



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การพัฒนาแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ

พรเพชร ตะเคียนราม¹, รัตนาวดี เกกิงสุขวัฒนา²

¹สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,

e-mail : s58123406014@ssru.ac.th

²อาจารย์สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,

e-mail : ratanavadee.ta@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาแอปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่ได้ทดลองใช้แอปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-2 สาขาแพทยแผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2561 จำนวนทั้งสิ้น 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แอปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามโดยทดลองใช้แอปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านคุณภาพแอปพลิเคชัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.22$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ารูปภาพประกอบมีความเหมาะสม ($\bar{X}=4.53$) และแอปพลิเคชันสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ ($\bar{X}=4.53$) อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : นวดกดจุดสะท้อนเท้า, แอปพลิเคชัน, นวดกดจุด, นวดเท้า



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Development of Foot Massage Reflexology Application for Well-Being

PornpechTachienram¹, Ratanavadee Takerngsukvatana²

¹ Information Science Department, Humanities and Social Science, SuanSunandhaRajabhat University,
e-mail : s58123406014@ssru.ac.th

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

Abstract

This research aimed to study the development of foot massage reflexology application for well-being and to study the satisfaction of the students who tried out the foot massage reflexology application for well-being. The sample were a total of 66 first and second year undergraduate students in Regular Program of Applied Thai Traditional Medicine, College of Allied Health Services, Suan Sunandha Rajabhat University, Academic Year 2018. The research tools were the foot massage reflexology application for well-being and a questionnaire on satisfaction. Data were analyzed for percentage, mean and standard deviation.

The results revealed that the satisfaction level of the respondents who used the foot massage reflexology application for well-being was rated in high level (\bar{x} =4.00) and in each aspects it was found that the quality of the application program was also in high level (\bar{x} =4.22). Considering in each topic, it was revealed that illustrations appeared on the application was suitable (\bar{x} =4.53) and the application program can be applied for further benefits (\bar{x} =4.53) at the highest level.

Keywords : Foot massage reflexology, Application, Reflexology, Foot massage



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทนำ

การนวดกดจุดฝ่าเท้าเป็นวิธีหนึ่งซึ่งช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย สามารถบำบัดโรคและอาการต่างๆ เนื่องจากการนวดกดจุดฝ่าเท้าทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทผ่อนคลาย เลือดไหลเวียนสะดวก ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าและเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วตามธรรมชาติ อีกทั้งยังเป็นบริการหลักของสถาบันบริการสุขภาพ โดยเฉพาะการนวดกดจุดและการนวดเท้า ปัจจุบันคนมักจะละเลยเท้าเนื่องจากมองว่าเป็นอวัยวะที่เล็ก แต่เท้าเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย เนื่องจากเท้าเชื่อมต่อกับอวัยวะส่วนต่างๆ โดยทำหน้าที่ในการพยุงกระดูกเชิงกรานและกระดูกสันหลังทำให้ร่างกายมีความสมดุล รองรับน้ำหนักและการเคลื่อนไหวของแรงดึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ทั้งยังเป็นพื้นที่สะท้อนกลับของร่างกาย (reflexology) โดยกระบวนการสะท้อนกลับของเท้า (foot reflexology) ปัจจุบันกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกนิยมใช้การนวดกดจุดสะท้อนเท้าในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยและเพื่อผ่อนคลายความเครียดในทุกกลุ่มอายุ (กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนโบราณซึ่งจะใช้นิ้วหรือข้อนิ้วกดลงบนจุดสะท้อนที่เท้าซึ่งเรียกว่าปลายประสาท โดยจุดสะท้อนที่เท้ามีทั้งหมด 62 จุด แต่ละจุดเป็นปลายประสาทที่เชื่อมโยงไปยังอวัยวะที่สำคัญในร่างกายทั้ง 62 อย่างและมีความรู้สึกรับรู้ทั้งหมด 62 แบบ ซึ่งการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าสามารถนวดได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกช่วงอายุ แม้กระทั่งเด็กแรกเกิดหรือเด็กคลอดก่อนกำหนดก็สามารถนวดเพื่อกระตุ้นพัฒนาการได้ เพียงแต่น้ำหนักที่นวดจะแตกต่างกันไป (สถาบันพรหมวชิรญาณคลินิกการแพทย์แผนไทยไทยจีน, 2561)

อนึ่งปัจจุบันเทคโนโลยีมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ได้คิดค้นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อตนเองมากยิ่งขึ้น โดยมีเทคโนโลยีการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะในรูปแบบแอปพลิเคชัน ซึ่งเป็นตัวเลือกที่สามารถนำมาใช้ในการแนะนำการเรียนรู้และสามารถเข้าถึงได้ง่าย (ภาสกร เรืองรอง, 2557) อีกทั้งจากการที่ศึกษาค้นคว้าพบว่ายังไม่มีแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการนวดเท้ากดจุดสะท้อนเท้า

จากบริบทดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการลดและบรรเทาอาการปวดเมื่อย ตลอดจนเป็นแนวทางแก่ผู้ที่ศึกษาการนวดกดจุดสะท้อน ให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์และส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากแอปพลิเคชันได้ตลอดเวลาและเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาการนวดกดจุดสะท้อนให้เป็นที่รู้จักและแพร่หลายมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ

สมมติฐานงานวิจัย

ความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพของนักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีเกี่ยวกับการนวดแผนไทย สรุปได้ว่า การนวดแผนไทย หมายถึง การนวดที่เป็นศาสตร์ช่วยผ่อนคลายความเครียด บรรเทาอาการปวดเมื่อย โดยใช้มือบีบหรือกด รวมทั้งบำบัดโรคมมาแต่โบราณ ซึ่งถือว่า การนวดแผนไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ มีเอกลักษณ์เฉพาะสามารถถ่ายทอดการเรียนรู้เป็นกิจจะลักษณะที่ลึกซึ้ง ประเภทของการนวดแผนไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ การนวดแบบราชสำนักและการนวดทั่วไป ทฤษฎีเกี่ยวกับการนวดแผนไทยมี 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีธาตุ 4 เป็นทฤษฎีว่าด้วยเรื่องของ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยสมมติฐานของโรคและข้อมูลเหตุของโรค และทฤษฎีเส้นประธานสิบ ว่าด้วยเรื่องเส้น ซึ่งเป็นหลักสำคัญของวิชาการนวดไทยตามที่บูรพาจารย์ได้สืบทอดต่อกันมา เชื่อกันว่าเส้นอยู่ในร่างกายมากถึง 72,000 เส้น ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีเส้นประธานสิบ เนื่องจากงานวิจัยเป็นเรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ประโยชน์ของการนวดแผนไทยแบ่งไว้ 4 ด้าน ดังนี้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการป้องกันโรค ด้านการรักษา และด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ความรู้ทั่วไปของการนวดกดจุดสะท้อนเท้า สรุปได้ว่า การนวดฝ่าเท้าเป็นการรักษาแบบแพทย์แผนธรรมชาติ มีมานานหลายพันปี โดยแบ่งการนวดฝ่าเท้าแบบสมัยใหม่ออกเป็น 2 สาขา คือ สาขา Zone Therapy หรือการรักษาตามแนวพื้นที่ซึ่งสัมพันธ์กับพื้นที่ ที่เจ็บป่วยในร่างกาย สาขาที่สอง คือ สาขา Reflexology หรือการนวดกดจุดสะท้อนบนฝ่าเท้าเพื่อให้เกิดปฏิกิริยาการสะท้อนกลับไปสู่อวัยวะภายในแต่ละส่วน โดยการนวดฝ่าเท้าอาจไม่ใช้การรักษาตามแบบแผนโดยตรง แต่มีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้รักษาเป็นอย่างมากจึงมีผลทำให้อาการเจ็บป่วยได้บรรเทาผ่อนคลายลง การนวดกดจุดสะท้อนเท้ามีประโยชน์เช่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย เครียด เคล็ด ขัด ยอก และอาการต่างๆ การนวดทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือด และน้ำเหลืองได้ดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว คลายความเกร็ง ทำให้เลือดไหลมาเลี้ยงผิวกระฉับกระเฉง คลายเครียด คลายกังวล หลับง่าย ในศาสตร์แห่งการนวดกดจุดสะท้อนเท้า โดยร่างกายได้ถูกแบ่งออกเป็น โซนต่างๆ จำนวน 10 โซนแต่ละโซนจะมีการใส่หมายเลขกำกับเอาไว้ โดยเริ่มจากหมายเลข 1 จนถึงหมายเลข 5 ให้กับโซนต่างๆ ของร่างกายแต่ละซีก การไล่โซนต่าง ๆ จะเริ่มจากปลายนิ้วเท้าไล่ขึ้นไปจนถึงศีรษะและไต่ย้อนกลับสู่ปลายนิ้วมือ

การพัฒนาแอปพลิเคชัน ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาแอปพลิเคชัน สรุปได้ว่า วงจรการพัฒนากระบวนการ (ADDIE model) เป็นกระบวนการพัฒนารูปแบบการสอนที่นักออกแบบการเรียนการสอนและนักพัฒนาการฝึกอบรมนิยมใช้กัน ซึ่ง ADDIE Model มีลำดับการพัฒนาเป็น 5 ขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย การวิเคราะห์ (analysis) การออกแบบ (design) การพัฒนา (development) การนำไปใช้ (implementation) และการประเมินผล (evaluation) ซึ่งแต่ละขั้นตอนเป็นแนวทางที่มีลักษณะที่ยืดหยุ่นเพื่อให้สามารถนำไปสร้างเป็นเครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพและใช้โปรแกรม Marvel Apps ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาและออกแบบแอปพลิเคชันบนเว็บไซต์ และอุปกรณ์เคลื่อนที่อย่างสมาร์ตโฟน ซึ่งมีกระบวนการใช้งานที่เรียบง่ายไม่ยุ่งยากหรือซับซ้อน และมีฟังก์ชันที่หลากหลายรูปแบบให้เลือกใช้ เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับผู้ใช้งานทุกระดับ

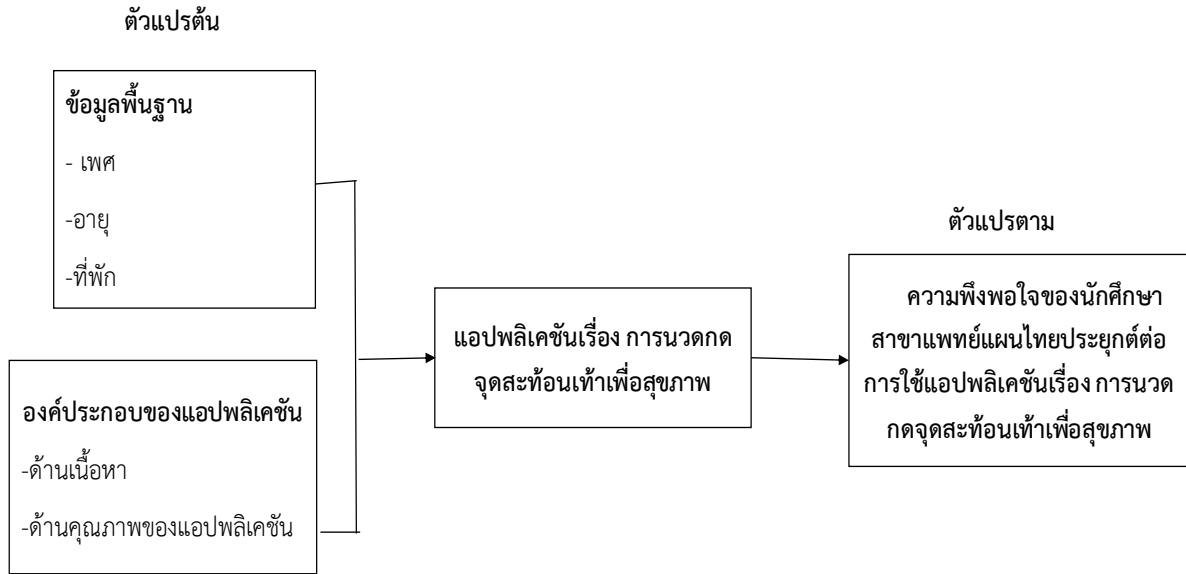


การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กรอบแนวคิด



วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-2 สาขาวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้า ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ได้รับทั้งหมดไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard statistics) แล้ว ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลตามเกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบสอบถาม กำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert scale) และอภิปรายผลในขั้นต่อไป

สำหรับขั้นตอนการพัฒนาแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ ตามแนวคิดการพัฒนาและออกแบบสื่อการเรียนรู้ ADDIE model (Seel & Glasrow, 1988) มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล (analysis)

ศึกษาข้อมูลแนวทาง หลักการ รูปแบบ และวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ (design)

ศึกษาเรื่องโปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพและออกแบบการแสดงผลของแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับผู้ใช้

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนา (development)

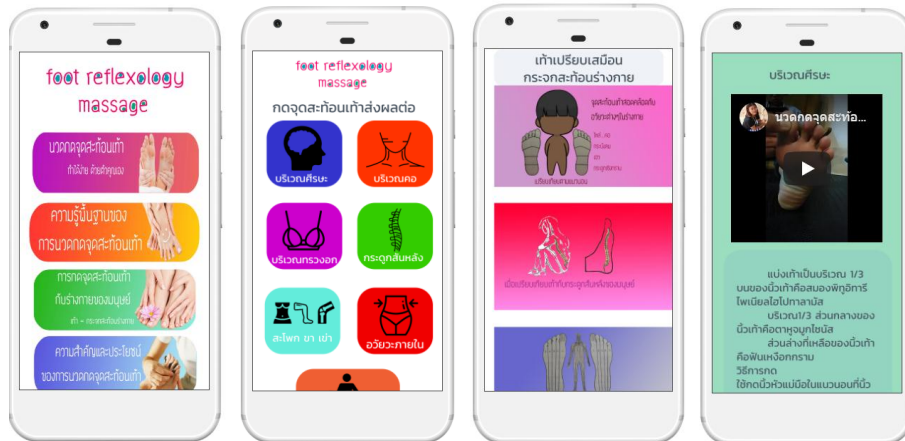
พัฒนาแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพบนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านประเมินคุณภาพเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



ภาพที่ 1 แอปพลิเคชันเรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

ขั้นตอนที่ 4 การทดลองใช้ (implementation)

นำแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล (evaluation)

นำแอปพลิเคชันส่งเสริมความรู้เรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์แอปพลิเคชันส่งเสริมความรู้เรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ จำแนกได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	12	18.2
หญิง	54	81.8
รวม	66	100

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษา เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 81.8 และนักศึกษาชาย คิดเป็นร้อยละ 18.2

ตารางที่ 2 ร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามที่พักอาศัยปัจจุบัน

ที่พักอาศัย	จำนวน	ร้อยละ
บ้าน	18	27.3
หอพัก	47	71.2
ที่อื่นๆ	1	1.5
รวม	66	100



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

จากตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ที่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 71.2 รองลงมาพักอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 27.3 และพักอยู่ที่อื่น คิดเป็นร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ จำแนกเป็นรายด้าน

ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1.ด้านเนื้อหา	3.79	0.90	มาก
2.ด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน	4.22	0.38	มาก
รวม	4.00	0.30	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ สรุปผลโดยภาพรวม นักศึกษามีความพึงพอใจจากการใช้ออปพลิเคชันเรื่องนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.00$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน คือด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน ($\bar{x}=4.22$) รองลงมาด้านเนื้อหา ($\bar{x}=3.79$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ จำแนกด้านเนื้อหา

ด้านเนื้อหา	ระดับความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. อ่านเข้าใจง่าย ทำให้รู้สึก สนใจเนื้อหามากขึ้น	2.70	0.53	ปานกลาง
2. มีการนำเสนออย่างเหมาะสม	4.24	0.63	มาก
3. ภาษาที่ใช้เข้าใจง่าย	4.74	0.47	มากที่สุด
4. สามารถจดจำและเรียนรู้เนื้อหาภายในแอปพลิเคชันได้ง่าย	4.20	0.73	มาก
5. เนื้อหามีความครอบคลุมสอดคล้องกับหัวข้อวิจัย	3.86	0.72	มาก
6. มีความน่าเชื่อถือ	4.55	0.50	มากที่สุด
รวม	4.00	0.30	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่าความพึงพอใจทางด้านเนื้อหาที่ได้รับโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.79$) ซึ่งภาษาที่ใช้เข้าใจง่ายมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x}=4.74$) รองลงมาคือเนื้อหาน่าเชื่อถือ ($\bar{x}=4.55$) และน้อยที่สุดคือ เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย ทำให้รู้สึก สนใจเนื้อหามากขึ้น($\bar{x}=2.70$)



ตารางที่ 5 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชัน เรื่องการนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพ
จำแนกด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน

ด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน	ระดับความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. แอปพลิเคชันมีการประมวลผลรวดเร็ว	4.29	0.85	มาก
2. หน้าจอแสดงเนื้อหาครบถ้วนไม่ขาดหาย	4.20	0.70	มาก
3. รูปภาพประกอบมีความเหมาะสม	4.53	0.50	มากที่สุด
4. สีของตัวอักษรและพื้นหลังมีความเหมาะสม	3.33	0.85	ปานกลาง
5. ขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม อ่านสบายตา	3.79	0.90	ปานกลาง
6. วิดีโอมีความเหมาะสมและเข้าใจง่าย สามารถทำตามได้	4.42	0.70	มาก
7. เสียงในวิดีโอประกอบมีความเหมาะสม	4.33	0.75	มาก
8. แอปพลิเคชันสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้	4.53	0.53	มากที่สุด
9. แอปพลิเคชันใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน	4.42	0.68	มาก
10. ความน่าสนใจของแอปพลิเคชันโดยภาพรวม	4.41	0.65	มาก
รวม	4.22	0.38	มาก

จากตารางที่ 4.6 พบว่าความพึงพอใจทางด้านคุณภาพของแอปพลิเคชันที่ได้รับโดยรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{x} =4.22) ซึ่งแอปพลิเคชันสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้และรูปภาพประกอบมีความเหมาะสมมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด (\bar{x} =4.53) รองลงมาคือวิดีโอมีความเหมาะสมและเข้าใจง่าย สามารถทำตามได้และแอปพลิเคชันใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน(\bar{x} =4.42) และน้อยที่สุดคือสีของตัวอักษรและพื้นหลังมีความเหมาะสม (\bar{x} =3.33)

อภิปรายผล

ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่ได้ทดลองใช้แอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความพึงพอใจต่อแอปพลิเคชันเรื่อง การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก หากเปรียบเทียบในรายด้าน จะพบว่าด้านคุณภาพของแอปพลิเคชัน มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก พิจารณาตามรายชื่อพบว่า รูปภาพประกอบมีความเหมาะสมและแอปพลิเคชันสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภารัตน์ เกตุรัตน์(2559) และอัจฉรา บุญแทน (2556) แต่ ที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง และตามด้านเนื้อหา มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาตามรายชื่อพบว่า ภาษาเข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงที่สุด มีการนำเสนออย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจรองลงมาในระดับมาก และอ่านเข้าใจง่าย ทำให้รู้สึกสนใจเนื้อหามากขึ้น มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจน้อยที่สุดในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ Mahdi Naseri และ Mohammad Mahdi Salaree (2016) โดยพิจารณาตามรายชื่อ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาแอปพลิเคชันในเรื่องการนวดประเภทต่างๆ เช่น นวดจับเส้น นวดน้ำมัน นวดประคบ เป็นต้น
2. วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนสุนันทา ควรมีการพัฒนาแอปพลิเคชันในเรื่องการนวดต่างๆ เพื่อนำไปเป็นประโยชน์แก่หน่วยงาน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์แขนงวิชาสารสนเทศศึกษา สาขาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือจนงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2561). การนวดกดจุดสะท้อนเท้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 สิงหาคม, จาก http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=188:-foot-reflexology&catid=51:reflexology&Itemid=85
- กรมการแพทย์ทางเลือก. (2540). คู่มือการนวดแผนไทย. (คู่มือ). กรุงเทพฯ: สำนักบรรณสารกรมการแพทย์ทางเลือก. บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2558). การพัฒนาการนวดไทยจากอดีต. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 สิงหาคม, จาก http://hss.moph.go.th/show_topic.php?id=1010
- กัญจนา ตีวิเศษ. (2544). คู่มือเวชกรรมแผนโบราณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: กรมแพทย์ทหารเรือ.
- จารุวรรณ แจ้งชานา. (2559). แอปพลิเคชัน. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน, 2561, จาก <http://gs.nsruc.ac.th/NSRUNC/research/pdf/55.pdf>
- จิรภรณ์ แนวบุตร. (2557). ผลการนวดไทยต่อระดับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และอาการปวดของผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืดที่มารับบริการนวดแผนไทย ณ คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. รายงานวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คณะแพทยศาสตร์.
- ไพบูลย์ เปียศิริ. (2550). คู่มือคอมพิวเตอร์ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: พีเอ็นเอ็น กรุ๊ป.
- วิลาสินี วิสุทธี. (2559). กดจุด 126 ท่า ชะลอคความชรา ด้านโรค เพิ่มพลังชีวิต. กรุงเทพฯ: ไพริน.
- ศิวดล สัสดีไกรสร. (2555). องค์ประกอบแอปพลิเคชัน. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน, 2561, จาก [http://www.bc.msu.ac.th/project_file/Chapter2\(1349kb\).pdf](http://www.bc.msu.ac.th/project_file/Chapter2(1349kb).pdf)
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2561). นวดแผนไทย. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน, 2561, จาก <http://www.royin.go.th/dictiornay/>
- สถาบันพรหมวชิรญาณคลินิกการแพทย์แผนไทยไทยจีน. (2561). ความเป็นมาการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า. สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2551 จาก <http://www.promwachirayan.org>
- สมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย. (2561). นวดกดจุดสะท้อนคืออะไร. สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2551 จาก <http://www.bangphaihospital.in.th/2012-10-26-14-55-09>



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

- สาธินี ต่ออาวุธสี. (2550). การสร้างบทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดีย แบบกระบวนการสาธิต เรื่อง การนวดแผนไทย. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม, 2561, จาก <http://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse>
- สุดารัตน์ เกตุรัตน์. (2559). ประสิทธิภาพการนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อการสูบบุหรี่ของกลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม, 2561, จาก <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/2793?src=%2Fdspace%2F>
- อัจฉรา บุญแทน. (2561). การพัฒนาคอมพิวเตอร์ช่วยสอนการนวดพื้นบ้านไทยเบื้องต้น. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม, 2561, จาก <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/6653943832/13387>
- Mahdi Naseri and Mohammad Mahdi Salaree, (2016). **Comparison of the effect of foot reflexology, foot reflexology on sleep quality in patients with acute heart failure.** Retrieved August 29, 2018, From <https://cdn.neoscriber.org/cdn/dL/d1627420-7a92-11e7-9aa9-4336ee54ef73>