



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การพัฒนาแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

ชลิต สุกิจรัตนภรณ์¹, ศิริพร พูลสุวรรณ²

¹สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,
e-mail : s58123406038@ssru.ac.th

²อาจารย์สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,
e-mail : siriporn.po@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อวัดประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้ แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุชุมชนสวนอ้อย แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 55 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ แบบทดสอบความรู้เรื่องการดื่มน้ำ และแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ผลการวิจัยพบว่า แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สำหรับผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ พบว่ามีความรู้แตกต่างกัน อย่างมีระดับนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และความพึงพอใจต่อการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

คำสำคัญ : การดื่มน้ำ, ผู้สูงอายุ, แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำ, แอปพลิเคชันสำหรับผู้สูงอายุ



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Development of Application Notifying Elders of Water Drinking

Chalit Sukidrattanaporn¹, Siriporn Poolsuwan²

¹ Information Science Department, Humanities and Social Science, SuanSunandhaRajabhat University,
e-mail : s58123406038@ssru.ac.th

²Lecturer of Information Science Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Suan Sunandha Rajabhat University
e-mail : siriporn.po@ssru.ac.th

Abstract

The objectives of this research were to develop an application notifying elders of water drinking, to evaluate the efficiency of the application notifying elders of water drinking, to compare the pre-test and post-test knowledge of elders on the usage of application notifying water drinking and to study the satisfaction of the elders with the application notifying elders of water drinking. The sample consisted of 55 elders' members of the Elderly Club in Suan Ooy Community, Wachira Phayaban Sub-District, Dusit District, Bangkok. The research tools were the application notifying elders of water drinking, a knowledge assessment test on water drinking and a satisfaction questionnaire on the usage of the application notifying elders of water drinking. Data were analyzed for percentage, mean, standard deviation and t-test.

The results revealed that the efficiency of the application notifying elders of water drinking in overall was scored at the highest level ($\mu = 4.76$). The result of the knowledge assessment test of the elders before and after the usage of the application notifying elders of water drinking was significantly different at the 0.5 level. Lastly, the satisfaction with the usage of the application notifying elders of water drinking was rated at high level. ($\mu = 4.47$)

Keywords : Water Drinking, Elders, Application Notifying Water Drinking, Application for Elders



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยในปี 2560 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 10.2 ล้านคนของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในอนาคต แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยช่วงวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงของร่างกาย ปัจจัยซึ่งก่อให้เกิดการเสื่อมโทรมเร็วกว่ากำหนด ได้แก่ อนุมูลอิสระที่ร่างกายได้รับเข้าสู่ร่างกายทั้งจากอาหาร อากาศ และสารอันตรายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม ซึ่งเข้ามาทำอันตรายต่อเซลล์ตามเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ในทางการแพทย์ ทั้งทางการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือก ล้วนถือว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสุขภาพและการมีอายุขัยยืนยาวของมนุษย์ ซึ่งสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือเรื่องรับปริมาณน้ำเข้าสู่ร่างกาย (วิชาญ เกิดวิชัย, 2561) น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกาย เป็นองค์ประกอบถึง 2 ใน 3 (ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ดื่มอย่างไรจึงจะเพียงพอต่อร่างกายต้องการ, 2561) ร่างกายของมนุษย์ในวัยผู้ใหญ่ที่แข็งแรงจะมีของร่างกายเป็นองค์ประกอบประมาณร้อยละ 60 แต่เมื่ออายุมากขึ้น น้ำในร่างกายจะลดลงเหลือประมาณร้อยละ 45 การลดลงของปริมาณน้ำในร่างกายนี้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ประโยชน์ที่สำคัญยิ่งของการดื่มน้ำ คือ ดับกระหาย คลายร้อน และการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ตลอดจนรักษาโรค ส่วนข้อเสียของการขาดน้ำที่เห็นได้ชัด คือการทำให้กลืนอาหารหรือยาได้ลำบาก เพราะขาดของเหลวหล่อลื่นในลำคอ การทำงานของลำไส้บกพร่อง รวมไปถึงทำให้การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ จะติดขัด ตัวอย่างเช่น เมื่อร่างกายขาดน้ำอาจมีส่วนทำให้เป็นโรคข้ออักเสบได้ เนื่องจากขาดน้ำที่จะไปช่วยกำจัดกรดยูริกออกมาทางปัสสาวะ และเมื่อมีกรดยูริกสะสมอยู่ในเลือดมากผิดปกติจะเป็นสาเหตุทำให้ข้ออักเสบ หรือเป็นโรคเกาต์ หรือหากร่างกายขาดน้ำติดต่อกัน 3 วัน ก็อาจทำให้เราเสียชีวิตได้ทันที จึงนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษในการดื่มน้ำ (สมศักดิ์ วรคามิน, 2561) ประกอบกับยุคปัจจุบันมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี จึงเกิดเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการส่งเสริมความรู้ด้านต่างๆ ขึ้นมากมาย รวมทั้งด้านสุขภาพด้วย ซึ่งหนึ่งในช่องทางที่ใช้ในการส่งเสริมความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสะดวกในการพกพา คือ โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน ที่รองรับการทำงานของแอปพลิเคชัน ช่วยให้สามารถใช้เป็นช่องทางในศึกษาค้นคว้าหาความรู้ การบันทึกข้อมูล และเตือนความจำ (สำนักงานสรรพสามิตพื้นที่อุตรธานีสาขาเพ็ญ, 2561)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อวัดประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุในการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

1. ประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2. ผลการทดสอบความรู้ของผู้สูงอายุหลังการใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าก่อนการใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

การทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีความรู้ คือ ทฤษฎีที่ว่าด้วยการแสวงหาความรู้ของมนุษย์ และวิธีการรับรู้ของมนุษย์ โดยสามารถแบ่งวิธีการรับรู้ได้ 4 ประการหลัก คือ การรับรู้ด้วยความรู้สึก การรับรู้ทางภาษา การรับรู้ด้วยอารมณ์ และการรับรู้ทางความรู้โดยเหตุผล (กอบวิทย์ พิริยะวัฒน์, 2553) ในปัจจุบันมีช่องทางในการส่งเสริมความรู้ที่หลากหลายช่องทาง หนึ่งในช่องทางที่ใช้ในการส่งเสริมความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและพกพาสะดวกคือ โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ตโฟน ที่รองรับการทำงานของแอปพลิเคชันได้หลากหลาย และสามารถใช้เป็นช่องทางในการส่งเสริมความรู้ สำหรับแอปพลิเคชันที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านประโยชน์และการนำไปใช้ ด้านการออกแบบและการจัดรูปแบบ ด้านการแสดงผลบนหน้าจอ และด้านการทำงานของระบบ (ธานีล ม่วงพูลและอวยไชย อินทรสมบัติ, 2559) ทั้งนี้การนำแอปพลิเคชันมาใช้กับผู้ใช้ประเภทใดก็ควรคำนึงถึงผู้ใช้งานเป็นหลัก เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการใช้งาน และเพื่อให้เกิดความพึงพอใจต่อผู้ใช้งานตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) ที่อธิบายถึงความต้องการของมนุษย์ว่ามนุษย์มีความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ อาหาร ที่พัก อากาศ ยารักษาโรค เสื้อผ้า ซึ่งมาสโลว์ได้จัดไว้เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Maslow, 1943) โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งความเสื่อมทางด้านร่างกาย จึงมีความต้องการด้านยารักษาโรคมกเป็นพิเศษ หากแต่ยาขนานหนึ่งซึ่งช่วยในการบำรุงสุขภาพแก่ผู้สูงอายุคือ น้ำ โดยปกติคนเราต้องการน้ำปริมาณ 2 ลิตรต่อวัน (ประมาณ 3 ขวดกลม) เพื่อร่างกายคงสภาพการทำงานได้ตามปกติ ผู้สูงอายุมักมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ทำให้ต้องการปัสสาวะบ่อยครั้ง ส่งผลให้บางคนเกิดความรำคาญที่ต้องลุกไปปัสสาวะบ่อยๆ จึงจำกัดการดื่มน้ำลง เป็นผลทำให้ร่างกายขาดน้ำและเป็นสาเหตุที่ทำให้ท้องผูกอีกด้วย ร่างกายที่ขาดน้ำจะมีการอ่อนเพลีย เกิดภาวะเป็นกรดในน้ำเลือด จึงทำให้ผู้สูงอายุสมควรดื่มน้ำเพื่อป้องกันการเกิดภาวะเหล่านั้น โดยดื่มน้ำวันละประมาณ 8 แก้วขึ้นไป (บรรลุ ศิริพานิช, 2545)

จากการศึกษาเอกสาร วรรณกรรม ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปแนวคิดของการวิจัยได้ดังภาพที่ 1



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ตัวแปรต้น

- ข้อมูลส่วนบุคคล**
1. เพศ
 2. อายุ
 3. รายได้ต่อเดือน
 4. อาชีพ
 5. สถานภาพครอบครัว
 6. โรคประจำตัว
 7. ระดับการศึกษา
 8. พฤติกรรมการดื่มน้ำ

แอปพลิเคชัน
เตือนการดื่มน้ำ
สำหรับผู้สูงอายุ

ตัวแปรตาม

1. ประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
2. ความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

- องค์ประกอบของการออกแบบแอปพลิเคชัน**
1. ด้านเนื้อหา
 2. ด้านการออกแบบและการจัดรูปแบบ
 3. ด้านการแสดงผลบนหน้าจอ
 4. ด้านการทำงานของระบบ
 5. ด้านประโยชน์และการนำไปใช้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับการดื่มน้ำของผู้สูงอายุ โดยมีการพัฒนาแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ แล้วใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ แบบสอบถามวัดประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ แบบทดสอบความรู้เรื่องการดื่มน้ำ และแบบสอบถามวัดความพึงพอใจของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากร คือ ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุสวนอ้อย ชุมชนสวนอ้อย แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 55 คน สำหรับแบบทดสอบความรู้เรื่องการดื่มน้ำ มีลักษณะเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (multiple choice) 3 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ส่วนแบบสอบถามวัดความพึงพอใจของผู้ใช้แอปพลิเคชัน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยลักษณะคำถามเป็นแบบรายการตรวจสอบ (check list) ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้งานแอปพลิเคชัน โดยลักษณะคำถามเป็นแบบระดับความคิดเห็น 5 ระดับ (rating Scale) และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด (open ended) ทั้งนี้มีระยะเวลาการเก็บข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 17 พฤศจิกายน 2561 – วันที่ 24 พฤศจิกายน 2561 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test สำหรับขั้นตอนการพัฒนาแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ได้ใช้แนวคิดการพัฒนาและการ



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ออกแบบสื่อการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการวงจรการพัฒนาาระบบ (ADDIE model) (Seel & Glasgow, 1998) ซึ่งแบ่งขั้นตอนของการพัฒนาแอปพลิเคชัน ออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ (analysis) ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ (design) ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนา (development) ขั้นตอนที่ 4 การนำไปใช้ (implementation) และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล (evaluation) โดยได้พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 2 ตัวอย่างแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูลจำแนก ได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ร้อยละของข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ รายได้ต่อเดือน อาชีพ สถานภาพครอบครัว โรคประจำตัว ระดับการศึกษา และพฤติกรรมการดื่มน้ำ

รายละเอียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 หญิง	4	81.82
1.2 ชาย	10	18.18
2. อายุ		
2.1 60 – 69 ปี	31	56.36
2.2 70 – 79 ปี	19	34.55
2.3 80 ปีขึ้นไป	5	9.09
3. รายได้ต่อเดือน		
3.1 ต่ำกว่า 10,000 บาท	28	50.91
3.2 10,000 – 20,000 บาท	14	25.45



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
3.3 20,000 – 30,000 บาท	3	5.45
3.4 30,000 – 40,000 บาท	4	7.27
3.5 40,000 – 50,000 บาท	2	3.64
3.6 ไม่มีรายได้	4	7.27
4. อาชีพ		
4.1 ค้าขาย	18	32.73
4.2 ธุรกิจส่วนตัว	9	16.36
4.3 รับจ้างทั่วไป	3	5.45
4.4 เกษตรกร	0	0.0
4.5 พนักงานบริษัทเอกชน	2	3.64
4.6 พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	3.64
4.7 รับราชการ / ข้าราชการบำนาญ	7	12.73
4.8 ไม่ได้ประกอบอาชีพ	14	25.45
5. สถานภาพครอบครัว		
5.1 โสด	26	47.27
5.2 สมรส	20	36.36
5.3 หย่าร้าง / หม้าย	9	16.36
6. โรคประจำตัว		
6.1 โรคเบาหวาน	24	14.29
6.2 โรคความดันโลหิตสูง	31	18.45
6.3 โรคไขมันในเลือดสูง	28	16.67
6.4 โรคภูมิแพ้	15	8.93
6.5 โรคโลหิตจาง	10	5.95
6.6 โรคหัวใจ	36	21.43
6.7 ไม่มีโรคประจำตัว	18	10.71
6.8 โรคอื่น ๆ	6	3.57
7. ระดับการศึกษา		
7.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี	48	87.27
7.2 ระดับปริญญาตรี	5	9.09
7.3 สูงกว่าปริญญาตรี	2	3.64
8. พฤติกรรมการดื่ม		
8.1 ดื่มน้ำน้อยกว่า 4 แก้ว ต่อวัน	24	43.64



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
8.2 ตีมน้ำ 4 – 6 แก้ว ต่อวัน	17	30.91
8.3 ตีมน้ำ 7 – 6 แก้ว ต่อวัน	8	14.55
8.4 ตีมน้ำมากกว่า 9 แก้ว ต่อวัน	6	10.91

2. การวัดประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการตม่น้ำสำหรับผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้าน

ตารางที่ 2 ประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการตม่น้ำสำหรับผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายด้าน

ประสิทธิภาพของแอปพลิเคชัน	μ	S	แปลผล	ลำดับที่
1. ด้านเนื้อหา	4.67	0.57	มากที่สุด	4
2. ด้านการออกแบบและการจัดรูปแบบ	4.83	0.18	มากที่สุด	2
3. ด้านการแสดงผลบนหน้าจอ	4.67	0.57	มากที่สุด	4
4. ด้านการทำงานของระบบ	4.75	0.27	มากที่สุด	3
5. ด้านประโยชน์และการนำไปใช้	4.91	0.14	มากที่สุด	1
รวม	4.67	0.76	มากที่สุด	

3. การเปรียบเทียบความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันเตือนการตม่น้ำสำหรับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 ความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันเตือนการตม่น้ำสำหรับผู้สูงอายุ

	Mean	จำนวน	S	t	df	Sig
ก่อนเรียน	5.31	55	1.16			
หลังเรียน	8.34	55	0.38	-17.424	54	.000

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการตม่น้ำสำหรับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการตม่น้ำสำหรับผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายด้าน

ความพึงพอใจ	μ	S	แปลผล
1. ด้านเนื้อหา	4.50	0.44	มาก
2. ด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน	4.43	0.39	มาก
รวม	4.47	0.34	มาก



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ตารางที่ 5 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ด้านเนื้อหา

ด้านเนื้อหา	μ	S	แปลผล	ลำดับที่
1. เนื้อหา มีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และถูกต้อง	4.45	0.57	มาก	3
2. เนื้อหา มีความชัดเจน กระชับ และเข้าใจง่าย	4.44	0.50	มาก	4
3. ผู้สูงอายุ รู้ถึงคุณประโยชน์ของการดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น	4.58	0.32	มากที่สุด	1
4. ผู้สูงอายุ สามารถนำคำแนะนำเกี่ยวกับการดื่มน้ำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.51	0.39	มากที่สุด	2
รวม	4.50	0.44	มากที่สุด	

ตารางที่ 6 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน

ด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน	μ	S	แปลผล	ลำดับที่
1. รูปแบบของแอปพลิเคชันมีความน่าสนใจ	4.40	0.53	มาก	6
2. ขนาดตัวอักษรมีความเหมาะสม	4.45	0.46	มาก	4
3. ภาพประกอบมีความสวยงามน่าสนใจ	4.42	0.49	มาก	5
4. สีพื้นหลังแอปพลิเคชันมีความเหมาะสม	4.35	0.39	มาก	9
5. แอปพลิเคชันใช้งานง่ายไม่ซับซ้อน	4.38	0.36	มาก	7
6. เสียงภายในแอปพลิเคชันมีความชัดเจน	4.36	0.37	มาก	8
7. สะดวกต่อการเรียนรู้	4.49	0.32	มาก	2
8. แอปพลิเคชันให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์	4.47	0.34	มาก	3
9. ความพึงพอใจโดยรวมเมื่อใช้งานแอปพลิเคชัน	4.51	0.30	มากที่สุด	1
รวม	4.43	0.30	มากที่สุด	

ผลการวิจัย

1. ด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสวนอ้อย จำนวน 55 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81.82 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 18.18 ช่วงอายุของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.36 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 70 – 79 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.55 และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 9.09 โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 21.43 รองลงมา โรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 18.45 และน้อยที่สุดคือ เป็นโรคอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 3.57 สำหรับพฤติกรรมการดื่มน้ำ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดื่มน้ำน้อยกว่า 4 แก้ว ต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 43.64 รองลงมา ดื่มน้ำ 4 – 6 แก้ว ต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 30.91 และ ดื่มน้ำมากกว่า 9 แก้ว ต่อวัน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.91

2. ด้านประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.76$, $S = 0.25$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนี้ ด้านประโยชน์และการนำไปใช้ ($\mu = 4.91$, $S = 0.14$) รองลงมาคือ ด้านการออกแบบ



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

และการจัดรูปแบบ ($\mu = 4.83$, $S = 0.18$) ด้านการทำงานของระบบ ($\mu = 4.75$, $S = 0.27$) ด้านเนื้อหา ($\mu = 4.67$, $S = 0.57$) และด้านการแสดงผลบนหน้าจอ ($\mu = 4.67$, $S = 0.57$) ตามลำดับ

3. ด้านการเปรียบเทียบความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเรียน เท่ากับ 5.31 คะแนน ค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียน เท่ากับ 8.34 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบกับค่า sig เท่ากับ .000 มีค่าน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าความรู้ของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

4. ด้านการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.47$, $S = 0.34$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก คือ ด้านเนื้อหา ($\mu = 4.50$, $S = 0.44$) รองลงมาเป็นด้านคุณภาพของแอปพลิเคชันอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.43$, $S = 0.39$) ตามลำดับ

อภิปรายผล

ประเด็นในการอภิปรายผล มีดังต่อไปนี้

1. ด้านการเปรียบเทียบความรู้ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันอยู่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิสัยพร ไชยสิทธิ์ (2554) ปิ่นมณี สุวรรณโมลี (2554) มนัสนันท์ พรอนันต์รัตน์ (2558) และอนุชา จันทร์เต็ม (2561) ผลการวิจัยทั้งหมดพบว่า การวัดผลสัมฤทธิ์ คะแนนหลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอยู่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอภิปรายเพิ่มเติมได้ว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสวนอ้อยป่วยส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งมีพฤติกรรมการดื่มน้ำน้อยกว่า 4 แก้วต่อวัน จึงแสดงให้เห็นว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการดื่มน้ำในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน (สมศักดิ์ วรรคามิน, 2561) ดังนั้นหลังจากที่ผู้สูงอายุได้ทดลองใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุแล้วจึงมีความสนใจอยากใช้งานแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มเติมเพื่อจะดื่มน้ำมากขึ้น เพื่อทราบให้ได้ปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2. ด้านความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วิสัยพร ไชยสิทธิ์ (2554) และวาทีศ ตันติเหมันต์ (2560) แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ มนัสนันท์ พรอนันต์รัตน์ (2558) และอนุชา จันทร์เต็ม (2561) ซึ่งมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถอภิปรายเพิ่มเติมได้ว่า เนื่องจากแอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแอปพลิเคชันที่ออกแบบเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ อีกทั้งเนื้อหาภายในแอปพลิเคชันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการดื่มน้ำ จึงได้รับความพอใจอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

แอปพลิเคชันเตือนการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุ หน่วยงานหรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นสื่อประชาสัมพันธ์ในการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการดื่มน้ำสำหรับผู้สูงอายุได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและตระหนักถึงประโยชน์ของการดื่มน้ำ



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์แขนงวิชาสารสนเทศศึกษา สาขาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนทุกขั้นตอนในการทำวิจัยและบทความฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). **สถิติผู้สูงอายุปี 2560**. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม, 2561, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/125>
- กอบวิทย์ พิริยะวัฒน์. (2553). **แนวทางการจัดการเรียนรู้ ทฤษฎีความรู้ (Theory of Knowledge : TOK)**. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม, 2561, จาก <https://teacherkobwit2010.files.wordpress.com/2010/03/e0b897e0b8a4e0b8a9e0b88ee0b8b5e0b884e0b8a7e0b8b2e0b8a1e0b8a3e0b8b9e0b989.pdf>
- ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ดื่มน้ำอย่างไรจึงจะเพียงพอต่อร่างกายต้องการ.** (2561). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม, 2561, จาก <https://www.honestdocs.co/drink-water-for-health-how-much-body-needs>
- ธานีล ม่วงพูล และอวยไชย อินทรสมบัติ. (2559). การทดสอบประสิทธิภาพแอปพลิเคชันสื่อการสอนศัพท์ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ใน **การประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3 ก้าวสู่ทศวรรษที่ 2 : บูรณาการงานวิจัย ให้องค์ความรู้ สู่มหาวิทยาลัยยั่งยืน.** (หน้า 31-37). นครราชสีมา: วิทยาลัยนครราชสีมา.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2545). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์** (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ปิ่นมณี สุวรรณโมลี. (2554). **ผลของโปรแกรมกระตุ้นการรู้คิดต่อความจำของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีการรู้คิดบกพร่อง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาล ศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัสนันท์ พรอนันต์รัตน์. (2558). **การพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับการจัดการความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพเบื้องต้นของชุมชนผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการเรียนรู้และสื่อสารมวลชน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- วาทีศ ดันติเหมันต์. (2560). **การพัฒนาโมบายแอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสมองสำหรับโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ.** การศึกษาปัญหาพิเศษหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ ภาควิชาการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- วิชาญ เกิดวิชัย. (2561). **อาหารสำหรับผู้สูงอายุ.** สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม, 2561, จาก <http://www.thaicam.go.th>
- วิไลพร ไชยสิทธิ์. (2554). **การพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกทักษะทางคณิตศาสตร์บนเครื่องคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1.** ราชบุรี: สำนักวิทยบริการและ เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2
วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สมศักดิ์ วรคามิน. (2561). **น้ำดื่มเพื่อชีวิต**. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม, 2561, จาก

<http://www.thaicam.go.th>

สำนักงานสรรพสามิตพื้นที่อุตรธานีสาขาพิเศษ. (2561). **สมาร์ตโฟน**. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม, 2561, จาก

<https://www.excise.go.th/cs/groups/public/documents/document/mjaw/mdk1/~edisp/webportal16200095600.pdf>

อนุชา จันทร์เต็ม. (2561). **การพัฒนาแอปพลิเคชันโดยใช้การเรียนรู้ร่วมกัน เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการเรียนรู้และสื่อสารมวลชน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. **Psychological Review**, 50, 370- 396.

Retrieved August 22, 2018, from <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.ht>