



เรื่อง แพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับการสนทนา

(Online Platforms for Conversation)

จัดทำโดย

นางสาวตียรา ชนะพันธ์ 66021544

นางสาวธนพร ตั้งใจ 66021601

นางสาวปณิตา เครื่องมีด 66021768

ชั้นปีที่ 2

เสนอ

ผศ.ดร.วัฒนพงศ์ สุทธภักดิ์

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาเทคโนโลยีการเขียนโปรแกรมเว็บไซต์ 226297

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์

มหาวิทยาลัยพะเยา

บทที่ 1

ที่มาของเว็บไซต์

1.1 ที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจมากขึ้น แต่ยังคงมีอุปสรรคในการเข้าถึงการช่วยเหลือ เนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น ความกลัวการถูกตัดสิน ข้อจำกัดด้านค่าใช้จ่าย และการขาดแคลนผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต แพลตฟอร์มออนไลน์ที่ให้บริการสนทนาแบบไม่เปิดเผยตัวตนจึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อลดช่องว่างดังกล่าว โดยเปิดโอกาสให้บุคคลที่ต้องการระบายหรือขอคำปรึกษาสามารถพูดคุยได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเอง

แพลตฟอร์มนี้มีความสำคัญต่อการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ต้องการการรับฟังอย่างเข้าใจ โดยมีการจัดระบบให้ผู้ใช้งานสามารถเลือกบทบาทได้ก่อนเริ่มสนทนา ได้แก่ ผู้ที่ต้องการระบายความรู้สึก และผู้ที่ต้องการการรับฟัง ซึ่งเป็นรูปแบบที่ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนที่ไม่เป็นทางการ แต่มีประสิทธิภาพในการช่วยบรรเทาความเครียด นอกจากนี้ ยังมีแบบประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นที่ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถตรวจสอบสถานะทางอารมณ์ของตนเอง และตัดสินใจได้ว่าควรขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่

การไม่เปิดเผยตัวตนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้แพลตฟอร์มสนทนาออนไลน์เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ต้องการระบายความรู้สึก หลายคนลังเลที่จะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวเนื่องจากกลัวการถูกตัดสิน ถูกตีตรา หรือได้รับผลกระทบทางสังคม การที่แพลตฟอร์มดังกล่าวอนุญาตให้ผู้ใช้งานสามารถสนทนาได้โดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อหรือข้อมูลส่วนตัว ช่วยลดความกังวลเหล่านี้และส่งเสริมให้กล้าสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา นอกจากนี้ระบบที่เน้นการไม่เปิดเผยตัวตนยังช่วยให้เกิดความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนที่เป็นธรรมชาติและปราศจากอคติระหว่างผู้ที่ต้องการระบายและอาสาสมัครที่รับฟัง ทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างจริงใจและเปิดกว้างมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยบรรเทาความเครียดและความกังวลของผู้ใช้ ช่วยให้พวกเขารู้สึกว่ามีที่พึ่งพิงทางอารมณ์ แม้จะเป็นเพียงการพูดคุยในโลกออนไลน์ก็ตาม

1.2 วัตถุประสงค์

1. สร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการสนทนา เปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานสามารถพูดคุยและระบายความรู้สึกได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการเปิดเผยตัวตน ลดความกลัวการถูกตัดสินหรือตีตราทางสังคม
2. ช่วยให้ผู้ที่มีความเครียด วิตกกังวล หรือมีปัญหาทางอารมณ์ได้รับการรับฟังและการสนับสนุนเบื้องต้นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง
3. ส่งเสริมการเข้าถึงความช่วยเหลือด้านจิตใจ มีการจัดเตรียมแบบประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นเพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถตรวจสอบภาวะอารมณ์ของตนเอง แต่ไม่สามารถใช้แทนการวินิจฉัยจากผู้เชี่ยวชาญได้

1.3 ขอบเขตโครงการ

1. การให้บริการเฉพาะการสนทนาและการรับฟัง แพลตฟอร์มทำหน้าที่เป็นพื้นที่สำหรับการพูดคุยระหว่างผู้ที่ต้องการระบายและอาสาสมัครที่รับฟังเท่านั้น โดยไม่มีการให้คำปรึกษาทางการแพทย์หรือการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญ
2. การรักษาความเป็นส่วนตัวและไม่เปิดเผยตัวตน ผู้ใช้งานสามารถสนทนาได้โดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อ ข้อมูลส่วนตัว หรือรายละเอียดที่สามารถระบุตัวตนได้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการพูดคุย
3. รองรับเฉพาะการสนทนาในเชิงให้กำลังใจ แพลตฟอร์มไม่รองรับการพูดคุยเชิงพาณิชย์ การโฆษณา หรือการใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางอารมณ์และสุขภาพจิต

1.4 แผนการทำโครงการ

หัวข้อ	รายละเอียด	ระยะเวลา (สัปดาห์)
ศึกษาและวางแผน	<ul style="list-style-type: none"> - ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตและแพลตฟอร์มที่คล้ายกัน - ศึกษาเทคโนโลยีและเครื่องมือที่เหมาะสมในการพัฒนา 	1-2
ออกแบบ UI/UX	<ul style="list-style-type: none"> - ออกแบบ UI/UX ของแพลตฟอร์มโดยใช้เครื่องมือ Figma - วางโครงสร้างหน้าเว็บไซต์ เช่น หน้าเลือกบทบาท หน้าสนทนา และหน้าแบบประเมินสุขภาพจิต - กำหนดโทนสี ฟอนต์ และองค์ประกอบการใช้งานที่เหมาะสม 	1
พัฒนา Frontend	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนา UI ตาม Mockup ที่ออกแบบไว้โดยใช้ HTML CSS JavaScript - สร้างระบบการเลือกบทบาทก่อนสนทนา และการสนทนา - ทดสอบ UI และแก้ไขข้อผิดพลาดเบื้องต้น 	1-2
พัฒนา Backend	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างระบบเซิร์ฟเวอร์โดยใช้ Node.js Express - พัฒนา Database สำหรับจัดเก็บข้อมูล โดยใช้ MySQL - เชื่อมต่อระบบ Backend กับ Frontend 	1-2
ทดสอบและปรับปรุง	<ul style="list-style-type: none"> - แก้ไขข้อผิดพลาดและเพิ่มประสิทธิภาพของระบบ 	1
สรุปโครงการ	<ul style="list-style-type: none"> - จัดทำเอกสารโครงการและสรุปผลลัพธ์การพัฒนา - สรุปข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาต่อในอนาคต 	1

1.5 งานที่เกี่ยวข้อง

1. เว็บไซต์ Blissim พื้นที่แบ่งปันน้ำใจ อวยการระบายยังมีคนพร้อมจะรับฟัง

เว็บไซต์ Blissim เป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ให้บริการพื้นที่สำหรับการพูดคุยและระบายความรู้สึกต่าง ๆ โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตน ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถแบ่งปันปัญหาหรืออารมณ์ที่ไม่สามารถพูดออกมาในชีวิตจริงได้อย่างปลอดภัยและเป็นส่วนตัว โดยไม่ต้องกลัวการตัดสินจากผู้อื่น

ลักษณะของเว็บไซต์ Blissim

- การไม่เปิดเผยตัวตน Blissim

เป็นเว็บไซต์ที่ให้ความสำคัญกับการไม่เปิดเผยตัวตนของผู้ใช้ โดยผู้ที่เข้ามาระบายหรือขอคำปรึกษาสามารถใช้ชื่อที่เป็นนามแฝงหรือรหัสลับแทนการใช้ชื่อจริง ช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยมากขึ้นในการแบ่งปันความรู้สึกและปัญหาส่วนตัว

- พื้นที่แบ่งปันและรับฟัง

เว็บไซต์นี้เปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถระบายความรู้สึกหรือปัญหาที่ไม่สะดวกใจที่จะแชร์ในโลกจริงได้ โดยสามารถเลือกที่จะเป็นผู้รับฟังหรือผู้ที่ต้องการระบาย ซึ่งทั้งสองฝ่ายสามารถพูดคุยและให้คำแนะนำแก่กันได้

- เน้นการป้องกันการตัดสินและการเป็นพื้นที่ปลอดภัย

บริการของ Blissim ช่วยให้ผู้ใช้สามารถระบายและแบ่งปันความรู้สึกในสภาพแวดล้อมที่ไม่ต้องกังวลว่าจะถูกตัดสิน ช่วยให้การสนทนามีความเป็นส่วนตัวและปลอดภัยมากขึ้น

- การเข้าถึงง่ายและสะดวก

เว็บไซต์ Blissim ใช้งานง่ายและเข้าถึงได้จากทุกที่ ผู้ใช้สามารถเข้ามาระบายและพูดคุยได้ทันทีผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ไม่ต้องมีการสมัครสมาชิกที่ซับซ้อน

- เน้นการป้องกันการตัดสินและการเป็นพื้นที่ปลอดภัย

บริการของ Blissim ช่วยให้ผู้ใช้สามารถระบายและแบ่งปันความรู้สึกในสภาพแวดล้อมที่ไม่ต้องกังวลว่าจะถูกตัดสิน ช่วยให้การสนทนามีความเป็นส่วนตัวและปลอดภัยมากขึ้น

ความเกี่ยวข้องที่นำไปใช้พัฒนา

- พื้นที่ปลอดภัยและไม่ตัดสิน

การไม่เปิดเผยตัวตนของผู้ใช้ โดยผู้ที่เข้ามาระบายหรือพูดคุยสามารถใช้ชื่อที่เป็นนามแฝงแทนการใช้ชื่อจริง ช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยมากขึ้นในการแบ่งปันความรู้สึกและปัญหาส่วนตัว

- การเข้าถึงง่ายและสะดวก

เว็บใช้งานง่ายและเข้าถึงได้จากทุกที่ ผู้ใช้สามารถเข้ามาระบายและพูดคุยได้ทันทีผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ไม่ต้องมีการสมัครสมาชิกที่ซับซ้อน

- การสนทนาแบบครั้งเดียว

ออกแบบระบบที่ลบข้อมูลการสนทนาทันทีหลังจบการใช้งาน



รูปที่ 1 รูปเว็บไซต์ Blissim อ้างอิงจาก <https://www.blissiam.com/>

2. เว็บไซต์ของสายด่วนสุขภาพจิต 1323

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 เป็นบริการสายด่วนที่จัดตั้งโดยกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทย เพื่อให้บริการคำปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาทางสุขภาพจิต โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และการดำเนินชีวิตอื่น ๆ โดยสายด่วนนี้มีจุดประสงค์หลักในการช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบปัญหาทางอารมณ์ได้ทันที

ลักษณะการให้บริการ

- ให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิต

สายด่วน 1323 ให้บริการคำปรึกษาทางจิตวิทยาและสุขภาพจิต โดยมีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและนักจิตบำบัดที่สามารถให้คำแนะนำและการสนับสนุนในกรณีต่าง ๆ เช่น ความเครียด โรคซึมเศร้า หรือการจัดการกับความวิตกกังวล

- สามารถเข้าถึงได้ทันที

บริการนี้สามารถเข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวัน โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือสามารถติดต่อได้ตลอดเวลาเมื่อเกิดภาวะวิกฤติทางจิตใจ

- ไม่เปิดเผยตัวตน

ผู้ที่โทรเข้ามาสามารถพูดคุยหรือขอคำปรึกษาได้โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตน ทำให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยและไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสิน

- บริการทั่วประเทศ

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ให้บริการครอบคลุมทุกพื้นที่ในประเทศไทย โดยสามารถเข้าถึงบริการได้จากทุกจังหวัด ทำให้ผู้ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ต่าง ๆ สามารถได้รับการช่วยเหลือได้ทันที

- ให้คำแนะนำเรื่องการดูแลตัวเอง

นอกจากการให้คำปรึกษาแล้ว สายด่วนยังสามารถแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด หรือการทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

ความเกี่ยวข้องที่นำไปใช้พัฒนา

- การเข้าถึงการสนับสนุนได้ทันที

สามารถตอบสนองผู้ใช้ทันทีที่ต้องการคำปรึกษาและช่วยเหลือทางสุขภาพจิต ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในแพลตฟอร์มได้ โดยการสร้างฟังก์ชันให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงการพูดคุยกับผู้ฟังได้ทันทีผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์

- ไม่เปิดเผยตัวตน

ไม่ต้องเปิดเผยตัวตนเพื่อขอคำปรึกษา เป็นหนึ่งในลักษณะที่สำคัญที่เราสามารถนำมาปรับใช้ในแพลตฟอร์ม เพื่อให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยและไม่ต้องกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัวในการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจ

- ช่วยให้ผู้ใช้ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว

เพราะมีคนคอยรับฟังและให้คำปรึกษา แพลตฟอร์มของเรานำแนวทางนี้มาเพื่อสร้างชุมชนที่มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยผู้ใช้สามารถเลือกที่จะเป็นผู้ฟังหรือผู้ต้องการระบายได้



รูปที่ 2 เว็บไซต์ของสายด่วนสุขภาพจิต 1323 อ้างอิงจาก <https://1323alltime.camri.go.th/>

3. Line OpenChat

Line OpenChat เป็นฟีเจอร์ในแอปพลิเคชัน LINE ที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถสร้างและเข้าร่วมกลุ่มสนทนาในหัวข้อต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนหรือข้อมูลส่วนตัวที่แท้จริง ทำให้ผู้ใช้สามารถพูดคุยกับคนอื่นในกลุ่มได้อย่างอิสระและปลอดภัยมากขึ้น ฟีเจอร์นี้ช่วยให้คนที่มีความสนใจหรือปัญหาคล้ายคลึงกันสามารถมาแบ่งปันประสบการณ์ หรือขอคำแนะนำได้ในทีเดียว

ลักษณะของ Line OpenChat

- ไม่เปิดเผยตัวตน

ลักษณะที่สำคัญของ Line OpenChat คือ การให้ผู้ใช้สามารถสร้างชื่อหรือนามแฝงเพื่อใช้ในการสนทนาโดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อจริงหรือข้อมูลส่วนตัว การใช้ชื่อแฝงนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถพูดคุยได้อย่างอิสระและปลอดภัย

- สร้างกลุ่มสนทนาได้หลากหลายหัวข้อ

OpenChat รองรับการสร้างกลุ่มในหลายหัวข้อ ตั้งแต่เรื่องสนทนาทั่วไปไปจนถึงการขอคำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ เช่น สุขภาพจิต ปัญหาครอบครัว หรือเรื่องงาน ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในแพลตฟอร์มของเราให้ผู้ใช้สามารถเลือกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมได้

- การสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่มในกลุ่ม

OpenChat ผู้ใช้สามารถขอคำแนะนำและแชร์ประสบการณ์กับสมาชิกอื่น ๆ ที่มีประสบการณ์หรือความสนใจคล้ายคลึงกัน โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความรู้สึกปลอดภัย

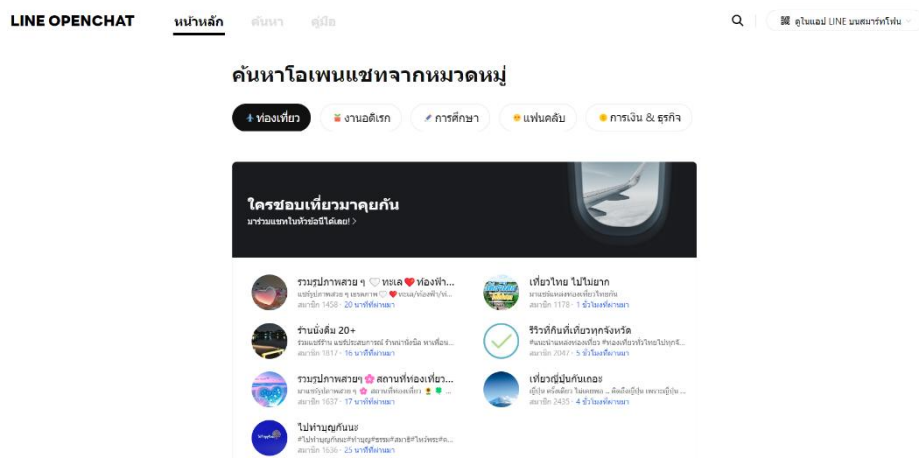
ความเกี่ยวข้องที่นำไปใช้พัฒนา

- การไม่เปิดเผยตัวตน

Line OpenChat ให้ความสำคัญกับการไม่เปิดเผยตัวตน ซึ่งเป็นหลักการเดียวกับแพลตฟอร์มที่เราจะพัฒนา เพื่อให้ผู้ใช้สามารถสนทนาและขอคำปรึกษาได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัว

- การสร้างพื้นที่ปลอดภัย

การใช้ชื่อแฝงและการไม่ต้องเปิดเผยตัวตนทำให้ Line OpenChat เป็นพื้นที่ที่ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยหรือระบายความรู้สึก แพลตฟอร์มของเราสามารถนำหลักการนี้มาใช้ในการสร้างชุมชนที่สามารถพูดคุยและรับคำปรึกษาได้อย่างปลอดภัย



รูปที่ 3 รูปเว็บไซต์ Line OpenChat อ้างอิงจาก <https://openchat.line.me/th>

4. เว็บไซต์ Jaidee

เว็บไซต์ Jaidee เป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ให้บริการการพูดคุยและรับฟังความคิดเห็นหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยมีลักษณะการใช้งานที่เน้นการไม่เปิดเผยตัวตนและสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในด้านนี้

ลักษณะของเว็บไซต์ Jaidee

- การไม่เปิดเผยตัวตน

Jaidee เน้นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ใช้ โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนจริง ๆ เมื่อมีการสนทนาหรือขอคำปรึกษา ผู้ใช้สามารถเลือกใช้ชื่อที่เป็นนามแฝง ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยเรื่องที่อาจจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรืออ่อนไหว

- การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต

บริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด หรือผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้และประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด หรือปัญหาความสัมพันธ์

- พื้นที่สำหรับการระบายและรับฟัง

Jaidee เป็นที่ที่ผู้ใช้สามารถระบายความรู้สึกหรือปัญหาของตัวเอง โดยไม่ต้องกังวลการถูกตัดสิน ผู้ใช้สามารถพูดคุยหรือเล่าปัญหาที่ต้องการระบายได้อย่างเสรี โดยมีผู้ฟังที่พร้อมให้คำแนะนำและการสนับสนุน

- การให้คำแนะนำและเครื่องมือในการดูแลสุขภาพจิต

มีเครื่องมือหรือบทความที่ช่วยเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต เช่น เทคนิคการจัดการกับความเครียด วิธีการเพิ่มความสุขในชีวิต หรือวิธีการพัฒนาความคิดในเชิงบวก

- เข้าถึงง่ายและสะดวก

สามารถเข้าถึงได้ง่ายจากทุกที่ ทุกเวลา เพียงแค่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ผู้ใช้สามารถใช้บริการได้ทันทีผ่านอุปกรณ์ที่สามารถเข้าถึงเว็บไซต์ได้

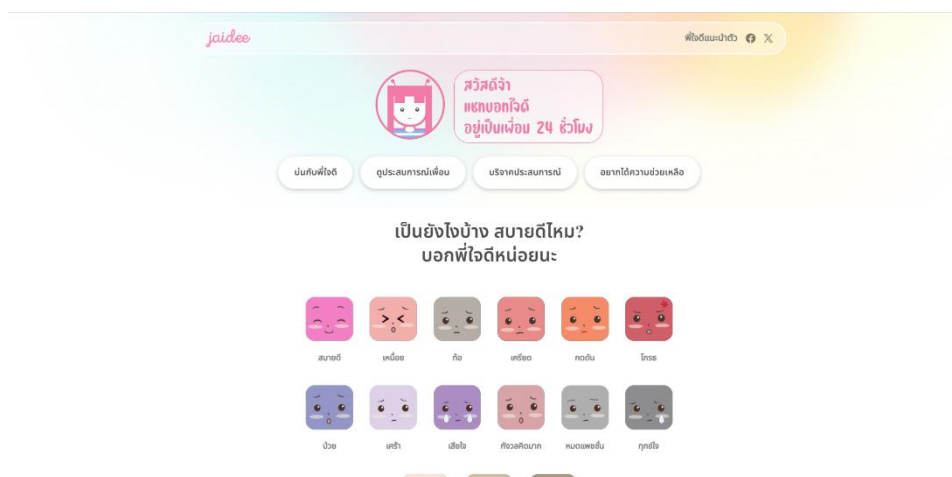
ความเกี่ยวข้องที่นำไปใช้พัฒนา

- การให้คำปรึกษาออนไลน์

ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาออนไลน์ นำมาปรับใช้ในแพลตฟอร์มเพื่อให้ผู้ใช้สามารถได้รับคำแนะนำจากผู้อสารับฟังได้อย่างสะดวก

- ความสะดวกในการเข้าถึง

สามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลานำมาพัฒนาแพลตฟอร์มที่สามารถใช้งานได้สะดวกและง่ายสำหรับผู้ใช้ทุกคน



รูปที่ 4 รูปเว็บไซต์ Jaidee อ้างอิงจาก <https://chatbotjaidee.com/>

5. เว็บไซต์สุขภาพใจ

เว็บไซต์สุขภาพใจเป็นเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตและเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจต่าง ๆ รวมถึงการให้คำปรึกษาและเครื่องมือในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ใช้

ลักษณะของเว็บไซต์สุขภาพใจ

- เน้นให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิต

เว็บไซต์นี้เน้นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด โรควิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ พร้อมกับวิธีการดูแลและการรักษาที่สามารถช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้นได้

- เนื้อหาการดูแลสุขภาพจิต

เว็บไซต์ยังมีบทความและเนื้อหาที่ช่วยในการดูแลสุขภาพจิต เช่น เทคนิคการลดความเครียด วิธีการฝึกใจให้สงบ หรือวิธีการสร้างความสุขในชีวิต เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตให้กับผู้ใช้

- เข้าถึงได้ง่าย

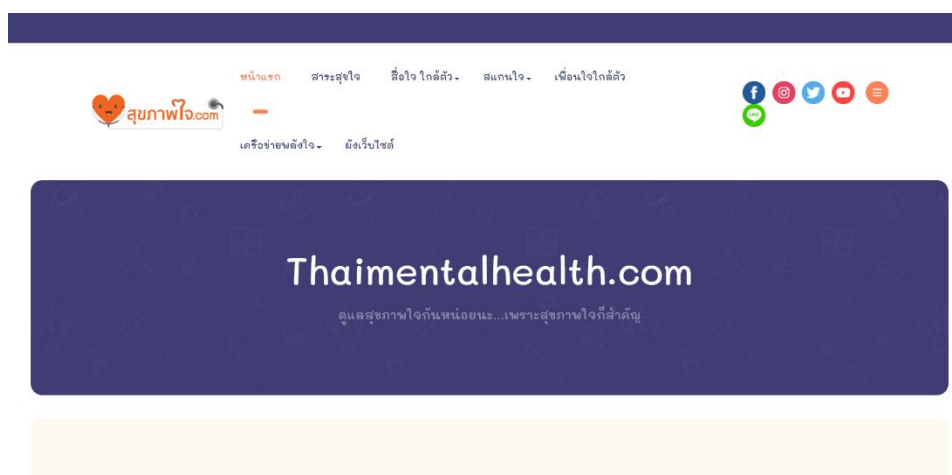
เว็บไซต์สุขภาพใจสามารถเข้าถึงได้ทุกคนที่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต โดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย และสามารถใช้บริการต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก

- เครื่องมือประเมินสุขภาพจิต

เว็บไซต์สุขภาพใจมีเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น แบบทดสอบเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าหรือความเครียด ซึ่งผู้ใช้สามารถทำแบบทดสอบนี้ได้ฟรีเพื่อรับคำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของตนเอง

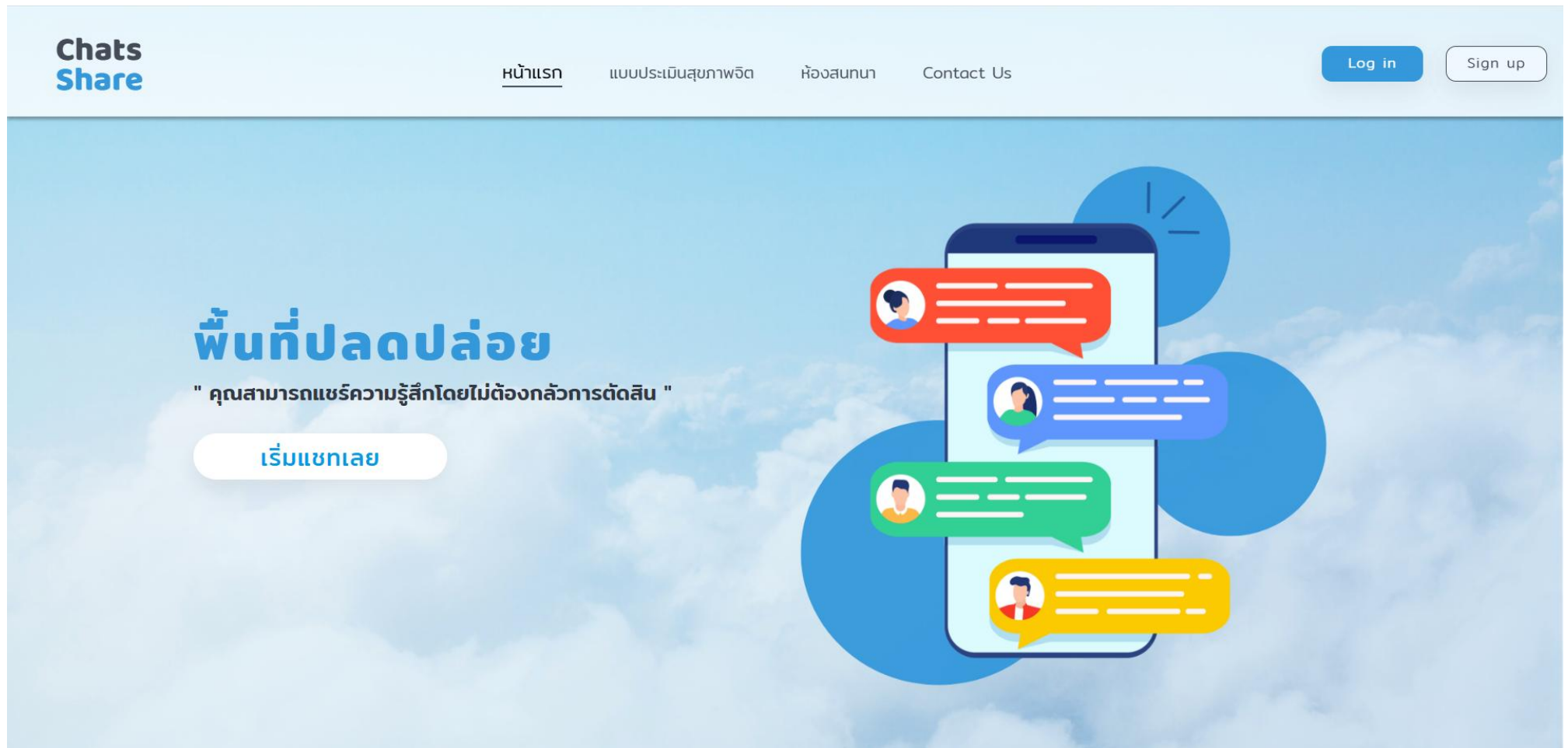
ความเกี่ยวข้องที่นำไปใช้พัฒนา

- เครื่องมือประเมินสุขภาพจิต
ฟังก์ชันแบบทดสอบหรือเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตที่มีในเว็บไซต์สุขภาพใจ เป็นฟีเจอร์ที่สามารถนำมาพัฒนาในแพลตฟอร์ม เพื่อให้ผู้ใช้สามารถตรวจสอบสุขภาพจิตเบื้องต้นและรับคำแนะนำตามผลประเมิน
- การใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต
เว็บไซต์สุขภาพใจมีการใช้เทคโนโลยีในการจัดทำแบบทดสอบสามารถทำได้ออนไลน์ แพลตฟอร์มสามารถนำมาปรับใช้ในการแนะนำการดูแลสุขภาพจิตหรือประเมินอาการของผู้ใช้ได้ โดยช่วยให้ผู้ใช้สามารถได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมและตรงกับสภาพการณ์ที่ตนเผชิญ
- การออกแบบ UX/UI ที่ส่งเสริมการใช้งานที่สะดวกและเข้าถึงง่าย
ออกแบบอินเทอร์เฟซที่ใช้งานง่าย พร้อมคำแนะนำชัดเจน รองรับการใช้งานบนมือถือและอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อความสะดวก



รูปที่ 5 เว็บไซต์สุขภาพใจ อ้างอิงจาก <http://www.thaimentalhealth.com/>

ต้นแบบหน้าเว็บไซต์



Chats
Share



เข้าสู่ระบบ

อีเมล

รหัสผ่าน

ยังไม่มีบัญชี? สมัครสมาชิก

เข้าสู่ระบบ

Chats
Share



สมัครสมาชิก

มีบัญชีแล้ว? เข้าสู่ระบบ

สมัครสมาชิก



แบบประเมินสุขภาพจิต

คำชี้แจง: กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกของคุณในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับคุณมากที่สุด

1. คุณรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียดในแต่ละวันมากแค่ไหน?

- ☐ ไม่มีเลย
- ☐ บางครั้ง
- ☐ บ่อยครั้ง
- ☐ เกือบตลอดเวลา

2. คุณรู้สึกเศร้าหรือเสียใจอย่างต่อเนื่องในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมาไหม?

- ☐ ไม่มีเลย
- ☐ บางครั้ง
- ☐ บ่อยครั้ง
- ☐ เกือบตลอดเวลา

3. คุณรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมความคิดหรืออารมณ์ของตัวเองได้หรือไม่?

- ☐ ไม่มีเลย
- ☐ บางครั้ง
- ☐ บ่อยครั้ง



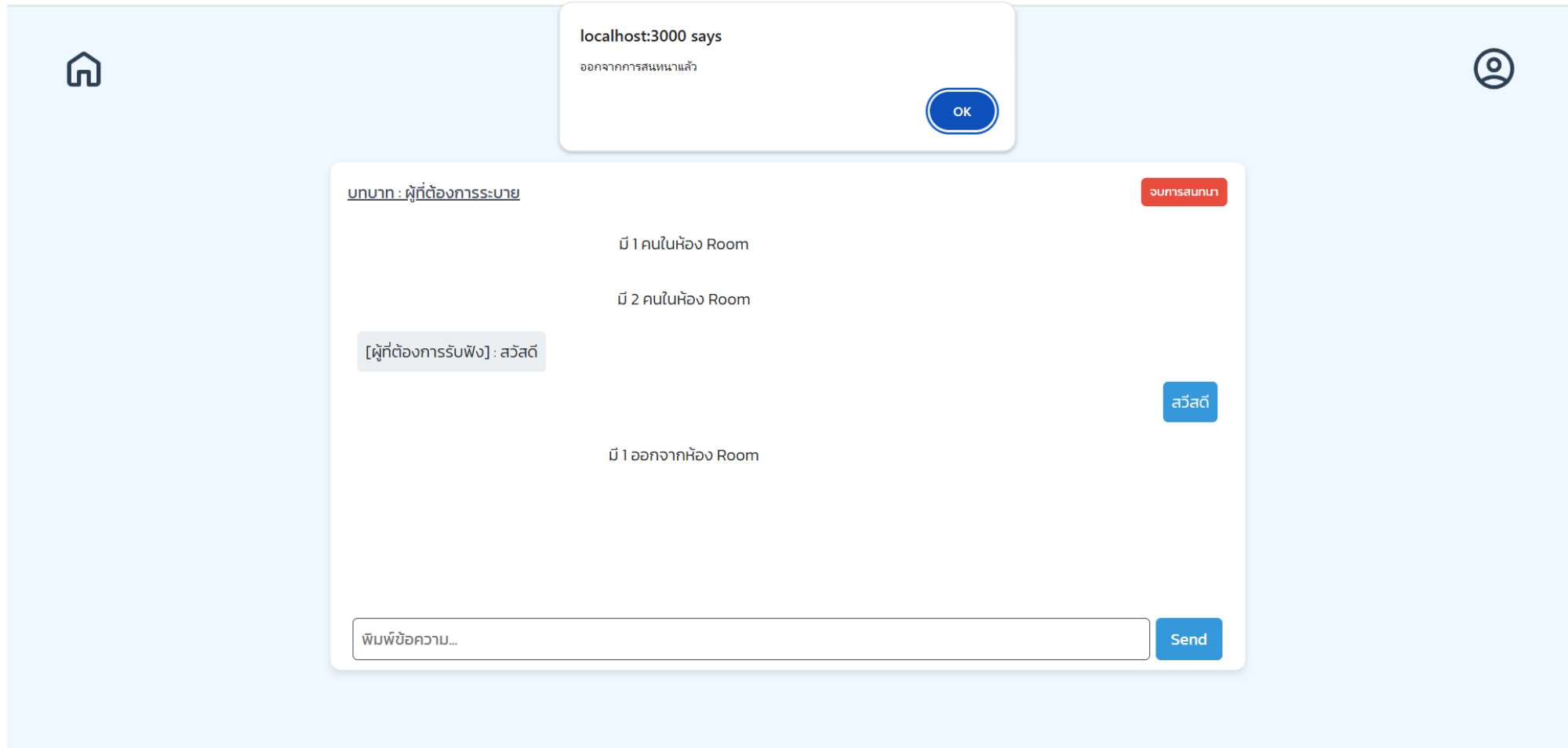
Chats
Share

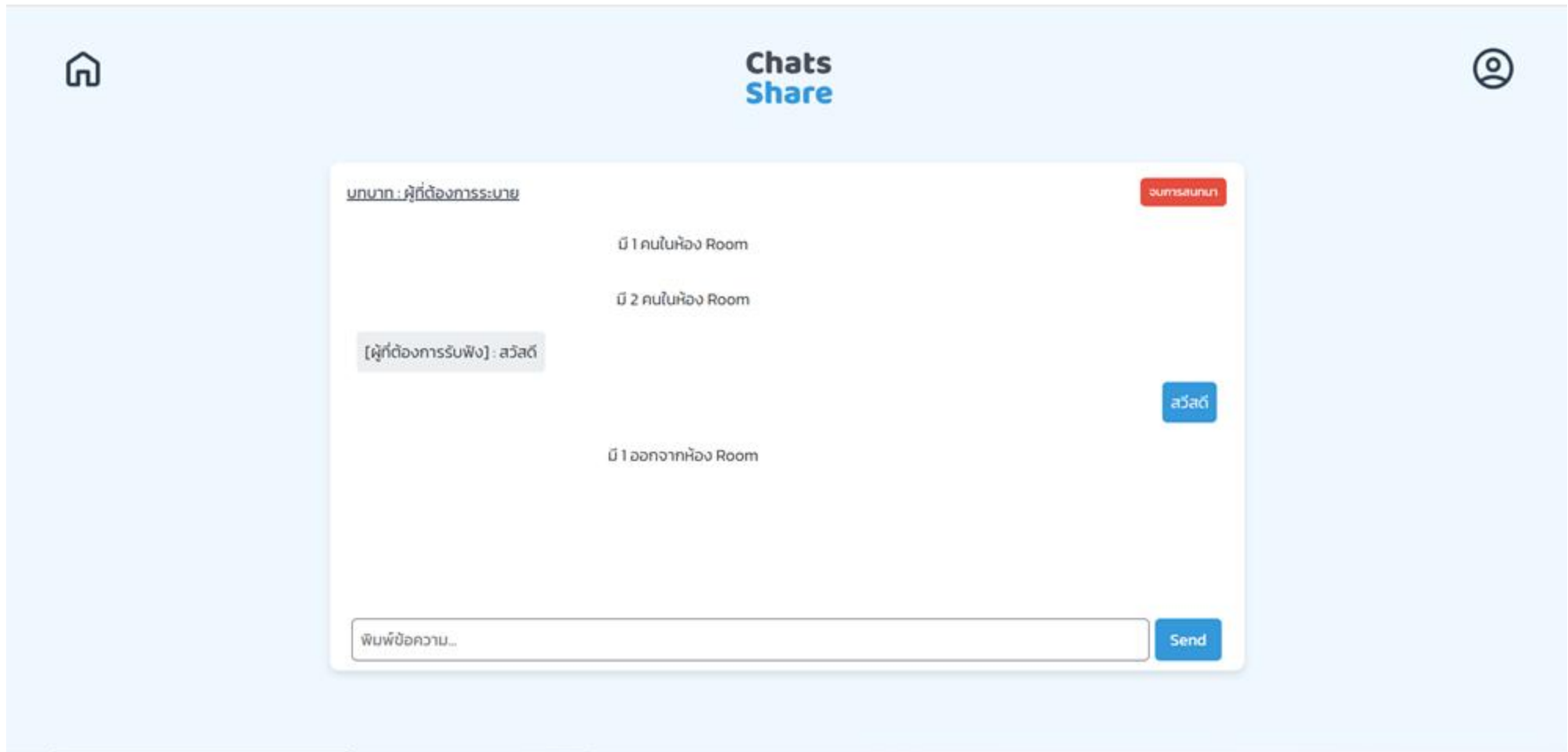


กรุณาเลือกก่อนเริ่มใช้งาน...

ผู้ที่ต้องการระบาย

ผู้ที่ต้องการรับฟัง





Contact me

First Name

Ex. Jonh

Last Name

Ex. Miler

Email



Ex. helloworld.j@gmail.com

Message

Enter your question or message

Submit

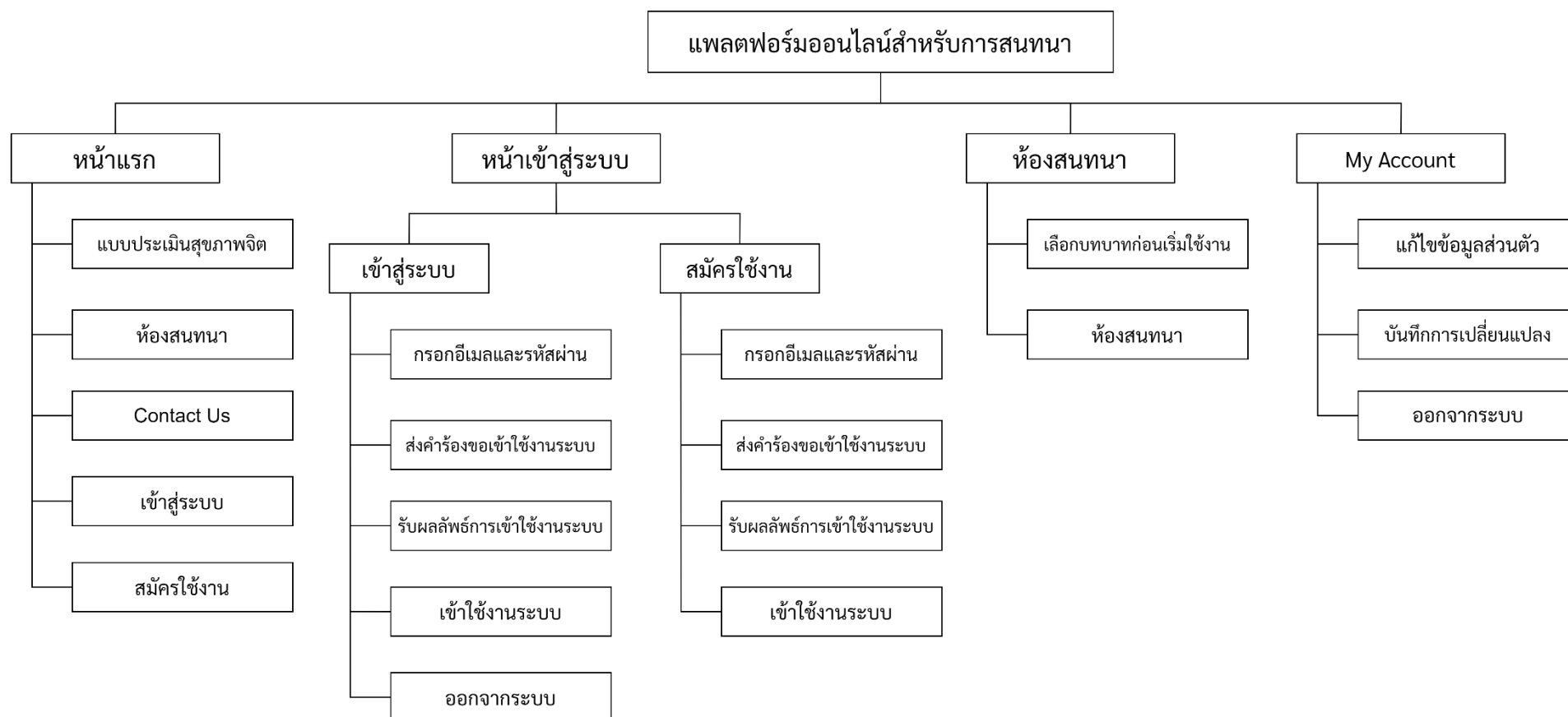
สายด่วนช่วยเหลือฉุกเฉิน

 สายด่วนสุขภาพจิต 1323 www.nhso.go.th

บทที่ 2

โครงสร้างเว็บไซต์

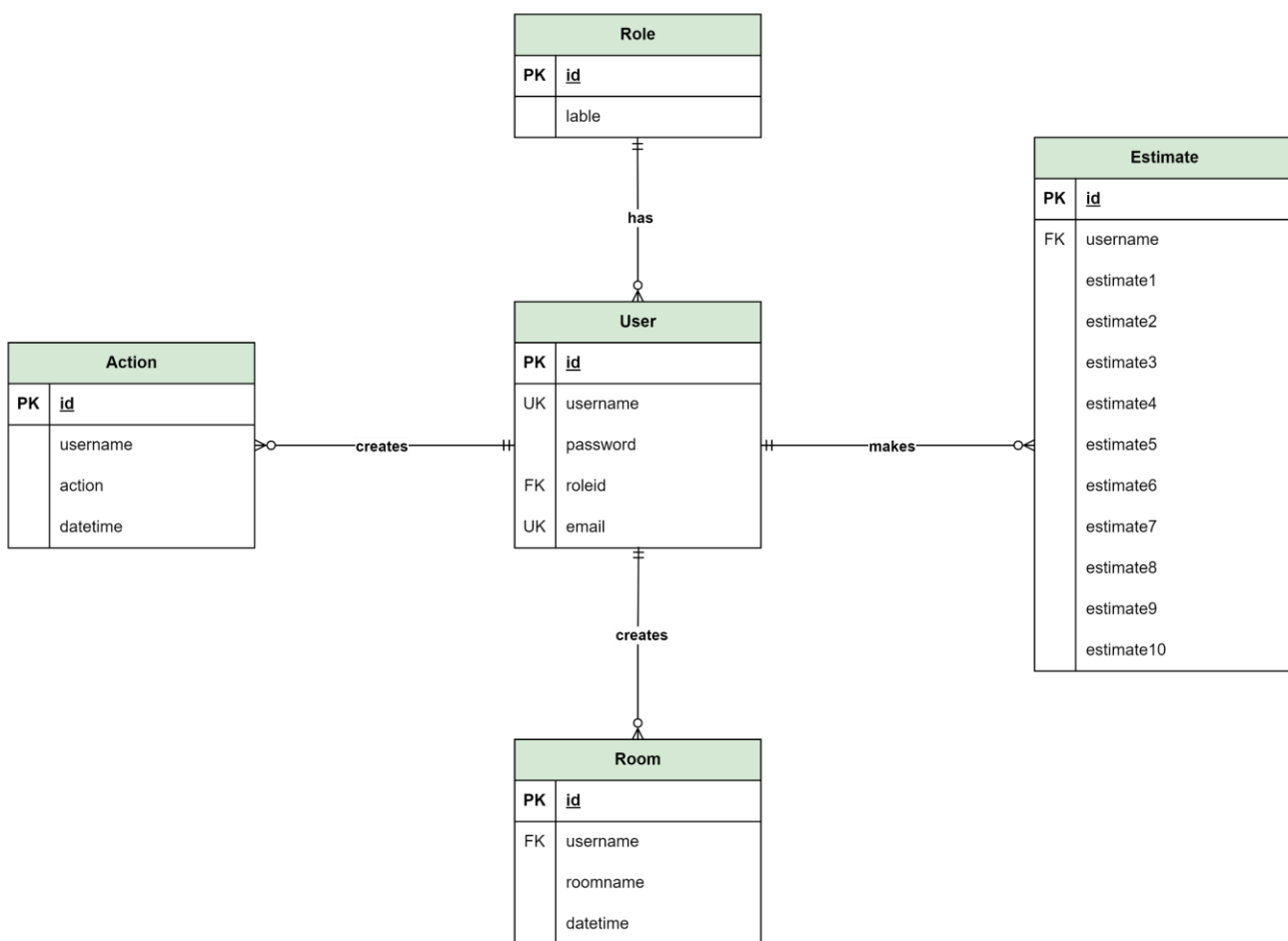
Sitemap แสดงด้วย Tree Diagram



บทที่ 3

ข้อมูลฐานข้อมูล

Database Schema



บทที่ 4

การใช้งานเว็บไซต์

คู่มือการใช้งานในแต่ละสิทธิ์

สำหรับผู้ใช้งานทั่วไป

1. การเข้าถึงแพลตฟอร์ม

- เปิดเว็บเบราว์เซอร์และไปที่ <http://localhost:3000>
- พบกับหน้าแรกที่แสดงข้อมูลเกี่ยวกับแพลตฟอร์ม เช่น เมนูต่างๆของแพลตฟอร์ม

****ก่อนเข้าถึงเมนูต่างๆของแพลตฟอร์มให้ทำการกดปุ่ม Sign Up**

6 วิธีการ Sign Up

กรอก

- ชื่อผู้ใช้งาน
- อีเมล
- รหัสผ่าน
- ยืนยันรหัสผ่าน
- กดปุ่ม สมัครสมาชิก

****หากสมัครสมาชิกสำเร็จ ระบบจะนำไปยังหน้า Login**

2. วิธีการ Log in

- กรอก อีเมล และ รหัสผ่าน
- กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

****หากข้อมูลถูกต้อง จะเข้าสู่หน้าแรกของระบบ**

3. แบบประเมินสุขภาพจิต

- ผู้ใช้งานสามารถทำแบบประเมินสุขภาพจิตผ่านหน้า แบบประเมินสุขภาพจิต
- ระบบจะช่วยวิเคราะห์ผลและให้คำแนะนำเบื้องต้น

4. ห้องสนทนา

- หลังจากเข้าสู่ระบบ คุณสามารถเลือกบทบาทของตัวเองเพื่อเข้าห้องสนทนาเพื่อพูดคุยกับผู้ใช้งานคนอื่นได้
- สามารถพิมพ์ข้อความแล้วกด send เพื่อแชร์ความคิดเห็น

5. การใช้งานหน้า Contact Us

หน้า Contact Us ใช้สำหรับการติดต่อสอบถามหรือแจ้งปัญหาต่างๆ ผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ โดยสามารถใช้งานได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

6.1 การกรอกแบบฟอร์มติดต่อ

- First Name (ใส่ชื่อจริงของคุณ เช่น John)
- Last Name (ใส่นามสกุลของคุณ เช่น Miller)
- Email (ใส่อีเมลของคุณที่สามารถติดต่อกลับได้ เช่น helloworld.j@gmail.com)
- Message (พิมพ์ข้อความหรือคำถามที่คุณต้องการส่งถึงผู้ดูแลระบบ)
- กดปุ่ม Submit (เพื่อส่งข้อมูลไปยังผู้ดูแลระบบ)

6.2 ช่องทางติดต่อฉุกเฉิน ในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วนเกี่ยวกับสุขภาพจิต สามารถใช้ช่องทางดังนี้

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (สามารถโทรติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง)
- เว็บไซต์หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (สามารถเข้าไปที่ www.nhso.go.th)

สรุปผลโครงการ

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาแพลตฟอร์มสนทนาออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถพูดคุยและระบายความรู้สึกได้โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตน ซึ่งช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสินและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ใช้งาน ระบบถูกออกแบบให้มีการเลือกบทบาทก่อนเริ่มสนทนา ได้แก่ ผู้ที่ต้องการระบาย ผู้อาสาสมัครรับฟัง และแบบประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น เพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถประเมินภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้

กระบวนการพัฒนาโครงการเริ่มจาก การศึกษาข้อมูลและวางแผน โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและแพลตฟอร์มที่คล้ายกัน มีการออกแบบ UI/UX ผ่าน Mockup เพื่อให้แพลตฟอร์มใช้งานง่ายและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หลังจากนั้นทีมพัฒนาได้สร้าง Frontend และ Backend

เมื่อการพัฒนาเสร็จสิ้นมีการทดสอบแพลตฟอร์ม เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและเก็บฟีดแบ็กเพื่อนำมาปรับปรุงระบบให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใช้สามารถสนทนาได้อย่างอิสระและรู้สึกปลอดภัยในการแบ่งปันความรู้สึกของตนเอง

สรุปได้ว่าโครงการนี้สามารถใช้งานได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และมีข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อ เช่น การนำ AI เข้ามาช่วยกรองเนื้อหา รายงานพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและการเพิ่มฟังก์ชันสำหรับการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แพลตฟอร์มมีประสิทธิภาพมากขึ้นในอนาคต

ความรับผิดชอบแต่ละบุคคลในทีม

นางสาวดีรยา ชนะพันธ์ : Backend (Signup Login) และ Database

นางสาวธนพร ตั้งใจ : Backend (หน้า account หน้าแชท เชื่อมฐานข้อมูลแบบประเมิน) และ Database

นางสาวปณิดา เครื่องมีด : Frontend ทั้งหมด