



เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ  
Health Website

ชื่อผู้จัดทำ  
เจษฎาพร สำราญ  
สันติภาพ คงคา

โครงการระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ประเภทวิชาอุตสาหกรรม  
สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ปีการศึกษา 2563

เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ  
Health Website

ผู้จัดทำ  
เจษฎาพร สำราญ  
สันติภาพ คงคา

โครงการระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ประเภทวิชาอุตสาหกรรม  
สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ปีการศึกษา 2563

### บทคัดย่อ

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| ชื่อเรื่อง       | เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ                  |
| ชื่อจัดทำ        | นายเจษฎาพร สำราญ<br>นายสันติภาพ คงคา |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | นายณพพร ไกรรักษ์                     |
| ระดับการศึกษา    | ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)   |
| สาขาวิชา         | เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์                 |
| ปีการศึกษา       | 2567                                 |

ผู้ศึกษาได้จัดทำการศึกษา เรื่องเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและพัฒนา ระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ เพื่อหาประสิทธิภาพระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ และเพื่อหาความพึงพอใจ ระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ประชากรแหล่งผู้ให้ข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษาแผนกประเภทวิชา อุตสาหกรรม สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ ระดับชั้น ปวส. 2 ห้อง 3 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ และแบบสอบถาม เพื่อ ประเมินคุณภาพของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ เป็นเพศชาย 10 คน เท่ากับ 66.67% เพศหญิง 5 คน เท่ากับ 33.33% เป็นนักเรียน - นักศึกษา 15 คน เท่ากับ 100% ระดับการศึกษาชั้น ปวส. 15 คน เท่ากับ 100%

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์และความพึงพอใจของผู้ใช้งาน พบว่า โดยรวมมีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.40) (S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าด้าน ประสิทธิภาพเว็บไซต์ มีความเห็นอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.43) (S.D. = 0.57) รองลงมา ด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน มีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.36) (S.D. = 0.64)

### Abstract

|                 |                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------|
| Project Title   | Health Website                                  |
| Students        | Mr. Chetthaporn Samran<br>Mr. Santiphap Kongkha |
| Advisor         | Mr. Nopporn Krairak                             |
| Education Level | Higher Vocational Certificate                   |
| Field of Study  | Computer Technology                             |
| Academic Year   | 2024 (Buddhist Era 2567)                        |

The researcher conducted a study on health websites, which aimed to study and develop a health website system, to find the efficiency of the health website system, and to find the satisfaction of the health website system. The population of the data sources this time were students in the Industrial Program, Computer Technology Program, Nakhon Sawan Technical College, Vocational Certificate Level 2, Room 3, totaling 15 people. The tools used in the study consisted of health websites and questionnaires to assess the quality of health websites. The statistics used in the study were descriptive statistics, consisting of mean and standard deviation.

The results of the analysis of general data from the questionnaires found that the respondents Categorized by gender, there were 10 males, equivalent to 66.67%, 5 females, equivalent to 33.33%, 15 students, equivalent to 100%, and 15 vocational certificates, equivalent to 100%.

The results of the general data analysis from the questionnaire found that the respondents were classified by gender as male 10 people, equal to 66.67%, female 5 people, equal to 33.33%, students 15 people, equal to 100%, vocational certificate level 15 people, equal to 100%. The results of the data analysis on website efficiency and user satisfaction found that overall, the opinions were at a good level ( $\bar{x}=4.40$ ) (S.D.= 0.61). When considering each item, it was found that website efficiency was at a good level ( $\bar{x}= 4.43$ ) (S.D.= 0.57), followed by user satisfaction, with opinions at a good level ( $\bar{x}= 4.36$ ) (S.D.= 0.64).

### กิตติกรรมประกาศ

โครงการ "เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ" นี้สำเร็จลุล่วงด้วยการสนับสนุนและคำแนะนำอันมีค่าจากหลายฝ่าย ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์นพพร ไกรรักษ์ และคณะอาจารย์ในแผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และชี้แนะแนวทางการทำโครงการอย่างใกล้ชิด รวมถึงให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาการดำเนินงาน

ขอขอบคุณสถาบันวิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ ที่ได้จัดเตรียมทรัพยากรและอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการเรียนการสอนในเว็บไซต์เพื่อสุขภาพครั้งนี้ และขอขอบคุณเพื่อนร่วมชั้นทุกท่านที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจในระหว่างการเรียนรู้

นอกจากนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัวที่ให้การสนับสนุนด้านกำลังใจและความเข้าใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้โครงการนี้สำเร็จลุล่วง ขอขอบคุณทุกท่านอีกครั้งสำหรับความช่วยเหลือและการสนับสนุนที่มีค่า ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าสามารถบรรลุเป้าหมายของโครงการได้ตามที่ตั้งใจไว้

## สารบัญ

| บทที่                                 | หน้าที่ |
|---------------------------------------|---------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                       | (1)     |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                    | (2)     |
| กิตติกรรมประกาศ                       | (3)     |
| สารบัญ                                | (4)     |
| สารบัญ (ต่อ)                          | (5)     |
| สารบัญตาราง                           | (6)     |
| สารบัญภาพ                             | (7)     |
| 1 บทนำ                                | 1       |
| ความเป็นไปและความสำคัญของปัญหา        | 1       |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา               | 2       |
| ขอบเขตของการศึกษา                     | 2       |
| นิยามคำศัพท์เฉพาะ                     | 3       |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา          | 3       |
| คำจำกัดความที่ได้รับจากการศึกษา       | 3       |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง      | 4       |
| ทฤษฎี แนวคิด หรือหลักการที่เกี่ยวข้อง | 4       |
| อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในโครงการ            | 12      |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                 | 14      |
| กรอบแนวคิดของการวิจัย                 | 14      |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษา                  | 15      |
| ขั้นตอนการวิจัย                       | 16      |
| ประชากร และการเลือกตัวอย่าง           | 17      |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย            | 17      |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล                   | 18      |
| การวิเคราะห์ข้อมูล                    | 18      |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล       | 18      |
| การใช้งานเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ          | 19      |
| ขั้นตอนการทำงานของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ | 21      |
| ขั้นตอนการพัฒนาเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ    | 22      |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                            | หน้า    |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล                                           | 24      |
| ผลการสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ                                    | 24      |
| ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม                        | 26      |
| ผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์ และด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน | 27      |
| 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ                                   | 29      |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา                                          | 29      |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง                                          | 29      |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล                                  | 29      |
| สรุปผลการศึกษา                                                   | 29      |
| อภิปรายผลการศึกษา                                                | 29      |
| ข้อเสนอแนะ                                                       | 30      |
| บรรณานุกรม                                                       | 31      |
| ภาคผนวก                                                          | 32      |
| ภาคผนวก ก แบบสอบถาม                                              | 33      |
| ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม                          | 34 – 35 |
| ภาคผนวก ค ภาพประกอบโครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพประวัติผู้จัดทำ     | 36 – 38 |
| ประวัติผู้จัดทำ                                                  | 39      |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                                        | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1.3 ระยะเวลาในการศึกษาโครงการภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567                      | 2    |
| 3.1 สร้างแบบประเมินโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยกำหนดค่าระดับความคิดเห็น | 17   |
| 4.1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม                                   | 26   |
| 4.2 ผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์และด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน             | 27   |
| 4.3 แสดงผลการศึกษาด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน จากกลุ่มตัวอย่าง 15 คน            | 28   |
| 4.4 แสดงผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์และความพึงพอใจของผู้ใช้งาน             | 28   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่                                | หน้า |
|---------------------------------------|------|
| 2.2 โน้ตบุ๊กหรือคอมพิวเตอร์           | 12   |
| 2.3 โปรแกรมหรือ Visual Studio code    | 12   |
| 2.4 Chat GPT                          | 13   |
| 2.5 Pinterest                         | 13   |
| 2.4 กรอบแนวความคิด                    | 14   |
| 3.1 แสดงผังขั้นตอนการวิจัย            | 16   |
| 4.1 แสดงหน้า Login                    | 24   |
| 4.2 แสดงหน้า Private Fitnessy         | 24   |
| 4.3 แสดงหน้าบันทึกการรับประทานอาหาร   | 25   |
| 4.4 แสดงหน้าบันทึกการนอน              | 25   |
| 4.5 แสดงหน้าหน้าโปรแกรมการออกกำลังกาย | 25   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น ไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่สูงขึ้น รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพที่ง่ายขึ้นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีแหล่งข้อมูลสุขภาพออนไลน์อยู่มากมาย แต่ยังคงพบปัญหาด้านความน่าเชื่อถือ ความถูกต้อง และความเหมาะสมของเนื้อหาสำหรับผู้ใช้แต่ละกลุ่ม

นอกจากนี้ คนจำนวนมากยังขาดความรู้พื้นฐานในการประเมินข้อมูลสุขภาพที่ได้รับจากแหล่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความเสี่ยงในการปฏิบัติตามคำแนะนำที่อาจไม่ถูกต้องหรือไม่ปลอดภัย อีกทั้งเว็บไซต์สุขภาพบางแห่งอาจไม่ได้ออกแบบให้ใช้งานง่าย หรือไม่มีข้อมูลที่เหมาะสมกับผู้ใช้ทุกวัย ส่งผลให้ผู้ใช้งานทั่วไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ที่ไม่เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี อาจเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการได้ยาก

การศึกษาและพัฒนาเว็บไซต์นี้จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลรอบข้าง รวมถึงช่วยให้สังคมโดยรวมมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพที่ดีขึ้น อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและลดภาระของระบบสาธารณสุขในระยะยาว

ปัจจุบันเว็บไซต์เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับธุรกิจ องค์กร และบุคคลทั่วไปในการให้ข้อมูล การซื้อขายสินค้า และการสื่อสารกับลูกค้า อย่างไรก็ตาม หลายเว็บไซต์ยังคงประสบปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการใช้งานและประสิทธิภาพของเว็บไซต์ เช่น ปัญหาด้านประสิทธิภาพ ปัญหาด้านการออกแบบและการใช้งาน ปัญหาด้านการบำรุงรักษาและการอัปเดต ปัญหาด้านความปลอดภัย

โครงการปัจจุบันประชาชนให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น โดยต้องการข้อมูลที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ และเข้าถึงได้ง่าย เว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพจึงเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้ประชาชนได้รับความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันโรค และแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม เว็บไซต์ด้านสุขภาพบางแห่งยังขาดความน่าเชื่อถือ หรือมีการนำเสนอข้อมูลที่ลำสมัย โครงการนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาเว็บไซต์เพื่อสุขภาพที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย และใช้งานง่าย

ดังนั้น โครงการงาน “เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ” จึงมีแนวคิดในการพัฒนาเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ครบคลุม และเข้าใจง่าย พร้อมทั้งมีการออกแบบที่เหมาะสมกับผู้ใช้งานทุกกลุ่ม เพื่อให้สามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่เชื่อถือได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1.2.1 เพื่อศึกษาและพัฒนาระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 1.2.2 เพื่อหาประสิทธิภาพระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 1.2.3 เพื่อหาความพึงพอใจระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

### 1.3 ขอบเขตของการศึกษา

- ### 1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาการออกแบบและสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ โดยมีขอบเขตเนื้อหาของ  
ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกแบบและสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ซึ่งสามารถใช้งานได้จริง และมี  
ประสิทธิภาพ

- ### 1.3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ สาขาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์  
ซอฟต์แวร์ ปีการศึกษา 2567

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาแผนกวิชาช่างเทคนิคคอมพิวเตอร์ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563 ประเภทวิชาอุตสาหกรรม สาขาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ ระดับชั้น ปวส.2 ห้อง 3 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 15 คน

- ### 1.3.3 ระยะเวลาในการศึกษาโครงการภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

ตารางที่ 1.3 ระยะเวลาในการศึกษาโครงการภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

[illegible]

จากตารางที่ 1.3 แผนงานทั้งหมด 11 หัวข้อ ได้ออกและปฏิบัติงานในระยะเวลาการศึกษา  
โครงการภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

#### 1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.4.1 เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ คือ เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ครบคลุม และ  
เข้าใจง่าย พร้อมทั้งมีการออกแบบที่เหมาะสมกับผู้ใช้งานทุกกลุ่ม เพื่อให้สามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ  
ที่เชื่อถือได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ

1.4.2 การประเมินคุณภาพ หมายถึง ข้อกำหนดที่ใช้ในการประเมินคุณภาพ ของการออกแบบ  
และสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ มี 2 ด้าน คือ ประสิทธิภาพเว็บไซต์ และความพึงพอใจของผู้ใช้งาน

#### 1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1.5.1 ได้ระบบเว็บไซต์ที่พัฒนาได้ตลอดเวลา

1.5.2 ได้ความรู้ด้านสุขภาพที่เข้าถึงได้ง่าย

1.5.3 ได้การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ

#### 1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในโครงการ

1.6.1 เว็บไซต์ที่พัฒนาได้ต่อเนื่อง

1.6.2 แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพที่เข้าถึงได้ง่าย

1.6.3 การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้อธิบายถึงทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาเกมโดยใช้ภาษา Python และไลบรารี Pygame รวมถึงการออกแบบระบบ การพัฒนาอินเทอร์เฟซสำหรับผู้ใช้ (User interface) และการวิเคราะห์เกมที่มีพีเจอร์ทที่คล้ายกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินการพัฒนาโครงการนี้ ประกอบไปด้วยหัวข้อหลักๆ ดังนี้

#### 2.1 ทฤษฎี แนวคิด หรือหลักการที่เกี่ยวข้อง

##### 2.1.1 ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพ มีความหมาย 3 ประการ คือ 1. ความปลอดภัย (Safe) 2. ความไม่มีโรค (Sound) 3. ความปลอดภัยและไม่มีโรค (Whole) องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า สุขภาพ ในความหมายกว้างขึ้นว่า สุขภาพหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2545 ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึง "การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้" นั่นเอง

จะเห็นได้ว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ดียิ่งเสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง

##### 2.1.2 ความสำคัญของสุขภาพ

หลายคน อาจสงสัยว่า "สุขภาพ" นั้น มีความสำคัญอย่างไร และทำไมคนเราจึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ ในสื่อการเรียนรู้นี้ จึงได้นำพระพุทธรูปทางพระพุทธศาสนาอธิบายความสำคัญของสุขภาพ ดังนี้ "อโรคยา ปรมา ลาภา" "ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" นับเป็นสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง อย่างเวลาที่เรเจ็บป่วย ไม่สบาย ต้องทานยา เพื่อรักษา และบรรเทาอาการเป็นปวายนนั้น รวมทั้งอารมณ์หงุดหงิด และร าคาญใจที่ไม่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เราก็จะเห็นได้ว่า เวลาที่เราไม่เจ็บ ไม่ป่วยนั้น มันช่างเป็นเวลาที่มีความสุขยิ่งนัก พระพุทธสุขภาพิตนี้ จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับ และเห็นพ้อง

ต้องกันว่า “สุขภาพ คือพรอันประเสริฐสุด”นอกจากนี้ ยังมีสุขภาพิตของชาวอาหรับโบราณที่กล่าวไว้ว่า “คนที่มีสุขภาพดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง” นั่นก็หมายความว่า “สุขภาพ คือวิถีแห่งชีวิต” โดย สุขภาพ เป็นเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทางซึ่งจะนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่างๆ ได้นั่นเอง

### 2.1.3 สุขภาพ แบ่งเป็น 4 ด้าน

2.1.3.1 สุขภาพทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ในชีวิตทรัพย์สิน มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสุขภาพทางกาย ประกอบด้วย 1) ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง 2) ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ 3) ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปในอัตราปกติและความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่นๆ 4) ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็ว และมีประสิทธิภาพ 5) การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น คื่นสู่สภาพปกติ 6) ฟันมีความคงทนแข็งแรง หู ตา มีสภาพดี สามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี 7) ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่น เปล่งปลั่ง 8) ทรวดทรงดี ได้สัดส่วน 9) ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เป็น

2.1.3.2 สุขภาพทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็ง มีจิตพร้อมในการดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลส สุขภาพทางจิต ประกอบด้วย 1) สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี 2) มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ และหมดหวัง 3) มีอารมณ์มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควรไม่เครียดเกินไป 4) มองโลกในแง่ดีเสมอ 5) มีความตั้งใจและมีสมาธิในงานที่กำลังทำอยู่ 6) รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี 7) มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล 8) สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว 9) สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ผิดพลาด 10) มีความปรารถนาและยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัย

2.1.3.3 สุขภาพทางสังคม หมายถึงสุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก ซึ่งประกอบด้วย 1) ความมีเมตตากรุณาหรือมีความรักในผู้อื่น และมีการให้เรียกว่า ทาน 2) มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกันที่เรียกว่า ศีล 3) ทำใจให้บริสุทธิ์ที่เรียกว่า ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักปฏิบัติในทุกศาสนา เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีหรือสุขภาวะทางสังคม สังคมใดที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี จะมีความสุขอย่างยิ่ง เช่น (1) ครอบครัว ที่มีการอยู่ ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้งครอบครัว (2) ชุมชน ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้งสังคม (3) สถานที่ทำงาน ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขและความสร้างสรรค์อย่างยิ่ง (4) เมือง ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี เป็นเมืองที่น่าอยู่ (5) สังคม หรือประเทศ ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นสังคมสันติ (6) โลก ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ทั้งโลกยังไม่เกิดขึ้น แต่บางส่วนของโลกที่มีสันติเป็นครั้งคราว ก็เกิดความสงบสุข

2.1.3.4 สุขภาพปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ้ว สุขภาพทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุข ที่เกิดจากการมี

ทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข้อได้ด้วย ปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดึงมาจากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ในที่นี้จะขยายความเฉพาะเรื่องปัญญา 4 ประการ คือ 1) ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน การรู้อะไรแจ่มแจ้งแทงทะลุทำให้เกิดความสุข เกิดความสุขจากการหลุดพ้นความบีบคั้นของความรู้ การมีปัญญาเห็นโดยรอบ รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ทำให้มีความสุข คนที่รู้รอบที่เรียกว่าเป็น พหุสูตจึงมีความสุขสงบและมีความสุขอยู่ใน การรู้เท่าทันปัญหาแม้ยังไม่ได้แก้ปัญหา ก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้ 2) ปัญญาทำเป็น หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ทำได้ ทั้งเรื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีความปลอดภัย สร้างสัมมาชีพ ที่มีความดี ความงาม ความสงบ และความสุข ปัญญาในการทำเป็นนี้ย่อมก่อให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง 3) ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็น ชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการ การที่มีความเสมอภาคและภราดรภาพจนสามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมยุติธรรม ความยุติธรรมในสังคมเป็นบ่อเกิดของความสุขอย่างยิ่ง การอยู่ร่วมกันเป็น ต้องสามารถสร้างสังคมสันติ สามารถแก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จัดความรุนแรงประเภทต่างๆ มีสันติภาพ ให้เกิดปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น 4) ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ปัญญาเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เพราะความไม่รู้มนุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง จึงขัดแย้งกับความจริง ปัญญาและอิสรภาพจึงซ้อนทับอยู่ที่เดียวกัน ผู้ที่หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง ก็มีอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นโดยสิ้นเชิง มีความสุขอย่างยิ่ง มนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือเพื่อบรรลุอิสรภาพ

#### 2.1.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

เลวิน (Levin. 1984 : 177 – 200 ; อ้างถึงใน ศรัญญา ดวงเจริญ และศันสนีย์ อรุณศิริ 2550: 12) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเองคือกระบวนการที่บุคคลสามัญชนคนหนึ่ง ๆ ทำหน้าที่ด้วยตนเองในด้านการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรคการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคในระดับขั้นพื้นฐานในระบบบริการสาธารณสุข

ฮิลล์และสมิท (Hill & Smith. 1985 : 10 ; อ้างถึงใน ศรัญญา ดวงเจริญ และศันสนีย์ อรุณศิริ 2550 : 12) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นผลของการกระทำที่บุคคลกระทำกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่เพื่อคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี

โอเร็ม (Orem. 2001 ; อ้างถึงใน ทวีพร เตชะรัตนมณี 2547 : 8) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีนั้น บุคคลต้องมีการดูแลตนเองที่เหมาะสม โดยบุคคลจะมีการดูแลที่เหมาะสมได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในระดับที่พอเพียงและต่อเนื่องกับความต้องการดูแลและนำไปสู่ความผาสุก(Well - Being) ซึ่งการดูแลตนเองของบุคคลจะเป็นการกระทำที่ตั้งใจและเป็นเป้าหมายเพื่อรักษาซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพ

### 2.1.5 สารสนเทศเกี่ยวกับสุขภาพบนเว็บไซต์

อินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญในการดำรงชีวิต เป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นสำหรับการค้นหาข้อมูลข่าวสาร และการติดต่อสื่อสาร (Fallows, 2005) สารสนเทศออนไลน์มีอยู่เป็นจำนวนมาก ความน่าเชื่อถือและคุณภาพของสารสนเทศบนเว็บไซต์จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตโดยเฉพาะข้อมูลสุขภาพ อินเทอร์เน็ตกลายเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญสำหรับประชาชนทั่วไปในการค้นหาข้อมูลสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเว็บไซต์กลายเป็นส่วนหนึ่งของสารสนเทศที่ใช้อยู่ทั่วไปในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ประชาชนส่วนใหญ่จึงค้นหาข้อมูลสุขภาพผ่านทางเว็บไซต์สุขภาพ ในอีกทางหนึ่งองค์กรหรือหน่วยงานภาครัฐสามารถให้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนผ่านทางเว็บไซต์ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลในการดูแลสุขภาพ และผู้บริโภคข้อมูลสุขภาพมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพหรืออาการของโรคต่างๆ (Marton & Wei Choo, 2012)

พฤติกรรมในการค้นหาข้อมูลสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับประเภทของข้อมูลในการค้นหา จุดประสงค์ในการค้นหาข้อมูล และประสบการณ์ในการค้นหาข้อมูลสุขภาพ (Lorence, Park, & Fox, 2006) สารสนเทศด้านสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตสามารถค้นหาได้จากหลายแหล่ง ประกอบด้วย เว็บไซต์ขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ Homepage ส่วนบุคคลที่แชร์ข้อมูลเพื่อการรักษาสุขภาพ Group Online และ Blog ที่จัดทำขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลในการรักษาสุขภาพต่างๆ เนื่องจากทุกวันนี้ประชาชนจำนวนมากค้นหาข้อมูลสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นเว็บไซต์จึงถือได้ว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือมากกว่า Homepage Group Online และ Blog (Sillence, Briggs, Harris, & Fishwick, 2007)

เมื่อไม่กี่ปีมานี้การเติบโตอย่างรวดเร็วของยอดผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อการค้นหาข้อมูลทางเว็บไซต์สุขภาพในการรักษาได้รับความสนใจ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Anderson, Rainey, & Eysenbach, 2003) ในขณะที่ข้อมูลสุขภาพบางประเภททำให้เกิดภัยอันตรายกับคนไข้หรือผู้ป่วย (Broom, 2005) ดังนั้น งานวิจัยนี้ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับสารสนเทศด้านสุขภาพบนเว็บไซต์ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงของการรักษาโรคแก่ผู้บริโภคข้อมูลด้านสุขภาพ (Eysenbach, Powell, Kuss, & Sa, 2002) การประเมินความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์สุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ค้นหาสารสนเทศบนเว็บไซต์ โดยเฉพาะการแพร่หลายของข้อมูลโดยผู้ใช้งานแต่ละบุคคลเป็นผู้สร้างเนื้อหาของข้อมูลขึ้นเองตามนิยามของ “Web 2.0” (Flanagin & Metzger, 2008) ความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์คือหนึ่งในปัจจัยหลักที่ช่วยผู้บริโภคข้อมูลสุขภาพบนเว็บไซต์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณภาพและอรรถประโยชน์ของข้อมูล ดังนั้นความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์สุขภาพมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการบริโภคสารสนเทศ และพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ (Eysenbach, 2007)

สารสนเทศด้านสุขภาพบนเว็บไซต์ได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญกับการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน การตระหนักถึงสารสนเทศสุขภาพบนเว็บไซต์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งประกอบไปด้วยการตระหนักถึงความเป็นส่วนตัว, สารสนเทศที่มีมากเกินไปจนความจำเป็น และการแพร่กระจายของข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากแต่ละบุคคลจะเลือกเข้าถึงสารสนเทศด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน (Boyer,

Selby, Scherrer, & Appel, 1998) ผู้ค้นหาข้อมูลสุขภาพบนเว็บไซต์จำนวนมากมีความกังวลเกี่ยวกับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ บางข้อมูลอาจล้าสมัยไปแล้ว และบางข้อมูลไม่ได้รับการตรวจสอบยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ หรือไม่มีการรับรองคุณภาพ ซึ่งอาจส่งผลเสียโดยตรงต่อคนไข้หรือผู้ป่วยจากการรักษาที่ผิดวิธี (Cline & Haynes, 2001) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยอื่นๆ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการนำเสนอสารสนเทศด้านสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตมาใช้ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเข้าใจถึงโรคและข้อมูลทางสุขภาพ โดยข้อมูลสุขภาพสามารถช่วยในการรักษาอาการของแต่ละบุคคลด้วยตนเองได้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมเพื่อการรักษาสุขภาพของแต่ละบุคคล (Eysenbach & Köhler, 2002)

สารสนเทศเกี่ยวกับสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตหรือเว็บไซต์สุขภาพได้รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการรักษาสุขภาพ หรือข้อมูลที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย, การลดความอ้วน เป็นต้น รวมทั้งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรค และการดูแลรักษา งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งศึกษาผู้ที่ค้นหาสารสนเทศด้านสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตหรือเว็บไซต์สุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคมากกว่าผู้ที่ค้นหาข้อมูลที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดี เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในการรักษาโรคและอาการของโรค โดยงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของเว็บไซต์ต่อความตั้งใจที่จะใช้งานเว็บไซต์สุขภาพ ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงศึกษาตัวแปรด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้สารสนเทศด้านสุขภาพออนไลน์ในการรักษาโรคและอาการของโรค โดยเป็นประโยชน์ต่อผู้จัดทำเว็บไซต์ที่เป็นหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ สามารถพัฒนาเว็บไซต์เพื่อให้ผู้ที่ป่วยหรือมีอาการของโรคสามารถเข้าถึงเว็บไซต์ที่เป็นแหล่งข้อมูลด้านการรักษาสุขภาพที่มีความน่าเชื่อถือ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคต่างๆ ที่สามารถเข้าถึงแหล่งสารสนเทศเพื่อการรักษาโรคได้อย่างปลอดภัย

## 2.1.6 การค้นหาสารสนเทศด้านสุขภาพผ่านเว็บไซต์

### 2.1.6.1 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) เป็นทฤษฎีซึ่งเป็นที่ยอมรับในการศึกษาด้านสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ โดยทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาขึ้นในปี 1950 ตามแนวความเชื่อดั้งเดิมของ HBM กล่าวว่า พฤติกรรมด้านสุขภาพมีอิทธิพลต่อความเชื่อส่วนบุคคลหรือการรับรู้เกี่ยวกับโรคและวิธีการที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการลดโอกาสเสี่ยงจากการเป็นโรคตามงานวิจัยในอดีตของ (Turner, Hunt, Dibrezzo, & Jones, 2004) ที่ศึกษาถึงการออกแบบและการติดตั้งโปรแกรมเพื่อใช้งานสำหรับผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนโดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) การรับรู้ส่วนบุคคลคือปัจจัยด้านการรู้จักตัวเองที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพ พฤติกรรมการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคบนเว็บไซต์เป็นการปฏิบัติต่อสุขภาพเพื่อการรักษาโรค ไม่ใช่เพียงเพื่อการหาข้อมูลและการยอมรับการใช้งานเว็บไซต์สุขภาพ แต่เป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการรักษาโรคหรือสุขภาพ เช่น การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตเป็นต้นตามงานวิจัยของ (Marton & Wei Choo, 2012) ที่ได้มีการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีของการค้นหาสารสนเทศด้านสุขภาพผ่านเว็บไซต์

### 2.1.6.2 การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิต (Health Consciousness)

การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิต (Health Consciousness) คือ การตระหนักและการให้ความสำคัญกับดูแลสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดี และเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการปรับปรุงพัฒนาหรือการดูแลรักษาสุขภาพและคุณภาพของชีวิต (Michaelidou & Hassan, 2008) ผู้ป่วยจะมีความสนใจต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นซึ่งส่งอิทธิพลทางบวกต่อคุณค่าของข้อมูลที่ได้จากค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ และค้นหาช่องทางในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่มีความสะดวกรวดเร็ว (Sillence et al., 2007) การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพสามารถวัดได้จากการทำแบบสอบถาม โดยพิจารณาถึงความสนใจดูแลสุขภาพโดยทั่วไปของตนเอง, ความสนใจเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพ และความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ (Yun & Park, 2010) จากงานวิจัยในอดีต (Hong, 2009) ได้แบ่งขอบเขตในการพิจารณาการตระหนักถึงการดูแลสุขภาพชีวิตออกเป็น 5 ปัจจัย ประกอบด้วยพฤติกรรม การปรับตัวของแต่ละบุคคลในการดูแลสุขภาพ, จิตสำนึกภายในแต่ละบุคคลในการดูแลสุขภาพ, การค้นหาและการใช้ประโยชน์สารสนเทศด้านสุขภาพ, ความรับผิดชอบด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล และแรงจูงใจด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล จากงานวิจัย (Michaelidou & Hassan, 2008) ได้นิยามการตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ โดยการประเมินจากการที่แต่ละบุคคลตระหนัก และเอาใจใส่เกี่ยวกับสุขภาพ เกิดแรงจูงใจในการรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น รวมถึงมีการตระหนักถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากงานวิจัย (Ture & Ganesh, 2012) กล่าวว่า การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพเกิดจากแรงจูงใจภายในของแต่ละบุคคล โดยพิจารณาจากตัวแปรทางด้านจิตวิทยาประกอบด้วย 4 ตัวแปรคือ ความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพ การตระหนักถึงการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล การมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกิจกรรมในการดูแลสุขภาพ และการตรวจสอบสุขภาพของตนเอง ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงตั้งข้อสมมติฐานว่าผู้ป่วยจะมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งส่งผลทางบวกต่อการรับรู้ประโยชน์ของสารสนเทศเกี่ยวกับสุขภาพบนเว็บไซต์

### 2.1.6.3 การรับรู้ถึงความเสี่ยง (Perceived Risk)

การรับรู้ถึงความเสี่ยง (Perceived Risk) เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลถึงความไม่แน่นอนเกี่ยวกับผลสืบเนื่องจากการกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามงานวิจัยของ (Mun, Yoon, Davis, & Lee, 2013) ที่ศึกษาเรื่องการรับรู้ความเสี่ยงของสารสนเทศบน Web-Based Health Information การรับรู้ความเสี่ยงเป็นการรับรู้ถึง ความร้ายแรงและความไม่แน่นอนของผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นในการใช้สินค้าและบริการนั้นๆ ตามงานวิจัยของ (Featherman & Pavlou, 2003) ที่ศึกษาเรื่องการรับรู้ความเสี่ยงเทคโนโลยี E-Service ในมุมมองการยอมรับเทคโนโลยี EService จากงานวิจัยของ (Lee, 2009) ที่ศึกษาเรื่องการรับรู้ความเสี่ยงเทคโนโลยี Internet Banking ผลกระทบของการรับรู้ความเสี่ยงที่มีต่อความตั้งใจในการใช้ Internet Banking โดยศึกษาในมุมมองของการรับรู้ความเสี่ยงใน 5 ด้านที่เกี่ยวข้องกับธุรกรรมทางการเงิน ได้ให้นิยามการรับรู้ความเสี่ยงว่าเป็นความคาดหวังภายในจิตใจของบุคคลที่สูญเสียไปในการทำธุรกรรมต่างๆ ได้ให้นิยามการรับรู้ความเสี่ยงเป็นความคาดหวังภายในจิตใจของบุคคลที่สูญเสียไปในการทำธุรกรรมต่างๆ และจากงานวิจัยของ (Lu, Hsu, & Hsu, 2005) ศึกษาเรื่องการรับรู้ความเสี่ยงของ Application

Online ผลกระทบของการรับรู้ความเสี่ยงต่อความตั้งใจในการใช้งาน Application Online ได้นิยามการรับรู้ความเสี่ยงว่าเป็นระดับความรู้สึกถึงความไม่แน่นอน ไม่มั่นใจของผู้ใช้และมีผลในทางตรงกันข้ามในการใช้บริการ application ออนไลน์ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้ ได้ให้นิยามถึงการรับรู้ความเสี่ยงในมุมมองของผู้ใช้งานสารสนเทศบนเว็บไซต์ว่าเป็นการรับรู้ถึงผลที่ตามมาจากการปฏิบัติตามสารสนเทศที่มีความไม่แน่นอนบนเว็บไซต์ (Mun et al., 2013)

#### 2.1.6.4 แบบจำลองการยอมรับเทคโนโลยี (Technology Acceptance Model)

แบบจำลองการยอมรับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (TAM) พัฒนาขึ้นโดย Davis (Davis, 1989) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับระบบสารสนเทศ ที่อธิบายถึงการยอมรับการใช้งานเทคโนโลยีของผู้ใช้งานเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์ รวมทั้งความสามารถในการใช้งาน Hardware และ Software โดยปัญหาและอุปสรรคส่วนใหญ่ที่เกิดจากการใช้งานเทคโนโลยีที่เกิดประโยชน์ต่ำกว่าการใช้งานจริง โดยทฤษฎีการยอมรับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำตามหลักเหตุและผล (The Theory of Reasoned Action: TRA) เป็นพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาทางสังคม (Fishbein & Ajzen, 1975) แบบจำลองการยอมรับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (TAM) ได้มีการพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องและได้มีการเพิ่มตัวแปรด้านพฤติกรรมความตั้งใจที่จะใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศเข้าไปในแบบจำลองซึ่งพบว่าตัวแปรดังกล่าวได้รับอิทธิพลทางตรงจากการรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับ จากงานวิจัยของ Davis และคณะ (Davis, Bagozzi, & Warshaw, 1989) ได้กล่าวว่าการรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับของแต่ละบุคคลจะส่งผลทางตรงต่อความตั้งใจที่จะใช้งานโดยไม่จำเป็นต้องผ่านตัวแปรทัศนคติต่อการใช้งาน

#### 2.1.6.5 การรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับ (Perceived Usefulness)

การรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับ (Perceived Usefulness) คือระดับความเชื่อแต่ละบุคคลในการนำสารสนเทศด้านสุขภาพผ่านทางเว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพมาปฏิบัติ ซึ่งทำให้สุขภาพดีขึ้น (Yun & Park, 2010) เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าเทคโนโลยีสามารถเข้ามาช่วยเหลือให้การดำเนินงานต่างๆดีขึ้นซึ่งเป็นสิ่งสำคัญกับสำหรับการรับรู้ของบุคคลในการใช้บริการต่างๆบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือการบริการอิเล็กทรอนิกส์ เช่น E-Commerce, MobilePayment Service, Online Banking เป็นต้น การรับรู้ประโยชน์เป็นระดับของความเชื่อของบุคคลในการใช้ระบบเฉพาะทางระบบใดระบบหนึ่งซึ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลนั้นๆ (Shen, Laffey, Lin, & Huang, 2006) ความเชื่อในการใช้งานเทคโนโลยีว่าสามารถที่จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินงาน (Sentosa, Ming, Soebyakto, & Mat, 2012) จากงานวิจัยในอดีตเนื้อหาข้อมูลการให้บริการด้านสุขภาพออนไลน์ การรับรู้ประโยชน์เป็นการนิยามถึงความเชื่อของผู้ใช้บริการสุขภาพออนไลน์ว่าจะได้รับประโยชน์และจะช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถรักษาสุขภาพด้วยตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้น (Mou & Cohen, 2014)

#### 2.1.6.6 ความตั้งใจที่จะใช้งานเว็บไซต์สุขภาพ (Intention to Use)

ความตั้งใจที่จะใช้งานหรือความตั้งใจที่จะใช้งานเว็บไซต์สุขภาพ (Intention to Use) คือการรับรู้ของบุคคลถึงความเป็นไปได้ในการยอมรับการนำเสนอสารสนเทศด้านสุขภาพจากเว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพมาปฏิบัติ (Yun & Park, 2010) เป็นการวางแผนอย่างเป็นหลักการของแต่ละบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำบางสิ่งในอนาคต (Walker & Pearson, 2012) ความตั้งใจที่จะใช้งานเว็บไซต์สุขภาพ (Intention to use) มาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned : TRA) เป็นทฤษฎีที่ใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง โดยตัวแปรภายนอก เช่น คุณค่าของบุคคลหรือความเชื่อที่มาจากสภาพแวดล้อมภายนอกจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อความเชื่อที่ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะกระทำเฉพาะบุคคล (Nicolau & McKnight, 2006)

#### 2.1.7 แอปพลิเคชันสุขภาพ

แอปพลิเคชันสุขภาพเป็นเครื่องมือที่ช่วยติดตามและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพื่อให้ผู้ใช้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

2.1.7.1 การศึกษาที่เกี่ยวข้อง: ระบุงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของเว็บไซต์สุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

2.1.7.2 ตัวอย่างเว็บไซต์สุขภาพ: อ้างถึงเว็บไซต์ที่ประสบความสำเร็จ เช่น Healthline, Web MD และการใช้งานจริงในประชากร

2.1.7.3 ผลกระทบที่วัดได้: กล่าวถึงผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง เช่น การลดน้ำหนัก การควบคุมโรคเรื้อรัง หรือการเพิ่มความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

#### 2.1.8 แนวคิดแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ

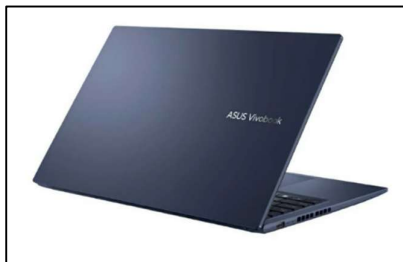
2.1.8.1 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Concept) เว็บไซต์สุขภาพช่วยกระตุ้นให้ผู้ใช้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพผ่านฟีเจอร์ที่ส่งเสริมกิจกรรม เช่น การนับก้าวเดิน การบันทึกโภชนาการ และการตั้งเป้าหมายสุขภาพ

2.1.8.2 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Concept) เว็บไซต์สุขภาพช่วยกระตุ้นให้ผู้ใช้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพผ่านฟีเจอร์ที่ส่งเสริมกิจกรรม เช่น การนับก้าวเดิน การบันทึกโภชนาการ และการตั้งเป้าหมายสุขภาพ

2.1.8.3 แนวคิดการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ (User Engagement) การสร้างประสบการณ์ที่ดีให้ผู้ใช้ผ่านอินเทอร์เฟซที่เป็นมิตร การแจ้งเตือน (Push Notification) หรือการสร้างชุมชนออนไลน์ช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและความสม่ำเสมอในการใช้งาน

2.1.8.4 แนวคิดการประมวลผลข้อมูลสุขภาพ (Health Data Analytics) การเก็บข้อมูลสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลผ่าน Ai สามารถให้คำแนะนำส่วนบุคคลที่เหมาะสมสำหรับผู้ใช้งานแต่ละคน

## 2.2 อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในโครงงาน



ภาพที่ 2.2 โน้ตบุ๊คหรือคอมพิวเตอร์

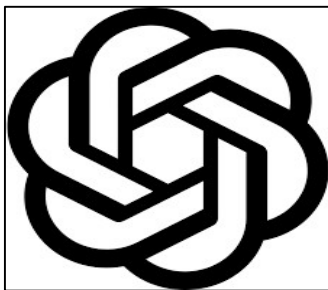
จากภาพที่ 2.2 โน้ตบุ๊คหรือคอมพิวเตอร์ (Notebook Computer) เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่ถูกออกแบบมาให้มีขนาดเล็ก สามารถขนย้ายหรือพกพาได้สะดวก โดยปกติจะมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 1-3 กก. การทำงานของแล็ปท็อปจะใช้พลังงานไฟฟ้าจากแบตเตอรี่ และในขณะเดียวกันก็ยังสามารถใช้พลังงานไฟฟ้าได้โดยตรงจากการเสียบปลั๊กไฟ ประสิทธิภาพของแล็ปท็อปโดยทั่วไปนั้นเทียบเท่ากับคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะแบบปกติ ในขณะที่ราคาของแล็ปท็อปจะสูงกว่า โดยส่วนที่จะแตกต่างกับคอมพิวเตอร์ทั่วไปคือ จอภาพจะเป็นลักษณะจอแอลซีดี



ภาพที่ 2.3 โปรแกรม Visual Studio

จากภาพที่ 2.3 โปรแกรม Visual Studio (วิชวลสตูดิโอ) คือ โปรแกรมตัวหนึ่งที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาซอฟต์แวร์และระบบต่างๆ ซึ่งสามารถติดต่อสื่อสารพูดคุยกับคอมพิวเตอร์ได้ในระดับหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่สามารถพัฒนาเป็นระบบเองได้ เหมาะสมสำหรับภาษา VB และ VB.NET เนื่องจากไมโครซอฟต์ได้พัฒนาโปรแกรมและภาษาขึ้นมาควบคู่กันเพื่อให้ใช้งานได้ซึ่งกันและกัน ซึ่งนักโปรแกรมเมอร์จะนำเครื่องมือมาใช้ในการพัฒนาต่อยอดให้เกิดเป็นระบบต่างๆ หรือเป็นเว็บไซต์ และแอปพลิเคชันต่างๆ

ChatGPT คือ AI Chatbot ถูกพัฒนาโดย OpenAI บริษัทเทคโนโลยีชื่อดังในประเทศสหรัฐอเมริกา โดย ChatGPT ถูกออกแบบให้จดจำข้อมูลและข้อความต่าง ๆ เป็นจำนวนมหาศาลที่มีอยู่บนโลกออนไลน์ เพื่อให้ระบบทำการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ด้วยตัวเอง จนสามารถที่จะตอบคำถามและแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นธรรมชาติใกล้เคียงกับมนุษย์มากที่สุด แต่ทั้งนี้ระบบของ ChatGPT จะปฏิเสธตอบคำถามหากข้อมูลดังกล่าวเป็นอันตรายหรือผิดกฎหมาย



ภาพที่ 2.4 ChatGPT

จากภาพที่ 2.4 ChatGPT พัฒนาโดยบริษัท OpenAI ถือเป็นปัญญาประดิษฐ์อัจฉริยะที่สร้างเสียงฮือฮาให้กับหลายๆ วงการ เนื่องด้วยศักยภาพและความชาญฉลาดของเทคโนโลยีในการแก้ปัญหา ตอบคำถาม หรือแม้กระทั่งเขียนโค้ดเบื้องต้น ซึ่งหลังจากเปิดตัวไม่นาน มีผู้ใช้งานสูงกว่า 50 ล้านคน และคาดว่าจะมีผู้ใช้งานหน้าใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

(4) Pinterest คือเครื่องมือสำหรับการค้นพบไอเดียใหม่ๆ ผ่านภาพ เช่น สูตรอาหาร แรงบันดาลใจเกี่ยวกับบ้านและแฟชั่น และอื่นๆ อีกมากมาย ภารกิจของเราคือสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนได้สร้างสรรค์วิถีชีวิตในแบบที่ตนชื่นชอบ



ภาพที่ 2.5 Pinterest

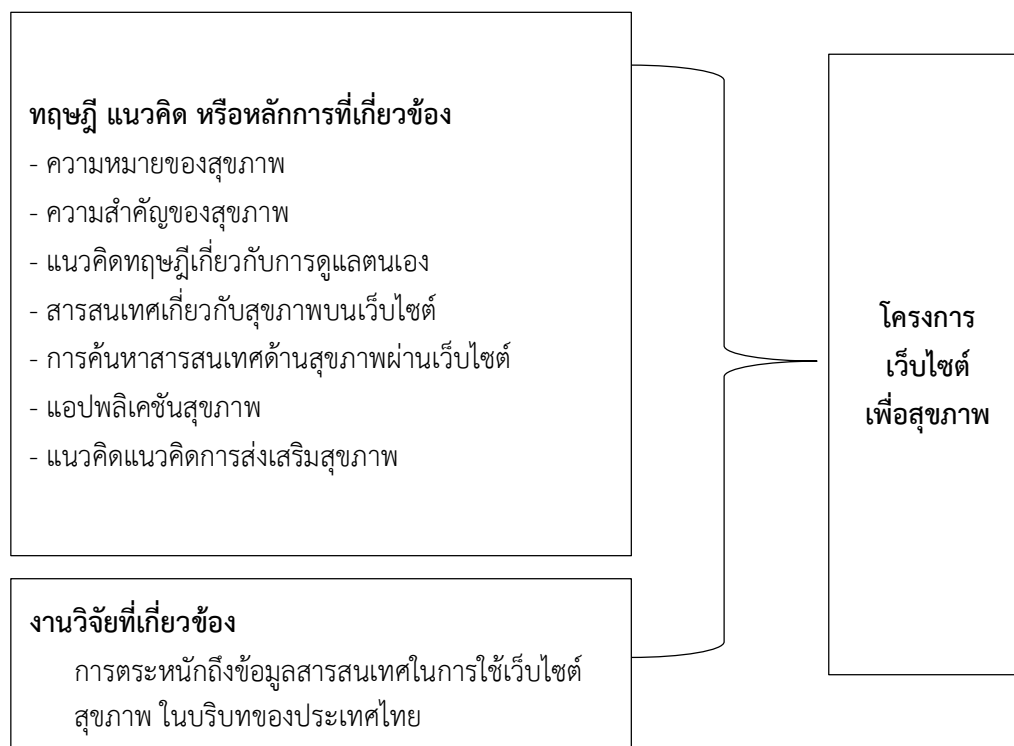
จากภาพที่ 2.5 Pinterest คือ แพลตฟอร์มสังคมออนไลน์สำหรับแบ่งปันและรวบรวมแรงบันดาลใจจากรูปภาพ ผู้ใช้สามารถค้นหา จัดเก็บ และแชร์รูปภาพที่ตนสนใจไว้ใน “บอร์ด” (Board) ส่วนตัว

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การตระหนักถึงข้อมูลสารสนเทศในการใช้เว็บไซต์สุขภาพ ในบริบทของประเทศไทย  
ธัญลักษณ์ รัตนปัญญาพร ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย ระบบ  
สารสนเทศเพื่อการจัดการพาณิชยศาสตร์และการบัญชีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### 2.4 กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้



ภาพที่ 2.5 กรอบแนวความคิด

จากภาพที่ 2.5 กรอบแนวคิดของการวิจัยซึ่งเชื่อมโยงระหว่าง ทฤษฎี แนวคิด หรือหลักการที่เกี่ยวข้อง และ โครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

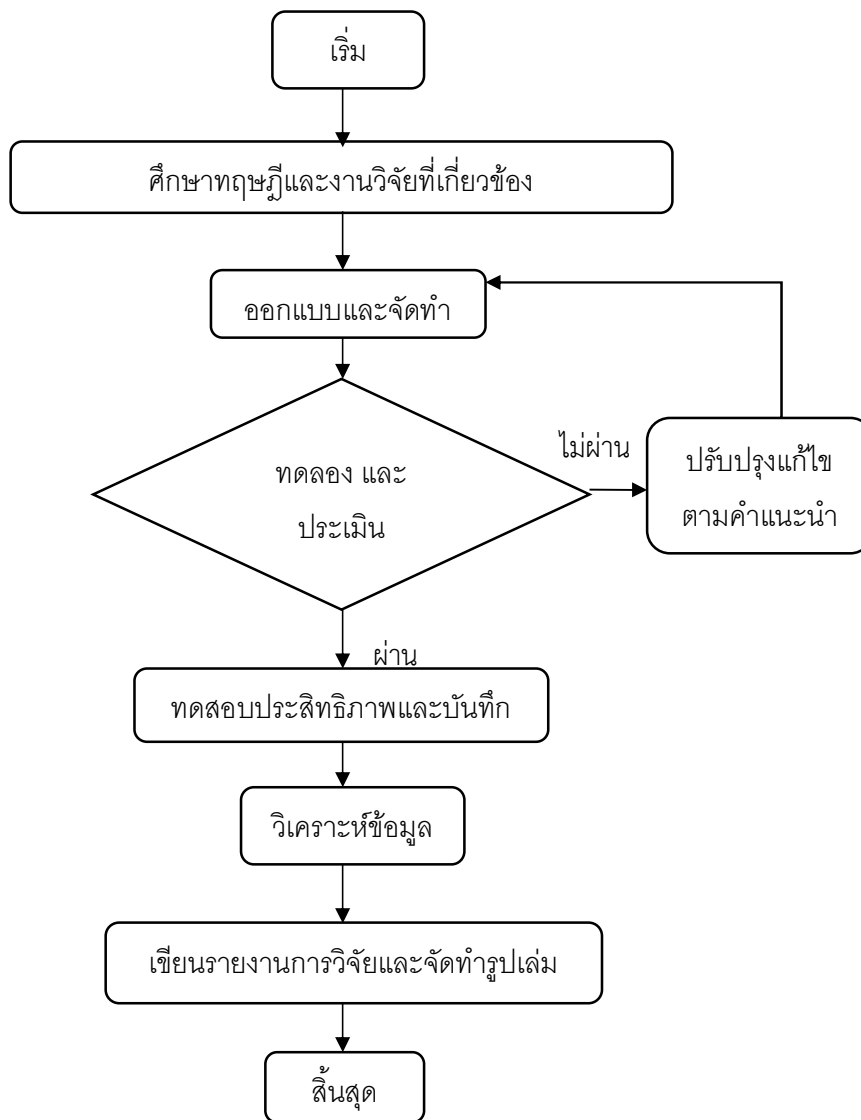
## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ, เพื่อหาประสิทธิภาพระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ และเพื่อหาความพึงพอใจระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพซึ่งคณะผู้ศึกษาได้ดำเนินการดังนี้

- 3.1 ขั้นตอนการวิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 การใช้งานเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 3.8 ขั้นตอนการทำงานของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 3.9 ขั้นตอนการพัฒนาเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

### 3.1 ขั้นตอนการวิจัย



ภาพที่ 3.1 แสดงผังขั้นตอนการวิจัย

จากภาพที่ 3.1 การวางแผนการพัฒนาโครงการ ขั้นตอนการสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียน นักศึกษาแผนกประเพณีวิชาอุตสาหกรรม สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ ระดับชั้น ปวส. 2 ห้อง 3 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 15 คน

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้จัดทำสิ่งประดิษฐ์ได้จัดทำการวิเคราะห์ หรือทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

3.3.1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม การถามแบบสอบถาม การวิเคราะห์แบบสอบถามของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

3.3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา และวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อของแบบสอบถามเพื่อสร้างแนวทางการวิเคราะห์ทางสถิติ

3.3.3 สร้างแบบสอบถามจำนวน 12 ข้อ 5 ตัวเลือก ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาและนำแบบทดสอบให้อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการตรวจสอบด้านเนื้อหา ความถูกต้อง และประเมินคุณภาพ

3.3.4 ทำการหาประสิทธิภาพของบทเรียนของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

3.3.5 วิเคราะห์โครงสร้างของเนื้อหา และบทเรียนการทำเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

3.3.6 สร้างแบบประเมินโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

| ลำดับ   | ค่าเฉลี่ย   | หมายถึง                   |
|---------|-------------|---------------------------|
| ระดับ 5 | 4.51 – 5.00 | มีคุณภาพระดับดีมาก        |
| ระดับ 4 | 3.51 – 4.50 | มีคุณภาพระดับดี           |
| ระดับ 3 | 2.51 – 3.50 | มีคุณภาพระดับปานกลาง      |
| ระดับ 2 | 1.51 – 2.50 | มีคุณภาพระดับปรับปรุง     |
| ระดับ 1 | 1.00 – 1.50 | มีคุณภาพระดับต้องปรับปรุง |

จากตารางที่ 3.1 เกณฑ์การประเมิน มี 5 ระดับดังนี้ ระดับที่ 1) คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง มีคุณภาพระดับดีมาก 2) คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มีคุณภาพระดับดี 3) คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง มีคุณภาพระดับปานกลาง 4) คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึงมีคุณภาพระดับปรับปรุง 5) คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึงมีคุณภาพระดับต้องปรับปรุงคณะผู้จัดทำวิจัย กำหนดคุณภาพของบทเรียนเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ต้องมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ซึ่งถือว่าเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ นั้นมีคุณภาพในระดับดีถึงดีมาก

### 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้จัดทำโครงการ เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ได้นำผลงานไปให้ นักเรียน นักศึกษาแผนกประเภท วิชาอุตสาหกรรม สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ ระดับชั้น ปวส. 2 ห้อง 3 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 15 คน ทดลองใช้งาน จากนั้นได้บันทึกข้อมูลผลการใช้งาน

### 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้จัดทำโครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

3.5.1 ทำการแจกแบบสอบถาม

3.5.2 การสอบถามโดยตรงกับผู้ทดลองใช้

3.5.3 คำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )

3.5.4 คำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

### 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษา คือค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งมีสูตรดังนี้ (ธำนิษฐ์ 2548:153)

3.6.1.1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ของผลการประเมินโดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

|       |                    |         |                       |
|-------|--------------------|---------|-----------------------|
| เมื่อ | $\bar{x}$          | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย             |
|       | $\sum x$           | หมายถึง | ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด |
|       | $\frac{\sum x}{N}$ | หมายถึง | จำนวนข้อมูลทั้งหมด    |

3.6.1.2 คำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการประเมินโดยใช้สูตร

$$S.D. = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

|       |      |         |                             |
|-------|------|---------|-----------------------------|
| เมื่อ | S.D. | หมายถึง | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน     |
|       | X    | หมายถึง | ข้อมูลแต่ละจำนวน            |
|       | n    | หมายถึง | จำนวนข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง |

### 3.7 การใช้งานเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

เว็บไซต์นี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้ใช้ดูแลสุขภาพใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และการนอนหลับ โดยสามารถใช้งานได้ง่ายตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### 3.7.1 การลงทะเบียน / เข้าสู่ระบบ

3.7.1.1 ผู้ใช้สามารถสมัครสมาชิกผ่าน อีเมล / บัญชี Facebook / Google

3.7.1.2 หลังจากสมัครแล้ว ระบบจะให้กรอก ข้อมูลพื้นฐาน เช่น

1) อายุ, เพศ, น้ำหนัก, ส่วนสูง

2) เป้าหมายสุขภาพ เช่น ลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือสุขภาพโดยรวม

3.7.1.3 หลังจากนั้นสามารถ เข้าสู่ระบบ ได้ทุกครั้งที่ต้องการใช้งาน

#### 3.7.2. หน้าแดชบอร์ด (Dashboard)

3.7.2.1 แผนออกกำลังกายที่เลือก

3.7.2.2 แคลอรี่ที่รับประทานและเผาผลาญ

3.7.2.3 คุณภาพการนอน

3.7.2.4 ข้อมูลสุขภาพรายวัน

#### 3.7.3 ระบบออกกำลังกาย

3.7.3.1 เลือกแผนออกกำลังกาย

1) คาร์ดิโอเพื่อลดไขมัน

2) เวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

3) โยคะเพื่อสุขภาพจิต

3.7.3.2 ติดตามผล

1) บันทึกจำนวนครั้ง / เวลาในการออกกำลังกาย

2) ระบบคำนวณ แคลอรี่ที่เผาผลาญ

3) แสดงกราฟสถิติความก้าวหน้ารายสัปดาห์

#### 3.7.4. ระบบโภชนาการและคุมอาหาร

3.7.4.1 คำนวณแคลอรี่ที่ควรได้รับ

ระบบแนะนำปริมาณแคลอรี่ที่เหมาะสมกับเป้าหมายของผู้ใช้

3.7.4.2 บันทึกอาหารที่รับประทาน

1) ผู้ใช้สามารถเลือกเมนูอาหารจากฐานข้อมูล หรือเพิ่มอาหารเอง

2) ระบบคำนวณแคลอรี่และสารอาหารที่ได้รับ

3.7.4.3 แนะนำเมนูสุขภาพ

มีเมนูอาหารสุขภาพและสูตรอาหารแนะนำ

### 3.7.5. ระบบติดตามการนอน

#### 3.7.5.1 บันทึกเวลานอน

ผู้ใช้สามารถใส่เวลาเข้านอนและตื่นนอน

#### 3.7.5.2 วิเคราะห์คุณภาพการนอน

- 1) ระบบประเมินประสิทธิภาพการนอน
- 2) ให้คำแนะนำในการปรับปรุงคุณภาพการนอน เช่น
- 3) ปรับเวลาเข้านอนให้เหมาะสม
- 4) ฟังเสียงธรรมชาติช่วยผ่อนคลาย

### 3.7.6. ระบบแจ้งเตือนและคำแนะนำอัตโนมัติ

#### 3.7.6.1 แจ้งเตือน เวลาออกกำลังกาย / ทานอาหาร / เข้านอน

#### 3.7.6.2 แนะนำ บทความสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้ใช้

#### 3.7.6.3 ระบบให้ รางวัล / เหรียญ เมื่อทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ

### 3.7.7. ระบบสังคมออนไลน์และแชร์ความก้าวหน้า

#### 3.7.7.1 แบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อน

#### 3.7.7.2 แชร์ผลการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ

#### 3.7.7.3 ร่วมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเคล็ดลับสุขภาพ

#### 3.7.7.4 พูดคุยและให้กำลังใจ

#### 3.7.7.5 สามารถโพสต์คำถามหรือให้กำลังใจเพื่อนร่วมเว็บไซต์

### 3.7.8. การดูสถิติและปรับเป้าหมาย

#### 3.7.8.1 ระบบวิเคราะห์ ความก้าวหน้ารายสัปดาห์ / รายเดือน

#### 3.7.8.2 แนะนำการ ปรับเป้าหมาย ให้เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้

### 3.8 ขั้นตอนการทำงานของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

#### 3.8.1 การลงทะเบียนและเข้าสู่ระบบ

3.8.1.1 ผู้ใช้สามารถสมัครสมาชิกด้วยอีเมลหรือบัญชีโซเชียลมีเดีย

3.8.1.2 ระบบยืนยันตัวตนผ่านอีเมลหรือ OTP

3.8.1.3 หลังจากลงทะเบียน ผู้ใช้สามารถเข้าสู่ระบบเพื่อเข้าถึงฟีเจอร์ต่างๆ

#### 3.8.2 การตั้งค่าโปรไฟล์สุขภาพ

3.8.2.1 กรอกข้อมูลพื้นฐาน เช่น อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เป้าหมายสุขภาพ

3.8.2.2 เลือกระดับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (นั่งทำงาน, ออกกำลังกายปานกลาง, ออกกำลังกายหนัก)

3.8.2.3 ตั้งค่าเป้าหมาย เช่น ลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือสุขภาพดีขึ้น

#### 3.8.3 ระบบแนะนำและติดตามการออกกำลังกาย

3.8.3.1 ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสม

3.8.3.2 ระบบให้คำแนะนำเกี่ยวกับท่าออกกำลังกายพร้อมวิดีโอสาธิต

3.8.3.3 สามารถบันทึกผลการออกกำลังกาย เช่น จำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ หรือระยะเวลาการออกกำลังกาย

3.8.3.4 แสดงสถิติและกราฟการออกกำลังกาย

#### 3.8.4 ระบบแนะนำและติดตามโภชนาการ

3.8.4.1 ระบบช่วยคำนวณปริมาณแคลอรีที่ควรได้รับต่อวัน

3.8.4.2 ผู้ใช้สามารถบันทึกอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ

3.8.4.3 ระบบแสดงปริมาณสารอาหาร เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินต่างๆ

3.8.4.4 มีสูตรอาหารเพื่อสุขภาพแนะนำ

#### 3.8.5 ระบบติดตามและปรับปรุงคุณภาพการนอน

3.8.5.1 ผู้ใช้สามารถบันทึกเวลานอนและเวลาตื่น

3.8.5.2 ระบบวิเคราะห์คุณภาพการนอน เช่น ระยะเวลาหลับลึกและหลับตื้น

3.8.5.3 แนะนำวิธีปรับปรุงคุณภาพการนอน เช่น การจัดตารางการนอน เทคนิคผ่อนคลาย

#### 3.8.6 การแจ้งเตือนและการให้คำแนะนำอัตโนมัติ

3.8.6.1 ระบบแจ้งเตือนให้ผู้ใช้ทำกิจกรรมตามแผน เช่น ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย รับประทานอาหาร

3.8.6.2 แนะนำบทความเกี่ยวกับสุขภาพ ออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้ใช้

#### 3.8.7 ระบบสังคมออนไลน์และการให้กำลังใจ

3.8.7.1 ผู้ใช้สามารถแบ่งปันความก้าวหน้าหรือเคล็ดลับสุขภาพกับผู้อื่น

3.8.7.2 มีกลุ่มสนทนาเพื่อให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 3.8.7.3 ระบบให้รางวัลหรือเหรียญสำหรับการบรรลุเป้าหมาย
- 3.8.8 ระบบวิเคราะห์และปรับเป้าหมาย
  - 3.8.8.1 ระบบสรุปผลสุขภาพเป็นรายสัปดาห์หรือรายเดือน
  - 3.8.8.2 แนะนำการปรับเป้าหมายตามพฤติกรรมของผู้ใช้
  - 3.8.8.3 มีการให้คะแนนสุขภาพเพื่อกระตุ้นให้ผู้ใช้พัฒนาต่อ
  - 3.8.8.4 เว็บไซต์นี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถดูแลสุขภาพได้ง่ายขึ้นโดยมีระบบติดตามและแนะนำอย่างครบวงจร

### 3.9 ขั้นตอนการพัฒนาเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

- 3.9.1 การวางแผนและออกแบบ (Planning & Design)
  - 3.9.1.1 กำหนดเป้าหมายของเว็บไซต์ (ออกกำลังกาย, ควบคุมอาหาร, ควบคุมการนอน)
  - 3.9.1.2 ศึกษากลุ่มเป้าหมาย (วัยรุ่น, วัยทำงาน, ผู้สูงอายุ)
  - 3.9.1.3 ออกแบบโครงสร้างเว็บไซต์ (Site Map, Wireframe)
  - 3.9.1.4 กำหนดฟังก์ชันหลัก เช่น
    - 1) ระบบติดตามการออกกำลังกาย
    - 2) ระบบคำนวณแคลอรีและวางแผนโภชนาการ
    - 3) ระบบแนะนำการนอนและติดตามคุณภาพการนอน
- 3.9.2 การพัฒนาเว็บไซต์ (Development)
  - 3.9.2.1 เลือกเทคโนโลยีสำหรับการพัฒนา เช่น HTML, CSS, JavaScript, React, หรือ CMS อย่าง WordPress
  - 3.9.2.2 พัฒนาส่วนหน้า (Frontend) ให้ใช้งานง่ายและรองรับทุกอุปกรณ์
  - 3.9.2.3 พัฒนาส่วนหลัง (Backend) สำหรับการจัดการข้อมูลผู้ใช้ ฐานข้อมูล และ API
  - 3.9.2.4 เชื่อมต่อ API ต่างๆ เช่น ระบบคำนวณแคลอรี ระบบวิเคราะห์การออกกำลังกาย
- 3.9.3 การทดสอบระบบ (Testing)
  - 3.9.3.1 ทดสอบการทำงานของเว็บไซต์ในอุปกรณ์และเบราว์เซอร์ต่างๆ
  - 3.9.3.2 ทดสอบระบบการบันทึกข้อมูลและแสดงผล
  - 3.9.3.3 แก้ไขข้อผิดพลาดและปรับปรุงการทำงานของเว็บไซต์
- 3.9.4 การเปิดตัวเว็บไซต์ (Deployment)
  - 3.9.4.1 เลือกเซิร์ฟเวอร์และโดเมนสำหรับออนไลน์
  - 3.9.4.2 อัปโหลดเว็บไซต์ขึ้นโฮสติ้งและตั้งค่าความปลอดภัย
  - 3.9.4.3 ตรวจสอบการทำงานของเว็บไซต์ก่อนเปิดให้ใช้งานจริง
- 3.9.5 การดูแลและพัฒนาเพิ่มเติม (Maintenance & Updates)

- 3.9.5.1 ติดตามพฤติกรรมการใช้งานของผู้ใช้
- 3.9.5.2 ปรับปรุงฟีเจอร์ตามฟีดแบ็ก
- 3.9.5.3 อัปเดตเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
- 3.9.5.4 ปรับปรุงระบบให้ทันสมัยและปลอดภัยอยู่เสมอ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษา เรื่องการออกแบบและสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาและพัฒนาระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ,เพื่อหาประสิทธิภาพระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ และเพื่อหาความพึงพอใจระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ จากการดำเนินการดังกล่าวในบทที่ 3 คณะผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ทางสถิติ และได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

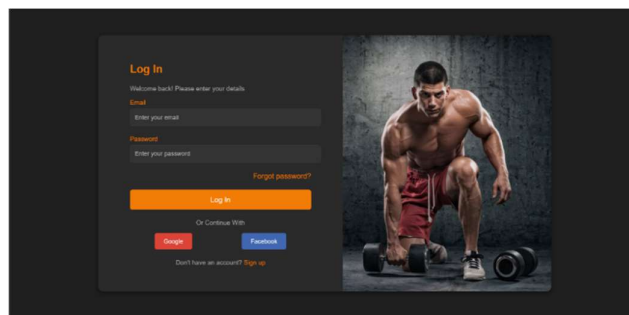
4.1 ผลการสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

4.2 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.3 ผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์ และด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน

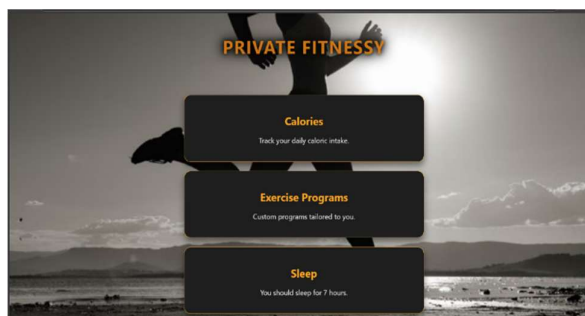
#### 4.1 ผลการสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ตามแสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4.1 แสดงหน้า Login

จากภาพที่ 4.1 หน้าจอ Login ใส่ Email แลพ Password เพื่อเข้าสู่ระบบ



ภาพที่ 4.2 แสดงหน้า Private Fitnessy

จากภาพที่ 4.2 หน้าจอหลัก มีสามองค์ประกอบให้เลือก คือ Calories , Exercise Programs , Sleep

**บันทึกการรับประทานอาหาร**

วันที่:

จำนวนอาหาร:

**ประวัติการรับประทานอาหาร**

- 2024-10-02: สดชื่นหายเหนื่อย
- 2024-10-02: สดชื่น
- 2024-10-02: คอเริ่มเย็นสบาย
- 2024-10-03: คอเริ่มเย็นสบาย
- 2024-10-04: คอเย็น

ภาพที่ 4.3 แสดงหน้าบันทึกการรับประทานอาหาร  
จากภาพที่ 4.3 หน้าจอบันทึกการรับประทานอาหาร ประกอบไปด้วยเวลารับประทานอาหาร

**การนอน**

เวลาพักผ่อน (พักผ่อน 24 ชั่วโมง เช่น 23:00):

เวลาหลับ (พักผ่อน 24 ชั่วโมง เช่น 07:00):

**ประวัติการนอน**

- 20:00 - 07:00 (11 ชั่วโมง 0 นาที)
- 23:00 - 10:00 (11 ชั่วโมง 0 นาที)
- 21:00 - 07:00 (10 ชั่วโมง 0 นาที)
- 22:00 - 08:00 (10 ชั่วโมง 0 นาที)

ภาพที่ 4.4 แสดงหน้าการนอน  
จากภาพที่ 4.4 หน้าจอบันทึกการนอน ประกอบไปด้วย เวลาในการนอนและการตื่นนอน

**โปรแกรมการออกกำลังกาย**

เลือกโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณ โปรแกรมนี้จะช่วยให้คุณรู้ถึงระดับความฟิตของคุณ

- โปรแกรมออกกำลังกาย: 4 โปรแกรม
- โปรแกรมออกกำลังกาย: 4 โปรแกรม
- โปรแกรมออกกำลังกาย: 4 โปรแกรม

**เลือกโปรแกรม**

ภาพที่ 4.5 แสดงโปรแกรมการออกกำลังกาย  
จากภาพที่ 4.5 หน้าจอแสดงโปรแกรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้ใช้ในแต่ละคน

## 4.2 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 แสดงการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

| รายการ | เพศ   |       | อาชีพ    |          |             | ระดับการศึกษา |          |      |       |               |
|--------|-------|-------|----------|----------|-------------|---------------|----------|------|-------|---------------|
|        | ชาย   | หญิง  | ครูประจำ | นักศึกษา | บุคคลทั่วไป | ต่ำกว่า ม.3   | ปวช./ม.6 | ปวส. | ป.ตรี | สูงกว่า ป.ตรี |
| จำนวน  | 10    | 5     | -        | 15       | -           | -             | -        | 15   | -     | -             |
| ร้อยละ | 66.67 | 33.33 | -        | 100      | -           | -             | -        | 100  | -     | -             |
| รวม    | 15 คน |       | 15 คน    |          |             | 15 คน         |          |      |       |               |

จากตารางที่ 4.1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าจำแนกตามเพศเป็นเพศชาย 10 คน เท่ากับ 66.67% เพศหญิง 5 คน เท่ากับ 33.33% จำแนกตามอาชีพ เป็นนักเรียนนักศึกษา 15 คน เท่ากับ 100% และ จำแนกตามระดับการศึกษาเป็น ปวส. 15 คน เท่ากับ 100%

#### 4.3 ผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์ และด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน

ตารางที่ 4.2 แสดงผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน

| รายการประเมิน                                                                           | ( $\bar{X}$ ) | S.D. | ความหมาย |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|----------|
| 1. เว็บไซต์ใช้งานง่ายและมีการจัดวางเมนูที่เหมาะสม                                       | 4.60          | 0.40 | ดีมาก    |
| 2. ข้อมูลสุขภาพที่น่าเสนอมีความถูกต้องและเชื่อถือได้                                    | 4.27          | 0.73 | ดี       |
| 3. เว็บไซต์มีความรวดเร็วในการโหลดและแสดงผล                                              | 4.40          | 0.60 | ดี       |
| 4. เว็บไซต์รองรับการใช้งานบนอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต      | 4.53          | 0.47 | ดีมาก    |
| 5. ระบบมีการอัปเดตข้อมูลที่ทันสมัยและเป็นปัจจุบัน                                       | 4.40          | 0.60 | ดี       |
| 6. ระบบมีเครื่องมือหรือฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถโต้ตอบหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ | 4.40          |      | ดี       |
| รวม                                                                                     | 4.43          | 0.57 | ดี       |

จากตารางที่ 4.2 ผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความเห็นอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.43) (S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าหัวข้อ เว็บไซต์ใช้งานง่ายและมีการจัดวางเมนูที่เหมาะสม ความเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$  = 4.60) (S.D. = 0.40) และเว็บไซต์รองรับการใช้งานบนอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ความเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$  = 4.53) (S.D. = 0.47) ส่วนข้ออื่น ๆ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการศึกษาด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน

| ความพึงพอใจของผู้ใช้งาน                                                                | ( $\bar{X}$ ) | S.D. | ความหมาย |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|----------|
| 1. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับการใช้งานเว็บไซต์เพื่อสุขภาพโดยรวม                              | 4.67          | 0.33 | ดีมาก    |
| 2. ท่านคิดว่าเว็บไซต์นี้ช่วยเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพของท่านได้                           | 4.20          | 0.80 | ดี       |
| 3. ท่านมีความตั้งใจที่จะกลับมาใช้เว็บไซต์นี้อีกในอนาคต                                 | 4.40          | 0.60 | ดี       |
| 4. ท่านมีความมั่นใจที่จะแนะนำเว็บไซต์นี้ให้กับผู้อื่น                                  | 4.33          | 0.67 | ดี       |
| 5. เว็บไซต์มีการออกแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสามารถเข้าถึงได้ง่าย                | 4.27          | 0.73 | ดี       |
| 6. ระบบมีฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถโต้ตอบและสอบถามข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมได้สะดวก | 4.27          | 0.73 | ดี       |
| รวม                                                                                    | 4.36          | 0.64 | ดี       |

จากตารางที่ 4.3 ผลการศึกษาด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.36) (S.D.= 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อท่านรู้สึกพึงพอใจกับการใช้งานเว็บไซต์เพื่อสุขภาพโดยรวมความเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}$  = 4.67) (S.D.= 0.33) ส่วนข้ออื่น ๆ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4.4 แสดงผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์และความพึงพอใจของผู้ใช้งาน

| รายการ                  | ( $\bar{X}$ ) | S.D. | ความหมาย |
|-------------------------|---------------|------|----------|
| ประสิทธิภาพเว็บไซต์     | 4.43          | 0.57 | ดีมาก    |
| ความพึงพอใจของผู้ใช้งาน | 4.36          | 0.64 | ดี       |
| รวม                     | 4.40          | 0.61 | ดี       |

จากตารางที่ 4.4 ผลการศึกษาด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์และความพึงพอใจของผู้ใช้งาน พบว่า โดยรวมมีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.40) (S.D.= 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์ มีความเห็นอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.43) (S.D.= 0.57) รองลงมา ด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน มีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.36) (S.D.= 0.64)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผู้ศึกษาได้จัดทำการศึกษา เรื่องการออกแบบและสร้างเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 5.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 5.1.1 เพื่อศึกษาและพัฒนาระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 5.1.2 เพื่อหาประสิทธิภาพระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 5.1.3 เพื่อหาความพึงพอใจระบบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

#### 5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียน นักศึกษาแผนกประเภทวิชาอุตสาหกรรมสาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์ ระดับชั้น ปวส. 2 ห้อง 3 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มเลือกแบบเจาะจง

#### 5.3 เครื่องมือที่ใช้การเก็บข้อมูล

- 5.3.1 เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- 5.3.2 แบบประเมินความพึงพอใจของเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

#### 5.4 สรุปผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ เป็นเพศชาย 10 คน เท่ากับ 66.67 % เพศหญิง 5 คน เท่ากับ 33.33 % เป็นนักเรียน-นักศึกษา 15 คน เท่ากับ 100 % ระดับการศึกษาชั้น ปวส. 15 คน เท่ากับ 100 %

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์และความพึงพอใจของผู้ใช้งาน พบว่าโดยรวมมีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.40) (S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าด้านประสิทธิภาพเว็บไซต์ มีความเห็นอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.43) (S.D. = 0.57) รองลงมา ด้านความพึงพอใจของผู้ใช้งาน มีความเห็น อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.36) (S.D. = 0.64)

#### 5.5 อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า จากการทดสอบเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ โดยนักเรียน นักศึกษาแผนกประเภทวิชาอุตสาหกรรม สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยเทคนิค นครสวรรค์ระดับชั้น ปวส. 2 ห้อง 3 เข้าร่วมประเมินเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ มีความเห็นที่ตรงกันว่าใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีความพึงพอใจในทุกด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

## 5.6 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการในครั้งถัดไปการที่จะทำโครงการให้ได้ผลดีจะต้องพิจารณาความสนใจและความถนัดของตนเองเพราะความสนใจและความถนัดจะช่วยให้ทำโครงการได้สะดวก รวดเร็ว

### บรรณานุกรม

การตระหนักถึงข้อมูลสารสนเทศในการใช้เว็บไซต์สุขภาพ [ระบบออนไลน์]

แหล่งที่มา [https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2014/TU\\_2014.pdf](https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2014/TU_2014.pdf)

การทดสอบการใช้งานเว็บไซต์: คู่มือสำหรับผู้เริ่มต้น [ระบบออนไลน์]

แหล่งที่มา <https://www-browserstack-com.translate.goog/guide/website>

การสร้างเสริมและดูแลสุขภาวะ [ระบบออนไลน์]

แหล่งที่มา <http://pws.npru.ac.th> > tonthapanop > system PDF

วิธีดำเนินการทดสอบการใช้งานเว็บไซต์: ประโยชน์และแนวทาง [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่มา <https://maze.co> > guides > website-usability-testing

สุขภาพ [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.digitalschool.club> > lesson5 > Health

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

### แบบสอบถามโครงการ “เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ”

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ประเมิน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อาชีพ ☐ ครูประจำ ☐ นักเรียน-นักศึกษา ☐ บุคคลทั่วไป
3. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่า ม.3 ☐ ปวช./ม.6 ☐ ปวส. ☐ ป.ตรี ☐ สูงกว่า ป.ตรี

#### ตอนที่ 2 โปรดเติมเครื่องหมาย ☒ ลงในระดับคะแนนให้ถูกต้อง

| หัวข้อในการประเมิน                                                                       | ระดับความพึงพอใจ |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|---|
| 1: ประสิทธิภาพเว็บไซต์                                                                   | 5                | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.1 เว็บไซต์ใช้งานง่ายและมีการจัดวางเมนูที่เหมาะสม                                       |                  |   |   |   |   |
| 1.2 ข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอมีความถูกต้องและเชื่อถือได้                                     |                  |   |   |   |   |
| 1.3 เว็บไซต์มีความรวดเร็วในการโหลดและแสดงผล                                              |                  |   |   |   |   |
| 1.4 เว็บไซต์รองรับการใช้งานบนอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต      |                  |   |   |   |   |
| 1.5 ระบบมีการอัปเดตข้อมูลที่ทันสมัยและเป็นปัจจุบัน                                       |                  |   |   |   |   |
| 1.6 ระบบมีเครื่องมือหรือฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถโต้ตอบหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ |                  |   |   |   |   |
| 2: ความพึงพอใจของผู้ใช้งาน                                                               |                  |   |   |   |   |
| 2.1 ท่านรู้สึกพึงพอใจกับการใช้งานเว็บไซต์เพื่อสุขภาพโดยรวม                               |                  |   |   |   |   |
| 2.2 ท่านคิดว่าเว็บไซต์นี้ช่วยเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพของท่านได้                            |                  |   |   |   |   |
| 2.3 ท่านมีความตั้งใจที่จะกลับมาใช้เว็บไซต์นี้อีกในอนาคต                                  |                  |   |   |   |   |
| 2.4 ท่านมีความมั่นใจที่จะแนะนำเว็บไซต์นี้ให้กับผู้อื่น                                   |                  |   |   |   |   |
| 2.5 เว็บไซต์มีการออกแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและสามารถเข้าถึงได้ง่าย                 |                  |   |   |   |   |
| 2.6 ระบบมีฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถโต้ตอบและสอบถามข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมได้สะดวก  |                  |   |   |   |   |

ตอนที่ 3 ท่านคิดว่าเว็บไซต์นี้ควรมีฟีเจอร์เพิ่มเติมหรือไม่? (เช่น ระบบให้คำปรึกษาสุขภาพออนไลน์, ฟอรัมแลกเปลี่ยนความรู้ ฯลฯ)

☐ ควรมี โปรดระบุ: \_\_\_\_\_

☐ ไม่จำเป็น

ข้อเสนอแนะ.....

หมายเหตุ 5 = ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = ควรปรับปรุง 1 = ต้องปรับปรุง

## ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม

## ข้อมูลแบบประเมินเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

| แบบประเมิน | ข้อ 1 ประสิทธิภาพเว็บไซต์ |          |          |          |          |          |
|------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|            | <u>1</u>                  | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| ชุดที่ 1   | 5                         | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 2   | 5                         | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 3   | 5                         | 5        | 5        | 4        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 4   | 4                         | 4        | 4        | 4        | 5        | 5        |
| ชุดที่ 5   | 5                         | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        |
| ชุดที่ 6   | 4                         | 4        | 4        | 5        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 7   | 5                         | 3        | 4        | 5        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 8   | 4                         | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 9   | 5                         | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        |
| ชุดที่ 10  | 4                         | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 11  | 5                         | 4        | 5        | 5        | 5        | 5        |
| ชุดที่ 12  | 4                         | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        |
| ชุดที่ 13  | 5                         | 4        | 4        | 5        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 14  | 4                         | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |
| ชุดที่ 15  | 5                         | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        |
| ค่าเฉลี่ย  | 4.60                      | 4.27     | 4.40     | 4.53     | 4.40     | 4.40     |
| SD         | 0.40                      | 0.73     | 0.60     | 0.47     | 0.60     | 0.60     |

## ข้อมูลแบบประเมินเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

| แบบประเมิน | ข้อ 2.ความพึงพอใจของผู้ใช้งาน |          |          |          |          |          |        |
|------------|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|
|            | <u>1</u>                      | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |        |
| ชุดที่ 1   | 5                             | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 2   | 5                             | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 3   | 5                             | 5        | 5        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 4   | 4                             | 4        | 4        | 4        | 5        | 5        |        |
| ชุดที่ 5   | 5                             | 4        | 5        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 6   | 4                             | 4        | 4        | 5        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 7   | 5                             | 4        | 4        | 5        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 8   | 5                             | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 9   | 5                             | 4        | 5        | 5        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 10  | 4                             | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 11  | 5                             | 4        | 5        | 5        | 5        | 5        |        |
| ชุดที่ 12  | 5                             | 5        | 5        | 4        | 5        | 5        |        |
| ชุดที่ 13  | 4                             | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 14  | 4                             | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        |        |
| ชุดที่ 15  | 5                             | 5        | 5        | 5        | 5        | 5        | ภาพรวม |
| ค่าเฉลี่ย  | 4.67                          | 4.20     | 4.40     | 4.33     | 4.27     | 4.27     | 4.36   |
| SD         | 0.33                          | 0.80     | 0.60     | 0.67     | 0.73     | 0.73     | 0.64   |

**ภาคผนวก ค.**

ภาพประกอบโครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

## ภาพประกอบโครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

บันทึกการรับประทานอาหาร

วันที่:

mm/dd/yyyy

รายการอาหาร:

กรุณากรอกรายการอาหาร

บันทึก

ประวัติการรับประทานอาหาร

2024-10-02: ผักคะน้าต้ม

2024-10-02: ข้าวต้ม

2024-10-02: กล้วยเชื่อมเล็กน้อย

2024-10-03: กล้วยเชื่อมเล็กน้อย

2024-10-03: กล้วยเชื่อมเล็กน้อย

2024-10-04: กล้วยเชื่อม

2024-10-04: กล้วยเชื่อม

การนอน

เวลาเข้านอน (รูปแบบ 24 ชั่วโมง เช่น 23:00):

00:00 - 23:59

เวลาตื่น (รูปแบบ 24 ชั่วโมง เช่น 07:00):

00:00 - 23:59

บันทึก

ประวัติการนอน

20:00 - 07:00 (11 ชั่วโมง 0 นาที)

23:00 - 10:00 (11 ชั่วโมง 0 นาที)

21:00 - 07:00 (10 ชั่วโมง 0 นาที)

22:00 - 08:00 (10 ชั่วโมง 0 นาที)

โปรแกรมการออกกำลังกาย

เป็นการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมที่เฉพาะกับเป้าหมายของคุณ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

🏋️ โปรแกรมออกกำลังกาย: 4 วันต่อสัปดาห์

🏃 โปรแกรมลดน้ำหนัก: คาร์ดิโอ + เวทเทรนนิ่ง

🏋️ โปรแกรมเพิ่มกล้ามเนื้อ: โยคะ + พลาท

เริ่มโปรแกรม

โปรแกรมการออกกำลังกาย

เป็นการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมที่เฉพาะกับเป้าหมายของคุณ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

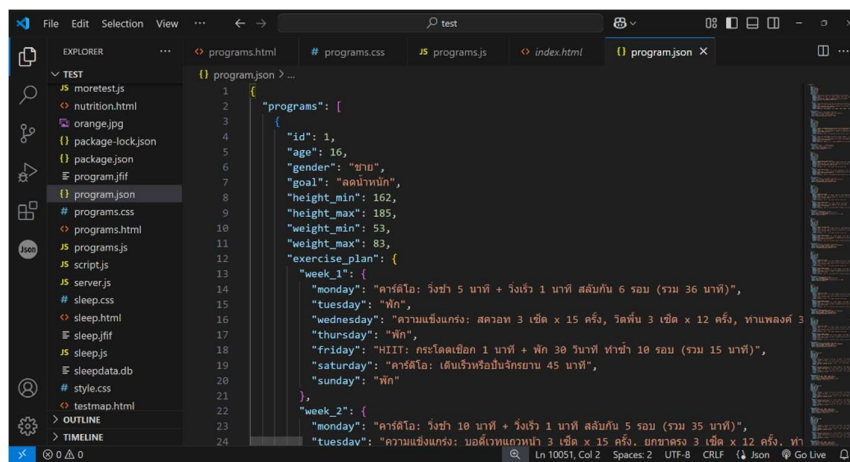
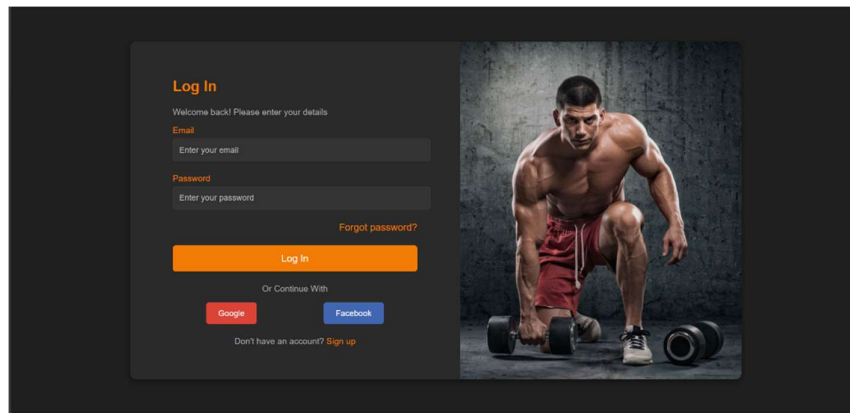
🏋️ โปรแกรมออกกำลังกาย: 4 วันต่อสัปดาห์

🏃 โปรแกรมลดน้ำหนัก: คาร์ดิโอ + เวทเทรนนิ่ง

🏋️ โปรแกรมเพิ่มกล้ามเนื้อ: โยคะ + พลาท

เริ่มโปรแกรม

## ภาพประกอบโครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ



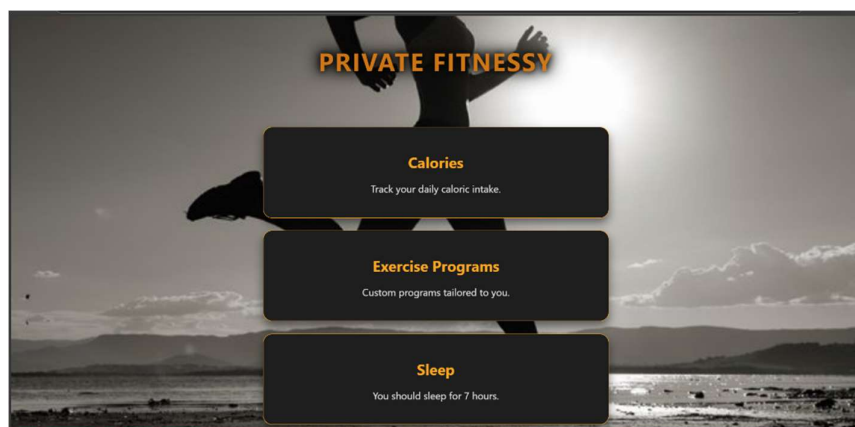
```

1 {
2   {
3     "age": 16,
4     "gender": "male",
5     "goal": "ลดน้ำหนัก",
6     "height_max": 185,
7     "height_min": 162,
8     "id": 1,
9     "weight_max": 83,
10    "weight_min": 53
11  },
12  {
13    "age": 17,
14    "gender": "male",
15    "goal": "ลดน้ำหนัก",
16    "height_max": 187,
17    "height_min": 165,
18    "id": 2,
19    "weight_max": 85,
20    "weight_min": 55
21  },
22  {
23    "age": 18,
24    "gender": "male".
  
```

## ภาพประกอบโครงการเว็บไซต์เพื่อสุขภาพ

```

1 {
2   {
3     "user_id": 1,
4     "calories": {
5       "calories ที่ควรบริโภคในทุกวัน": 2200,
6       "calories ขั้นต่ำที่ควรบริโภค": 1800,
7       "calories ไม่ควรเกิน": 2600
8     }
9   },
10  {
11    "user_id": 2,
12    "calories": {
13      "calories ที่ควรบริโภคในทุกวัน": 2300,
14      "calories ขั้นต่ำที่ควรบริโภค": 1900,
15      "calories ไม่ควรเกิน": 2700
16    }
17  },
18  {
19    "user_id": 3,
20    "calories": {
21      "calories ที่ควรบริโภคในทุกวัน": 2400,
22      "calories ขั้นต่ำที่ควรบริโภค": 2000,
23      "calories ไม่ควรเกิน": 2800
24    }
25  }
26 }
  
```



## ประวัติผู้จัดทำโครงการ

|                   |                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-นามสกุล      | นายเจษฎาพร สำราญ                                                                                          |
| วัน เดือน ปี เกิด | 7 ธันวาคม 2547                                                                                            |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | บ้านเลขที่ 69/1 ต.เทพนิมิต อ.บึงสามัคคี จ.กำแพงเพชร                                                       |
| ประวัติการศึกษา   | ม.6 โรงเรียนระหานวิทยา                                                                                    |
| ช่องทางติดต่อ     | เบอร์โทรศัพท์: 0626272937<br>E-mail: <a href="mailto:cesdaphrsaray@gmail.com">cesdaphrsaray@gmail.com</a> |
| ชื่อ-นามสกุล      | นายสันติภาพ คงคา                                                                                          |
| วัน เดือน ปี เกิด | 17 ธันวาคม 2547                                                                                           |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | บ้านเลขที่ 40/2 อ.ลานสัก ต.ลานสัก.จ.อุทัยธานี 61160                                                       |
| ประวัติการศึกษา   | ม.6 โรงเรียนหนองฉางวิทยา                                                                                  |
| ช่องทางติดต่อ     | เบอร์โทรศัพท์: 0838789656<br>E-mail: <a href="mailto:ctm.pk895@gmail.com">ctm.pk895@gmail.com</a>         |