

INTERACTIVE WEBSITE DESIGN FOR RAISING AWARENESS OF EATING DISORDERS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS

Thosaporn SANGKANGWAN¹ and Pichayapa PATIPAN¹

¹ School of Architecture and Design, King Mongkut's University of Technology Thonburi Thailand;

Pichayapa.pati@mail.kmutt.ac.th (P. P.) (Corresponding Author)

ARTICLE HISTORY

Received: 22 June 2026

Revised: 26 June 2026

Accepted: 22 July 2026

ABSTRACT

This research aimed to study information related to Eating Disorders, design and develop an interactive website to raise awareness among undergraduate students, and evaluate users' satisfaction. The website content covered types and symptoms of Eating Disorders, the role of the HPA Axis, treatment approaches, former patients' experiences, and the Thai version of the EAT-26 screening test. The website, titled "Eatitude Club," was designed with interactive features to increase user engagement. The sample group consisted of 42 undergraduate students aged 18–24 years from the Food and Nutrition Technology program at Khon Kaen Vocational College, selected through purposive sampling, along with one content expert and two UI design experts. Data were analyzed using mean and standard deviation. The results showed that the content expert evaluated the website at a good level with a mean score of 4.42, while the UI design experts evaluated it at a very good level with a mean score of 4.68. The sample group reported satisfaction with the content at a good level with a mean score of 4.39, and satisfaction with the website elements at a very good level with a mean score of 4.51. Overall, the website was able to communicate information clearly, promote an understanding of Eating Disorders, encourage user engagement, and serve as an effective foundational tool for raising awareness among undergraduate students.

Keywords: Interactive Website, Eating Disorders, Undergraduate Students

CITATION INFORMATION: Sangkangwan, T., & Patipan, P. (2026). Interactive Website Design for Raising Awareness of Eating Disorders Among Undergraduate Students. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 4(7),53.

การออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี

ทศพร สังข์กังวาล¹ และ พิชญาภา ปฏิพันธ์¹

¹ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

Pichayapa.pati@mail.kmutt.ac.th (พิชญาภา) (ผู้ประพันธ์บรรณกิจ)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) ออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี และประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งาน เนื้อหาภายในเว็บไซต์ครอบคลุมประเภทและอาการของโรค ได้แก่ Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) และ Binge Eating Disorder (BED) บทบาทของ HPA Axis ต่อการเกิดโรค แนวทางการรักษาทั้งด้านจิตวิทยาและการแพทย์ ประสบการณ์ของผู้เคยป่วย และแบบคัดกรองความเสี่ยง EAT-26 ฉบับภาษาไทย โดยออกแบบให้มีรูปแบบปฏิสัมพันธ์ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจ ภายใต้ชื่อเว็บไซต์ "Eatitude Club" กลุ่มตัวอย่างในการประเมินความพึงพอใจคือนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น อายุ 18–24 ปี จำนวน 42 คน คัดเลือกด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและการออกแบบ UI จำนวน 3 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาประเมินอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยรวม 4.42 ผลการวิจัยพบว่าผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาประเมินอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยรวม 4.42 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบประเมินอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 4.68 และกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยรวม 4.39 และด้านองค์ประกอบของเว็บไซต์อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 4.51 แสดงให้เห็นว่าเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นสามารถนำเสนอเนื้อหาได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการนำไปสู่การสร้างความรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีต่อไป

คำสำคัญ: เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์, โรคความผิดปกติของการกิน, นักศึกษาปริญญาตรี

ข้อมูลการอ้างอิง: ทศพร สังข์กังวาล และ พิชญาภา ปฏิพันธ์. (2569). การออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 4(7), 53.

บทนำ

ในยุคสมัยที่มีความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ สังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่เข้าถึงอินเทอร์เน็ตด้วยจุดประสงค์หลากหลาย เกิดการสร้างค่านิยมใหม่ๆเกิดขึ้น รวมไปถึงค่านิยมในการบริโภคหรือแม้แต่ค่านิยมทางความงามส่งผลให้เกิดปัญหาแรงกดดัน หรือ ทัศนคติเชิงลบต่อตนเอง (วิไลภรณ์ จิรวรรณเศรษฐ์, 2017) จากการศึกษาล่าสุดในพ.ศ. 2560 พบความเสี่ยงของความผิดปกติเกี่ยวกับการกินในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายถึงร้อยละ 14.2 (ศิริดา จิตติวรรณ และคณะ, 2017) นอกจากนี้ปัจจัยดังกล่าวยังส่งผลเกิดเป็นพฤติกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจที่ผิดปกติจนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ซึ่งนำมาสู่การเป็นโรคซึมเศร้าและส่งผลถึงขั้นฆ่าตัวตายในที่สุด (ธนทัต แซ่เล้า และคณะ, 2019) โรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa), โรคนบูลิเมีย (Bulimia nervosa) และโรคกินไม่หยุด (Binge eating) ถูกจัดอยู่ในกลุ่มโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorder) โดยอาการของโรคนี้คือผู้ป่วยจะมีการรับรู้ความรู้สึกและความคิดต่อรูปร่างและ น้ำหนักตัวที่ผิดปกติอย่างรุนแรง จนเกิดความไม่พอใจในรูปร่างตนเอง นอกจากนี้ผู้ป่วยโรค อะนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa) หนึ่งในกลุ่มโรคความผิดปกติของการกินจะมีความวิตกกังวลที่มากผิดปกติเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของตนเองตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดการปฏิเสธอาหารจนเกิดผลเสียร้ายแรงต่อร่างกายและนำไปสู่อันตรายร้ายแรงถึงชีวิต โดยจากการศึกษาพบว่าโรคนี้ถือเป็นความผิดปกติทางจิตเวชเรื้อรังชนิดหนึ่งที่มีอัตราการเสียชีวิตสูง (Quadflieg et al., 2020) ซึ่งความผิดปกติของการกินมีสาเหตุจากหลายปัจจัย อาจเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยระหว่างบุคคล หรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม โดยปัจจัยภายในตัวบุคคลจะเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล ความพึงพอใจใน รูปร่างของตนเอง รวมไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านปัจจัยระหว่างบุคคล เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลที่มีความผูกพันใกล้ชิดที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวบุคคล เช่น อิทธิพลของเพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นต้น ส่วนปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมเกิดจากบริบททางวัฒนธรรม และ สิ่งแวดล้อม โดยที่ส่งผลกับบุคคลนั้นๆในด้านค่านิยมในสังคม ได้แก่ อิทธิพลของสื่อ และค่านิยมความอยากผอมที่มากเกินไป ในปัจจุบันมีการระบาดของกลุ่มโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorder) แนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและแพร่กระจายทั่วโลก มีความสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นในประเทศอุตสาหกรรม แถบชุมชนเมือง และโลกาภิวัตน์ รวมถึงประเทศในแถบเอเชีย (Pike KM, Hoek HW, Dunne PE, 2014)

จากการศึกษาพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของการกิน มีรายงานกล่าวถึงภาวะติดเฟกบุ๊กเพิ่มโอกาสการมีทัศนคติและพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติถึง 2.75 เท่าและการเปรียบเทียบภาพถ่ายตัวเองกับภาพของบุคคลอื่นในสื่อเป็นประจำเพิ่มโอกาสการมีทัศนคติและพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติมากถึง 5.75 เท่า การสำรวจพบว่าร้อยละ 42.5 ของกลุ่มนักศึกษามีจุดประสงค์ในการลดน้ำหนักเพื่อบุคลิกภาพและอีกร้อยละ 27.5 เพื่อความสวยงาม แสดงถึงอิทธิพลของสื่อต่อการกำหนดค่านิยมของคนในสังคม เพราะมีการเข้าถึงได้ง่ายเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ที่มีอิทธิพลมากในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น (ศิริดา จิตติวรรณ, ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2017)

ปัจจุบันคนไทยช่วงอายุ 16 – 74 ปี มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตคิดเป็น 90.7% คิดเป็น 50.1 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปีก่อนหน้าที่ 89.5% หรือ 49.2 ล้านคน (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2567) โดยบริโภคสื่อออนไลน์มากกว่าสื่ออื่นๆอย่างเห็นได้ชัด โดยมีจุดประสงค์ในการสืบค้นออนไลน์ สูงถึงร้อยละ 75.4 การสืบค้นผ่านเว็บไซต์เป็นทางเลือกหนึ่งในการค้นคว้าข้อมูลและนำเสนอข้อมูลความรู้ต่างๆ เป็นแหล่งข้อมูลสามารถค้นหาได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ที่สามารถเข้าถึงง่าย นอกจากนี้ยังตอบโจทย์การใช้งานของกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มักสืบค้นข้อมูลจากโลกออนไลน์

ตั้งที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อเป็นประโยชน์แก่กลุ่มคนที่ต้องการหาความรู้และประเมินความเสี่ยงของความผิดปกติในการกิน ผู้วิจัยจึงมีจุดประสงค์จะศึกษาการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี

การทบทวนวรรณกรรม

ประเภทของโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) จำแนกตามอาการ

โรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) หมายถึง กลุ่มอาการทางจิตเวช ที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวกับอาหาร น้ำหนักและรูปร่าง โดยผู้ป่วยมักมีการรับรู้ที่บิดเบือนเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง โดยให้ความสำคัญกับความรูปร่างของตนเองมากเกินไปจนเกิดความไม่พอใจในตนเองอย่างรุนแรงสิ่งนี้นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ เช่น การจำกัดอาหารอย่างเข้มงวด การกินอาหารมากเกินควบคุมหลังจากนั้นล้วงคอให้อาเจียนหรือใช้ยาระบายกำจัดอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก โรคนี้ไม่ได้ส่งผลกระทบเพียงทางร่างกายเท่านั้นแต่ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างร้ายแรงผู้ป่วยมักประสบกับความทุกข์ทรมานจากความคิดและพฤติกรรมเหล่านี้และมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยในกรณีที่รุนแรงอาจนำไปสู่ความผิดปกติและการพยายามฆ่าตัวตายในด้านร่างกาย อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงเช่นภาวะขาดสารอาหารส่งผลกระทบให้เกิดความผิดปกติของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

การรักษาโรคความผิดปกติของการกิน (eating disorders)

พฤติกรรมบำบัดตัวภาษาวิธี (Dialectical Behavior Therapy) เน้นไปที่การควบคุมความคิด และอารมณ์ของผู้ป่วย โดยการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ (อิสริย์ บุญยังสถิตย์ , 2562) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยสนับสนุนว่าเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผล กับผู้ป่วยโรค Anorexia Nervosa(AN), Bulimia Nervosa(BN) และ Binge Eating Disorder(BED) (Eating Disorder Hope, n.d.)

การบำบัดแบบครอบครัว Family-Based Treatment (FBT หรือ Maudsley Approach)

เป็นการรักษาโดยให้ผู้ป่วยปกครองหรือคนในครอบครัว เข้ามามีบทบาท ในการรักษาอย่าง กระตือรือร้น เนื่องจากสภาพแวดล้อมส่งผลเป็นอย่างมาก ต่อผู้ป่วยโรคความผิดปกติของการกิน โดยให้ครอบครัวมีส่วนช่วยควบคุมการรับประทานอาหาร ช่วยแนะนำข้อมูลโภชนาการให้ผู้ป่วย รวมถึงสร้างกำลังใจให้กับผู้ป่วย (Eating Disorder Hope, n.d.)

จิตบำบัดระหว่างบุคคล Interpersonal Psychotherapy (IPT)

การรักษาวิธีนี้มุ่งเน้นที่การระบุ และ แก้ไขปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่อาจเป็น ปัจจัยกระตุ้น ของพฤติกรรม การกินที่ผิดปกติ โดยการปรับปรุงความสัมพันธ์ และ บทบาททางสังคม ของผู้ป่วย สามารถช่วยลดพฤติกรรม การกินที่ผิดปกติ และ ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม ในประเทศไทย การบำบัดด้วย IPT ยังไม่ได้รับการนำมาใช้หรือศึกษากันอย่างแพร่หลาย (Eating Disorder Hope, n.d.)

หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์

จากการศึกษาวิวัฒนาการของเว็บไซต์ พบว่าอินเทอร์เน็ตสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ยุคหลัก ได้แก่ Web1, Web2 และ Web3 โดย Web1 คือยุคเริ่มต้นของเว็บไซต์ที่มีลักษณะเป็นการสื่อสารทางเดียว เน้นการนำเสนอ ข้อมูลแบบสถิต (static) ต่อมาในยุคของ Web2 ผู้ใช้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาได้ เช่น การแสดงความคิดเห็นหรือการแชร์ข้อมูล ในขณะที่ Web3 มุ่งเน้นการกระจายศูนย์กลาง (decentralization) โดยใช้เทคโนโลยีบล็อกเชนเพื่อให้ผู้ใช้สามารถควบคุมข้อมูลของตนเองมากขึ้น The Growth Master, 2025) สรุปได้ว่า การออกแบบเว็บไซต์อาจแตกต่างกันออกไปตามจุดประสงค์ของผู้ผลิต แต่ไม่ว่าจะ ออกแบบเว็บไซต์เพื่อวัตถุประสงค์อะไร ล้วนให้ความสำคัญกับผู้ใช้เป็นอันดับแรก

ทั้งต้องพยายามเข้าใจ ความต้องการ และรู้พฤติกรรมการใช้งานให้ลึกซึ้งที่สุด เพื่อหาวิธีการออกแบบ เว็บไซต์ให้เหมาะสม และสร้างประสบการณ์ใช้งานที่ผู้ใช้พึงพอใจได้

สมมติฐานการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การนำเสนอเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จะสามารถสร้างความตระหนักรู้และเป็นแนวทางในการป้องกันโรคความผิดปกติของการกินได้ งานวิจัยนี้จึงได้กำหนดสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. ผู้วิจัยคาดว่าจะได้รับองค์ความรู้ในเรื่อง โรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders)
2. ผู้วิจัยคาดว่าจะสามารถออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders)
3. ได้ทราบความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายที่ใช้สื่อเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders)

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากสมมติฐานและการทบทวนวรรณกรรม สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้ โดยตัวแปรต้น (Independent Variables) ประกอบด้วย 1) องค์ความรู้ด้านประเภทและการรักษาของโรคความผิดปกติของการกิน และ 2) หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ ซึ่งนำไปสู่กระบวนการพัฒนาสื่อกลาง คือ เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี โดยมีตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ 1) ประสิทธิภาพของเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ (ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและการออกแบบ) และ 2) ความพึงพอใจและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ที่ใช้ในการศึกษานี้ครั้งนี้คือ กลุ่มนักศึกษาอายุ 18-24 ปี สาขาวิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น โดยเลือกกลุ่มที่จะศึกษาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือกลุ่มผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน จำนวน 42 คน ที่มีคุณสมบัติในการ มีความสนใจเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ช่วงอายุ 18-24 ปี เป็นนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น และยอมเข้ารับการวิจัยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน เนื่องจากลักษณะของงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงพัฒนา (Development Research) ซึ่งมุ่งเน้นที่การสร้างและทดลองใช้ต้นแบบ จึงเน้นการเก็บข้อมูลเชิงลึกจากกลุ่ม ที่มีความเกี่ยวข้องและมีคุณสมบัติเฉพาะ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยจากกลุ่มนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีอาหาร และ โภชนาการ ยังมีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเข้าใจ ในประเด็นสุขภาพ พฤติกรรม การบริโภคโดยทั่วไป และอยู่ในช่วงวัยที่มีแนวโน้มเผชิญกับความเสี่ยง ต่อโรคความผิดปกติของการกิน เช่น ความเครียด จากการเรียน ค่านิยมจากสื่อสังคมออนไลน์ และแรงกดดันจากสังคม ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญของปัญหา

การจัดทำโครงการวิจัยครั้งนี้มีผู้จัดทำได้ใช้เครื่องมือในการทำดังนี้

1. แบบประเมินด้านคุณภาพของเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 2 ชุด
2. แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย 1 ชุด
3. เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 1 เว็บไซต์

เมื่อผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูล เนื้อหาจากแหล่งข้อมูลต่างๆแล้ว จากนั้นผู้วิจัยทำการสรุป เนื้อหาเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) ที่จะนำมาออกแบบ เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ โดยแบ่งออกเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

- ประเภทของโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) จำแนกตามอาการ
- บทบาทสำคัญของ HPA Axis ต่อโรคความผิดปกติของการกิน(Eating Disorders)
- การคัดกรองโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders)
- การรักษาโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders)
- ประสบการณ์ผู้เคยเป็นโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders)

จากการวิเคราะห์ SWOT ของเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ โดยเน้นความน่าสนใจของหน้าเว็บไซต์ การใช้ภาพเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้ใช้งาน และการเพิ่มแบบประเมินความเสี่ยงเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับผู้ใช้งาน โดยอ้างอิงแนวคิดจากเว็บไซต์ที่มีแบบทดสอบ เช่น 16Personalities และ TruePlookpanya พร้อมทั้งเลือกใช้โทนสีที่ทันสมัย ดึงดูดความสนใจ และปรับปรุงจุดอ่อนของเว็บไซต์ต้นแบบให้เหมาะสมกับเนื้อหาและประสบการณ์การใช้งาน

โดยแต่ละหน้า (Page) มีรายละเอียดอธิบายดังนี้

1. ความหมายและประเภทของโรคความผิดปกติทางการกิน (Eating Disorders)

บอกลักษณะอาการของผู้ป่วยโดยจำแนกแบ่งแต่ละประเภท คือ Anorexia Nervosa (AN) , Bulimia Nervosa (BN) และ Binge Eating Disorder (BED)

2. กลไกการเกิดโรค โดยโรคความผิดปกติทางการกิน (Eating Disorders) มีความสัมพันธ์กับ

การหลั่งฮอร์โมนในร่างกาย โดยในส่วนนี้จะอธิบายความเชื่อมโยงของสำคัญของ HPA Axis ต่อโรคความผิดปกติของการกิน

3. การรักษาโรคความผิดปกติทางการกิน เป็นกระบวนการที่ต้องใช้แนวทางแบบ สหวิชาชีพ

โดยผสมผสานการดูแลทั้งทาง ร่างกาย และจิตใจ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวอย่างยั่งยืน ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 ด้านหลัก ๆ คือ จิตวิทยาการรักษาโรคความผิดปกติทางการกิน และการรักษาทางร่างกายอื่นๆ

4. แบบประเมินความเสี่ยง

ใช้แบบทดสอบ EAT-26 ฉบับภาษาไทย (Eating Attitudes Test-26) มีคำถามจำนวน 26 ข้อ ง่าย ไม่ซับซ้อน โดยปรับให้มีรูปแบบที่เหมาะสมกับเว็บไซต์ เป็นรูปแบบที่ดูง่ายและน่าสนใจ

เพื่อเป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ ตรวจสอบคุณภาพ และประเมินประสิทธิภาพของสื่อต้นแบบที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณในรูปแบบของแบบสอบถาม จำนวน 3 ชุด โดยข้อคำถามทั้งหมดถูกออกแบบให้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (5-Point Likert's Scale) ได้แก่ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับคะแนนตามเกณฑ์การวัด ดังนี้

5 หมายถึง มีความเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับ ดีมาก

4 หมายถึง มีความเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับ ดี

3 หมายถึง มีความเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับ ปานกลาง

2 หมายถึง มีความเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับ พอใช้

1 หมายถึง มีความเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

โดยแบ่งแบบสอบถามออกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้โดยแบ่งแบบสอบถามออกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

ชุดที่ 1 แบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหา โดยผู้วิจัยได้จัดทำแบบประเมินคุณภาพของเนื้อหาสำหรับผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคความผิดปกติทางการกิน (Eating Disorders) โดยมีเกณฑ์การประเมินครอบคลุมในด้าน ความชัดเจนและเหมาะสมกับเนื้อหา ความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมและครอบคลุมของการ

จัดแบ่งเนื้อหาแต่ละหัวข้อมี ความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์ ปริมาณของเนื้อหาในกลุ่มเป้าหมาย ความเหมาะสมของระดับภาษาและสำนวนที่ใช้ ความถูกต้องในเรื่องของการสะกดคำและรูปประโยค

ชุดที่ 2 แบบประเมินคุณภาพด้านการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ โดยผู้วิจัยได้จัดทำแบบประเมินคุณภาพของการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ เกี่ยวกับโรคความผิดปกติทางการกิน (Eating Disorders) สำหรับผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีตัวชี้วัดครอบคลุมประเด็นย่อยต่าง ๆ ได้แก่ การจัดเรียงเนื้อหาแต่ละหัวข้อในเว็บไซต์ ความสวยงามและน่าสนใจของการออกแบบเว็บไซต์ ความเหมาะสมของภาพและสัญลักษณ์ที่ช่วยสื่อความหมาย ความน่าสนใจของการใช้โทนสี ความเหมาะสมของภาพประกอบและเนื้อหา ความเหมาะสมของรูปแบบตัวอักษร ขนาด สี ความสามารถในการเชื่อมโยงเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้งาน และ ความน่าสนใจน่าดึงดูดผู้ใช้งาน

ชุดที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยได้นำผลการศึกษามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายต่อเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินให้มีความเหมาะสม โดยครอบคลุมประเด็นการประเมินในด้านความสวยงามและน่าสนใจของเว็บไซต์ ความเข้าใจในเนื้อหา ความเหมาะสมของการเรียบเรียงเนื้อหา และความสามารถในการตระหนักถึงอันตรายของโรคความผิดปกติของการกิน การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การประเมินคุณภาพและการสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อการออกแบบ เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีโดยจะถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น ซึ่งช่วยให้เห็นภาพรวมของบริบทกลุ่มผู้ใช้งานได้อย่างชัดเจน การวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจ ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความพึงพอใจโดยกลุ่มเป้าหมาย (จำนวน 42 คน) ซึ่งเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert's 5-Point Rating Scale) จะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวโน้มสู่ส่วนกลางและการกระจายตัวของข้อมูล โดยใช้สถิติพื้นฐาน 2 ชนิด ได้แก่

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean: $\bar{X}$): ใช้เพื่อหาระดับความคิดเห็น ประสิทธิภาพ หรือความพึงพอใจโดยรวมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในแต่ละประเด็นคำถาม

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.): ใช้เพื่อวิเคราะห์ระดับความสอดคล้องหรือความแปรปรวนของความคิดเห็นภายในกลุ่มตัวอย่าง หากค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าน้อย แสดงว่าผู้เชี่ยวชาญหรือกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นที่สอดคล้องและไปในทิศทางเดียวกัน

เกณฑ์การแปลความหมายข้อมูล (Criteria for Data Interpretation):

เพื่อให้การประเมินผลมีมาตรฐานและสามารถตีความผลลัพธ์ทางสถิติได้อย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้นคือ (คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด) / จำนวนชั้น = $(5 - 1) / 5 = 0.80$ ซึ่งทำให้ได้เกณฑ์การแปลผลระดับประสิทธิภาพและความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 5 ช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายความว่า เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์มีประสิทธิภาพ หรือกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับ ดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายความว่า เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์มีประสิทธิภาพ หรือกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับ ดี

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายความว่า เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์มีประสิทธิภาพ หรือกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับ ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายความว่า เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์มีประสิทธิภาพ หรือกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับ พอใช้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายความว่า เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์มีประสิทธิภาพ หรือกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ภายหลังจากการประมวลผลทางสถิติเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะนำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่คำนวณได้ในแต่ละตัวชี้วัดมาทำการพิจารณาเปรียบเทียบกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ว่าเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินจะต้องมีผลการประเมินประสิทธิภาพจากผู้เชี่ยวชาญและผลการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มเป้าหมายอยู่ในเกณฑ์ระดับ “ดี” ขึ้นไป (ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41 ขึ้นไป) จึงจะถือว่าสื่อต้นแบบที่พัฒนาขึ้นนั้นมีความสมบูรณ์มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความรู้ และมีความเหมาะสมที่จะนำไปเผยแพร่ต่อไป นอกจากนี้ ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ของผู้เชี่ยวชาญ จะถูกนำมาวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของรูปแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และตอบโจทย์ผู้ใช้งานได้อย่างสูงสุดก่อนการจัดทำสื่อในฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

ผลการดำเนินงานวิจัยเรื่องการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน แบ่งผลการศึกษาออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน การออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ และผลการประเมินคุณภาพความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายและผู้เชี่ยวชาญ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

โรคความผิดปกติของการกิน คือ กลุ่มโรคทางจิตที่เกี่ยวกับการกิน ซึ่งผู้เป็นมักมีความคิดหมกมุ่น กังวลน้ำหนัก หรือรูปร่างอย่างรุนแรง จนทำให้เกิดพฤติกรรมการกินผิดปกติไปจากปกติ ซึ่งในประเทศไทยยังไม่มีมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคนี้มากนัก จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคความผิดปกติของการกิน พบว่า Hypothalamic–Pituitary–Adrenal (HPA) Axis มีบทบาทสำคัญในการตอบสนองต่อความเครียด มีผลต่อการรับรู้ ความเครียด และพฤติกรรมการกิน รวมถึงมีความสัมพันธ์กับการลดลงของปริมาตรสมอง ทั้งในเนื้อสมองสีเทาและสีขาว ส่งผลต่อการทำงานด้านอารมณ์ ความจำ และการควบคุมความอยากอาหาร นอกจากนี้ ยังพบว่าความผิดปกติของระบบโดพามีน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินมากผิดปกติ (binge eating) กล่าวคือ เมื่อระบบดังกล่าวทำงานผิดปกติ อาจส่งผลให้บุคคลมีความต้องการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยความพึงพอใจที่ลดลง และยังสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์ เช่น ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ขาดแรงจูงใจ และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า การออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ รูปแบบการใช้งานของเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ สามารถใช้ได้ผ่านโปรแกรม Figma โดยภายในเว็บไซต์จะมีส่วนประกอบ โดยเริ่มต้นจาก Homepage ที่มีปุ่มนำทางสู่ส่วนเนื้อหาหลักหรือสามารถเลือกใช้วิธีการเลื่อนหน้าจอเพื่อเข้าสู่เนื้อหาได้ทันทีในส่วนที่ 1 จะเป็นการแนะนำโรคพร้อมคำถามชวนคิดและมีปุ่มกดเพื่อดูคำนิยามของโรค สำหรับ ส่วนที่ 2 จะนำเสนอประเภทของโรคผ่านอินโฟกราฟิกรูปพิชชาที่ผู้ใช้งานสามารถคลิกที่แต่ละชั้นเพื่อดูรายละเอียดของโรคแต่ละประเภทได้ ส่วนส่วนที่ 3 จะอธิบายกลไกความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับโรคผ่านแผนภาพกระบวนการในร่างกายทั้งในสภาวะปกติและสภาวะป่วย ใน ส่วนที่ 4 จะเป็นการนำเสนอบทเรียนจากประสบการณ์จริงของผู้ป่วยผ่านการเล่าเรื่องที่สามารคลิกอ่านรายละเอียดและเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมได้ ก่อนที่ ส่วนที่ 5 จะนำผู้ใช้งานเข้าสู่แบบประเมินความเสี่ยง EAT-26 จำนวน 26 ข้อ เพื่อแสดงผลและให้คำแนะนำเบื้องต้น และใน ส่วนที่ 6 จะเป็นการให้แนวทางการรักษาที่แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ให้ผู้ใช้งานคลิกเลือกอ่านได้ตามความสนใจ โดยปิดท้ายเว็บไซต์ด้วยข้อความให้กำลังใจ แหล่งอ้างอิง และข้อมูลผู้จัดทำ ทั้งนี้ เพื่อความสะดวกในการใช้งาน เว็บไซต์ได้ติดตั้ง Navigation Bar (เมนูลัด) ไว้ด้านบนของหน้าเว็บเพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงส่วนต่าง ๆ หรือย้อนกลับสู่หน้าหลักได้ตลอดเวลา รวมถึงในหน้าแบบประเมินจะมีปุ่มเฉพาะเพื่อย้อนกลับสู่หน้าหลักได้โดยง่ายเช่นกัน

ผลการประเมินคุณภาพความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายและผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา 1 คน สรุปได้ว่า ภาพรวมของเนื้อหาโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) อยู่ในเกณฑ์ ดี ข้อมูลของเว็บไซต์ทำให้เกิดความตระหนักรู้ ถึงความเสี่ยงของโรคความผิดปกติของการกินได้อยู่ในระดับดี

มาก ข้อมูลเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน (Eating Disorders) มีความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก การให้ข้อมูลแต่ละหัวข้อมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี เว็บไซต์มีความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับดี ปริมาณของเนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย อยู่ในระดับดีมาก ภาษา และสำนวนที่ใช้มีความชัดเจน บริบทเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับดีมาก มีความถูกต้องในเรื่องของ การสะกดคำ และรูปประโยคอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.42 อยู่ในระดับดี ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ 2 คน สรุปได้ว่า เนื้อหาแต่ละหัวข้อบนเว็บไซต์มีการจัดเรียงที่เหมาะสมกับการใช้งาน อยู่ในเกณฑ์ดีมาก การออกแบบเว็บไซต์มีความสวยงาม และน่าสนใจอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ความถูกต้องในการใช้ภาพและสัญลักษณ์ช่วยสื่อความหมายบนเว็บไซต์ในระดับดีมาก เว็บไซต์มีการใช้โทนสีที่สวยงาม ดึงดูดอยู่ในระดับดีมาก ภาพประกอบและเนื้อหามีความสอดคล้องอยู่ในระดับดีมาก รูปแบบตัวอักษรมีความเหมาะสม อ่านง่าย อยู่ในระดับดีมาก เว็บไซต์สามารถเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาสาระกับผู้ใช้งานได้อย่างดี การออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ มีความน่าสนใจ และสามารถดึงดูดผู้ใช้งานได้ อยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.68 อยู่ในระดับดีมาก

สำหรับการประเมินของกลุ่มเป้าหมายในด้านเนื้อหา พบว่าอยู่ในระดับ ดี (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.39) โดยผู้ใช้งานสามารถเข้าใจเนื้อหาเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินได้เป็นอย่างดี เนื้อหามีความทันสมัย น่าสนใจ และมีการเรียบเรียงที่เข้าใจง่าย ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป อีกทั้งยังสามารถช่วยให้ผู้ใช้งานตระหนักถึงความอันตรายของโรคได้

ในด้านองค์ประกอบของเว็บไซต์ พบว่าอยู่ในระดับ ดีมาก (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.51) โดยภาพประกอบมีความเหมาะสมกับเนื้อหา การจัดเรียงเนื้อหามีความน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ ภาพรวมของเว็บไซต์มีความสวยงาม ดึงดูดความสนใจ และรูปแบบตัวอักษรมีความเหมาะสม สามารถอ่านได้ง่าย

จากผลการประเมินดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเว็บไซต์มีทั้งด้านเนื้อหาและการออกแบบที่เหมาะสม สามารถตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาโครงการเรื่อง “การออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี” เพื่อประเมินประสิทธิภาพจากผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านเนื้อหาเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน และการออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ รวมถึงการประเมินผลเพื่อหาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 42 คน เมื่อวิเคราะห์ผลการทำแบบสำรวจของกลุ่มตัวอย่างและผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ภายใต้ชื่อ “Eatitute Club” เพื่อใช้เป็นสื่อในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี โดยภายในเว็บไซต์ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับประเภทของโรค สาเหตุ อาการ แนวทางการรักษา และแบบคัดกรองความเสี่ยง EAT-26 ร่วมกับการออกแบบภาพประกอบ คาแรคเตอร์ และรูปแบบปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ เช่น การเลื่อนหน้า (Scrolling) การคลิก (Click) และการวางเมาส์ค้าง (Hover) เพื่อช่วยเพิ่มความน่าสนใจและส่งเสริมให้ผู้ใช้งานสามารถเรียนรู้เนื้อหาได้อย่างเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเว็บไซต์โดยเขียนโปรแกรมโดยใช้ Next.js ซึ่งเป็น React Framework ร่วมกับภาษา TypeScript ผ่านโปรแกรม Visual Studio Code (VSCode) เพื่อให้เว็บไซต์สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและรองรับการใช้งานอย่างเหมาะสมความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างอายุ 18–24 ปี จำนวน 42 คน ที่ได้ทดลองใช้เว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์และทำแบบประเมิน พบว่า ในด้านเนื้อหา ผู้ใช้งานมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี เนื้อหาเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินมีความเข้าใจง่าย ทันสมัย และน่าสนใจ มีการเรียบเรียงเนื้อหาที่เหมาะสม อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ใช้งานตระหนักถึงความอันตรายของโรคได้ โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.39 อยู่ในระดับดี ในด้านองค์ประกอบของเว็บไซต์ ผู้ใช้งานมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก โดยภาพประกอบมีความเหมาะสมกับเนื้อหา จากการประเมินผลข้างต้น สามารถอภิปรายผลในประเด็นการแปลงข้อมูลทางทฤษฎีสู่การออกแบบเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactive Design) ได้ว่า ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทางการแพทย์ที่ซับซ้อน เช่น กลไกทางสรีรวิทยาของ HPA Axis มาลดทอนรายละเอียดเชิงลึกและแปลงเป็นส่วนต่อประสานผู้ใช้ (User Interface) ผ่านภาพกราฟิกและกลไกแอนิเมชันเชิงโต้ตอบ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้งานสายอาชีวศึกษาและ

นักศึกษาทั่วไปสามารถทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมการกินได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ฟีเจอร์ของเว็บไซต์ที่ส่งผลต่อการทำความเข้าใจและดึงดูดความสนใจได้ดี คือการนำเสนอประเภทของโรคผ่านอินโฟกราฟิกแบบมีส่วนร่วม (เช่น ภาพพิซซ่าที่คลิกดูรายละเอียดได้) และแบบประเมินความเสี่ยง EAT-26 ซึ่งได้ตอบ ซึ่งช่วยเปลี่ยนข้อมูลเชิงวิชาการให้เป็นประสบการณ์ที่เข้าถึงง่าย

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดบางประการที่ควรนำมาพิจารณา ประการแรก การประเมินผลในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นที่การวัดระดับความพึงพอใจและประสิทธิภาพการใช้งานจากมุมมองของผู้ใช้งานเป็นหลัก ซึ่งแม้ผลประเมินด้านความเข้าใจจะอยู่ในระดับสูง แต่ยังไม่สามารถสะท้อนถึงการเพิ่มขึ้นของความตระหนักรู้ อย่างเป็นรูปธรรมในเชิงสถิติได้ ประการที่สอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยคือ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพและโภชนาการอยู่บ้างแล้ว ปัจจัยนี้อาจส่งผลให้เกิดความลำเอียงของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างอาจสามารถทำความเข้าใจเนื้อหาทางการแพทย์บนเว็บไซต์ได้รวดเร็วกว่านักศึกษาในสาขาอื่นๆ จึงส่งผลให้คะแนนประเมินความพึงพอใจด้านความเข้าใจเนื้อหาอยู่ในระดับที่สูง ดังนั้นในการนำเว็บไซต์ไปใช้งานกับนักศึกษากลุ่มอื่น อาจต้องพิจารณาบริบทพื้นฐานความรู้ประกอบด้วย

ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

เมื่อพิจารณาผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ พบว่า ข้อมูลเนื้อหา ภาพประกอบ รูปแบบปฏิสัมพันธ์ และองค์ประกอบภายในเว็บไซต์มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยสามารถสื่อสารเนื้อหาเกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกินได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย และช่วยสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงและผลกระทบของโรคได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ รูปแบบของเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์ยังช่วยเพิ่มความน่าสนใจและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ใช้งาน ผ่านการออกแบบองค์ประกอบต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ทั้งด้านภาพประกอบ คาแรคเตอร์ โทนีสี และรูปแบบการใช้งาน รวมถึงมีแบบคัดกรองความเสี่ยง EAT-26 เพื่อช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นของตนเองได้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดช่วยส่งเสริมให้ผู้ใช้งานสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจเนื้อหาได้ ผลลัพธ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์สามารถส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้และตอบสนอง ต่อพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การออกแบบเว็บไซต์ปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับโรคความผิดปกติของการกิน ในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี มีข้อเสนอแนะดังนี้

- 1.ควรศึกษาการออกแบบส่วนต่อประสานผู้ใช้ (User Interface: UI) และส่วนประสบการณ์ผู้ใช้ (User Experience: UX) ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับหลักการออกแบบเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactive Design) และเพื่อการใช้งานที่สะดวกขึ้น
- 2.ควรพัฒนาเว็บไซต์ให้สามารถนำไปใช้งานจริงบนระบบออนไลน์ได้อย่างสมบูรณ์ และ เพิ่มฟังก์ชันที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ใช้งาน
- 3.ขนาด หรือรูปแบบตัวอักษรบางจุดสามารถปรับให้อ่านง่ายมากขึ้น การเรียบเรียง และออกแบบข้อมูลภายในเว็บไซต์มีความเป็นเอกลักษณ์ สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ใช้งานได้ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลบางส่วนควรมีการอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจง่ายขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ใช้งานทั่วไปที่ไม่ได้มีพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์
- 4.ควรมีการออกแบบเครื่องมือวัดผลเพื่อประเมินระดับความตระหนักรู้ หรือความรู้ความเข้าใจก่อนและหลังการใช้งานเว็บไซต์ (Pre-test/Post-test) เพื่อให้สามารถประเมินผลกระทบ (Impact) ของนวัตกรรมต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้ใช้งานได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีความเข้มแข็งทางวิชาการมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- American Psychiatric Association. (2023). Practice guideline for the treatment of patients with Eating Disorders (4th ed.). American Psychiatric Association Publishing. <https://www.appi.org/Products/Eating-Disorders/American-Psychiatric-Association-Practice-Guidelin>
- Calcaterra, V., Magenes, V. C., Fratangeli, N., Nigro, G., Fabiano, V., Mendolicchio, L., & Zuccotti, G. (2024). Hypothalamic–pituitary–adrenal axis in anorexia nervosa: An underestimated endocrine dysfunction among adolescents. *Frontiers in Pediatrics*, 12, Article 1415061. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1415061>
- Eating Disorder Hope. (n.d.). Dialectical behavioral therapy (DBT) for Eating Disorders. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2568, จาก <https://www.eatingdisorderhope.com/treatment-for-eating-disorders/therapies/dialectical-behavioral-therapy-dbt>
- กรุงเทพธุรกิจ. (2567, 15 ตุลาคม). Gen Z ใช้เวลาอยู่บนโลกออนไลน์มากกว่าคนทุกเจนอเรชัน. สืบค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/tech/gadget/1150947>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Mellow Designs. (2023). The power of visual hierarchy in interaction design. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2568, จาก <https://www.mellowdesigns.co/post/the-power-of-visual-hierarchy-in-interaction-design>
- National Eating Disorders Association. (n.d.). Eating Disorder screening tool. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2568, จาก <https://www.nationaleatingdisorders.org/screening-tool/>
- Pike, K. M., Hoek, H. W., & Dunne, P. E. (2014). Cultural trends and Eating Disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(6), 436–442. <https://doi.org/10.1097/YCO.000000000000100>
- Popticles. (2022). จิตวิทยาสีในการออกแบบเว็บไซต์ เลือกสีอย่างไรให้เหมาะกับแบรนด์. สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2568, จาก <https://www.popticles.com/marketing/best-color-in-website-design/>
- Fichter, M. M., Naab, S., Voderholzer, U., & Quadflieg, N. (2021). Mortality in males as compared to females treated for an Eating Disorder: A large prospective controlled study. *Eating and Weight Disorders*, 26, 1627–1637. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00960-1>
- Silén, Y., & Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 Eating Disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362–371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>
- The Growth Master. (2023). Web1, Web2, Web3 คืออะไร? วิวัฒนาการของอินเทอร์เน็ตจากอดีตสู่อนาคต. สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2568, จาก <https://thegrowthmaster.com/blog/web1-web2-web3>
- Tolle, V., Kadem, M., Bluet-Pajot, M. T., Frere, D., Foulon, C., Bossu, C., Dardennes, R., Mounier, C., Zizzari, P., Lang, F., & Estour, B. (2003). Balance in ghrelin and leptin plasma levels in anorexia nervosa patients and constitutionally thin women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(1), 109–116. <https://doi.org/10.1210/jc.2002-020645>
- จิตวี แก้วพรสวรรค์, พรจิรา ปรวิชรากุล, และวันวิ พิมพรัตน์. (2556). การศึกษาความแม่นยำของแบบประเมิน Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) ฉบับภาษาไทยในหญิงไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 58(3), https://www.researchgate.net/publication/261404053_Criterion_VValidity_Study_of_the_Eating_Attitudes_Test-26_EAT-26_Thai_Version_Among_Thai_Females

- ชนทัต แซ่เล่า, กัญญารัตน์ พุทธรณ, วรัญญา เตชะสุขถาวร, และฐนิต วินิจจะกุล. (2563). โรคความผิดปกติในการกินในช่วงวัยรุ่นจากมุมมองนักกำหนดอาหาร. วารสารโภชนาบำบัด, 28(1), 40–56. จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ThaiJPEN/article/view/242698>
- พิทยรัตน์เสถียร, ณ., องอาจสกุลมัน, ย., มณีทอง, ย., ลิขิตเสถียร, ณ., ต๊ะปิ่นตา, ส., รัตอาภา, จ., ผลิตาภรณ์, ว., พฤษภ์ กานนท์, ท., อรรถยากร, บ., พรพิพัฒน์กุล, ล., ทองคำ, ส., โมฬีชาติ, อ., และโมฬีชาติ, ว. (2559). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. <https://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>
- ศิริดา จิตติวรรณ, และปราโมทย์ สุนิษฐ์. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับทัศนคติและพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปทุมธานี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62(2), 117–128. จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/73486>
- วิไลภรณ์ จิรวรรณเศรษฐ์. (2559). เด็กยุคดิจิทัลภายใต้สังคมแห่งสื่อออนไลน์และการเรียนรู้ทางสังคม. วารสารอนาคตวิทยาทางการศึกษา, 1(1), 58–67. จาก <https://nakhonnayok.dusit.ac.th/wp-content/uploads/2017/02/วารสารอนาคตวิทยาทางการศึกษาปีที่1-07.pdf>
- อภิชาติ ศรีอวน, และเบญจา มุกตพันธุ์. (2565). ความผิดปกติของการกินและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในนักเรียนวัยรุ่นหญิงของพื้นที่รับผิดชอบของเขตสุขภาพที่ 8. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 8(2), 53–66. จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/253614>
- อารี บินทปัญญา, อรพินท์ ชูชม, และธราศุภร์ จันประเสริฐ. (2562). โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อการมีรูปร่างสวยงามและพฤติกรรมการกินผิดปกติของผู้หญิงไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 25(2), 22–38. จาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/BSRI/article/view/181918>
- Sanook. (2568, 19 สิงหาคม). ยิปโซ อริย์กัณตา เปิดใจเคยป่วยโรค Eating Disorder เพราะอยากผอม. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2568, จาก <https://www.sanook.com/news/9829250/>
- Thai PBS Decode. (2565, 1 ธันวาคม). Eating Disorder ฉันทผอม ฉันทจึงมีอยู่? สืบค้นเมื่อ 9 เมษายน 2568, จาก <https://decode.thaipbs.or.th/20221201-eating-disorder/>

Data Availability Statement: The raw data supporting the conclusions of this article will be made available by the authors, without undue reservation.

Conflicts of Interest: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Publisher's Note: All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.



Copyright: © 2026 by the authors. This is a fully open-access article distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).