

## บทนำ

ปัจจุบันทั่วโลกมีประชากรทั้งหมด 6,700 ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 11,900 ล้านคน ในอีก 42 ปีข้างหน้า โครงสร้างประชากรจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุ มีอายุยืนยาวขึ้น เด็กเกิดใหม่ลดลง จากข้อมูลสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2551 ว่า ประเทศไทยมีประชากร 63.1 ล้านคน มีอัตราการเพิ่มร้อยละ 0.4 ต่อปี โดยผู้หญิงไทย 1 คน มีบุตรน้อยลงเฉลี่ย 1.5 คน และจำนวนผู้หญิงยังมากกว่าชายเกือบ 9 แสนคน และจะเพิ่มเป็น 1.5 ล้านคน ในปี 2568 ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการจับคู่แต่งงาน ดังนั้นคาดว่าจะในปี 22 ปีข้างหน้า ผู้หญิงไทยจะมีลูกโดยเฉลี่ยลดลงเหลือเพียง 1.35 คน จากภาวะดังกล่าวทำให้ประเทศไทยกำลังก้าวสู่การเป็นสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งขณะนี้ มีผู้สูงอายุร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มเพิ่มอย่างรวดเร็วคาดการณ์ว่าในอีก 22 ปี หรือในปี พ.ศ. 2573 ผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ 25 ซึ่งถือว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มขั้น ส่วนประชากรวัยเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี แนวโน้มลดลง จากขณะนี้ ร้อยละ 21.5 จะเหลือร้อยละ 13.5 ทำให้จำนวนวัยแรงงานสร้างเศรษฐกิจในอนาคตลดลง ปัญหาใหญ่ที่ตามมา คือ ผู้ที่อยู่ในวัยแรงงานทุก 100 คน จะต้องแบกรับภาระเลี้ยงดูเด็กและผู้สูงอายุเพิ่มจาก 48 คน เป็น 63 คน จากการศึกษาที่กลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นจะนำมาซึ่งภาวะปัญหาด้านสุขภาพเพราะในช่วงวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ในทางเสื่อมลงของระบบต่างๆในร่างกายซึ่งเป็นขีดจำกัดของการมีอายุยืนยาวปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อความแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลง หรือขาดสารเคมีบางชนิดในเซลล์ซึ่งมีผลต่อกระบวนการใช้ออกซิเจนของเซลล์ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคกระดูกและข้อ เช่น โรคข้อเสื่อม เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุด อุบัติการณ์เพิ่มสูงขึ้นตามอายุที่มากขึ้น แต่หากได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะสามารถช่วยให้มีสุขภาพที่ยาวนานขึ้นช่วยลดค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการปัญหาสุขภาพได้

ปัจจุบันผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพในประเทศไทยมีจำนวนสูงขึ้นในปี 2546 พบว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับอาการปวดเมื่อยในผู้มีอายุระหว่าง 60-64 ปีพบ ร้อยละ 72.7, อายุ 65-69 ปีพบ ร้อยละ 74.7, อายุ 70-74 ปีพบ ร้อยละ 77.8 และอายุ 75 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 77.3 ส่วนอาการ ข้อเสื่อมผู้มีอายุระหว่าง 60-64 ปีพบ ร้อยละ 42.8 , อายุ 65-69 ปีพบ ร้อยละ 46.7, อายุ 70-74 ปี พบร้อยละ 49.8 8 และอายุ 75 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 54.9 (รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2537 และ พ.ศ. 2545, สำนักงานสถิติแห่งชาติ) เนื่องจากการเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย ดังนั้นการให้ความรู้แก่ประชาชนในการป้องกันโรคข้อเสื่อมและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีหรือการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน แต่ต้องเป็นทางเลือกที่เหมาะสม สอดคล้องกับระบบวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี สะดวก ง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย รวมทั้งมีผล

ทางด้านจิตใจอันจะก่อให้เกิดความรักความอบอุ่น ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนสามารถลดการพึ่งพาระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน

การนวดไทย เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดการยืดหยุ่น และสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดต่อกันมาแต่โบราณ คนไทยได้เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วยด้วยการนวด เช่น ภรรยาช่วยนวดให้สามี สามีช่วยนวดให้ภรรยา บุตรหลานช่วยนวดให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และเมื่อเกิดความชำนาญและมั่นใจจึงได้มีการนวดช่วยเหลือความเจ็บป่วยของเพื่อนบ้าน จนกระทั่งเกิดและสืบทอดอาชีพหมอนวดแผนไทยในที่สุด จากการศึกษาตามแนวทางที่เป็นวิทยาศาสตร์พบว่า การนวดมีคุณค่าต่อการดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย การรักษารวมทั้งช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ส่งผลดีโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น (เกสร อังศุสิงห์, 2542) สามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การนวดเป็นศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่งที่ผู้นวดจะทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลายและถ่ายทอดความรู้สึกเมตตา ความปรารถนาที่จะให้หายจากโรคผ่านทางมือสัมผัส จึงมีส่วนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในครอบครัวและสังคม การนวดเสมือนยาอายุวัฒนะเพราะทำให้เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองทั่วร่างกายซึ่งจะทำให้เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ได้รับสารอาหารและออกซิเจนจากเม็ดเลือดแดงได้ดีขึ้นในขณะเดียวกันก็ช่วยถ่ายเทของเสียและที่อกซันได้ดีขึ้นด้วยนอกจากนี้การนวดอาจจะมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อซึ่งหลังฮอร์โมนต่างๆที่ทำให้อวัยวะต่างๆทำงานเป็นปกติสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม

จากฐานข้อมูลประชากรของจังหวัดปทุมธานี ปี 2551 มีประชากรประมาณ 250,000 คน เป็นช่วงอายุ 18 – 49 ปีมากที่สุด มี 148,876 คน รองลงมาช่วงอายุ 50 – 59 ปี มี 34,585 คน และ ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปหรือคือกลุ่มวัยผู้สูงอายุ มี 20,044 คน (ฐานข้อมูล จปฐ. 29 พฤษภาคม 2551) พบว่าประชากรที่อยู่ในช่วงวัยก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีจำนวนมาก เพื่อให้ประชากรกลุ่มนี้เข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการนำภูมิปัญญาไทยด้านการนวดไทยมาสร้างสุขภาวะโดยใช้พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางชะแยง มีประชากรทั้งสิ้น 12,061 คน มีผู้ป่วยประสบกับปัญหาโรคระบบกล้ามเนื้อโครงร่างและเนื้อเยื่อ 795 คน (รายงานผู้ป่วยนอก ม.ค.- ก.ค.2551) ที่รักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันในการแก้ปัญหา เพื่อบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีการใช้ทักษะการนวดไทยเพื่อสร้าง สุขภาวะและป้องกันภาวะความเสื่อมของร่างกายโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างแท้จริง

## นิยามศัพท์

1. การนวด เป็นการนวดโดยเฉพาะมือ หรือนิ้วมือในการกด บีบ จับ ตามแนวที่กำหนด โดยใช้เวลาในการนวดแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที เพื่อให้เสมือนเป็นการออกกำลังกาย
2. สุขภาวะ คือ ภาวะที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม

## วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการนำภูมิปัญญาไทยด้านการนวด เพื่อสร้างสุขภาวะให้แก่คนในชุมชน

## ขอบเขตของโครงการวิจัย

1. ขอบเขตด้านตัวแปร

### ตัวแปรต้น

ปัจจัยทางชีวสังคม เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ครอบครัว ความรู้ด้านการนวดไทย  
ทัศนคติต่อการนวดปัญหาสุขภาพบุคคลในครอบครัวที่แก้ไขได้ด้วยการนวด

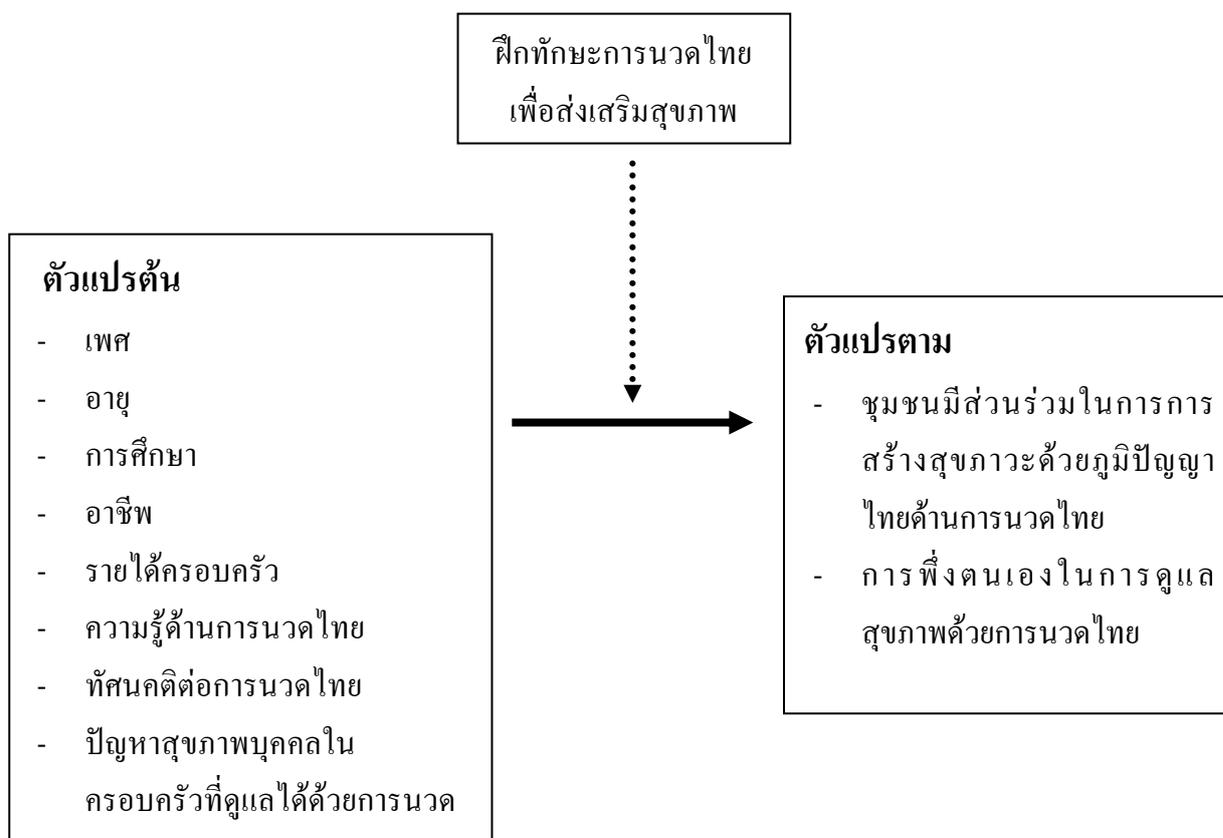
### ตัวแปรตาม

- ชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาวะด้วยภูมิปัญญาไทยด้านการนวด
- การพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพด้วยการนวดไทย

2. ขอบเขตด้านประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่อยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางชะแยง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี  
กลุ่มตัวอย่าง ผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการที่อยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางชะแยง  
อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 50 คน ทั้งหญิงและชาย ที่มีอายุ ระหว่าง 10 – 15 ปี

## กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



### วรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง

สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณดังนั้น สุขภาวะจึงเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพที่มุ่งไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีดุลยภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคลคำว่าสุขภาพยังมีได้มีความหมายจำกัดอยู่เพียงการไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้นหากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวของทุกคนโดยพิจารณาถึงปัจจัยทางร่างกายทางจิตใจทางสังคมและสิ่งแวดล้อมและทางจิตวิญญาณเป็นสำคัญดังนั้นสุขภาวะทางกายหมายถึงร่างกายแข็งแรงโดยพิจารณาได้จากลักษณะและขนาดร่างกายสมรรถนะการรับรู้จากสัมผัสทางกายการเจ็บป่วยและความผิดปกติทางกายสมรรถนะกำลังกายสอดคล้องกับทฤษฎีของโอเรมที่กล่าวว่าสมรรถนะในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยและสมรรถนะในการดำเนินภารกิจงานการดูแลตนเองโดยทั่วไป (Universal self-care) เป็นการดูแลตนเองเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันหรือเป็นการดูแลตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการกระบวนการของชีวิตดำรงรักษาโครงสร้างและการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองเพื่อให้เกิดสุขภาพอันดีและความสุขในชีวิตเป็นการดูแลตนเองเกี่ยวกับอาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่ายของเสีย การพักผ่อน การอยู่ตามลำพัง การมีส่วนร่วมในสังคมและการป้องกันอันตรายของชีวิต

การนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นการที่พยายามเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ตลอดเวลา โดยการนวดเป็นประจำทำให้เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย ยืดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากชีวิตประจำวันผ่อนคลายลง และรักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อไม่ให้ติดขัด ทั้งยังช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อต่างๆ ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วิชัย อึ้งพินิจพงศ์และคณะ (2542) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเปลี่ยนแปลงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและสะโพกระหว่างการนวดแบบไทยโดยมีผู้อื่นนวดกับการใช้ตะขอนวดตัว โดยศึกษาในอาสาสมัคร 50 คน เป็นผู้มีสุขภาพดีและไม่มีอาการแสดงใดๆที่เป็นพยาธิสภาพของอาการปวดหลัง ขณะทดลอง พบว่า การเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและสะโพกเกิดขึ้นภายหลังการนวดของแต่ ละวิธี และพบว่า การนวดทั้ง 2 วิธี ใช้แทนกันได้เมื่อต้องการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและ สะโพก นอกจากนี้ เกสร อังศุสิงห์ (2545) ได้ศึกษาข้อมูลของการใช้ประโยชน์จากการอบรมการนวดแผน ไทยพบว่าผู้เข้ารับการนวดแผนไทยได้นำความรู้ทักษะและประสบการณ์จากการอบรมไปใช้ประโยชน์ใน การดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว ร้อยละ 81.6 และนำไปประกอบอาชีพการนวดแผนไทยร้อยละ 80.0 และเมื่อพิจารณาการนำไปใช้ประโยชน์ในแต่ละด้าน โดยเฉพาะในส่วนของ การนำไปดูแลสุขภาพใน ครอบครัว พบว่า วิธีที่นำไปใช้ส่วนใหญ่คือ การนวดให้กับคนในครอบครัว ร้อยละ 93.7 ทั้งนวดเพื่อ สุขภาพและนวดเพื่อรักษาโรค ร้อยละ 92.4 และ 78.5 ตามลำดับ

จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และเป็นการเปลี่ยนแปลง ในทางเสื่อมสภาพ การทำงานของระบบต่างๆของร่างกายลดลง การดูแลสุขภาพซึ่งทำโดยตัวผู้สูงอายุ และครอบครัวจึงควรเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งความสามารถทางด้านร่างกาย และส่งเสริมการ ทำงานของระบบอวัยวะต่างๆของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพดังนั้นถ้าสามารถป้องกัน และดูแลสุขภาพ ให้ภาวะความเสื่อมช้าลงโดยการนำการนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กลุ่มที่จะย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมี คุณภาพ ชีวิตที่ดีและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี

## วิธีการวิจัย

วิจัยแบบ The One Group Pretest Posttest Design คือการวิจัยกลุ่มเดียวประเมินก่อนและหลัง การทดลอง

1. สถานที่ใช้ในการวิจัย คือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางชะแยง ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น 12,061 คน มีผู้ป่วยประสบกับปัญหาโรคระบบกล้ามเนื้อโครงร่างและเนื้อเยื่อ 795 คน (รายงานผู้ป่วยนอก รพ สต.บางชะแยง ม.ค.- ก.ค 2551) ที่มารับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันในการแก้ปัญหาอาการปวด เมื่อยกล้ามเนื้อ

2. โดยรับสมัครผู้สนใจที่มีอายุระหว่าง 10 – 15 ปี ที่อาศัยอยู่กับครอบครัว เพราะเป็นช่วงวัยที่ไม่มีภาระทางสังคม มีเวลาว่างมากและเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความรู้ที่แปลกใหม่และการทดลองรวมทั้งเป็นวัยที่ผู้ใหญ่ให้ความเอ็นดู เข้าอบรมการนวดไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและผ่านการทดสอบประเมินผลการนวดที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางชะแยง ตำบลบางชะแยง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี และมีกลุ่มตัวอย่างผู้ถูกนวด อายุไม่เกิน 50 ปี และยินดีที่ร่วมโครงการตลอดระยะเวลาที่กำหนด

3. มอบหมายกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการอบรมทดสอบการนวดโดยบุคคลในชุมชน คนละ 5 ราย

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน

4.1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลสุขภาพ และ แบบประเมินภาวะสุขภาพ

ทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคม ของผู้ถูกนวด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทางชีวสังคม ได้แก่

- 1.1. เพศ
- 1.2. อายุ
- 1.3. ระดับการศึกษา
- 1.4. จำนวนบุคคลในครอบครัว
- 1.5. อาชีพปัจจุบัน ลักษณะอาชีพ
- 1.6. อาชีพเดิมลักษณะอาชีพ
- 1.7. รายได้
- 1.8. สถานะในที่อยู่อาศัย

**ส่วนที่ 2** ข้อมูลสุขภาพเพื่อประเมินสภาพร่างกายของกลุ่มตัวอย่างในการนวด หรือมีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ได้แก่

- 2.1. ลักษณะสุขภาพทั่วไป
- 2.2. การดูแลสุขภาพ
- 2.3. การรับประทานอาหาร
- 2.4. การพักผ่อน
- 2.5. เครื่องดื่ม
- 2.6. สิ่งเสพติด
- 2.7. การขับถ่าย
- 2.8. การออกกำลังกาย
- 2.9. สภาพแวดล้อมของที่พัก

**ส่วนที่ 3** การประเมินสุขภาพทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคมได้ดัดแปลงจากแบบประเมินสุขภาพและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ Health Information System Development Office (HISO) ได้แก่

- 3.1. ด้านสุขภาพร่างกาย
- 3.2. ด้านสุขภาพจิต
- 3.3. จิตวิญญาณโดยดูจากการยึดมั่นในหลักธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- 3.4. สังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การหารายได้
- 4.2. คู่มืออบรมการนวดที่ใช้ศึกษาหลังจากผ่านการอบรมเพื่อให้เกิดความแม่นยำในการนวดซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาของการนวด ประโยชน์ ข้อห้าม ข้อควรระวังข้อกำหนดในการนวด วิธีการนวดในแต่ละจุด / แนว และตารางบันทึกการนวด 30 ครั้ง
5. การสร้างแบบสอบถามและคู่มือนั้นมีรายละเอียดในการสร้างเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้
  - 5.1. ศึกษางานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม
  - 5.2. ศึกษางานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนวด
  - 5.3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามและคู่มือการนวดที่ง่าย ไม่ซับซ้อนเน้นความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - 5.4. นำแบบสอบถามและคู่มือหาความถูกต้องในเนื้อหา (Content Validity) โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
  - 5.5. นำแบบสอบถามและคู่มือไปใช้งาน
6. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 6.1. เก็บข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นกลุ่มตัวอย่างที่จะรับการนวดเพื่อประเมินสุขภาพก่อนและหลังการนวดว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพ
  - 6.2. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คนที่ผ่านการอบรมตามขั้นตอนกลับไปนวดให้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 50 ปี บันทึกรายงานการนวดทุกครั้งเป็นจำนวน 30 ครั้ง เพื่อประเมินทักษะของผู้นวดจากผลของการนวดและความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้
  - 7.1. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
  - 7.2. นำผลจากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ภาวะสุขภาพประเมินก่อนและหลังการนวด

7.3. นำเสนอผลการศึกษาตามความมุ่งหมายและกรอบแนวคิดของการศึกษาโดยใช้ตารางและการพรรณนาวิเคราะห์

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วยร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์เปรียบเทียบt-Test: Paired Two Sample for Meansของภาวะสุขภาพของผู้ถูกวัดและทักษะของผู้วัด

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการนำภูมิปัญญาไทยด้านภานวดไทยมาสร้างสุขภาวะ: กรณีศึกษาตำบลบางชะแยง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นประชากรในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางชะแยง ตำบลบางชะแยง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี โดยการรับสมัครกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกวัด อายุไม่เกิน 50 ปี และมีสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุ ระหว่าง 10 – 15 ปี ยินดีที่จะร่วมโครงการและสามารถปฏิบัติตามได้ตลอดโครงการตลอดระยะเวลา 30 วันเป็นการวิจัยแบบ Longitudinal Studiesซึ่งเป็นการศึกษาถึงรูปแบบ และทิศทางของความเปลี่ยนแปลง เพื่อการพยากรณ์ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยอาศัยการศึกษาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อเนื่องกัน แบบ Longitudinal Study มีการนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกัน ทำให้ทราบอัตรา และทิศทางของการเปลี่ยนแปลง แล้วจึงพยากรณ์สภาพ หรือเหตุการณ์ที่น่าจะเกิดขึ้นในอนาคตโดยทุกคนที่ได้รับเลือกต้องตอบแบบสอบถามสุขภาพประกอบด้วยข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกวัด ตอนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สมาชิกในครอบครัวอาชีพปัจจุบัน อาชีพเดิม ลักษณะอาชีพรายได้ครอบครัว ความพอเพียงของรายได้และที่อาศัย ตอนที่ 2 เป็นการสอบถามข้อมูล สุขภาวะ ประกอบด้วยภาวะสุขภาพ การตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การดื่มน้ำและเครื่องดื่มที่มีผลต่อสุขภาพ การสูบบุหรี่ การขับถ่าย การออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม เพื่อหาสาเหตุส่งเสริมให้เกิดอาการเจ็บป่วยและตอนที่ 3 เป็นการประเมินภาวะสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งทางร่างกายทางจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการนวด โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้วัดที่ผ่านการอบรมการนวด จะต้องบันทึกก่อนและหลังทำการนวดเพื่อประเมินทักษะของผู้วัด ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพ พฤติกรรม สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ความรู้สึกหลังการนวด และสิ่งที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่ถูกวัดก่อนและหลังได้รับการนวด

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลจากแบบสอบถามวิเคราะห์แนวโน้มสุขภาพในอนาคต สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้วิเคราะห์

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพและทักษะการนวดของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นวด ใช้ Pair Samples T- test การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอโดยรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** ตารางข้อมูลลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกนวด

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางชีวสังคม

ตอนที่ 2 ข้อมูลสุขภาพ

ตอนที่ 3 ข้อมูลภาวะสุขภาพทางร่างกาย ทางจิต จิตวิญญาณ และสังคม

**ส่วนที่ 2** ตารางข้อมูลจากแบบบันทึกการนวด

**ส่วนที่ 3** ตารางเปรียบเทียบองค์ความรู้ของผู้นวดจากแบบบันทึกการนวดหลังเสร็จสิ้นโครงการ

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกนวด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลผู้ถูกนวด

ตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

n = 50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	23	46
หญิง	27	54
<b>อายุ</b>		
30 - 35 ปี	18	36
มากกว่า 35 – 40 ปี	5	10
มากกว่า 40 - 45 ปี	23	46
มากกว่า 45 - 50 ปี	4	8
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	4	8
มัธยมศึกษาตอนต้น	36	72
มัธยมศึกษาตอนปลาย	8	16
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	2	4
<b>สมาชิกในครอบครัว</b>		
พ่อ แม่ ลูก	38	76
แม่ ลูก	2	4
ย่า พ่อ แม่ ลูก	2	4
ปู่ ย่า พ่อ แม่ ลูก	2	4
ยาย พ่อ แม่ ลูก	5	10
พ่อ แม่ ลูกและลุง ป้า	1	2

จากตารางที่ 1 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกนวดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 54 เป็นเพศชายร้อยละ 46 อายุของผู้ถูกนวดส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 40 – 45 ปี ร้อยละ 46 รองลงมา 30 – 35 ปี, 35 – 40 ปีมากกว่า 45 – 50 ปี ร้อยละ 36, 10 และ ร้อยละ 8 ตามลำดับสมาชิกในครอบครัวของผู้ที่ถูกนวดส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก ร้อยละ 76 รองลงมา ประกอบด้วย ยาย พ่อ แม่ ลูก ร้อยละ 10 , ประกอบด้วย แม่ กับ ลูก, ย่า พ่อ แม่ ลูก และ ปู่ ย่า พ่อ แม่ ลูก มีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 4 และ เป็นครอบครัวใหญ่ ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูกและลุง ป้า มีร้อยละ 2

ตารางที่ 2 ลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หนด

n = 50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ(ปี)		
10	5	10
11	4	8
12	18	36
13	18	36
14	4	8
15	1	2
เพศ		
ชาย	21	42
หญิง	29	58

จากตารางที่ 2 พบว่า

อายุกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หนดส่วนใหญ่มีอายุ 12 และ 13 ปี เท่ากัน ร้อยละ 36 รองลงมา อายุ 10 ปี ร้อยละ 10 อายุ 11 และ 14 ปี ร้อยละ 8 และอายุ 15 ปี ร้อยละ 2 เพศผู้หนดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 58 ส่วนเพศชายร้อยละ 42

ตารางที่ 3 ข้อมูลลักษณะทางชีวสังคมด้านอาชีพของกลุ่มตัวอย่างผู้หนด

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	10	20
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	9	18
รับจ้าง	13	26
แม่บ้าน	11	22
เกษตรกร	6	12
อื่นๆ	1	2

จากตารางที่ 3 พบว่า

ผู้มารับบริการส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้างร้อยละ 26 รองลงมาเป็นแม่บ้านร้อยละ 22 รับราชการหรือ รัฐวิสาหกิจร้อยละ 10 ทำธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 18อาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 12และไม่ระบุอาชีพร้อยละ 2

**ตารางที่ 4** ลักษณะอิริยาบถส่วนใหญ่ในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างรับการนัด

n=50

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อิริยาบถ		
นั่ง	3	6
เดิน	6	12
ยืน	5	10
ทุกอิริยาบถ	36	72

จากตารางที่ 4พบว่า

อิริยาบถส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกนัดในปัจจุบันอยู่ในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน ร้อยละ 72 รองลงมา เดิน ร้อยละ 12 , ยืน ร้อยละ 10 และน้อยที่สุด นั่งร้อยละ 6

**ตารางที่ 5** ระยะเวลาที่ทำอาชีพปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง

n=50

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลา		
0 – 5 ปี	37	74
5 ปีขึ้นไป – 10 ปี	8	16
10 ปีขึ้นไป – 15 ปี	3	6
มากกว่า15 ปี	2	4

จากตารางที่ 5พบว่า

ระยะเวลาที่ทำอาชีพปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนมากที่สุดคือมีอายุงาน 0 – 5 ปี ร้อยละ 74 รองลงมา 5 ปีขึ้นไป – 10 ปี , 10 ปีขึ้นไป – 15 ปีและ 10 ปีขึ้นไป – 15 ปีร้อยละ 16,6และร้อยละ 4 ตามลำดับ

**ตารางที่ 6** อาชีพเดิมของกลุ่มตัวอย่าง

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	10	20
ธุรกิจส่วนตัว	13	18
พนักงานบริษัท/รับจ้าง	12	26
แม่บ้าน	9	22
เกษตรกร	6	12

จากตารางที่ 6 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพคือพนักงานบริษัท/รับจ้าง ร้อยละ 26 รองลงมาเป็นแม่บ้านร้อยละ 22 รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจร้อยละ 10 ทำธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 18 อาชีพเกษตรกรร้อยละ 12 และไม่ระบุอาชีพร้อยละ 2

ตารางที่ 7 ลักษณะอิริยาบถส่วนใหญ่อาชีพเดิมของกลุ่มตัวอย่าง

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อิริยาบถ		
นั่ง	4	8
เดิน	7	14
ยืน	5	10
ทุกอิริยาบถ	34	68

จากตารางที่ 7 พบว่า

อิริยาบถส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างจากอาชีพเดิมอยู่ในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน ร้อยละ 68 รองลงมา เดิน ร้อยละ 14 , ยืน ร้อยละ 10 และน้อยที่สุด นั่งร้อยละ 8

ตารางที่ 8 ระยะเวลาที่ทำอาชีพเดิมของกลุ่มตัวอย่าง

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลา(ปี)		
0 – 5 ปี	46	92
5 ปีขึ้นไป – 10 ปี	4	8
10 ปีขึ้นไป – 15 ปี	0	0
มากกว่า15 ปี	0	0

จากตารางที่ 8 พบว่า

ระยะเวลาที่ทำอาชีพเดิมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุงาน 0 – 5 ปี ร้อยละ 92 และ 5 ปีขึ้นไป-10 ปีร้อยละ 8

ตารางที่9 รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ครอบครัว(บาท)		
ต่ำกว่า 5000	0	0
5001 – 10,000	13	26
10,001 - 15,000	32	64
15,001-20,000	4	8
มากกว่า20,000	1	2

จากตารางที่ 9 พบว่า

รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรายได้ 10,001 - 15,000 บาท ร้อยละ 64 รองลงมา 5001 – 10,000 , 15,001-20,000 และมากกว่า20,000 คิดเป็น ร้อยละ 26,8และร้อยละ 2 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 รายได้ต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้		
ไม่เพียงพอ	0	0
เพียงพอ	12	24
เหลือเก็บ	38	76

จากตารางที่ 10 พบว่า

รายได้ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับส่วนใหญ่มีเหลือเก็บร้อยละ 76 รองลงมา เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันร้อยละ 24

ตารางที่ 11 ธรรมชาติของที่อยู่อาศัยปัจจุบัน

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่อยู่อาศัยปัจจุบัน		
บ้านของตนเอง	32	64
บ้านเช่า	5	10
บ้านญาติ	1	2
บ้านพักสวัสดิการ	12	24

จากตารางที่ 11 พบว่า

ที่อยู่อาศัยปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเองร้อยละ 64 รองลงมาอยู่บ้านพักสวัสดิการ, บ้านเช่า และบ้านเช่าคิดเป็นร้อยละ 24, 10 และ 2 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ข้อมูลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

### ตารางที่ 12 ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านร่างกาย		
แข็งแรงดี	28	56
เจ็บป่วยไม่ร้ายแรงนานๆครั้ง	11	22
เจ็บป่วยไม่ร้ายแรงเป็นประจำ	4	8
มีโรคประจำตัว	7	14

จากตารางที่ 12พบว่า

ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในปัจจุบันส่วนใหญ่ มีสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 56 รองลงมา เจ็บป่วยไม่ร้ายแรงนานๆครั้ง, มีโรคประจำตัวและเจ็บป่วยไม่ร้ายแรงเป็นประจำ ร้อยละ 22, 14 และ ร้อยละ 8 ตามลำดับ

### ตารางที่ 13 การตรวจสุขภาพประจำปี

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การตรวจสุขภาพ		
ประจำปีทุกปี	22	44
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย	25	50
อื่นๆ	3	6

จากตารางที่ 13พบว่า

ส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างมีการตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ร้อยละ 50 รองลงมา ตรวจสุขภาพ ทุกปี ร้อยละ 44 และไม่ได้ระบุร้อยละ 6

### ตารางที่ 14 การรับประทานอาหาร

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับประทานอาหาร		
ตรงเวลา	17	34
ไม่ตรงเวลา	33	66

จากตารางที่ 14 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ร้อยละ 66 และรับประทานอาหารตรงเวลา ร้อยละ 34

ตารางที่ 15 รสอาหารที่ชอบรับประทาน

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รสอาหารที่รับประทาน		
รสจืด	31	62
รสเผ็ด	6	12
รสหวาน	0	0
รสเปรี้ยว	2	4
รสเค็ม	0	0
ทุกรส	11	22

จากตารางที่ 15 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารที่มีรสจืด ร้อยละ 62 รองลงมา ทุกรส รสเผ็ด และ รสเปรี้ยว ร้อยละ 22, 12 และ ร้อยละ 4 ตามลำดับ

ตารางที่ 16 การพักผ่อน

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การพักผ่อน		
มากกว่า 8 ชั่วโมง	3	6
6 – 8 ชั่วโมง	34	68
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	13	26

จากตารางที่ 16 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างพักผ่อน วันละ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 68 รองลงมา น้อยกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 26 และมากกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 6

#### ตารางที่ 17 ลักษณะการนอน

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะการนอน		
หลับสนิท	47	94
หลับๆ ตื่นๆ	1	2
อื่นๆ	2	4

จากตารางที่ 17 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ขณะนอนจะนอนหลับสนิท ร้อยละ 94 รองลงมา ไม่ระบุน ร้อยละ 4 และนอนหลับๆ ตื่นๆ ร้อยละ 2

#### ตารางที่ 18 ปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวัน

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวัน		
มากกว่า 8 แก้ว	5	10
6 – 8 แก้ว	43	86
น้อยกว่า 6 แก้ว	2	4

จากตารางที่ 18 พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มน้ำในแต่ละวัน 6 – 8 แก้ว ร้อยละ 86 รองลงมา มากกว่า 8 แก้ว ร้อยละ 10 และน้อยกว่า 8 แก้ว ร้อยละ 4

#### ตารางที่ 19 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครื่องที่ดื่มมีแอลกอฮอล์		
ประจำ	0	0
นานๆ ครั้ง	31	62
ไม่ดื่ม	19	38

ตารางที่19พบว่า

พฤติกรรมการดื่มเครื่องที่มีแอลกอฮอล์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มนานๆ ครั้งร้อยละ 62 และไม่ดื่ม ร้อยละ 38

ตารางที่20การดื่มเครื่องดื่มมีชา – กาแฟ

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครื่องดื่มมีชา – กาแฟ		
ประจำ	38	76
นานๆ ครั้ง	8	16
ไม่ดื่ม	4	8

จากตารางที่20 พบว่า

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มมีชา – กาแฟกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มประจำ ร้อยละ 76 ดื่มนานๆ ครั้ง ร้อยละ 16และ ไม่ดื่ม ร้อยละ 8

ตารางที่ 21การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง		
ประจำ	9	18
นานๆ ครั้ง	34	68
ไม่ดื่ม	7	14

จากตารางที่ 21พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังนานๆ ครั้ง ร้อยละ 68 รองลงมา ดื่มเป็นประจำร้อยละ 18 และไม่ดื่ม ร้อยละ 14

ตารางที่ 22แสดงการสูบบุหรี่

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>การสูบบุหรี่</b>		
ประจำ	0	0
นานๆ ครั้ง	7	14
ไม่สูบ	43	86

จากตารางที่ 22พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 86 รองลงมา นานๆ ครั้ง ร้อยละ 14

#### ตารางที่ 23 การขี้ถ่าย

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>การขี้ถ่าย</b>		
ขี้ถ่ายปกติ	32	64
ท้องผูก	18	36

จากตารางที่ 23พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ขี้ถ่ายปกติ ร้อยละ 64 มีอาการท้องผูกร้อยละ 36

#### ตารางที่ 24 การออกกำลังกาย

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>การออกกำลังกาย</b>		
สม่ำเสมอ	6	12
นานๆ ครั้ง	33	66
จากการทำงาน	11	22

จากตารางที่ 24พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย นานๆ ครั้ง ร้อยละ 66 รองลงมาจากการทำงานร้อยละ 22 และออกกำลังกาย สม่ำเสมอ ร้อยละ 12

#### ตารางที่ 25สภาพแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่าง

n=50		
ภาวะสุขภาพกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สภาพแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัย		
ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม	34	68
ทุ่งนา/สวน	2	4
หมู่บ้าน	8	16
แหล่งชุมชน	6	12

จากตารางที่ 25 พบว่า

สภาพแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม ร้อยละ 68 รองลงมา เป็นหมู่บ้าน แหล่งชุมชน และ ทุ่งนา/สวน ร้อยละ 16, 12, และ 4 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การประเมินสุขภาพทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคม

โดยนำคะแนนรวมในแต่ละหัวข้อมาแบ่งเป็นช่วงจากคะแนนที่เลือกโดยกำหนดภาวะสุขภาพทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคมนำคะแนนเต็มของแต่ละหัวข้อเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ช่วง ช่วงที่ 1 หมายถึงน้อยที่สุด ช่วงที่ 2 ปานกลาง และช่วงที่ 3 มากที่สุด ตามตารางดังนี้

**ตารางที่ 26**การประเมินสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

n=50		
ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง		
มากที่สุด	39	78
ปานกลาง	11	22
น้อยที่สุด	0	0
ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต		
มากที่สุด	39	78
ปานกลาง	11	22
น้อยที่สุด	0	0
ความยึดมั่นในหลักคุณธรรม หรือศาสนา		
มากที่สุด	35	70
ปานกลาง	15	30
น้อยที่สุด	0	0
ปัจจัยดำรงชีวิตเพียงพอและมั่นคง		
มากที่สุด	48	96
ปานกลาง	2	4
น้อยที่สุด	0	0
ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความอบอุ่น		
มากที่สุด	50	100
ปานกลาง	0	0
น้อยที่สุด	0	0

ตารางที่ 26 การประเมินสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

		n=50
	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)
		ร้อยละ
มีชุมชนเข้มแข็ง		
	มากที่สุด	47
	ปานกลาง	3
	น้อยที่สุด	0
มีสังคมสงบสุข ปลอดภัย		
	มากที่สุด	36
	ปานกลาง	14
	น้อยที่สุด	0
มีสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต		
	มากที่สุด	37
	ปานกลาง	13
	น้อยที่สุด	0

จากตารางที่ 26พบว่า

การประเมินสุขภาพทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคม ของกลุ่มตัวอย่างเองส่วนใหญ่เห็นว่าตนเอง มีสุขภาพะ ทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคม โดยสุขภาพกายระดับมากที่สุดร้อยละ 78 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 22, ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตระดับมากที่สุดร้อยละ 78 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 22, ยึดมั่นในหลักคุณธรรม หรือศาสนาระดับมากที่สุดร้อยละ 70 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 30, มีปัจจัยดำรงชีวิตเพียงพอและมั่นคงระดับมากที่สุดร้อยละ 96 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 4, ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความอบอุ่นระดับมากที่สุดร้อยละ 100 มีชุมชนเข้มแข็งระดับมากที่สุดร้อยละ 94 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 6 มีสังคมสงบสุข ปลอดภัยระดับมากที่สุดร้อยละ 72 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 28 , และมีสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต ระดับมากที่สุดร้อยละ 74 รองลงมาระดับปานกลางร้อยละ 26

## ส่วนที่ 2 ตารางข้อมูลจากแบบบันทึกการนัด

ตารางที่ 27 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 1

		n=50	
	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ลักษณะสุขภาพ</b>			
	สดชื่น แข็งแรง	5	10
	อ่อนเพลีย ง่วงนอน	7	14
	ปวดเมื่อย	38	76
<b>พฤติกรรมขณะถูกนวด</b>			
	หลับ	8	16
	พูดคุย แนะนำการนวด	40	80
	นอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับ	2	4
	นอนดูโทรทัศน์ไม่สนใจการนวด	0	0
<b>มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยขณะนวด</b>			
	มี	47	94
	ไม่มี	3	6
<b>ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวด</b>			
	เบาตัว รู้สึกสบาย	3	6
	เจ็บบริเวณที่กด	42	84
	ปวดเมื่อยมากขึ้น	1	2
	ไม่อาการเปลี่ยนแปลง	4	8
<b>การนวดให้ผู้อื่น</b>			
	มี	0	0
	ไม่มี	50	100
<b>สภาพและความรู้สึกหลังการนวด</b>			
	ผิวหนังอุ่นขึ้น	1	2
	ผิวมีเหงื่อซึม	2	4
	ขยับตัวดีขึ้น	12	24
	หายใจสะดวกขึ้น	0	0
	ท้องอืดลดลง	0	0
	บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง	0	0
		35	70

จากตารางที่ 27พบว่า

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 1 ลักษณะสุขภาพส่วนใหญ่ก่อนนวดมีอาการปวดเมื่อย ร้อยละ 76 รองลงมา อ่อนเพลีย ง่วงนอน ร้อยละ 14 และ สดชื่น แข็งแรงร้อยละ 10 ในขณะที่นวดผู้ถูกนวด ส่วนใหญ่พูดคุยแนะนำการนวด ร้อยละ 80 รองลงมาหลับร้อยละ 16 และนอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับ ร้อยละ 4 ขณะนวดส่วนใหญ่มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยร้อยละ 94 และไม่มีร้อยละ 6 ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวดส่วนใหญ่รู้สึกเจ็บบริเวณที่กดร้อยละ 84 รองลงมา ไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง, เบาตัว รู้สึกสบายและ ปวดเมื่อยมากขึ้นร้อยละ 8, 6, และ 2 ตามลำดับหลังนวดกลุ่มตัวอย่างเสร็จทุกคนไม่ได้นวดให้ผู้อื่นร้อยละ 100 สภาพและความรู้สึกกลุ่มตัวอย่างหลังการนวดส่วนใหญ่บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง ร้อยละ 70 รองลงมา ขยับตัวดีขึ้น, ผิวมีเหงื่อซึม, และผิวหนังอุ่นขึ้น คิดเป็น ร้อยละ 24, 4 และ 2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างไม่รู้สึกหายใจสะดวกขึ้นหรือท้องอืดลดลง

ตารางที่ 28 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 2

		n=50	
	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ลักษณะสุขภาพ</b>			
	สดชื่น แข็งแรง	4	8
	อ่อนเพลีย ง่วงนอน	3	6
	ปวดเมื่อย	43	86
<b>พฤติกรรมขณะถูกนวด</b>			
	หลับ	1	2
	พูดคุย แนะนำการนวด	45	90
	นอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับ	2	4
	นอนดูโทรทัศน์ไม่สนใจการนวด	2	4
<b>มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยขณะนวด</b>			
	มี	48	96
	ไม่มี	2	4
<b>ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวด</b>			
	เบาตัว รู้สึกสบาย	2	4
	เจ็บบริเวณที่กด	39	78
	ปวดเมื่อยมากขึ้น	1	2
	ไม่อาการเปลี่ยนแปลง	8	16
<b>การนวดให้ผู้อื่น</b>			
	มี	5	10
	ไม่มี	45	90
<b>สภาพและความรู้สึกหลังการนวด</b>			
	ผิวหนังอุ่นขึ้น	6	12
	ผิวมีเหงื่อซึม	2	4
	ขยับตัวดีขึ้น	1	2
	หายใจสะดวกขึ้น	0	0
	ท้องอืดลดลง	0	0
	บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง	1	2
		40	80

จากตารางที่ 28พบว่า

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 2 ลักษณะสุขภาพส่วนใหญ่ก่อนนวดมีอาการปวดเมื่อย ร้อยละ 86 รองลงมา สดชื่น แข็งแรงร้อยละ 8 และ อ่อนเพลีย ง่วงนอน ร้อยละ 6 ในขณะที่นวดผู้ถูกนวด ส่วนใหญ่พูดคุยนะนำการนวด ร้อยละ 90 รองลงมาอนอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับกับ นอนดูโทรทัศน์ ไม่สนใจการนวด ร้อยละ 4 และนอนหลับร้อยละ 2 ขณะนวดส่วนใหญ่มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยร้อยละ 96 และไม่มี ร้อยละ 4 ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวดส่วนใหญ่รู้สึกเจ็บบริเวณที่กดร้อยละ 78 รองลงมาไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง, เบาตัว รู้สึกสบายและ ปวดเมื่อยมากขึ้นร้อยละ 16, 4, และ 2 ตามลำดับหลังนวดเสร็จกลุ่มตัวอย่างไม่ได้นวดให้ผู้อื่นร้อยละ 90 และนวดให้ผู้อื่นด้วย ร้อยละ 10 สภาพและความรู้สึกกลุ่มตัวอย่างหลังการนวดส่วนใหญ่บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง ร้อยละ 80 รองลงมา ผิวหนังอุ่นขึ้นร้อยละ 12, ผิวมีเหงื่อซึม ร้อยละ 4, ขยับตัวดีขึ้นและท้องอืดลดลงเท่ากันร้อยละ 2, และไม่มีกลุ่มตัวอย่างรู้สึกหายใจสะดวกขึ้น

ตารางที่ 29 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 3

		n=50	
	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ลักษณะสุขภาพ</b>			
	สดชื่น แข็งแรง	10	20
	อ่อนเพลีย ง่วงนอน	3	6
	ปวดเมื่อย	37	74
<b>พฤติกรรมขณะถูกนวด</b>			
	หลับ	4	8
	พูดคุย แนะนำการนวด	40	80
	นอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับ	4	8
	นอนดูโทรทัศน์ไม่สนใจการนวด	2	4
<b>มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยขณะนวด</b>			
	มี	22	44
	ไม่มี	28	56
<b>ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวด</b>			
	เบาตัว รู้สึกสบาย	15	30
	เจ็บบริเวณที่กด	24	48
	ปวดเมื่อยมากขึ้น	5	10
	ไม่อาการเปลี่ยนแปลง	6	12
<b>การนวดให้ผู้อื่น</b>			
	มี	1	2
	ไม่มี	49	98
<b>สภาพและความรู้สึกหลังการนวด</b>			
	ผิวหนังอุ่นขึ้น	7	14
	ผิวมีเหงื่อซึม	1	2
	ขยับตัวดีขึ้น	18	36
	หายใจสะดวกขึ้น	0	0
	ท้องอืดลดลง	0	0
	บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง	24	48

จากตารางที่ 29พบว่า

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 3 ส่วนใหญ่ก่อนนวดมีอาการปวดเมื่อย ร้อยละ 74 รองลงมา  
 สดขึ้น แข็งแรงร้อยละ 20 และ อ่อนเพลีย ง่วงนอนร้อยละ 6 ในขณะที่นวดผู้ถูกนวด ส่วนใหญ่พูดคุยแนะนำ  
 การนวด ร้อยละ 80 รองลงมาหลับและนอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับเท่ากันร้อยละ 8 และนอนดู  
 โทรทัศน์ไม่สนใจการนวดร้อยละ 4 ขณะนวดส่วนใหญ่ไม่มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยร้อยละ 56 มีร้อยละ 44 และ  
 ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวดส่วนใหญ่รู้สึกเจ็บบริเวณที่กดร้อยละ 48 รองลงมา เบาตัว รู้สึกสบาย, ไม่มี  
 อาการเปลี่ยนแปลงและ ปวดเมื่อยมากขึ้นร้อยละ 30, 12, และ 10 ตามลำดับ หลังนวดกลุ่มตัวอย่างเสร็จ  
 ส่วนใหญ่ไม่ได้นวดให้ผู้อื่นร้อยละ 98 และนวดให้ผู้อื่นด้วย ร้อยละ 2 สภาพและความรู้สึกกลุ่มตัวอย่าง  
 หลังการนวดส่วนใหญ่บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง ร้อยละ 48 รองลงมา ขยับตัวดีขึ้น, ผิวหนังอุ่นขึ้น,  
 และ ผิวมีเหงื่อซึม คิดเป็นร้อยละ 36, 14 และ 2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างไม่รู้สึกหายใจสะดวกขึ้นหรือ  
 ท้องอืดลดลง

ตารางที่ 30 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์สุดท้าย

		n=50	
	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ลักษณะสุขภาพ</b>			
	สดชื่น แข็งแรง	12	24
	อ่อนเพลีย ง่วงนอน	9	18
	ปวดเมื่อย	29	58
<b>พฤติกรรมขณะถูกนวด</b>			
	หลับ	21	42
	พูดคุย แนะนำการนวด	12	24
	นอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับ	8	16
	นอนดูโทรทัศน์ไม่สนใจการนวด	9	18
<b>มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยขณะนวด</b>			
	มี	0	0
	ไม่มี	50	50
<b>ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวด</b>			
	เบาตัว รู้สึกสบาย	32	64
	เจ็บบริเวณที่กด	8	16
	ปวดเมื่อยมากขึ้น	1	2
	ไม่อาการเปลี่ยนแปลง	9	18
<b>การนวดให้ผู้อื่น</b>			
	มี	2	4
	ไม่มี	48	96
<b>สภาพและความรู้สึกหลังการนวด</b>			
	ผิวหนังอุ่นขึ้น	12	24
	ผิวมีเหงื่อซึม	4	8
	ขยับตัวดีขึ้น	23	46
	หายใจสะดวกขึ้น	0	0
	ท้องอืดลดลง	1	2
	บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง	10	20

จากตารางที่ 30พบว่า

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์สุดท้ายก่อนนอนส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อย ร้อยละ 58 รองลงมา อ่อนเพลีย ง่วงนอน ร้อยละ 18 และ สดชื่น แข็งแรงร้อยละ 24 ในขณะที่นอนผู้ถูกนวด ส่วนใหญ่หลับ ร้อยละ 42 รองลงมาพูดคุยแนะนำการนวด ร้อยละ 24นอนดูโทรทัศน์ไม่สนใจการนวด ร้อยละ 18และนอนให้นวดโดยไม่พูดอะไรแต่ไม่หลับร้อยละ 16ขณะนวดทั้งหมดไม่มีผู้อื่นนั่งอยู่ด้วยร้อยละ 100 ความรู้สึกหลังสิ้นสุดการนวดส่วนใหญ่รู้สึกเบาตัว สบายร้อยละ 64 รองลงมา ไม่อาการเปลี่ยนแปลง, เจ็บบริเวณที่กด และ ปวดเมื่อยมากขึ้นร้อยละ 18,16, และ2 ตามลำดับ หลังนวดกลุ่มตัวอย่างเสร็จส่วนใหญ่ไม่ได้นวดให้ผู้อื่นร้อยละ 96 และนวดให้ผู้อื่นอีกร้อยละ 4 สภาพและความรู้สึกกลุ่มตัวอย่างหลังการนวดส่วนใหญ่ขยับตัวดีขึ้น ร้อยละ 46 รองลงมาผิวหนังอุ่นขึ้น, บริเวณที่ถูกนวดมีสีชมพูหรือแดง, ผิวมีเหงื่อซึม, และ ท้องอืดลดลงคิดเป็นร้อยละ 24, 20,8 และ 2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างไม่รู้สึกหายใจสะดวกขึ้น

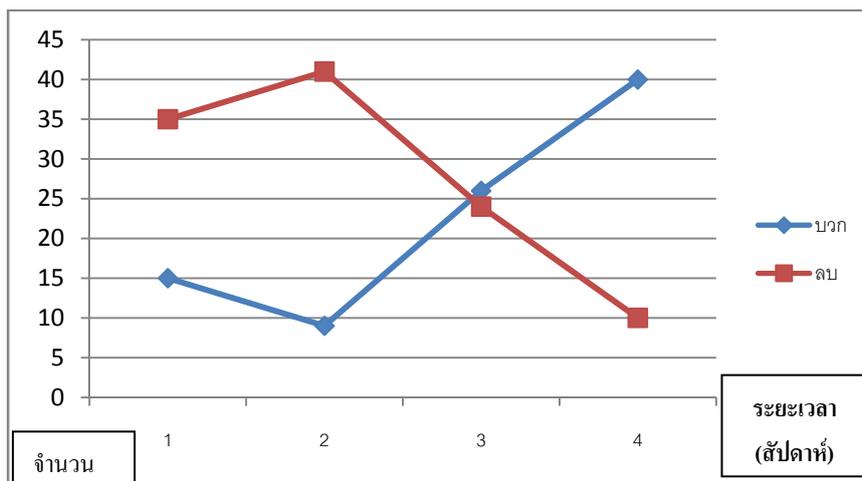
**ส่วนที่ 3** ตารางเปรียบเทียบความรู้ของผู้นวดจากแบบบันทึกหลังเสร็จสิ้นโครงการ

**ตารางที่ 31** ตารางเปรียบเทียบความรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นวดหลังเสร็จสิ้นโครงการจากการประเมินผลที่เกิดกับร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง

สัปดาห์ที่	มีสุขภาพดีขึ้น	ร้อยละ	มีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น	ร้อยละ
1	15	30	35	70
2	9	18	41	82
3	26	52	24	48
4	40	80	10	20

จากตารางที่ 31 พบว่า

หลังนวดในสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผิวเป็นสีชมพูหรือแดงซึ่งเป็นอาการแสดงของการซ้ำหรืออักเสบร้อยละ 70 และมีอาการผิวหนังอุ่นขึ้น ผิวมีเหงื่อซึมขยับตัวดีขึ้นหายใจสะดวกขึ้นท้องอืดลดลงเป็นอาการที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 30 สัปดาห์ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผิวเป็นสีชมพูหรือแดงซึ่งเป็นอาการแสดงของการซ้ำหรืออักเสบร้อยละ 82 และมีอาการผิวหนังอุ่นขึ้น ผิวมีเหงื่อซึมขยับตัวดีขึ้นหายใจสะดวกขึ้นท้องอืดลดลงเป็นอาการที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 18 สัปดาห์ที่ 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการผิวหนังอุ่นขึ้น ผิวมีเหงื่อซึมขยับตัวดีขึ้นหายใจสะดวกขึ้นท้องอืดลดลงเป็นอาการที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 52 และผิวเป็นสีชมพูหรือแดงซึ่งเป็นอาการแสดงของการซ้ำหรืออักเสบร้อยละ 48 สัปดาห์ที่ 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการผิวหนังอุ่นขึ้น ผิวมีเหงื่อซึมขยับตัวดีขึ้นหายใจสะดวกขึ้นท้องอืดลดลงเป็นอาการที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 80 และผิวเป็นสีชมพูหรือแดงซึ่งเป็นอาการแสดงของการซ้ำหรืออักเสบร้อยละ 20 จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้นวดกลุ่มตัวอย่างได้ทำบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความชำนาญ ทำให้เกิดบวกมากขึ้นและผลลบลดลง ดังตาราง



ตารางที่ 1 แสดงผลการนวดกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 32 ตารางเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของทักษะการนวดเมื่อระยะเวลาผ่านไปจากแบบบันทึกการนวดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ t-Test: Paired Two Sample for Means

	เชิงบวก	เชิงลบ
Mean	25	27.25
Variance	234	176.9166667
Observations	4	4
Pearson Correlation	-0.943645615	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	3	
t Stat	-0.159606918	
P(T<=t) one-tail	0.44166564	
t Critical one-tail	2.353363435	
P(T<=t) two-tail	0.88333128	
t Critical two-tail	3.182446305	

ตารางที่ 32 พบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านไปผลของการนวดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นแสดงให้เห็นว่าผู้นวดมีพัฒนาการที่ดีขึ้น(ทางบวก)ที่ระดับนัยสำคัญ 0.5

## วิจารณ์/อภิปรายผล

### วิจารณ์/อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 30 - 50 ปี ส่วนใหญ่ ลักษณะครอบครัวเดี่ยว ลักษณะงานที่ทำอยู่ในทุกอิริยาบถ คือทั้งเดิน ยืน นั่ง มีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัวและมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จากข้อมูลชีวิตสังคมไม่มีสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการเจ็บป่วยและจากข้อมูลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง หรือเจ็บป่วยบ้างแต่ไม่ร้ายแรง จากเหตุนี้เองกลุ่มตัวอย่างจึงไม่เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี แต่พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มชา – กาแฟ และการดื่มเครื่องดื่มกำลังรวมทั้งขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่อยู่อาศัยอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม จะทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดอาการเจ็บป่วยได้

2. การประเมินสุขภาพะสุขภาพะ คือ ภาวะที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคม จากการประเมินตนเองของกลุ่มตัวอย่างซึ่งทั้งหมดเห็นว่าตนเองมีสุขภาพะ ทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความอบอุ่นระดับมากที่สุด แสดงว่ามีสุขภาพะทางจิตใจ นอกนั้นอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ทั้งด้านสุขภาพ ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ยึดมั่นในหลักคุณธรรม หรือศาสนา มีปัจจัยดำรงชีวิตเพียงพอและมั่นคงมีชุมชนเข้มแข็งมีสังคมสงบสุข ปลอดภัย และมีสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต เป็นสุขภาพะทางด้านสุขภาพ จิตวิญญาณ และสังคม ตามลำดับดังตารางที่ 26

3. จากแบบบันทึกการนอนของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างได้มีการบันทึกการนอนอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 วัน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการนอน แม้จากข้อมูลในแบบบันทึกพบว่าข้อมูลผลของการนอนมีความแปรปรวนมากทั้งลักษณะสุขภาพะของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละวัน พฤติกรรมขณะนอน ความสนใจของผู้อื่น ผลที่เกิดกับร่างกายของกลุ่มตัวอย่างและความรู้สึก เช่น ปวดเมื่อยเพิ่มขึ้น บริเวณที่ถูกละเลยหรือแดง แสดงว่าทักษะการนอนของกลุ่มตัวอย่างยังไม่เพียงพอ

4. จากการประเมินเปรียบเทียบสุขภาพะทางกาย จิต จิตวิญญาณและสังคมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพะทางกาย จิต จิตวิญญาณและสังคมอยู่ในระดับดีมาก ทั้งก่อนและหลังการนอนไม่มีความแตกต่างกันส่วนทักษะความรู้จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นอนมีทักษะเพิ่มขึ้นโดยจะเห็นจากผลที่ได้จากการนอน เปรียบเทียบ 4 สัปดาห์ ผลข้างเคียงที่เป็นกระทบต่อร่างกาย คือ ผิวหนังเป็นสีชมพูหรือแดงซึ่งเป็นอาการของการนอนแรงเกินหรือนวดไม่ถูกต้องทำให้ชำหรือระบบจำนวนลดลงแต่อาการ ผิวหนังอุ่นขึ้นผิวหนังมีเหงื่อซึมยับตัวดีขึ้นหายใจสะดวกขึ้นท้องอืดลดลงมีมากขึ้นเป็นอาการแสดงของการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น จึงทำผิวหนังอุ่นขึ้น สามารถขับของเสียเป็นเหงื่อออกจากร่างกายทางผิวหนัง กล้ามเนื้อเส้นเอ็นมีการยืดหยุ่นได้ดีขึ้นจึงทำให้สามารถขยับร่างกายได้ดีขึ้น ปอดทำงานดีขึ้นทำให้หายใจสะดวก และถ้าได้สามารถย่อยอาหารได้ดีกลุ่มตัวอย่างจึงต้องอืดลดลง ซึ่งเป็นการประเมินจากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ดังนั้นการทำวิจัยครั้งต่อไปควรประเมินโดยใช้เครื่องมือช่วย เช่น การวัดอุณหภูมิโดยใช้ปรอท วัดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

## สรุปผลการวิจัย

1. ความสนใจของผู้ปกครองต่อการนวดของผู้เข้าอบรมพบว่า เมื่อเวลาผ่านไปความสนใจของผู้ปกครองต่อการนวดจะมีแนวโน้มลดลงโดยสังเกตจากรางที่ 23 ซึ่งจะเห็นได้ว่า จำนวนของการนอนหลับ นอนดูโทรทัศน์โดยไม่สนใจการนวด และการนอนให้นวดโดยไม่พูดอะไร ของผู้ปกครองเพิ่มขึ้นเมื่อระยะเวลาผ่านไป สอดคล้องกับ การลดลงของการพูดคุยและให้คำแนะนำในการนวด อาจจะเป็นผลมาจากความชำนาญของผู้นวดที่เพิ่มขึ้นจนไม่ต้องให้คำแนะนำโดยดูจากข้อมูลผลที่เกิดกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ผู้วิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลในส่วนนี้จากกลุ่มตัวอย่างโดยตรง ซึ่งในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการสอบถามเพื่อเป็นการเปรียบเทียบผลของการอบรม
2. สุขภาพของผู้ถูกนวดไม่มีการเปลี่ยนแปลงจากก่อนได้รับการนวดและหลังได้รับการนวดเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่มีอาการเจ็บป่วยนอกจากอาการปวดเมื่อยซึ่งสามารถหายได้เองเมื่อได้รับการพักผ่อน
3. ความตั้งใจในการนวดของผู้นวดมีความไม่แน่นอนซึ่งจะเห็นได้จากผลของการนวด ทั้ง 4 สัปดาห์มีความแปรปรวนมากดังตาราง 27 – 30

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิจัยครั้งนี้จะไม่เกิดขึ้นถ้าไม่รับการอนุมัติจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย รศ.ประเสริฐ ปิ่นปฐมรัฐ เป็นอย่างสูงที่ให้โอกาสในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณอาจารย์พรทิพย์ ตันติวงศ์ และ ผศ.รุ่งสวรรณ วรรณสุทธิ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ดี

ขอขอบคุณบุคลากรวิทยาลัยการแพทย์แผนไทยทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกครอบครัวที่ร่วมปฏิบัติตามกรอบของโครงการเป็นอย่างดี

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือจาก เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบางชะแยง ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประชากร ในพื้นที่ และเจ้าหน้าที่ อสม.ตำบลบางชะแยงในการประสานกลุ่มตัวอย่าง ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

**เอกสารอ้างอิง/บรรณานุกรม**

เกษร สำเภาทอง, **ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ** : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เกษรอังศุสิงห์,2545 **การประเมินผลโครงการอบรมการนวดแผนไทยเพื่อบรรเทาผลกระทบทางสังคมจากวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ปีงบประมาณ2542**, วารสารการแพทย์แผนไทย

ดารณี อ่อนชมจันทร์, 2547.**ข้อเสนอนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนากุมิปัญญา ท้องถิ่นด้านสุขภาพ**: กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้าน, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน กระทรวงสาธารณสุข.

จารุวรรณวีร์ไพบูลย์และคณะ, **กีฬากับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**:โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญทา เชียงคำ, **การอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย** ตำบลเสริมกลาง อำเภอเสริมงามจังหวัดลำปาง

ปรีชา หนูทิมและคณะ, 2550**การศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยกรณีศึกษาของหมอพารักนุ้ยสถาบันการแพทย์แผนไทย** , กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

พรวิษณุ ศรีภิรมย์,2549, นพ. **ทำอย่างไรให้ห่างไกลโรคข้อเสื่อม**. วารสารโรงพยาบาลรามาศิริ.

วิชัย โชควิวัฒน์, 2546 **นโยบายและทิศทางการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกของประเทศไทย** กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พิมพ์ครั้งที่ 1 : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 2539.**ปวดเมื่อย: การรักษาด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์,2546. **รายงานผู้ป่วยใน**.สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์

กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545. รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย.

สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การคาดประมาณแนวโน้ม

การเปลี่ยนแปลงประชากรไทย (2533-2563) สำนักนายกรัฐมนตรี

<http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=36>: 20 กันยายน 2551

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. การสำรวจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, 2544.

Chad Tackett , **ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ** President of Global Health and Fitness

<http://www.siamswim.com/technic/fitness.doc>: 20 กันยายน 2551.

ภาคผนวก

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบคำถาม

เรียน ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

ด้วยวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย ได้จัดทำแบบสัมภาษณ์ เรื่อง แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการนำภูมิปัญญาไทยด้านการนวดไทยมาสร้างสุขภาวะ: กรณีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและดูแลสุขภาพประชาชน จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด คำตอบของท่านมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน

แบบสอบถามมี 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลสุขภาวะ

ตอนที่ 3 การประเมินภาวะสุขภาพทางกาย,ทางจิต, จิตวิญญาณและสังคม

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามผู้สัมภาษณ์

ผู้รวบรวมข้อมูล

~ 2 ~

## คำชี้แจง

เพื่อประเมินผลและวิเคราะห์ แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการนำภูมิปัญญาไทยด้านการนวดไทยมาสร้างสุขภาพ: กรณีศึกษาตำบลบางชะแยง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ให้ได้ผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด ขอความกรุณาท่าน ดังนี้

1. โปรดตอบคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงที่สุด
2. โปรดตอบแบบสอบถามทุกตอนทุกข้อเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ วิจัยอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนต่อไป

## ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ .....ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด  ไม่ได้เรียนหนังสือ  ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า  
 มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย  
 ปริญญาตรีหรือสูงกว่า  อื่น ๆ.....
4. บุคคลที่อยู่รวมกันในครอบครัวประกอบด้วย.....
5. บุตรที่ร่วมโครงการ  เพศหญิง อายุ.....ปี  
 เพศชาย อายุ.....ปี
6. อาชีพปัจจุบัน  รับราชการ/รับวิสาหกิจ  ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว  
 รับจ้าง  เกษตรกรรม  
 แม่บ้าน/พ่อบ้าน  อื่นๆ.....
- ลักษณะอาชีพส่วนใหญ่  นั่ง  เดิน  ยืน  ทุกอิริยาบถ  
 ระยะเวลาที่ทำอาชีพนี้มานาน .....ปี
7. อาชีพก่อนหน้า  รับราชการ  ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว  
 รับจ้าง  เกษตรกรรม  
 อื่นๆ.....
- ลักษณะอาชีพส่วนใหญ่  นั่ง  เดิน  ยืน  ทุกอิริยาบถ  
 ระยะเวลาที่ทำมานาน .....ปี

~ 3 ~

8. รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน (บาท) ในปัจจุบัน
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5,000  | <input type="checkbox"/> 5,001-10,000  |
| <input type="checkbox"/> 10,001-15,000  | <input type="checkbox"/> 15,001-20,000 |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 20,000 | <input type="checkbox"/> อื่นๆ.....    |
9. รายได้เพียงพอในชีวิตหรือไม่
- ไม่พอ  พอ  เหลือเก็บ  อื่นๆ.....
10. ปัจจุบันบ้านที่ท่านอาศัยอยู่
- บ้านของตนเอง  บ้านเช่า  บ้านญาติ
- บ้านพักสวัสดิการ  อื่นๆ .....

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องที่ตรงกับสภาวะทางสุขภาพของท่าน

- โดยทั่วไปสุขภาพของท่าน
 

<input type="checkbox"/> แข็งแรงดี	<input type="checkbox"/> เจ็บป่วยโรคที่ไม่ร้ายแรงนาน ๆ ครั้ง
<input type="checkbox"/> เจ็บป่วยโรคที่ไม่ร้ายแรงเป็นประจำ	
<input type="checkbox"/> มีโรคประจำตัว คือ.....	
- ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่
 

<input type="checkbox"/> ประจำปี	<input type="checkbox"/> เมื่อมีอาการเจ็บป่วย
<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....	
- การรับประทานอาหาร
 

<input type="checkbox"/> ตรงเวลา	<input type="checkbox"/> ไม่ตรงเวลา	<input type="checkbox"/> รสจืด
<input type="checkbox"/> รสเค็ม	<input type="checkbox"/> รสหวาน	<input type="checkbox"/> รสเปรี้ยว
<input type="checkbox"/> รสเค็ม	<input type="checkbox"/> รสจัดทุกรส	<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
- ส่วนใหญ่ท่านพักผ่อนวันละ
 

<input type="checkbox"/> มากกว่า 8 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 6-8 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> หลับได้สนิท	<input type="checkbox"/> หลับ ๆ ตื่น ๆ	<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
- ส่วนใหญ่ท่านดื่มน้ำวันละ
 

<input type="checkbox"/> มากกว่า 8 แก้ว	<input type="checkbox"/> 6-8 แก้ว	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 6 แก้ว
---	-----------------------------------	--
- เครื่องดื่ม
 

ที่มีแอลกอฮอล์	<input type="checkbox"/> เป็นประจำ	<input type="checkbox"/> นาน ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่มเลย
ชา - กาแฟ	<input type="checkbox"/> เป็นประจำ	<input type="checkbox"/> นาน ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม
เครื่องดื่มชูกำลัง	<input type="checkbox"/> เป็นประจำ	<input type="checkbox"/> นาน ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่ม
	<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....		
- สูบบุหรี่
 

<input type="checkbox"/> เป็นประจำ จำนวนวันละ.....	
<input type="checkbox"/> นาน ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ไม่สูบ
- ปัญหาในการขับถ่ายอุจจาระ
 

<input type="checkbox"/> ขับถ่ายปกติทุกวัน	
<input type="checkbox"/> ท้องผูกเป็นประจำ	
<input type="checkbox"/> รับประทานยาระบาย	<input type="checkbox"/> ไม่ต้องรับประทานยาระบาย

~ 4 ~

9. การออกกำลังกาย  สม่ำเสมอ วันละ 30 นาที  นาน ๆ ครั้ง  
 จากการทำงาน  อื่นๆ .....
10. บริเวณใกล้ที่พักของท่าน  ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม  ทุ่งนา/สวน  
 หมู่บ้าน  แหล่งชุมชน  
 อื่นๆ.....

11. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม. ส่วนสูง,.....เซนติเมตร ค่า BMI = .....

ตอนที่ 3 การประเมินภาวะสุขภาพทางกาย ทางจิต จิตวิญญาณและสังคม โดยทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ในช่องคะแนน

### 1. ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพียงใด

#### 1.1. ท่านมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ในระดับใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน **
สามารถทำงานหรือออกกำลังกายอย่างหนักโดยไม่เหน็ดเหนื่อย	สามารถทำงานหรือออกกำลังกายปานกลางได้ แต่ถ้าออกแรงมากจะรู้สึกเหนื่อย	ไม่สามารถทำงานหรือออกกำลังกายปานกลางจะรู้สึกเหนื่อยมาก

\* คู่มือการเสริมสร้างสมรรถนะร่างกาย

\*\* คู่มือการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวร่างกาย

#### 1.2. ท่านมีความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือไม่ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน **	1 คะแนน **
ไม่มีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ	ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และ/หรือ ความดันโลหิตสูง และ/หรือ โรคหัวใจ แต่สามารถควบคุมโรคและอาการของโรคได้ และสามารถทำงานหรือใช้ชีวิตได้ตามปกติ	ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และ/หรือ ความดันโลหิตสูง และ/หรือ โรคหัวใจ และไม่สามารถควบคุมโรคและอาการของโรคได้ และ/หรือไม่สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตได้ตามปกติ

\* คู่มือการป้องกันและตรวจคัดกรองโรคเรื้อรัง

\*\* คู่มือการดูแลรักษาโรคเรื้อรัง

#### 1.3. ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้เพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน **
สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ	สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ แต่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษในการช่วยเหลือสามารถช่วยเหลือตนเองได้	ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ต้องมีผู้ดูแลในการทำกิจวัตรประจำวัน

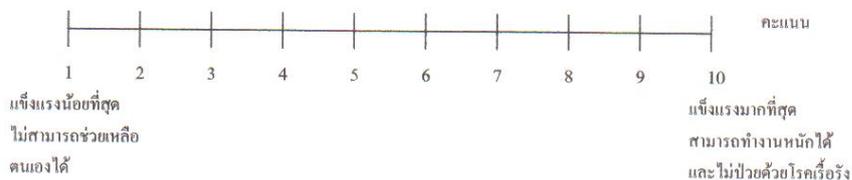
\* คู่มือการใช้อุปกรณ์ฟื้นฟูสภาพ

\*\* คู่มือการให้การดูแลและฟื้นฟูสภาพผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

รวมคะแนนข้อ 1.1. ถึง 1.3 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

~ 5 ~

1.4. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ในระดับใด



2. ท่านมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิตเพียงใด

2.1. ปัจจุบันท่านมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตที่ท่านเป็นอยู่เพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตมาก ไม่ต้องการสิ่งใดที่มากกว่าที่เป็นอยู่	มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตอยู่บ้าง แต่ยังต้องการบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น	ไม่มีความสุขและไม่มีความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากชีวิตมีความทุกข์ และขาดสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข

\* คู่มือการเสริมสร้างความสุขและความพอใจในชีวิต

2.2. ท่านสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น สามารถจัดการได้ โดยอาศัยสติและเหตุผล โดยมีความเครียดน้อย และสามารถจัดการได้เป็นอย่างดี	ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น สามารถจัดการได้ บ้างไม่ได้บ้าง โดยมี ความเครียดในชีวิตปานกลาง บางครั้งต้องอาศัยการกินยาบ้าง แต่ไม่กระทบต่อการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน	ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น ไม่สามารถจัดการได้ โดยมีความเครียดในชีวิตมาก ต้องการการรักษาด้วยยาตลอดเวลา โดยมีผลกระทบต่อการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

\* คู่มือการจัดการความเครียดและปัญหาชีวิต

2.3. ท่านมีความภาคภูมิใจในตนเองเพียงใด

3 คะแนน	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีความภาคภูมิใจในชีวิตมาก เนื่องจากประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การงาน ภูมิปัญญา หรือได้รับความเคารพยกย่องจากผู้อื่น	มีความภาคภูมิใจในชีวิตปานกลาง ประสบความสำเร็จบ้าง โดยมีความเคารพนับถือตนเอง และคิดว่าจะสามารถพัฒนาตนเองได้	มีความภาคภูมิใจในชีวิตน้อยหรือไม่มี ไม่เคยประสบความสำเร็จในชีวิต และคิดว่าตนเองไม่มีสิ่งใดที่ควรได้รับการเคารพยกย่องหรือภาคภูมิใจทั้งจากตนเองและจากผู้อื่น

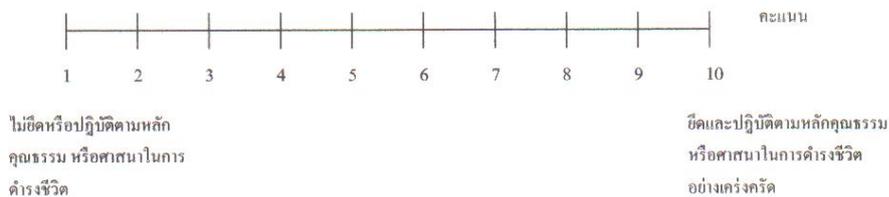
\* คู่มือการสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง

รวมคะแนนข้อ 2.1. ถึง 2.3 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน



~ 7 ~

### 3.4. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคุณธรรมหรือหลักศาสนาในระดับใด



## 4. ท่านมีปัจจัยดำรงชีวิตที่เพียงพอและมีความมั่นคง เพียงใด

### 4.1. ท่านสามารถหาอาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีอาหารและน้ำบริโภคอย่างเพียงพอ ตามความต้องการ โดยการซื้อหรือผลิตอาหารด้วยตนเอง	มีอาหารและน้ำบริโภคอย่างเพียงพอ เป็นส่วนใหญ่ บางครั้งก็ขาดแคลนอาหารและน้ำ แต่ไม่ส่งผลต่อสุขภาพ	มีการขาดแคลนอาหารและน้ำบริโภค อันเนื่องมาจากขาดกำลังซื้ออาหารมาบริโภค และไม่สามารถผลิตอาหารเพื่อบริโภคได้เพียงพอ อันส่งผลต่อสุขภาพ

\* แนวทางการพัฒนาแหล่งอาหารในชุมชน และคู่มืออาหารปลอดภัย

### 4.2. ท่านมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองที่มีพื้นที่เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว มีความมั่นคงแข็งแรง และถูกสุขลักษณะ	มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองแต่มีพื้นที่ไม่เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว หรือขาดความมั่นคงแข็งแรง หรือไม่ถูกสุขลักษณะ หรือมีที่อยู่อาศัยแต่ไม่ใช่ของตนเอง	ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือมีไม่อยู่อาศัยที่ไม่ปลอดภัยหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ

\* มาตรฐานที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ

### 4.3. ท่านมีรายได้ที่พอเพียงกับรายจ่ายสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีรายได้ที่มีความมั่นคงแน่นอน และมีความเพียงพอกับรายจ่ายในชีวิตประจำวัน และมีเหลือบางส่วนสำหรับการออม หรือการลงทุน	มีรายได้ที่เพียงพอกับรายจ่ายในชีวิตประจำวัน แต่มีภาระหนี้สินอันเนื่องมาจากรายจ่ายประจำวัน และไม่มีเหลือสำหรับการออม	มีรายได้ที่ไม่แน่นอนและไม่เพียงพอกับรายจ่ายในชีวิตประจำวัน มีภาระหนี้สิน มีความขาดแคลนในการแสวงหาเครื่องอุปโภค บริโภค เพื่อการดำรงชีวิต

\* คู่มือการจัดการรายจ่าย และบัญชีรายจ่ายครัวเรือน

~ 8 ~

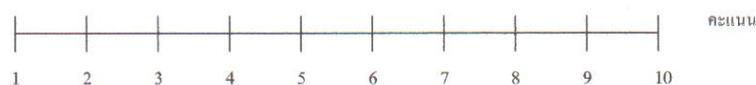
## 4.4. ท่านมีอาชีพที่มั่นคงสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัว เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีอาชีพที่สุจริต มีความมั่นคง จากวิชาชีพหรือประสบการณ์ชีวิต ที่สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ในระยะยาว	มีอาชีพที่สุจริต แต่มีความไม่แน่นอน และประสบปัญหาเป็นบางครั้งในการเลี้ยงตนเองและครอบครัว	ไม่มีอาชีพที่จะสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ หรือมีอาชีพที่ไม่สุจริต

\* คู่มืออาชีพในท้องถิ่น

รวมคะแนนข้อ 4.1. ถึง 4.4 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 12 คะแนน

## 4.5. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เพียงพอและมั่นคง ในระดับใด

ขาดอาหาร ไม่มีที่อยู่ ขาด  
รายได้ และไม่อาชีพมีอาหารเพียงพอ มีที่อยู่มั่นคง มี  
รายได้เพียงพอ และมีอาชีพ  
มั่นคง

## 5. ท่านมีครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่น เพียงใด

## 5.1. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการแสดงความรักและความเอาใจใส่ภายในครอบครัว เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในโอกาสพิเศษและในเวลาปกติ	มีการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นบางครั้ง หรือเฉพาะในโอกาสพิเศษ	ขาดการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน หรือมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว

\* คู่มือครอบครัวอบอุ่น

## 5.2. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการสนทนาและการทำกิจกรรมร่วมกัน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการสนทนา และทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อย่างสม่ำเสมอ เช่น รับประทานอาหาร เล่นกีฬา ท่องเที่ยว พักผ่อน อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	มีการสนทนา และทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นบางครั้ง น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่มากกว่าหรือเท่ากับ 1 ครั้งต่อเดือน	มีการสนทนา และ/หรือ ทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างสมาชิกในครอบครัว น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน

\* คู่มือสุนทรียสนทนา และกิจกรรมครอบครัว

5.3. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาภายในครอบครัว เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการให้คำปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด	มีการให้คำปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาในชีวิต เป็นบางครั้งหรือเป็นบางเรื่อง	ขาดการให้คำปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากความไม่เข้าใจ ความไม่สนิทใจ หรือไม่มีเวลาในการรับฟังหรือให้คำปรึกษา

\* คู่มือการให้คำปรึกษาภายในครอบครัว

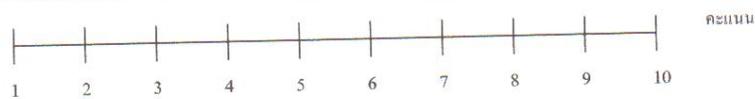
5.4. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการดูแลสมาชิกที่เป็นเด็กและผู้สูงอายุ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เป็นเด็กและผู้สูงอายุ โดยสมาชิกในครอบครัวเอง	มีการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เป็นเด็กและผู้สูงอายุ โดยสมาชิกในครอบครัวเอง เป็นบางครั้ง ร่วมกับอาศัยบุคคลอื่นในการดูแล แต่มีความเอาใจใส่ ไม่ทอดทิ้ง	ขาดการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เป็นเด็กและผู้สูงอายุ ทั้งจากสมาชิกในครอบครัวเอง หรือจากบุคคลอื่น โดยขาดความเอาใจใส่ หรือทอดทิ้ง

\* คู่มือการดูแลเด็กและผู้สูงอายุ

รวมคะแนนข้อ 5.1. ถึง 5.4 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 12 คะแนน

5.5. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านมีครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ในระดับใด



ขาดความรัก ความเอาใจใส่ มีความขัดแย้งในครอบครัว ใช้ความรุนแรง ทอดทิ้งคนในครอบครัว

แสดงความรัก ความเอาใจใส่ สนทนา และทำกิจกรรมร่วมกัน ให้คำปรึกษา และดูแลคนในครอบครัว

6. ท่านมีชุมชนที่เข้มแข็ง เพียงใด

6.1. ท่านมีบทบาทในการช่วยเหลือคนอื่นในชุมชน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในชุมชน เมื่อบุคคลอื่นในชุมชนมีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ โดยสมาชิกในครอบครัว ตามศักยภาพของครอบครัว อย่างสม่ำเสมอ	มีการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในชุมชน โดยสมาชิกในครอบครัว เป็นบางครั้ง บางคน หรือบางเรื่อง	ไม่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่นในชุมชน โดยสมาชิกในครอบครัว

\* คู่มือชุมชนเข้มแข็ง

~ 10 ~

6.2. ท่านมีบทบาทในการพัฒนาชุมชนที่ท่านอยู่ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีบทบาทในการร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชน เมื่อชุมชนต้องการความร่วมมือ หรือเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มต่างๆ เพื่อการพัฒนาชุมชน	มีบทบาทในการร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชน เมื่อชุมชนต้องการความร่วมมือ เป็นบางครั้ง	ไม่มีบทบาทในการร่วมกิจกรรมพัฒนาชุมชน เมื่อชุมชนต้องการความร่วมมือ

\* คู่มือการพัฒนาชุมชน

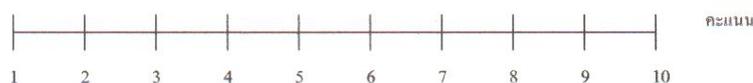
6.3. ท่านมีส่วนในการบำรุงรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่นของท่าน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีบทบาทในการบำรุงรักษาวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น หรือของชาติ โดยการท่านเป็นตัวอย่างทั้งในชีวิตประจำวันหรือโอกาสพิเศษ หรือถ่ายทอด เผยแพร่ วัฒนธรรมท้องถิ่นให้แก่เยาวชนผู้สืบทอดในท้องถิ่น	มีบทบาทในการบำรุงรักษาวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น หรือของชาติ ในโอกาสพิเศษ แต่ไม่ได้ยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือไม่ได้ถ่ายทอดให้แก่ผู้สืบทอด	ไม่มีบทบาทในการบำรุงรักษาวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น หรือของชาติ เนื่องจากไม่เห็นความสำคัญ หรือไม่ยึดถือในวัฒนธรรมดั้งเดิม

\* คู่มือการสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น

รวมคะแนนข้อ 6.1. ถึง 6.3 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 9 คะแนน

6.4. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านอยู่ในชุมชนที่มีความเข้มแข็ง ในระดับใด



ขาดการช่วยเหลือกัน  
ในชุมชน ขาดการพัฒนา และไม่  
รักษาวัฒนธรรม

มีการช่วยเหลือกัน  
ในชุมชน มีบทบาทพัฒนาชุมชน และรักษา  
วัฒนธรรมท้องถิ่น

7. ท่านอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ปลอดภัย เพียงใด

7.1. ท่านรู้สึกว่าชีวิตและทรัพย์สินท่านมีความปลอดภัย เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีความมั่นใจในความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินมาก เนื่องจากปราศจากความขัดแย้งและอาชญากรรมในท้องถิ่น และมีการดูแลความปลอดภัยเป็นอย่างดี	มีความมั่นใจในความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินบ้าง เนื่องจากยังมีความขัดแย้งหรืออาชญากรรมในท้องถิ่นอยู่บ้าง แต่มีการดูแลความปลอดภัยค่อนข้างดี	ไม่มีความมั่นใจในความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เนื่องจากยังมีความขัดแย้งหรืออาชญากรรมในท้องถิ่นค่อนข้างมาก และขาดการดูแลความปลอดภัยที่ดี

\* คู่มือการสร้างสังคมสงบสุขและปลอดภัย

~ 11 ~

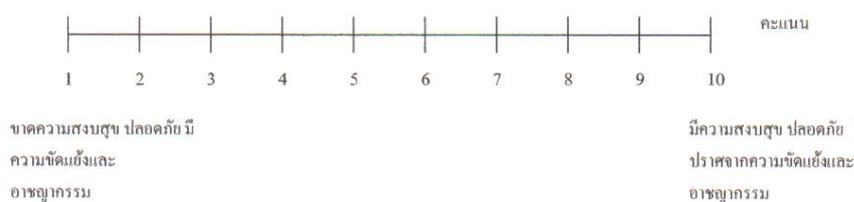
## 7.2. ท่านมีบทบาทในการรักษาความสงบสุขในสังคมของท่าน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีบทบาทในการรักษาความสงบสุขในท้องถิ่น โดยการไม่ทำคนให้เป็นปัญหาของท้องถิ่น และมีส่วนในการช่วยสร้างความสมานฉันท์ระหว่างคนในท้องถิ่น	มีบทบาทในการรักษาความสงบสุขในท้องถิ่น โดยการไม่ทำคนให้เป็นปัญหาของท้องถิ่น แต่ไม่มีส่วนในการช่วยสร้างความสมานฉันท์ระหว่างคนในท้องถิ่น	ไม่มีบทบาทในการรักษาความสงบสุขในท้องถิ่น เนื่องจากมีส่วนในการสร้างปัญหาความไม่สงบสุขของท้องถิ่น

\* คู่มือการสร้างความสมานฉันท์ในท้องถิ่น

รวมคะแนนข้อ 7.1. ถึง 7.2 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน

## 7.3. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ปลอดภัย ในระดับใด



## 8. ท่านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพียงใด

## 8.1. ท่านอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะหรือไม่ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะทางอากาศ น้ำ ดิน และเสียง หรืออยู่ท่ามกลางธรรมชาติ หรือมีการจัดการให้มีธรรมชาติที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต	อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะทางอากาศ น้ำ ดิน และเสียง ที่รุนแรง และมีการจัดการมลภาวะอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ส่งผลต่อสุขภาพ	อยู่ในสิ่งแวดล้อมมีมลภาวะทางอากาศ หรือ น้ำ หรือ ดิน หรือเสียง ที่ส่งผลต่อสุขภาพ และขาดการจัดการที่มีประสิทธิภาพ

\* มาตรฐานคุณภาพสิ่งแวดล้อม และคู่มือการลดมลภาวะ

~ 12 ~

## 8.2. ท่านมีการควบคุมขยะและสิ่งปฏิกูลจากบ้านเรือนของท่าน เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีการจัดการขยะและสิ่งปฏิกูลของครัวเรือนอย่างถูกต้อง สุขาภิบาล และมีการจัดการขยะของชุมชนอย่างเหมาะสม ไม่ส่งกลิ่นรบกวนหรือเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค	มีการจัดการขยะและสิ่งปฏิกูลของครัวเรือนอย่างถูกต้อง สุขาภิบาล แต่การจัดการขยะของชุมชนยังไม่เหมาะสม เนื่องจากส่งกลิ่นรบกวนหรือเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค	ไม่มีการจัดการขยะและสิ่งปฏิกูลของครัวเรือนอย่างถูกต้อง สุขาภิบาล และขาดการจัดการขยะของชุมชนอย่างเหมาะสม เนื่องจากส่งกลิ่นรบกวนหรือเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค

\* คู่มือการจัดการขยะ

## 8.3. ท่านมีการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
มีบทบาทในการร่วมดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น โดยการไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และร่วมพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การปลูกต้นไม้ การรักษาป่า การรักษาพันธุ์สัตว์ การจัดการแหล่งน้ำ	มีบทบาทในการร่วมดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น โดยการไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น แต่ไม่มีบทบาทในการพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ	ไม่มีบทบาทในการร่วมดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น เนื่องจากมีส่วนในการทำลายทรัพยากรธรรมชาติของท้องถิ่น เช่น การเผาป่า การตัดไม้ การทำลายแหล่งน้ำ การทำลายการแพร่พันธุ์ของสัตว์

\* คู่มือการรักษาป่าและทรัพยากรธรรมชาติ

## 8.4. ท่านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ที่ครบถ้วน ได้แก่ การมีสถานที่ที่เอื้อต่อการใช้กำลังกาย สถานที่สำหรับการเรียนรู้ สถานที่สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สถานที่สำหรับการพักผ่อน และสถานที่ทางศาสนาที่เป็นศูนย์รวมจิตใจ	อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นบางอย่าง ได้แก่ การมีสถานที่ที่เอื้อต่อการใช้กำลังกาย สถานที่สำหรับการเรียนรู้ สถานที่สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สถานที่สำหรับการพักผ่อน และสถานที่ทางศาสนาที่เป็นศูนย์รวมจิตใจ	ไม่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี หมายถึง ขาดแคลนสถานที่ที่เอื้อต่อการใช้กำลังกาย สถานที่สำหรับการเรียนรู้ สถานที่สำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน สถานที่สำหรับการพักผ่อน และสถานที่ทางศาสนาที่เป็นศูนย์รวมจิตใจ

\* คู่มือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

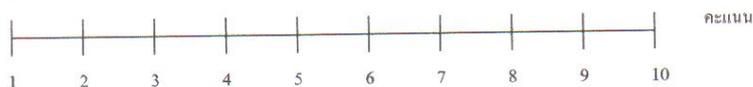
8.5. ท่านได้รับความคุ้มครองจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เพียงใด

3 คะแนน *	2 คะแนน *	1 คะแนน *
อยู่ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ และไม่มีโอกาสเข้าถึงสถานที่เหล่านั้น ได้แก่ สถานที่ที่เฝ้าต่ออบายมุขรูปแบบต่างๆ สถานบริการทางเพศ สถานบันเทิงที่เฝ้าต่อพฤติกรรมเสี่ยง และไม่ได้อยู่ในสังคมที่นิยมความรุนแรง หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ	อยู่ห่างไกลจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ แต่มีโอกาสเข้าถึงสถานที่เหล่านั้น ได้เป็นบางครั้ง ได้แก่ สถานที่ที่เฝ้าต่ออบายมุขรูปแบบต่างๆ สถานบริการทางเพศ สถานบันเทิงที่เฝ้าต่อพฤติกรรมเสี่ยง หรือมีโอกาสอยู่ในสังคมที่นิยมความรุนแรง หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นบางครั้ง	อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ได้แก่ สถานที่ที่เฝ้าต่ออบายมุขรูปแบบต่างๆ สถานบริการทางเพศ สถานบันเทิงที่เฝ้าต่อการดื่มสุรา การเสพยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หรืออยู่ในสังคมที่นิยมความรุนแรง หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

\* คู่มือการจัดการสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

รวมคะแนนข้อ 8.1. ถึง 8.5 = ..... คะแนน จากคะแนนเต็ม 15 คะแนน

8.6. หากพิจารณาโดยรวม ท่านคิดว่าท่านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในระดับใด



มีสภาพแวดล้อมที่เป็นมลภาวะ  
ขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติ  
และมีสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อ  
สุขภาพ

มีสภาพแวดล้อมที่ดี ปราศจาก  
มลภาวะ มีทรัพยากร ธรรมชาติที่  
สมบูรณ์ และมีสภาพแวดล้อมที่  
ต่อสุขภาพ

สรุปการประเมินสุขภาพและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ (สำหรับเจ้าหน้าที่)

ข้อมูล	คะแนนที่ได้จากเกณฑ์ของหัวข้อย่อย			คะแนนที่เลือก จาก 10 คะแนน
	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ร้อยละ	
1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	9			
2. มีสุขภาพจิตดีและมีความพึงพอใจในชีวิต	9			
3. มีความยึดมั่นในหลักคุณธรรม หรือศาสนา	9			
4. มีปัจจัยดำรงชีวิตเพียงพอและมั่นคง	12			
5. มีครอบครัวอบอุ่น	12			
6. มีชุมชนเข้มแข็ง	9			
7. มีสังคมสงบสุข ปลอดภัย	6			
8. มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	15			
รวม	81			



**แบบบันทึกการนวด**



โดย

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี  
 ตั้งแต่วันที่.....ถึงวันที่.....

**ข้อห้ามและข้อควรระวัง**

**ข้อห้าม**

1. มีไข้เกิน 38.5 องศาเซลเซียส
2. โรคผิวหนังหรือโรคที่สามารรถติดต่อทางสัมผัส
3. กระดูกหัก กัด ปรี ไรว ที่ยังไม่ติด
4. สภาวะผิดปกติของเด็ก เช่น เด็กไม่แข็งตัว
5. บริเวณที่มีการอักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน
6. ห้ามนวดขณะท้องว่างหรือเพิ่งรับประทานอาหารใหม่ๆ

**ข้อควรระวัง**

1. บริเวณท้องและหลังช่วงคอในหญิงตั้งครรภ์
2. บริเวณที่ใส่ยาลดความดันหรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ
3. บริเวณบ่นและได้งอขณะความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท
4. บริเวณที่มีสภาวะชักคักหลวม
5. ผู้ป่วยเบาหวาน

**ข้อถ่วงดุลการนวดในโครงการ**

1. เป็นการนวดโดยใช้ฝ่ามือ ส้นมือหรือนิ้วมือเท่านั้น



2. ลักษณะการนวดจะใช้วิธีการกดหรือบีบ ขึ้นอยู่กับบริเวณที่นวด
3. นวดทุกวัน ตลอดระยะเวลา 1 เดือน

**บทนำ**

การนวดไทย หมายถึง การตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การดึง การดีด การบีบ การจับ การประคบ การอบ หรือ วิธีการอื่นตามศิลปการนวดไทย หรือการใช้อาตุภูมิตามอายุรเวทด้วยวิธีกรรมวิธานแพทย์แผนไทย

การนวดเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีมาแต่ครั้งโบราณซึ่งเรากลับมาเกิดจากสัญชาตญาณเมื่ออาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วย คนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เพียงมองก็จะดูบ่นได้หรือบ่นนวดทำให้อาการปวดเมื่อยคลายลงได้เร็วกว่าที่กระทำไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ต่อมาได้เริ่มสังเกตเห็นผลจากการนวดในบางจุดหรือบางวิธี จึงจัดจำไว้เป็นประสบการณ์และกลายเป็นความรู้ที่สืบต่อกันมาด้วยกัน ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะต่างๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น กระทั่งรวบรวมสร้างขึ้นมาเป็นทฤษฎีการนวด ซึ่งเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่สามารถป้องกันและรักษาอาการหรือโรคได้ การนวดเป็นการสัมผัสที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายหน้าที่ได้ดีขึ้น

**ประโยชน์ของการนวด**

1. ทำให้การไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้น
2. ค่อยคลายเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อที่มีประตือรึงคลายดีขึ้น
3. ค่อยระบบการหายใจ ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดีขึ้น
4. กระตุ้นสมองให้ตื่นขึ้น กระตุ้นประสาท ช่วยให้อารมณ์ดี ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
5. ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มออกซิเจนให้กับเซลล์และกล้ามเนื้อ
6. ช่วยลดของเสียที่เกิดจากปฏิกิริยาเคมีภายในเซลล์
7. เพิ่มคุณภาพให้กับผิวหนัง ค่อยคลายความเครียดลดอาการปวดเกร็ง

4. บริเวณและระยะเวลาที่นวด 30 นาที ได้แก่

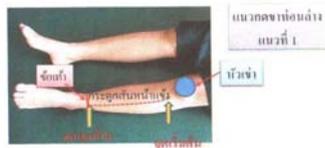
ขมและบ่ง 2 ชั่วโมง	ระยะเวลาที่นวด	10 นาที
แขนและหลังมือ 2 ชั่วโมง	"	5 นาที
บั้นและหลังเท้า 2 ชั่วโมง	"	10 นาที
โค้งคอ 2 ชั่วโมง	"	5 นาที

5. จุดบันทึกทุกครั้งหลังการนวด

**วิธีการนวด**

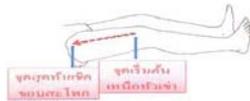
**นวดขา**

1. ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งค้ำขาข้างที่นวด
2. แนวที่ 1 ให้ผู้นวดใช้มือซ้ายจับบริเวณหัวเข่าได้หัวข้างให้หัวเข่ามีมือกดตรงต่อกระดูกข้างหัวเข่าจุดบริเวณนี้ 45 องศา จุดต่อไปกดเข่าไปตามร่องกระดูกถึงข้อเท้า



แนวกดจากข้อเข่าถึงข้อเท้า แนวที่ 1

3. แนวที่ 2 เริ่มจากเหนือหัวเข้าใช้มือข้างเดียวก้มจับบริเวณหน้าขาที่ต้นบนกางนิ้วหัวแม่มือ ออกโดยขึ้นมือวางชิดกระดูกหน้าขาเป็นนิ้วหัวแม่มือแนววงจับกับขาที่บนล่าง กด ถึงหัวกระดูกสะโพก



4. แนวที่ 3 วางมือเหมือนแนวเส้นที่ 2 แต่เลื่อนนิ้วลงด้านล่างประมาณ 3 นิ้วมือ บีบ เลื่อนลงจนถึงเหนือข้อพับขา 11 ฝ่ามือ แล้วข้ามไปกดแนวเส้นที่ 4



5. แนวที่ 4 เริ่มจากจุดใดกระดูกด้านข้างหัวเข้าเป็นเลื่อนลงไปถึงกระดูกข้อเท้าชิดด้านนอก แล้วกลายหลังเท้า



6. ขาอีกข้างหนึ่งทำเช่นเดิม

**นวดแขน**

1. ผู้ถูกนวดนอนหงายกางแขนด้านที่ถูกนวดออก ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ระหว่างลำตัวและแขน ผู้ถูกนวด
2. ใช้สันมือด้าน 1 โกวัดผู้ถูกนวดจุดกระดูกงู กึ่งกลางแขนท่อนบน



3. จุดที่ 2 กดแนวกึ่งกลางได้ข้อพับศอกถึงเหนือข้อมือ 2 นิ้วมือ



4. ผู้นวดเคลื่อนตัวต่อหลังจับมือวางบนศอกใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างบีบจากสันมือ ฝ่ามือ แลกลายนิ้วทั้ง 5



5. แขนอีกข้างหนึ่งทำเช่นเดิม

**นวดหลัง**

1. 1 ให้ผู้ถูกนวดนั่งขัดสมาธิหรือก้มเอียงทำ ผู้นวด นั่งคุกเข่าคู่หรือท่า หมุนนวดตามเข็มนาฬิกา ด้านหลังผู้ถูกนวด



2. ผู้นวดกางนิ้วหัวแม่มือออกนิ้วชี้กับ นิ้วชี้ นิ้วกลาง วางนิ้วหัวแม่มือชิดกระดูกสันหลัง ช่วงเอวเคลื่อน ขึ้นตามแนวกระดูกสันหลังถึงบน่า
3. บริเวณบ่า ไหล่ กลาง ๆ กดสันมือบริเวณบ่า 4-5 รอบ



**นวดใต้คอทำทรมานศีรษะ**

1. ผู้นวดนั่งคุกเข่าแนวเดียวกับลำตัวผู้ถูกนวด ตั้งขา ขึ้นสัน 1 โกวัดผู้ถูกนวด
2. มือด้าน 1 โกวัดผู้ถูกนวดจับบริเวณฐานคอบีบนิ้วมือ เข้าหาหน้า มืออีกด้านประคองบริเวณหน้าผาก
3. บีบไล่ขึ้นอย่างตื้อวนถึงฐานกะโหลก ทำ 2 รอบ ทั้ง 2 ข้าง







สาธิตวิธีการนวด



ฝึกการนวดเพื่อความชำนาญ



ฝึกการนวดเพื่อความชำนาญ