

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

กীরติ อุปนิสาร^{*}, ชัยกฤต ยกพลชนชัย*, วิลาวัณย์ ชาติดา*, เนตรทราย ทองคำ*

*คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

✉ keerati.u@live.ubru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองโดยผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เลือกกกลุ่มตัวอย่างโดย การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 324 คน ผ่านการพิทักษ์สิทธิ์โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างอย่างเหมาะสม รวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบมาตรฐานค่าความตรงของเนื้อหา และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และ 0.91 ตามลำดับและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ และ Pearson correlation coefficient.

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาเคยใช้ตัวอย่างสื่อออนไลน์ในการดูแลสุขภาพมากที่สุดถึง ร้อยละ 87.6 ความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 74.70 ความรอบรู้ด้านพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.00 และความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .651

สรุปนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์สามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองจากการเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์ และปรับใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในกลุ่มวัยรุ่นที่สนใจการเรียนรู้ด้วยตนเองอื่นๆได้

คำสำคัญ: ความรอบรู้, การดูแลสุขภาพตนเอง, สื่อออนไลน์, นักศึกษา, วิทยาศาสตร์สุขภาพ

Article info:

Received: Apr 22, 2024

Revised: Aug 29, 2024

Accepted: Sep 13, 2024

Original article

Self literacy of self-care through online media among health science students at Ubon Ratchathani Rajabhat University

Keerati Upanisakorn^{*}, Chaiyakrit Yokphonchanachai^{*}, Wilawun Chada^{*}, Netsai Thongkham^{*}

^{*}Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

^{*}keerati.u@live.ubru.ac.th

Abstract

The purpose of this exploratory research was to study health science students' knowledge of self-care through online media. Ubon Ratchathani Rajabhat University Select sample by Accidental sampling of 324 people was protected by properly explaining the purpose of the research to the sample group. The data was collected using standardized tests for content validity. The same confidence values are 0.89 and 0.91, respectively and analyze data using statistics, frequency, percentage, and Pearson correlation coefficient.

The results of the research found that 87.6 percent of students had used online media samples to take care of their health. Most students' knowledge of self-care was at a high level, 74.70 percent. Their knowledge of self-care behavior through online media was at a high level. student It is at a moderate level, 50.00 percent, and students' self-care knowledge is significantly related to students' self-care behavior at .001 with a correlation coefficient of .651.

In conclusion, health science students can apply the benefits of taking care of their own health from learning through online media and apply it to change their behavior in taking care of themselves. Can be used to benefit teenagers who are interested in learning on their own.

Keywords: Self literacy, self-care, online media, students, health science



บทนำ

ปัจจุบันวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้พบปัญหาวัยรุ่น อาทิเช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการใช้ความรุนแรงในสังคม ปัญหาถูกล่วงละเมิด ซึ่งมีที่มาจาก การเลี้ยงดูของครอบครัว สภาพแวดล้อม และจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยอย่างก้าวกระโดด ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และ เทคโนโลยีฯ จะพบว่า วัยรุ่นในปัจจุบัน มีอิสระ ทางความคิด และความเป็นอยู่ มากกว่าในอดีต จะพบเห็นเป็น ภัยเงียบ ของวัยรุ่น ที่เกิดขึ้น โดยไม่รู้ตัว ภัยเงียบ ของวัยรุ่น ที่พบบ่อยๆในปัจจุบัน เช่น นอนดึก บุหรี่ไฟฟ้า โรคซึมเศร้า มีเพศสัมพันธ์ ก่อนถึงเวลาอันควร มนุษย์ DIGITAL นอนดึก (โรงพยาบาลจุฬารัตน์, 2566) จากข้อมูลประเภทปัญหาที่โทรมาปรึกษาช่วยเหลือของปัญหาของวัยรุ่นและเยาวชนไทยเป็นอย่างดี ในปี 2561 ปัญหาที่วัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15-21 ปีโทรมาปรึกษา มากที่สุด โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความเครียดและความกังวล ซึ่งไม่แน่ชัดว่าเกิดจากเรื่องใดเป็นพิเศษหรือไม่ หรือเกิดจากหลายๆ เรื่องรวมกัน ส่วนปัญหาที่พบเป็นอันดับที่ 2 คือเรื่องความรัก (ร้อยละ 19) ตามด้วยอันดับ 3 คือปัญหาเรื่องซึมเศร้า (ร้อยละ 11) ส่วนปัญหาอื่นๆ สามารถดูได้ตามตาราง(รายงานสุขภาพคนไทย, 2563)

รายงานสุขภาพคนไทย 2563 นำเสนอข้อมูลสุขภาพของวัยรุ่นและเยาวชนไทยในมิติต่างๆ เช่น แนวโน้มสุขภาพจิตโดยรวม แนวโน้มโรคซึมเศร้า การถูกกลั่นแกล้ง และการฆ่าตัวตาย ที่จะสะท้อนให้เห็นว่า สุขภาพจิตวัยรุ่น เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลยเป็นอย่างยิ่งพบปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ร้อยละ 41.81 (รายงานสุขภาพคนไทย, 2563) การใช้โซเชียลที่มากเกินไป เข้าข่าย ปัญหาพฤติกรรมเสพติด รูปแบบหนึ่ง ที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพการทำงานแย่ลง ผลการเรียนลดลง การเข้าสังคมและการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบ Face to Face ลดลงเรื่อยๆ อาจจะนำไปสู่โรคทางจิตเวชต่อไปในอนาคตก็เป็นได้ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2566)

สถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทยทุกกลุ่มวัยคนไทย 2 ใน 10 คน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัด คนไทย 6 ใน 10 คน ไม่สามารถปรับ

พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมวัยเรียน และวัยรุ่นขาดความรู้ ทักษะสุขภาพ และทักษะชีวิตมากถึง 56% โดยชอบดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ 34.4% ออกกำลังกาย 60 นาที 5 วันต่อสัปดาห์เพียง 14.09% วัยรุ่นตั้งครกกระทู้ 68.62% แม้วัยรุ่นคุมกำเนิดเหมาะสม (กรมอนามัย, 2564) การเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา หรือ Self-Learning เป็นการศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ (Knowledge) จากแหล่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง แล้วนำความรู้มาทดลองใช้ ผึกฝน ปรับปรุง พัฒนา จนเกิดความชำนาญ สามารถนำความรู้ที่ได้เรียนรู้นั้นไปใช้จนเกิดประโยชน์กับตัวเอง และส่วนรวม (Siriraj, 2020) การรับรู้ความสามารถของตนเองและค่านิยมของนักเรียนตามวิสัยทัศน์แห่งความรู้ทางวิทยาศาสตร์แห่งศตวรรษที่ 21 การศึกษาต้องมุ่งเน้นการกำหนดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนในทักษะและค่านิยมแห่งศตวรรษที่ 21 ทิศทางการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 การให้ผู้เรียนจัดการเรียนรู้ข้อมูลด้วยตนเองมากขึ้น จะทำให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนความรู้เป็นภูมิปัญญาของตนเองการเรียนรู้ของผู้เรียนจะเกิดขึ้นได้ในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีมีการเรียนรู้ด้วยวิธีการแก้ปัญหาและการควบคุมตนเองได้ (Tantirajanawong, 2017) การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 อันจะส่งผลต่อการพัฒนาระบบการจัดเรียนรู้ที่เหมาะสมเชื่อมโยงหลายมิติปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย นำไปสู่การสร้างเครือข่าย การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ (Hansopha, Suphakitjo, Chuson, Sonsuwan and Bungsane, 2020) ประกอบกับข้อมูลการสำรวจเบื้องต้นพบว่านักศึกษามีปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพทำให้ข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองโดยผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมความรอบรู้แก่นักศึกษาในการดูแลสุขภาพตนเองให้เกิดสุขภาวะอนามัยที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา

3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษา

สมมติฐานงานวิจัย

ความรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเป็นการศึกษาความรู้การดูแลสุขภาพตนเองโดยผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี 4 ด้าน ได้แก่ ทักษะการเข้าถึง ทักษะความเข้าใจ ทักษะการประเมินข้อมูล ทักษะการประยุกต์ใช้ ให้แรงสนับสนุนทางสังคมอย่างเป็นระบบ โดยมีกรอบแนวคิดดังภาพที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ทั้ง 4 ชั้นปีทั้งชายและหญิงจำนวน 704 คน จากงานทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการจับสลากโดยไม่จำกัดเพศตามอัตราส่วนจำนวน 1 ต่อ 2 ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญเพื่อสามารถเข้าถึงและพิทักษ์สิทธิในการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างอย่างเหมาะสม จำนวน 324 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ใช้แบบสอบถามวัดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี แบบมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Rating Scale) 5 ระดับ (ไม่เคยทำ ทำได้ยากมาก ทำได้ยาก ทำได้ง่าย ทำได้ง่ายมาก) ให้คะแนน 1 ถึง 5 ตามลำดับ มีค่าความตรงของเนื้อหา IOC (Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 3 ท่าน เท่ากับ 0.89 และความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ค่า Reliability (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1)การรวบรวมข้อมูลจากการกำหนดหัวข้อวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด 2)วางแผนดำเนินการตามหลักความรู้ด้านสุขภาพ คือ ทักษะการเข้าถึง ทักษะความเข้าใจ ทักษะการประเมินข้อมูล ทักษะการประยุกต์ใช้ โดยการประชุมทีมวิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์บทบาทผู้วิจัยทำการศึกษา 3)การนำไปใช้ ช่วงเดือนกรกฎาคม 2566 ถึงมกราคม 2567 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการเก็บข้อมูลที่มีการกำหนดรหัสกลุ่มตัวอย่างและแยกข้อมูลส่วนบุคคล พร้อมทั้งกำหนดวิธีการทำลายข้อมูลทั้งเมื่อมีการวิเคราะห์เสร็จสิ้น และพิทักษ์สิทธิประโยชน์ของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการประชุมชี้แจงรูปแบบการวิจัยตามวัตถุประสงค์ รายละเอียดเครื่องมือในการทำวิจัยตลอดจนระบุชื่อใช้รหัสแทนตัวบุคคลหากประสงค์ออกจากกลุ่มตัวอย่างระหว่างการดำเนินการวิจัยก็สามารถดำเนินการได้ทันที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป ความรอบรู้ และพฤติกรรม ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) สถิติทดสอบสมมติฐานในกลุ่มตัวอย่างเดียวกันด้วย Pearson correlation coefficient

ผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าความรู้การดูแลสุขภาพตนเองโดยผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี พบว่าผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป จำนวน 324 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 89.2 เพศชาย ร้อยละ 10.8 ช่วงอายุ 15 – 20 ปี ร้อยละ 50.0 อายุ 21 – 25 ปี ร้อยละ 50.0 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 25.3 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 24.1 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 40.4 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 10.2 เคยเจ็บป่วยในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 70.4 ไม่เคยตรวจสุขภาพในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา มากถึง ร้อยละ 71.3 เคยตรวจสุขภาพเพียงร้อยละ 28.7 เคยใช้ตัวอย่างสื่อออนไลน์ในการดูแลสุขภาพมากที่สุดถึง ร้อยละ 87.6 ดังตารางที่ 1

1. ผลการศึกษาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษา พบว่า ความรอบรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษาส่วนใหญ่มีความรอบรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 74.70 รองลงมาที่ระดับปานกลางร้อยละ 24.10 และระดับต่ำร้อยละ 1.20 ตามลำดับ ผลความรอบรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ ของนักศึกษาทั้งสี่ด้าน ได้แก่ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ, ด้านความเข้าใจในการดูแลตนเอง, ด้านการประเมินข้อมูลการศึกษาออนไลน์, การประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ (4.17, 4.13, 4.00 และ 4.14 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2 และตารางที่ 3

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 47.20 และระดับต่ำร้อยละ 2.80 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ผลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ทั้งสามด้านเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ด้านการเข้าห้องโลกออนไลน์, ด้านกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมสุขภาพและด้านการประยุกต์ใช้ระบบออนไลน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ (3.52, 3.54 และ 3.81 ตามลำดับ)

3. ผลการความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้การดูแลตนเองของนักศึกษา กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษาพบว่าความรอบรู้การดูแลตนเองของนักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .651 ดังตารางที่ 5

สรุปผลการวิจัย

ความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีสรุปได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษา ความรอบรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษาส่วนใหญ่มีความรอบรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 74.70 เมื่อแยกพิจารณาสี่ด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ได้แก่

ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ, ด้านความเข้าใจในการดูแลตนเอง, ด้านการประเมินข้อมูลการศึกษาออนไลน์, การประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ (4.17, 4.13, 4.00 และ 4.14 ตามลำดับ)

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 47.20 เมื่อแยกพิจารณาสามด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ ด้านการเข้าห้องโลกออนไลน์, ด้านกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมสุขภาพและด้านการประยุกต์ใช้ระบบออนไลน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ (3.52, 3.54 และ 3.81 ตามลำดับ)

3. ผลการความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้การดูแลตนเองของนักศึกษา กับด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษาพบว่าความรอบรู้การดูแลตนเองของนักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .651 สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในกลุ่มวัยรุ่นสนใจการเรียนรู้ด้วยตนเองได้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่สนใจศึกษาพบว่า

ผลการศึกษาความรอบรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษา ความรอบรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษาส่วนใหญ่มีความรอบรู้อยู่ในระดับสูง อาจเกิดจากที่นักศึกษาเป็นนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีความสนใจในรายวิชาเรียนและมีทัศนคติที่ดีในด้านสุขภาพอยู่แล้วทำให้เกิดความสนใจตามกระแสนิยมการใช้สื่อออนไลน์ในวัยรุ่นส่งผลต่อความรอบรู้ในระดับที่สูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Mila Nu Nu Htay ได้ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพดิจิทัล พฤติกรรมการค้นหาข้อมูลออนไลน์ และความพึงพอใจต่อข้อมูลโควิด-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่านักเรียนมี

ความรอบรู้การใช้สื่อออนไลน์ในระดับสูง มากถึงร้อยละ 88.4 สอดคล้องกับการศึกษาของ Soraya Jalali ได้ศึกษา พฤติกรรมการแสวงหาข้อมูลการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยหญิง: การศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า มีพฤติกรรมการแสวงหาข้อมูลแหล่งข้อมูล อิเล็กทรอนิกส์ โซเชียลมีเดีย เพื่อการเพิ่มความรู้ด้านข้อมูลและสื่อของ นักเรียน เนื่องจากมีราคาไม่แพงและเป็นข้อมูลที่แท้จริง ผลการศึกษาความรอบรู้ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ย ความรอบรู้ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อ ออนไลน์ของนักศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 47.20 เมื่อ แยกพิจารณาสามด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปาน กลางได้แก่ พฤติกรรมด้านการเข้าห้องโลกออนไลน์, พฤติกรรมด้านกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองและ พฤติกรรมสุขภาพและด้านการประยุกต์ใช้ระบบออนไลน์ต่อ การดูแลสุขภาพตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ (3.52, 3.54 และ 3.81 ตามลำดับ) นักศึกษามีความรู้ด้านสุขภาพและ ศึกษาในสาขาสหศาสตร์จึงทำให้พฤติกรรมการดูแล ตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับที่ดีด้วย สอดคล้องกับ การศึกษาของ Elena Korneeva ได้ศึกษา สุขภาพทาง สังคมและความปลอดภัยทางจิตของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษาออนไลน์ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยโดยทั่วไปในระดับอุดมศึกษา มีพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลศึกษาด้านสุขภาพมาก ที่สุดร้อยละ 87

ผลการความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้การดูแล ตนเองของนักศึกษากับด้านพฤติกรรมการดูแลตนเองของ นักศึกษาพบว่าความรอบรู้การดูแลตนเองของนักศึกษามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษา

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เท่ากับ .651 เกิดจากนักศึกษาอยู่ในกลุ่ม สาธารณสุขศาสตร์และเรียนรายวิชาด้านสุขภาพทำให้เกิด ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในทิศทางที่ดีส่งผลให้มี ความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้าน สุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Tatjana Gazibara ได้ศึกษาความคุ้นเคยกับอินเทอร์เน็ตและแอป ด้านสุขภาพ และความต้องการเฉพาะหัวข้อเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่มีอิทธิพลต่อวิธีการใช้ข้อมูลด้านสุขภาพออนไลน์เพื่อการ ตัดสินใจเรื่องสุขภาพของวัยรุ่น พบว่า สื่อออนไลน์มี ความสัมพันธ์กับวัยรุ่นในการศึกษาวิธีการนำข้อมูลด้าน สุขภาพออนไลน์มาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนและส่งเสริมการ ส่งเสริมสุขภาพ

การนำไปใช้ประโยชน์

1. สามารถนำไปประยุกต์สื่อออนไลน์ใช้ในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้
2. สามารถนำแนวคิดการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อ ออนไลน์เพื่อพัฒนาผู้เรียน และชุมชนได้

ข้อเสนอแนะเพื่องานวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

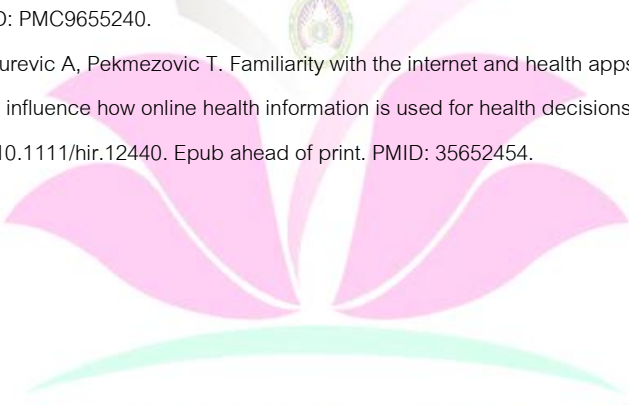
การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อออนไลน์สามารถ ประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียน ในการเรียนการสอนเพื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนำไปใช้ประโยชน์ในการ สื่อสารด้านสุขภาพได้จริง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยพบว่าควรมีการจัดโปรแกรม พัฒนาผู้เรียนผ่านการเรียนการสอนโดยใช้สื่อออนไลน์ที่ หลากหลายกระตุ้นการเรียนรู้เน้นการปฏิบัติงานจริง

เอกสารอ้างอิง

- โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต.(2567). **ภัยเงียบที่เกิดขึ้นได้**. สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม 2567 จาก <https://ch9airport.com/th/ภัยเงียบ-ที่เกิดขึ้นได้/>
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
- มหาวิทยาลัยมหิดล.(2563). **รายงานสุขภาพคนไทย**. สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม 2567 จาก
https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=82
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2566). **สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น**. สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม 2567 จาก
<https://www.camri.go.th/th/home/infographic/infographic-505>
- สุวรรณชัย วัฒนาวิจิตรชัย.(2564). **ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยรุ่น,กรมอนามัย**.สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม 2567 จาก
<https://dental.anamai.moph.go.th/th/general-of-122/207662>
- Jalali S, Keshvari M, Soleymani MR. Fitness information-seeking behavior among female university students: A qualitative study. PLoS One. 2020 Aug 17;15(8):e0237735. doi: 10.1371/journal.pone.0237735. PMID: 32804937; PMCID: PMC7430743.
- Htay MNN, Parial LL, Tolabing MC, Dadaczynski K, Okan O, Leung AYM, Su TT. Digital health literacy, online information-seeking behaviour, and satisfaction of Covid-19 information among the university students of East and South-East Asia. PLoS One. 2022 Apr 13;17(4):e0266276. doi: 10.1371/journal.pone.0266276. PMID: 35417478; PMCID: PMC9007389.
- Korneeva E, Strielkowski W, Krayneva R, Sherstobitova A. Social Health and Psychological Safety of Students Involved in Online Education during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2022 Oct 26;19(21):13928. doi: 10.3390/ijerph192113928. PMID: 36360806; PMCID: PMC9655240.
- Gazibara T, Cakic M, Cakic J, Grgurevic A, Pekmezovic T. Familiarity with the internet and health apps, and specific topic needs are amongst the factors that influence how online health information is used for health decisions amongst adolescents. Health Info Lib J. 2022 Jun 2. doi: 10.1111/hir.12440. Epub ahead of print. PMID: 35652454.



คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา (n = 324)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	289	89.20
ชาย	35	10.80
ช่วงอายุ		
15-20 ปี	162	50.00
มากกว่า 20 ปี	162	50.00
ชั้นปี		
ชั้นปี 1	82	25.30
ชั้นปี 2	78	24.10
ชั้นปี 3	131	40.40
ชั้นปี 4	33	10.20
เคยเจ็บป่วยในระยะ 1 ปี ที่ผ่านมา		
เคย	228	70.40
ไม่เคย	96	29.60
เคยตรวจสุขภาพในระยะ 1 ปี ที่ผ่านมา		
เคย	93	28.70
ไม่เคย	231	71.30
เคยใช้ตัวอย่างสื่อออนไลน์ในการดูแลสุขภาพ		
เคย	284	87.60
ไม่เคย	40	12.40

ตารางที่ 2 ผลจำนวน ร้อยละ แปลผลระดับความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 324 คน

ช่วงระดับความรอบรู้(ค่าเฉลี่ย)	n=324		
	จำนวน	ร้อยละ	แปลผล
ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า ($\leq 1.00 - 2.33$)	4	1.20	ต่ำ
ค่าเฉลี่ยระหว่าง ($2.34 - 3.67$)	78	24.10	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยมากกว่า ($\geq 3.68 - 5.00$)	242	74.70	สูง

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์	n=324		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
องค์ประกอบที่ 1 ทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ	4.17	0.98	มาก
1. เมื่อต้องการข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเอง ท่านสามารถค้นหาแหล่งข้อมูลออนไลน์ได้ทันที	4.19	1.05	มาก
2. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลด้านการดูแลตนเองที่ต้องการจากหลายแหล่งข้อมูลออนไลน์ได้ เช่น อินเทอร์เน็ต สื่อออนไลน์	4.45	0.84	มาก
3. ท่านสามารถเสาะหาแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่จะช่วยในการดูแลตนเองได้	4.35	0.84	มาก
4. ท่านสามารถติดต่ออาจารย์/ผู้รู้เพื่อช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาความไม่เข้าใจด้านการดูแลตนเองได้	3.68	1.18	มาก
องค์ประกอบที่ 2 ด้านความเข้าใจในการดูแลตนเอง	4.13	0.88	มาก
5. ท่านสามารถอ่านข้อมูลความรู้ออนไลน์ด้านการดูแลตนเองและวิธีการนำไปใช้ได้ด้วยความเข้าใจ ปฏิบัติตามเนื้อหาที่ได้	4.25	0.83	มาก
6. ท่านสามารถอ่านเนื้อหาความรู้ด้านการดูแลตนเองในออนไลน์อย่างเข้าใจได้	4.26	0.81	มาก
7. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลออนไลน์ ที่นำเสนอในรูปแบบของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในออนไลน์ได้	4.00	0.90	มาก
8. ท่านกล้าซักถามผู้กระทุ ผู้รู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองได้ เช่น อาจารย์ หมอ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง	4.01	0.99	มาก
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการประเมินข้อมูลการศึกษาออนไลน์	4.00	0.96	มาก
9. ท่านตรวจสอบข้อมูลออนไลน์ โดยการซักถาม หรือโต้แย้งผู้รู้ หรืออาจารย์ก่อนจะเชื่อหรือทำตาม	3.69	1.09	มาก
10. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลออนไลน์ที่ได้ยอมรับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตามแม้จะมีคนบอกมาก่อนแล้ว	4.05	0.94	มาก
11. ท่านทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลออนไลน์ที่ได้รับก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	4.20	0.88	มาก
12. เมื่อข้อมูลออนไลน์ใหม่เข้ามา ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตามได้	4.06	0.92	มาก
องค์ประกอบที่ 4 การประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง	4.14	0.87	มาก
13. ท่านสามารถนำข้อมูลออนไลน์ไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ได้	4.20	0.85	มาก
14. ท่านสามารถนำข้อมูลออนไลน์ไปสื่อสาร แนะนำต่อได้	4.07	0.90	มาก
15. ท่านนำข้อมูลออนไลน์มาวางแผนด้านการดูแลสุขภาพตนเองได้	4.11	0.91	มาก
16. ท่านตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการดูแลสุขภาพที่ดีและไปประยุกต์ใช้ในอนาคตได้	4.16	0.83	มาก

ตารางที่ 4 แสดงผลจำนวน ร้อยละ และ แปลผลระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์

ช่วงระดับความรู้ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ (ค่าเฉลี่ย)	N=324		
	จำนวน	ร้อยละ	แปลผล
ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า ($\leq 1.00 - 2.33$)	9	2.80	ต่ำ
ค่าเฉลี่ยระหว่าง ($2.34 - 3.67$)	162	50.00	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยมากกว่า ($\geq 3.68 - 5.00$)	153	47.20	สูง

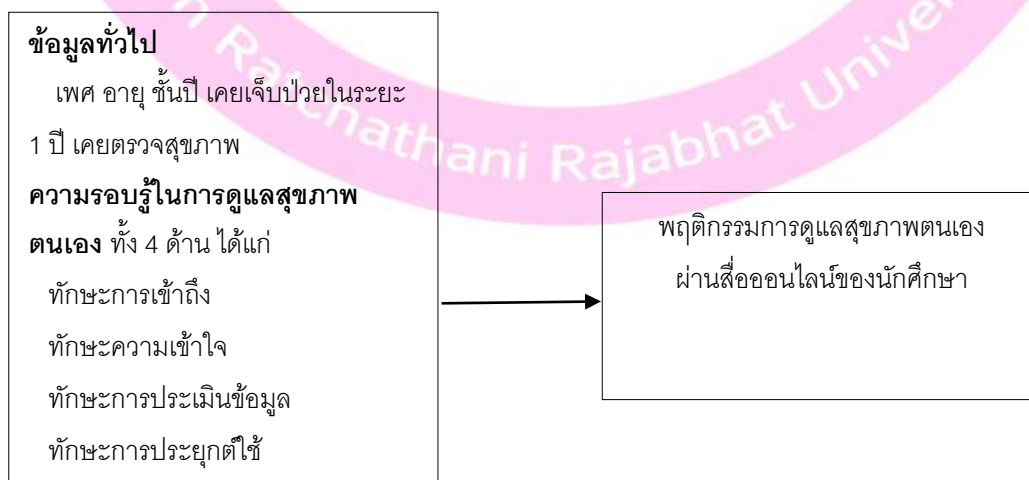
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองผ่านสื่อออนไลน์ของนักศึกษา

รายละเอียดความรอบรู้ด้านพฤติกรรม	n=324		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ความหมาย
ด้านการเข้าถึงสื่อออนไลน์	3.52	1.22	ปานกลาง
1. ท่านเข้าระบบค้นหาการดูแลสุขภาพแบบออนไลน์	3.77	1.05	มาก
2. ท่านสืบค้นการดูแลสุขภาพขณะเจ็บป่วย	3.47	1.30	ปานกลาง
3. ท่านต้องการทราบข้อมูลด้านสุขภาพจะต้องเข้าระบบออนไลน์	3.38	1.21	ปานกลาง
4. เมื่อมีข้อสงสัยด้านการดูแลสุขภาพท่านเข้าค้นในระบบออนไลน์	3.47	1.31	มาก
ด้านกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง	3.54	0.98	ปานกลาง
5. ท่านทำความเข้าใจคำสั่ง เนื้อหาการดูแลสุขภาพจากระบบออนไลน์	3.84	0.93	มาก
6. ท่านทำตามคำแนะนำจากข้อมูลที่ค้นในระบบออนไลน์	3.69	0.93	มาก
7. ท่านแนะนำเพื่อนในการค้นหาการดูแลสุขภาพในระบบออนไลน์	3.56	1.10	ปานกลาง
8. ท่านเข้าสืบค้นเมื่อมีงานส่งอาจารย์เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	3.07	0.97	ปานกลาง
ด้านการประยุกต์ใช้ระบบออนไลน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง	3.81	0.95	มาก
9. ท่านทบทวนเนื้อหาจากข้อมูลออนไลน์เพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง	3.86	0.95	มาก
10. ท่านนำความรู้การดูแลสุขภาพตนเองในระบบออนไลน์ไปแนะนำเพื่อน ครอบครั	3.79	0.96	มาก
11. ท่านนำความรู้การดูแลสุขภาพตนเองในระบบออนไลน์ไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ตรงตามเนื้อหา	3.79	0.95	ปานกลาง
12. ท่านนำความรู้การดูแลสุขภาพตนเองในระบบออนไลน์ไปแนะนำคนใกล้ชิดอย่างเหมาะสม	3.79	0.95	ปานกลาง

ตารางที่ 6 ผลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้การดูแลตนเองของนักศึกษา กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักศึกษา โดยใช้ Pearson correlation coefficient

ตัวแปร (n=324)	พฤติกรรมการดูแลตนเองของ นักศึกษา (Y)	ความรู้ในการดูแลตนเองของนักศึกษา (X ₁)	Sig.
Y	1	.651**	.001
X ₁		1	

* มีระดับนัยทางสถิติระดับ .01



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย