$	SD	ระดับ
1. รู้ว่ามีแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพใดบ้างที่สามารถใช้ได้บนอินเทอร์เน็ต	4.26	.72	สูงที่สุด
2. รู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์บนอินเทอร์เน็ตได้ที่ไหน	4.44	.65	สูงที่สุด
3. รู้วิธีค้นหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพที่มีประโยชน์บนอินเทอร์เน็ต	4.49	.66	สูงที่สุด
4. รู้วิธีใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับสุขภาพ	4.51	.64	สูงที่สุด
5. รู้วิธีใช้ข้อมูลด้านสุขภาพที่พบบนอินเทอร์เน็ตในการดูแลสุขภาพของตนเอง	4.45	.63	สูงที่สุด
6. มีทักษะมีจำเป็นในการประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพบนอินเทอร์เน็ต	4.26	.69	สูงที่สุด
7. สามารถระบุแหล่งอ้างอิงข้อมูลด้านสุขภาพที่มีคุณภาพสูงไปจนถึงแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพที่มีคุณภาพต่ำบนอินเทอร์เน็ตได้	4.09	.76	สูง
8. รู้สึกมั่นใจในการใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพื่อการตัดสินใจในเรื่องสุขภาพ	3.84	.90	สูง
ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์โดยรวม	4.29	.52	สูงที่สุด

3. นิสิตพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=3.57$, $SD=.35$) พฤติกรรมที่อยู่ในระดับสูงและมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ ($\bar{x}=3.93$, $SD=.33$) ส่วนพฤติกรรมที่อยู่ในระดับปานกลางและมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันคือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{x}=3.40$, $SD=.71$) และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($\bar{x}=3.39$, $SD=.49$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล ($n=209$)

พฤติกรรมสุขภาพ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
ด้านการบริโภคอาหาร	3.39	.49	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	3.40	.71	ปานกลาง
ด้านการจัดการอารมณ์	3.93	.33	สูง
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	3.57	.35	สูง

4. ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์โดยรวมของนิสิตพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r=.242$) กับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) โดยความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ ($r=.210$ และ $.208$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (r) ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์กับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล และระดับความสัมพันธ์ ($n=209$)

พฤติกรรมสุขภาพ	ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์		
	r	p -value	ระดับความสัมพันธ์
ด้านการบริโภคอาหาร	.107	.123	-
ด้านการออกกำลังกาย	.210	.002*	ต่ำ
ด้านการจัดการอารมณ์	.208	.002*	ต่ำ
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	.242	.000**	ต่ำ

** $p<.001$, * $p<.01$

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาในประเด็นต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. นิสิตพยาบาลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์โดยรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\bar{x}=4.29$, $SD=.52$) อาจเนื่องจากนิสิตพยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีการใช้อิเล็กทรอนิกส์ในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพอยู่เสมอ โดยส่วนใหญ่มีความถนัดในการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพทุกวัน มากถึงร้อยละ 61.70 มีเวลาในการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพตั้งแต่ 1 ชั่วโมงต่อครั้งขึ้นไป มากถึง ร้อยละ 74.10 นิสิตพยาบาลเกือบทุกคน ร้อยละ 98.56 มีโทรศัพท์มือถือใช้ มากกว่าร้อยละ 50.00 มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นใช้ร่วมด้วย เช่น แท็บเล็ตหรือหรือโน้ตบุ๊ก นอกจากนี้หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของมหาวิทยาลัยนเรศวร ยังได้กำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ของนิสิตให้สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีจริยธรรม โดยจัดการเรียนรู้แบบ บูรณาการเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เลือกและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่หลากหลายรูปแบบ (Faculty of Nursing, Naresuan University, 2021) ปัจจัยเอื้อต่าง ๆ ข้างต้นอาจส่งเสริมให้นิสิตพยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์อยู่ในระดับสูงที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ Junsawang and Jianvitayakij (2023) ที่พบว่า นิสิตพยาบาลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์อยู่ในระดับสูงที่สุด และข้อค้นพบนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของ Norman and Skinner (2006) และ Alruthaya et al. (2021) ที่กล่าวว่าบุคคลในกลุ่มวัย Generation Z (Gen Z) ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับนิสิตพยาบาลกลุ่มตัวอย่าง จะมีความคุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ซึ่งอาจทำให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์อยู่ในระดับสูง แตกต่างกับ

การศึกษาในประเทศเนปาลที่พบว่านิสิตพยาบาลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตกลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งมีทักษะในการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปานกลางและต่ำ มีความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ตน้อย และบางส่วนยังไม่เห็นความสำคัญและประโยชน์ของอินเทอร์เน็ต (Sharma et al., 2019)

2. นิสิตพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=3.57$, $SD=.35$) แต่ไม่ได้อยู่ในระดับสูงที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาอื่นที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของนิสิตพยาบาลไม่ได้อยู่ในระดับสูงที่สุด แต่อยู่ในระดับปานกลาง (Pongsakchat et al., 2019; Serametakun et al., 2024) ทั้งนี้อาจเนื่องจากนิสิตพยาบาลมีเวลาจำกัดจากภาระด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน มักบริโภคอาหารสำเร็จรูปเนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลา การที่นิสิตพยาบาลต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานในแหล่งฝึกหรือโรงพยาบาลทำให้มีเวลาน้อยในการออกกำลังกายและเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ และต้องเผชิญกับความเครียดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน โดยเฉพาะกับผู้ป่วยที่เป็นผู้ป่วยจริง ตลอดจนการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทำให้นิสิตมีความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นเมื่ออยู่ในชั้นปีที่สูงขึ้น (Khunkaew et al., 2020; Kim and Oh, 2021; Lertsakomsirisi and Khumpunyo, 2017; Mostafazadeh et al., 2024; Pongsakchat et al., 2019) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของนิสิตพยาบาลกลุ่มตัวอย่างในครั้งนีที่พบว่ามีเพียงร้อยละ 14.90-18.50 เท่านั้นที่ใช้บริการสถานที่สวนสาธารณะ/ลานออกกำลังกาย และสนามกีฬาของมหาวิทยาลัย และเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของคณะพยาบาลศาสตร์และมหาวิทยาลัยเพียงร้อยละ 16.90-28.50 เท่านั้น จึงอาจมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของนิสิตพยาบาลกลุ่มตัวอย่างไม่ได้อยู่ในระดับสูงที่สุด อย่างไรก็ตามการศึกษาในครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ อยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=3.93$, $SD=.33$) และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kim and Oh (2021) ที่พบว่านิสิตพยาบาลใช้วิธีการผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง หรือพูดคุยกับผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมการจัดการอารมณ์สามารถปฏิบัติโดยการบูรณาการไปกับการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือกิจกรรมการเรียนการสอนซึ่งนิสิตจะได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับเพื่อนนิสิตด้วยกันเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะการทำกิจกรรมกลุ่มย่อยสามารถช่วยลดความเครียดให้นิสิตได้

3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาล ($r=.242$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) แสดงให้เห็นว่า นิสิตพยาบาลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์เพียงพอจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Norman and Skinner (2006) ที่อธิบายว่าการที่บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ จะช่วยให้สามารถค้นหาและเข้าถึงแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพได้ สามารถทำความเข้าใจ ประเมินคุณภาพของข้อมูล และตัดสินใจนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาทั้งในประเทศไทย (Junsawang & Jianvitayakij, 2023) และต่างประเทศ (Agapito et al., 2024) ที่พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ของนิสิตพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ที่ต่ำอาจสะท้อนว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น ข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพมากกว่า (Pongsakchat et al., 2019)

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r=.210$) และพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ ($r=.208$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.01$) สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศจีน (Zhu et al., 2024) และประเทศอิหร่าน (Mousazadeh et al., 2025) ที่พบว่าการใช้ข้อมูลออนไลน์จะช่วยให้ นิสิตของมหาวิทยาลัยมีการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีแนวโน้มในการออกกำลังกายเป็นประจำและต่อเนื่อง ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี และยังช่วยเพิ่มทักษะในการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zhu et al., 2024) แต่ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศตุรกี (Turan et al., 2021) และประเทศเกาหลี (Cho et al., 2018) ที่พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีและนิสิตพยาบาล ซึ่งอธิบายได้ว่า การบริโภคอาหารมักถูกกำหนดโดยปัจจัยด้านเวลาและความสะดวก (Turan et al., 2021) จึงอาจสรุปได้ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์เพียงอย่างเดียวไม่

เพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ทั้งหมด หากบุคคลยังต้องเผชิญกับอุปสรรคเชิงโครงสร้าง เช่น ข้อจำกัดด้านเวลาและสภาพแวดล้อม

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในและนอกหลักสูตรเพื่อคงไว้ซึ่งระดับความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ที่สูงที่สุด และควรพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพด้วยอิเล็กทรอนิกส์ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำได้แก่ ความมั่นใจในการใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพื่อการตัดสินใจในเรื่องสุขภาพ และความสามารถในการระบุแหล่งอ้างอิงข้อมูลด้านสุขภาพที่มีคุณภาพสูงและต่ำบนอินเทอร์เน็ต ให้สูงขึ้นต่อไป เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

2. ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนในหลักสูตร รวมทั้งปรับปรุงสภาพแวดล้อมและข้อจำกัดด้านเวลาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาลโดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เช่น สิ่งแวดล้อม กิจกรรมการเรียนการสอน ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตพยาบาลเพิ่มเติม เนื่องจากปัจจัยที่ศึกษาในครั้งนี้มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เพื่อนำปัจจัยที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมหรือรูปแบบเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้น

2. พัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพนิสิตพยาบาลที่เอื้อต่อข้อจำกัดด้านเวลาและสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เนื่องจากการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง

เอกสารอ้างอิง

- Agapito, L. F., Cortez, A. M., Fong, A., Sanchez C. J., Calong, K. C., Balaria, C. J., & Soriano, G. (2024). Relationship between eHealth literacy and health promoting behaviors among nursing students. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 12(2), 193-200. <https://doi.org/10.24198/jkp.v12i2.2353>
- Alruthaya, A., Nguyen, T., & Lokuge, S. (2021). The application of digital technology and the learning characteristics of generation Z in higher education. *The Australasian Conferences on Information Systems (ACIS) 2021 Proceedings*, 65. <https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1064&context=acis2021>
- Chamnansua, P. Kheokao, J. Chumchai, P. Duangkam, T. Jaruphisithpaibun, C. Hongthong, K. Siriwanich, W., & Meeboonmak, Y. (2016). Health information literacy, eHealth literacy, and health status of nursing students in nursing colleges under jurisdiction of the Praboromarajchanok Institute (PBRI), in Central Region 2 network and North-eastern region networks. *TJA Research Journal*, 9(1), 101-103. (In Thai)
- Cho, H., Han, K., & Park, B. K. (2018). Associations of eHealth literacy with health-promoting behaviors among hospital nurses: A descriptive cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(7), 1618-1627. <https://doi.org/10.1111/jan.13575>
- Department of Health. (2022, September 8). *eHealth Literacy Questionnaire*. AnamaiMedia. <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/ehealth-literacy-questionnaire/> (In Thai)
- Duangchan, C. Kheokao, J. Chamnansua, P. Meeboonmak, Y. Howharn, C. Chumchai, P. Duangkam, T., & Jaruphisithpaibun, C. (2017). Factors Predicting eHealth Literacy of Nursing Students in

- Nursing Colleges under Jurisdiction of Praboromarajchanok Institute. *EAU Heritage Journal: Science and Technology*, 11(1), 235-239. (In Thai)
- Faculty of nursing, Naresuan University. (2021). *Bachelor of Nursing Science Program (Update curriculum 2021)*. Faculty of nursing, Naresuan University.
http://www.nurse.nu.ac.th/add/Bachelor_64.pdf (In Thai)
- Health Education Division. (2024). *Guidelines for assessing public health behaviors based on the Aor, 2 Sor principles and prevention of emerging diseases*. Health Education Division, Ministry of Public Health. <https://bit.ly/4kmfpXx>. (In Thai)
- Junsawang, C., & Jianvitayakij, S. (2023). The relationship between health literacy, digital health literacy, and health behaviors among undergraduate nursing students. *Nursing Journal*, 29(2), 251-262. (In Thai)
- Khunkaew, S., Khunkaew, A., & Ngudgratoke, S. (2020). Food consumption profile among nursing students in Uttaradit province: a latent class analysis. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 30(3), 104-114. (In Thai)
- Kim, K., Shin, S., Kim, S., & Lee, E. (2023). The relation between eHealth literacy and health-related behaviors: Systematic review and meta-analysis [Dissertation, Seoul National University]. *JMIR Publications*, 25, e40778. <https://doi.org/10.2196/40778>
- Kim, S., & Oh, J., (2021). The relationship between e-health literacy and health-promoting behaviors in nursing students: A multiple mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5804), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115804>
- Lertsakornsirisi, M., & Khumpunyo, C. (2017). Factors associated with health promoting behaviors of nursing students at Saint Louis College during practice in healthcare service. *Naresuan University Journal: Science and Technology*, 25(3), 67-75.
<https://www.thaiscience.info/Journals/Article/NUST/10986753.pdf> (In Thai)
- Mengestie, N. D., Yilma, T. M., Beshir, M. A., & Paulos, G. K. (2021). eHealth literacy of medical and health science students and factors affecting ehealth literacy in an Ethiopian University: A cross-sectional study. *Applied clinical informatics*, 12(2), 301-309. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1727154>
- Mostafazadeh, P., Jafari, M. J., Mojebi, M. P., Vakilabad, R. N., & Mirzaei, A. (2024). Assessing the relationship between nutrition literacy and eating behaviors among nursing students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(18), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17468-9>
- Mousazadeh, Y., Sarbakhsh, P., Arbabisarjou, A., Tolouei, M., Mousavi, H., & Molaei, S. (2025). Association between health-promoting lifestyle and electronic health literacy among Iranian university students. *BMC Medical Education*, 25(246), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06823-6>
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research*, 8(2), e9.
<https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>

- Pongsakchat, P. Sompee, P. Kaeonoi, A., & Mekanantawat, K. (2019). Health literacy and health behaviors based on local wisdom of nursing students, Boromarajonani College of Nursing Nopparat Vajira. *Journal of Health Science*, 28(Special Issue), 21-32. (In Thai)
- Pothimas, N., Meepring, S., & Youjaiyen, M. (2021). The relationship among stress related to online learning, resilience, and coping of nursing students during COVID-19 pandemic. *Journal of Health and Nursing Research*, 37(3), 142-154. (In Thai)
- Sanlao, P. Suebtong, B. Planjanthuk, P. Siri, P. Khobumroong, S. Phonthaisong, S. Pechruechai, S., & Najaiyen, A. (2022). The relationship between health literacy and health behaviors according to 3E.2S of students at Chaiphum Rajabhat University, Chaiphum Province. *The 14th National Academic Conference, Nakhon Pathom Rajabhat University*.
<https://publication.npru.ac.th/bitstream/123456789/1740/1/npru-159.pdf> (In Thai)
- Seangpraw, S. (2018). *Health education and health behaviors*. Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- Seramethakul, D. Kaewta, Y., & Chaiwang, P. (2024). Factors influencing health behaviors among nursing students. *Journal of Nursing and Health Sciences Research*, 16(2), 1-17. (In Thai)
- Sharma, S., Oli, N., & Thapa, B. (2019). Electronic health-literacy skills among nursing students. *Advances in Medical Education and Practice*, 10, 527-532.
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S207353>
- Srisatidnarukul, B. (2010). *The methodology in nursing research*. Bangkok: U&I Inter Media. (In Thai)
- Sopha, C., Meedeche, N., Khattipan, N., Lim, N., Wongkhomlue, C., Khamkrueang, N., Jinkam, S., & Aksornsri, A. (2022). Factors associated with exercise behavior among undergraduate students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional correlation study. *Nursing Science Journal of Thailand*, 40(4), 65-76. (In Thai)
- Tran, H. T. T., Nguyen, M. H., Pham, T. T. M., Kim, G. B., Nguyen, H. T., Nguyen, N., Dam, H. T. B., Duong, T. H., Nguyen, Y. H., Do, T. T., Nguyen, T. T. P., Le, T. T., Do, H. T. T., Nguyen, T. T., Pham, K. M., & Duong, T. V. (2022). Predictors of eHealth literacy and its associations with preventive behaviors, fear of COVID-19, anxiety, and depression among undergraduate nursing students: A cross- sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public*. 19(7), 3766. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073766>
- Turan, N., Güven Özdemir, N., Çulha, Y., Özdemir Aydın, G., Kaya, H., & Aşti, T. (2021). The effect of undergraduate nursing students' e-Health literacy on healthy lifestyle behavior. *Global health promotion*, 28(3), 6-13. <https://doi.org/10.1177/1757975920960442>
- Zhu, W., Liu, J., Lou, H., Mu, F., & Li, B. (2024). The impact of electronic health literacy on emotional management ability among college students: the mediating roles of peer relationships and exercise self-efficacy. *BMC Psychology journals*, 12(747). 1-14.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02276-6>