

**ประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  
ต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุพราญจังหวัดศรีสะเกษ**  
**Effectiveness and satisfaction of Herbal neck pillow using to muscle pain reducing on Nape,  
shoulder and dizziness at Don Kha Village, Phran sub-district, Khunhan district, Sisaket province**

**รมย์กมล วิจิตรจันทร์<sup>1\*</sup> ธันยัมย์ ฉันทวิ<sup>2</sup> ชุตติกาญจน์ ดาวเรือง และอริสา ระวังภัย<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 ม.6 ต. ศรีสะเกษ.เมือง จ.โพธิ์ อ.33000

<sup>2</sup>มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 67000 ตำบลบ้านโตก อำเภอมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 8 หมู่ 333

E-mail: thitirat2512@gmail.com

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุพราญจังหวัดศรีสะเกษโดยพัฒนาารูปแบบหมอนที่ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ ซึ่งการศึกษาใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครเข้าศึกษาเป็นผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และมีอาการวิงเวียนศีรษะเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย จำนวน 50 คน เป็นหญิง 29 ราย ชาย 21 ราย มีช่วงอายุระหว่าง 15-80 ปี ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในวิจัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และสถิติ T- test และสถิติ One – way ANOVA

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 56.90 อายุ 25-34 ปี ประกอบอาชีพพนักงาน/ลูกจ้าง ผลการประเมินการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเกี่ยวกับด้านผลิตภัณฑ์ในภาพรวมอยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38 ด้านการนำไปใช้ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.39 ด้านคุณภาพในภาพรวม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.40

**คำสำคัญ :**หมอนรองคอ, สมุนไพร

### **ABSTRACT**

This research is a quasi-experimental study aimed to Effectiveness and satisfaction of Herbal neck pillow using to muscle pain reducing on Nape, shoulder and dizziness at Don Kha Village, Phran sub-district, Khunhan district, Sisaket province. by developing a pillow pattern that helps reduce pain in the neck and shoulder muscles and reduce dizziness Which the study uses a method of selecting a sample group specifically by using criteria for screening volunteers to study Who has pain in the muscles of the neck and shoulders with dizziness Participated in the project voluntarily and signed the document, consenting to cooperate in the research study of 50 people, 29 women, 21 men, with the age range between 15-80 years use questionnaires as a research tool Which the researcher created from reviewing



relevant documents and research The statistics used in this research were mean, standard deviation, highest value, lowest value and T-test and One-way ANOVA statistics.

The study indicated that The majority of the sample group were female, 29 persons, representing 56.90 percent, aged 25-34 years, working as employees / employees. Average evaluation results standard deviation And the level of overall product quality was at a high level, with an average of 4.76, standard deviation equal to 0.38. The overall application was at a high level, with an average of 4.74, standard deviation equal to 0.39, in picture quality Total At a high level with an average of 4.77, standard deviation equal to 0.40

**Keywords:** Neck pillow, Herbal

## 1. บทนำ

เนื่องจากปัจจุบันมีผู้ประสบปัญหาจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ และบ่า เป็นจำนวนมาก ในขณะเดียวกันในผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการวิงเวียนร่วมด้วยอย่างไร้สาเหตุ แต่อาการปวดกล้ามเนื้อบ่า และต้นคอส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ หรือความเสื่อมถอยของร่างกายเท่านั้น แต่สามารถเกิดจากท่าทางในชีวิตประจำวันได้ เช่น การนั่ง การนอน การออกกำลังกายที่ผิดท่า การใช้โทรศัพท์ มากเกินไป รวมถึงการอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานานเป็นประจำ รวมถึงสภาวะความเป็นอยู่และการใช้ชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อม สังคม ภาวะทางจิตใจ ความวิตกกังวล ความเครียดของแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกันออกไป เช่น วัยเรียน วัยทำงาน วัยสูงอายุ ล้วนมีผลกระทบและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บปวดดังกล่าวได้ ผู้ป่วยบางรายมักจัดการความเจ็บปวดนี้ด้วยการรับประทานยาแก้ปวดร่วมกับนวดบรรเทาอาการเพื่อลดความเจ็บปวดนี้ หรืออาจมีอีกหลากหลายวิธีที่ช่วยในการรักษาอาการปวด ซึ่งปัญหาความเจ็บปวดนี้ไม่เป็นปัญหาที่ร้ายแรงมากนัก แต่เป็นปัญหาที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ที่ประสบกับอาการเจ็บปวด และหากทิ้งไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการแก้ไข ปัญหานี้ อาจกลายเป็นปัญหาที่ยากขึ้นในอนาคต ผู้ป่วยอาจมีอาการที่เรื้อรังหรือส่งผลให้เกิดโรคอื่นที่ร้ายแรงและแก้ไขได้ยากตามมาในอนาคต จ า ก ปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยเล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญ ของอาการเจ็บปวดดังกล่าว จึงมีแนวคิดในการใช้สมุนไพร

ตามสูตรตำรับการทำลูกประคบ ซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาง่าย และมีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการคัดค้นนวัตกรรมหมอนสมุนไพรหนุนรองคอขึ้น ซึ่งรูปแบบของหมอนเป็นรูปแบบตัวยู (U) หรือรูปเกือบก้น และมีสมุนไพรแห้งเป็นส่วนผสมภายในหมอน ซึ่งรูปแบบลักษณะของหมอน และกลิ่นหอมจากสมุนไพรที่ใช้เป็นไส้ของหมอนมีสรรพคุณช่วยในการลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ และเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนในประเทศหันมาใช้สมุนไพรที่มีในท้องถิ่นในการรักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น สามารถนำสมุนไพรไปใช้ในการรักษาตนเองในเบื้องต้นได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า ไหล่ และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบ้านดอน

ขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังสิ่งคุกคามสุขภาพและใช้ในการป้องกันปัญหาโรคที่เกิดจากอิริยาบถ และการประกอบอาชีพ ต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ในการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหมอนสมุนไพรหนุนรองคอในการช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอและบ่า

2.2 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกลิ่นหอมจากสมุนไพรในการลดอาการวิงเวียนศีรษะ



2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้รับบริการในการใช้หมอนสมุนไพรหนองค้อ

2.4 เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์หมอนสมุนไพรหนองค้อที่มีประสิทธิภาพสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ

### 3. สมมุติฐานของการวิจัย

3.1 หมอนสมุนไพรหนองค้อสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ และบ่า ได้

3.2 กลิ่นหอมของสมุนไพรที่ใช้ในหมอนสมุนไพรหนองค้อ สามารถลดอาการวิงเวียนศีรษะได้

3.3 ผู้รับบริการมีความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนองค้อ

3.4 พัฒนาผลิตภัณฑ์หมอนสมุนไพรหนองค้อที่มีประสิทธิภาพสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ

### 4. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนองค้อเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพรานอำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษภายใต้ขอบเขตดังนี้

#### 4.1 ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากร เป็นกลุ่มประชากรในบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 412 ราย

4.1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และวิงเวียนศีรษะ โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จำนวน 50 ราย เป็นหญิง 29 ราย ชาย 21 ราย

#### 4.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนองค้อเพื่อลดอาการ

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพรานอำเภอบึงสามพันจังหวัดศรีสะเกษ

### 5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 หมอนสมุนไพรหนองค้อรูปตัวยู สามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ และบ่าได้

5.2 สมุนไพรกลิ่นหอมที่ใช้เป็นไส้หมอนหนองค้อช่วยลดอาการวิงเวียนได้

5.3 ผู้รับบริการมีความพึงพอใจ และสามารถนำสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลตนเองในเบื้องต้นได้

5.4 ได้ผลิตภัณฑ์หมอนสมุนไพรหนองค้อที่มีประสิทธิภาพสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ

### 6. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 การทำหมอนสมุนไพรหนองค้อ ตอนที่ 2 การศึกษาความพึงพอใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนองค้อเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะบ้านดอนข่า ตำบลพรานอำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษจากกลุ่มตัวอย่างโดยผ่านเกณฑ์การเลือกแบบเจาะจง ของอาสาสมัครและผ่านการเซ็นชื่อยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย มีการกำหนดช่วงอายุ 15-80 ปี

#### 6.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 6.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 412 ราย

##### 6.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และวิงเวียนศีรษะ โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จำนวน 50 ราย เป็นหญิง 29 ราย ชาย 21 ราย

## 6.2 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เพื่อศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ

### 6.2.1 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบประเภทเลือกตอบ (Checklist) จำนวน 9 ข้อ

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้รับบริการในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ เป็นมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้รับบริการในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ

### 6.2.2 การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้รับบริการในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาสาระที่ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัย ประมวลเพื่อกำหนดขอบเขตในการสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามการประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า

และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ

ทำตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแล้วนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษา(Content Validity)ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหาใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ของคำถามแต่ละข้อโดยให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านประเมินคำถามแต่ละข้อว่าสอดคล้องกับโครงสร้างหรือเนื้อหาหรือไม่แล้วนำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มประชากรในบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 30 คน โดยค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์เท่ากับ 0.824

### 6.3 การรวบรวมข้อมูล

การวางแผนการจัดเก็บข้อมูล โดยการใช้การสุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มารับบริการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านหนองลู อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ โดยวิธีการแจกแบบสอบถามจนกว่าจะครบตามจำนวน เนื่องจากกลุ่มประชากรที่มารับบริการแล้วก็ไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง พร้อมทั้งใช้ช่วยแจกแบบสอบถาม ซึ่งผู้ช่วยแพทย์แผนไทย ช่วยแจกแบบสอบถาม พร้อมทั้งรับคืน

### 6.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการแจกแบบสอบถาม และอธิบายรายละเอียดขั้นตอนการใช้หมอน ระยะเวลาในการใช้หมอนให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากการเลือกแบบเจาะจงจากประชากรบ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ

#### 6.4.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของแบบสอบถาม

ที่ได้รับกลับคืนมาให้ครบถ้วนสมบูรณ์ทุกฉบับ จำแนกข้อมูลแบบสอบถามตามจำแนกข้อมูล

แบบสอบถามตามตัวแปรอิสระ ได้แก่เพศอายุอาชีพ ระดับการศึกษาสิ่งที่ท่านพิจารณาในการเลือกหมอนหนุนรองคอสีที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพรลวดลายที่เหมาะสมกับหมอนหนุนรองคอสมุนไพร ผ้าที่ควรใช้ทำปลอกหมอนสำหรับใส่ใส่หมอนหนุนรองคอสมุนไพรผ้าที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร

#### 6.4.2 ตรวจสอบให้คะแนนของแบบสอบถาม

ตรวจสอบให้คะแนนของแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอช่วยการลดอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ บ่า และลดอาการวิงเวียนศีรษะบ้านตอณา อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ

#### 6.4.3 นำคะแนนจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษาโดยคำนวณหาจะใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### 7. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 7.1 สรุปผลการวิจัย

##### 7.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากผลการศึกษาค้นลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน พบว่าเพศ พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 56.90 รองลงมาคือ เพศชาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 อายุ พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่อายุ 15-24 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 29.40 ลำดับที่สองคือ อายุ 45-54 ปี จำนวน 12คน คิดเป็นร้อยละ 23.50 ลำดับที่สามอายุ 25-34 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 ลำดับที่สี่คือ อายุ 35-44 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 11.80 ลำดับที่ห้าคือ รองลงมาอายุ 75-84 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.80 รองลงมาคือ อายุ อายุ 65-74 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.90 และน้อยที่สุดคือ อายุ 55-64 ปี จำนวน 2 คน อาชีพ พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่มีอาชีพเป็น เกษตรกร จำนวน 23 คน

คิดเป็นร้อยละ 45.10 ลำดับที่สองคือ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 รองลงมาคือ พนักงาน/ลูกจ้าง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 19.60 และน้อยที่สุดคือ ข้าราชการ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.80 ระดับการศึกษา พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาคือ มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 ลำดับที่สองคือ ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 ลำดับที่สามคือ ปริญญาตรี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9.80 ลำดับที่สี่คือ ปวช. จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.80 รองลงมาคือ ปวส. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.90 และน้อยที่สุดคือ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 สิ่งที่ท่านพิจารณาในการเลือกหมอนหนุนรองคอ พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่พิจารณาเลือกหมอนจากจากขนาด จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 52.90 น้อยที่สุดคือพิจารณาเลือกหมอนจากรูปแบบ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 45.10 ที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่มีความคิดเห็นวาสีที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร ควรเป็นลวดลาย จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 62.70 รองลงมาคือ ควรเป็นสีเข้ม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 21.60 และน้อยที่สุด คือควรเป็นสีอ่อน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 13.70 ลวดลายที่เหมาะสมกับหมอนหนุนรองคอสมุนไพร พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่มีความคิดเห็นวาสีที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร คือควรเป็นลายเรขาคณิต จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 68.60 รองลงมาคือลายการ์ตูน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 และน้อยที่สุดคือลายดอกไม้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 13.70 ผ้าที่ควรใช้ทำปลอกหมอนสำหรับใส่ใส่หมอนหนุนรองคอสมุนไพรพบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่มีความคิดเห็นวาสีที่ควรใช้ทำปลอกหมอนสำหรับใส่ใส่หมอนหนุนรองคอสมุนไพร ควรเป็นผ้าฝ้าย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผ้าที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร พบว่าผู้ประเมิณส่วนใหญ่มีความคิดเห็นวาสีที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร ควรเป็นผ้าขาวม้า จำนวน 31 คน คิดเป็น



ร้อยละ 60.80 และน้อยที่สุดคือ ควรเป็นผ้าฝ้าย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 37.30

### 7.1.2 ผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับด้านผลิตภัณฑ์

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการศึกษาข้อมูลด้านผลิตภัณฑ์ในภาพรวมอยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.52-4.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.24-0.50 ซึ่งสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ลำดับที่ 1 ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.24 ลำดับที่ 2 สมุนไพรที่ใช้สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น อยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.32 ลำดับที่ 3 เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ลำดับที่ 4 ผลิตภัณฑ์ทำจากวัสดุที่มีคุณภาพ อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 และลำดับสุดท้าย คือผลิตภัณฑ์คงตัวต่อการใช้อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50

### 7.1.3 ผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับด้านการนำไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการศึกษาข้อมูลด้านการนำไปใช้ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.40-4.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.23-0.49 ซึ่งสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ลำดับที่ 1 มีขนาดเหมาะสมอยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23 ลำดับที่ 2 ผลิตภัณฑ์มีความสวยงามและน่าใช้อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 ลำดับที่ 3 รู้สึกสบายขณะที่หนุนนอน อยู่ในระดับสูงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.39 ลำดับที่ 4 สะดวกต่อการใช้งานและเก็บรักษาอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ

0.45 และลำดับสุดท้าย คือ สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49

### 7.1.4 ผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับด้านคุณภาพ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการศึกษาข้อมูลด้านคุณภาพในภาพรวม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.52-4.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.27-0.54 ซึ่งสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ ลำดับที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2 ข้อ คือ ความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.27 และกลิ่นหอมของสมุนไพรที่ใช้ในหมอนช่วยลดอาการวิงเวียนศีรษะ อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.30 ลำดับที่ 2 ช่วยลดอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอ อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 ลำดับที่ 3 กลิ่นหอมของสมุนไพรที่ใช้ในหมอนช่วยลดอาการปวดศีรษะ อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ลำดับที่ 4 ช่วยลดอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อบ่า อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.40 ลำดับที่ 5 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43 ลำดับที่ 7 ความสะดวกของความเคลื่อนไหวอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.46 ลำดับที่ 8 กลิ่นหอมของสมุนไพรที่ใช้ในหมอนช่วยให้ผ่อนคลายอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.47 และลำดับสุดท้ายคือ ช่วยลดอาการปวดเกร็งบริเวณต้นคอ อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.54

### 7.1.5 ผลการศึกษาข้อมูลเสนอแนะเพิ่มเติมระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับประสิทธิผลและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อย

### กลัมน้ำคั้นคอก บำ และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้าน ดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบางบาล จังหวัดศรีสะเกษ

แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อย กลัมน้ำคั้นคอก บำ และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบางบาล จังหวัดศรีสะเกษ (ตั้งแต่ตารางที่ 6 - ตารางที่ 15) แสดงผลให้เห็นว่า อาชีพและลดอายุที่เหมาะสมกับหมอนหนุนรองคอสมุนไพร มีความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อย กลัมน้ำคั้นคอก บำ และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบางบาล จังหวัดศรีสะเกษ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยเพศ อายุ ระดับการศึกษา สิ่งที่ทำนพิจารณาในการเลือกหมอนหนุนรองคอ สีที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร ผ้าที่ควรใช้ทำปลอกหมอนสำหรับใส่ไส้หมอนหนุนรองคอสมุนไพร ผ้าที่ควรใช้ทำปลอกหมอนหนุนรองคอสมุนไพร ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการใช้หมอนสมุนไพรหนุนรองคอเพื่อลดอาการปวดเมื่อย กลัมน้ำคั้นคอก บำ และลดอาการวิงเวียนศีรษะ บ้านดอนข่า ตำบลพราน อำเภอบางบาล จังหวัดศรีสะเกษ

### 8. บรรณานุกรม

การอบแห้ง. (2558). ค้นเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2561. จาก <https://ienergyguru.com>.  
ชนิดผ้าดิบ. (2561). ค้นเมื่อวันที่ 22 กันยายน 2561 จาก <http://www.phadib.com>.  
ชัลมา อะแวน และ กาญจนา นิรมสุนทร. (2561). การพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา. วารสารเอกสารรวบรวมบทความวิชาการ

(Proceedings), (ฉบับที่ 1). น.50-58.  
ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2559). ค้น เมื่อวันที่ 23 กันยายน 2561. จาก <http://www.thaicrudedrug.com>.  
ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2558). ตะไคร้หอม. ค้นเมื่อวันที่ 23 กันยายน 2561. จาก <http://www.phargarden.com>.  
ไทยศึกษา. (2558). หมอน. ค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2561. จาก <http://www.thaistudies.chula.ac>.  
ธีระพงษ์ กระการดี. (2561). แบบเรียนออนไลน์ วิช า สติ. ค้นเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2561. จาก <http://www.stvc.ac.th>  
ประพัศสร วรณทอง. (2558). ความพึงพอใจ ของ การใช้หมอนหลอดกาแฟลดอาการ ป ว ด กลัมน้ำคั้นคอก ในผู้มารับบริการ ศูนย์ การแพทย์แผนไทย โรงพยาบาล ขุนหาญ. ศูนย์ การแพทย์ แผนไทย โรงพยาบาลขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ.  
ผ้า Cotton 100%. (2560). ค้นเมื่อวันที่ 22 กันยายน 2561. จาก <http://www.applejen-tshirt.com>.  
พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์และสาทิป รัตนภาสกร. (2558). การพัฒนากระบวนการผลิต ตั น แ บ บ ข า ส ม ุ น ไ ร ร ค ุ ณ ภ า พ ส ุ ง ใน ร ะ ด ั บ วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. สาขาวิชาวิศวกรรมอาหาร คณะ วิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.



- ภัทรธิดา ผลงาม. (2559). บทที่ 9 การเลือกใช้ ส ถิ ตี  
วิเคราะห์ผล. ค้นเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม  
2561.จาก <http://www.tuct.ac.th>.
- มะกรูด. (2559). ค้นเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2561.  
จ า ก <https://www.thai-thaifood.com/th>
- มะกรูด สรรพคุณและประโยชน์ของมะกรูด  
38 ข้อ. (2560). ค้นเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม  
2561. จ า ก <https://www.medthai.com>.
- มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน. ( 2560). ลูกประคบ  
สมุนไพร. ค้นเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม  
2561. จ า ก <http://webcache.googleusercontent.com>.
- มนีรัตน์ ปัญญาพงษ์. (2559). นำสองพลังงาน สะอาด  
แสงอาทิตย์+แก๊สชีวภาพ ใช้ ผลผลิต  
ทางการเกษตร. ค้นเมื่อวันที่ 23 ตุลาคม  
2561.  
จาก<https://www.rmutt.ac.th>.
- โยธิน อยู่จงดี. (2561). ผ้าขาวม้าที่หายไป.ค้น เมื่ อ  
วันที่ 23 ตุลาคม 2561. จาก  
<https://www.posttoday.com>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). หมอน. (น.851).  
พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตย  
สถาน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : อักษร  
เจริญ ทัศน์. โรงพยาบาลพญาไท. (2559).  
โรค Office Syndrome ปวดคอ บ่า  
ไหล่. ค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2561. จาก  
<http://www.phyathai.com>.
- วิธีการเลือกหมอน. (2560). ค้นเมื่อวันที่ 22  
กันยายน 2561. จาก  
<http://www.homedecorhai.com>.
- สมุนไพร สุขภาพและความงาม ชลบุรี.(2560). น ้า  
มะกรูด มากสรรพคุณ ช่วยล้าง สารพิษ  
ลดไขมันในเลือด แก้ไอ แก้เจ็บ คอ.ค้น
- เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2561. จาก  
<https://www.chonburipost.com>.
- สาวตรี นพรัตน์, อมรัตน์ สุทธิพงษ์และอรอุมา นนทา.  
(2558). หมอนรองศีรษะเพื่อ สุขภาพ  
สำหรับใช้ในการเดินทาง. หล ก สู ต ร  
บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาแพชชั่น แ ล ะ  
เทคโนโลยี เสื้อผ้า มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.
- สมคิด รักษาทรัพย์. (2559). เอกสารประกอบการ  
สอนวิชาสถิติเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่  
2).  
กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราช มงคลกรุงเทพ.  
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร 39 ปี.  
(2559).
- สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
(2559). ขั้นตอนการปลูกและการ  
ดูแลรักษา ตะไคร้หอม. ค้นเมื่อวันที่  
22 ธันวาคม 2561. จ า ก  
<http://www.eto.ku.ac.th>.
- หมอนเพื่อสุขภาพ หมอนรองหลังเพื่อสุขภาพ. (2561).  
ค้นเมื่อวันที่ 22 กันยายน 2561.  
จาก <https://www.pinterest.fr/pin>.
- หมอนรองใต้เข่า.**(2555). ค้นเมื่อวันที่ 22  
กันยายน 2561. จาก  
<http://sabaay.tht.inB2.html>.
- หมอนรองหลัง.** (2561). ค้นเมื่อวันที่ 22  
กันยายน 2561. จาก  
<https://www.pinterest.fr/pin>.
- อิศเรศ วรรณทร. (2558). การศึกษาการกระจาย  
**อุณหภูมิและความชื้นของวัสดุพรมใน เครื่อง  
อบแห้งแบบลมร้อนโดยใช้การคำนวณทาง  
พลศาสตร์ของไทย.** องค์กร ภา ศี ด ้าน การ  
เปลี่ยนแปลงสภาพ ภูมิ อากาศ กระ ท ร ว ง  
ทรัพยากรธรรมชาติ แ ล ะ ส ี ง แ ว ด ล ้อ ม  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.