

# โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง (Senior Project)

เรื่อง

ยาตามธาตุเจ้าเรือน

นางสาวภัทรธารินทร์ กิจทวิสินปิตยา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ปีการศึกษา 2567

ภัทรธารินทร์ กิจทวีสินปิตติยา 2567 : โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง

เรื่อง ยาดมธาตุเจ้าเรือน

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ภูมิ ถิ่นกาญจน์วัฒนา

ผู้เชี่ยวชาญ : นายอิสมาแอ เจ๊ะยอ

ผู้ปกครอง : นายวสวัตดี กิจทวีสินปิตติยา

### บทคัดย่อ

โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง เรื่อง ยาดมธาตุเจ้าเรือน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มผู้ทดลองใช้ยาดมทั้งหมด 105 คน ที่มีอายุและอาชีพแตกต่างกันออกไป โดยพิจารณายาดมแต่ละสูตรให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้แบบสำรวจความพึงพอใจ และนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์แบบนิรนัย ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา ได้แก่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จนถึงภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

ผลการศึกษาพบว่า จากรายการประเมิน 2 หัวข้อ ได้แก่ หัวข้อบรรจุภัณฑ์ ซึ่งมีหัวข้อย่อย 3 หัวข้อ ได้แก่ โครงสร้างของขวดยาดม การบรรจุยาดม และความสะดวกในการใช้ยาดม เกณฑ์ที่ได้รับความพึงพอใจจากกลุ่มผู้ทดลองจาก 105 คน มากที่สุด ได้แก่ ขวดยาดมมีขนาดที่สามารถเคลื่อนย้ายอย่างสะดวก จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 85.72 ขนาดบรรจุของปริมาณสามารถพกพาผลิตภัณฑ์ได้สะดวก จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 82.86 และปริมาณบรรจุเหมาะสม จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 74.29 และ หัวข้อผลิตภัณฑ์ยาดม พบว่า กลุ่มผู้ทดลองใช้ยาดมให้ความพึงพอใจกับกลิ่นของยาดมที่ช่วยในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนในร่างกายที่ช่วยปรับให้ผู้ทดลองใช้ยาดมรู้สึกปรับเปลี่ยนความรู้สึกภายในร่างกายที่แก้ไขจุดที่เป็นจุดบกพร่องของแต่ละธาตุให้ดีขึ้น จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 60.95 ความรู้สึกที่ผ่อนคลายหลังจากดมยาดม จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 56.19 และความหอมของกลิ่นยาดม จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 47.62

## สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	3
ข้อมูลทั่วไปของยาตม	3
ข้อมูลเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือน	4
การปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน	4
รูปแบบวิธีการศึกษา	5
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	5
การเก็บรวบรวมข้อมูล	6
การวิเคราะห์ข้อมูล	6
ผลการศึกษา	7
สะท้อนความคิด	14
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษา	14
ปัญหา	14
ข้อเสนอแนะ	14
บรรณานุกรม	15
ภาพผนวก	16

## บทนำ

### หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งวัยรุ่นและวัยทำงาน มีความกดดันและความเครียดเพิ่มมากขึ้น (workpointtoday, 2565: ออนไลน์) และเมื่อพูดถึงตัวช่วยที่สามารถช่วยให้ผ่อนคลายและบรรเทาความเครียดได้ที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไปคือยาอดม รวมไปถึงกระแสสังคมในโซเชียลมีเดียที่มีการนำนักแสดงหรือศิลปินที่มีชื่อเสียงมาโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาอดมเพื่อให้ผู้บริโภคได้เห็นผลิตภัณฑ์ผ่านช่องทางต่างๆ มากขึ้น เช่น ผลิตภัณฑ์ยาอดมพาสเทลน้ำ “เจมส์ จิรายุ” มาเป็นพรีเซนเตอร์ (innnews, 2567: ออนไลน์) จึงทำให้ยาอดมกลายเป็นอีกหนึ่งสิ่งจำเป็นของมนุษย์ที่มีได้ใช้เพียงแค่ผู้สูงอายุ (Derma Innovation, 2566: ออนไลน์) และเป็นเหมือนสิ่งประจำตัวของคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในกลุ่มหนุ่มสาววัยทำงานที่ต้องการใช้ยาอดม เนื่องจากยาอดมมีสรรพคุณที่สุดดมเพื่อบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก แก้วเวียนศีรษะ ทำให้รู้สึกตื่นตัว สดชื่น (pobpad, 2565: ออนไลน์)

ซึ่งในปัจจุบัน ยาอดมที่มีขายในท้องตลาดเป็นยาอดมที่มีจุดประสงค์เดียวกันคือ บรรเทาอาการหวัด แก้วเวียนศีรษะ ซึ่งใช้กันในจุดประสงค์ทั่วไป แต่ยังไม่มียาอดมที่เจาะจงสำหรับรักษาในด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ และด้านการปรับสมดุลธาตุในร่างกายเป็นอีกด้านที่ยังไม่มีผลิตภัณฑ์ที่ถูกผลิตมาเพื่อแก้ปัญหานี้โดยตรง มีเพียงแค่การรับประทานอาหารให้ตรงกับธาตุเจ้าเรือนของตนเอง และไม่รับประทานอาหารบางชนิด เพื่อใช้ในการปรับสมดุลร่างกายและไม่ทำให้ธาตุประจำตัวเกิดการกำเริบ

โดยธาตุเจ้าเรือน หมายถึงธาตุประจำตัวของแต่ละบุคคลที่จะมากับตนเองตอนเกิด แบ่งเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยแต่ละคนจะมีธาตุเจ้าเรือนที่แตกต่างกันไป ซึ่งธาตุเจ้าเรือนที่แตกต่างกัน อาจส่งผลให้มีอาการป่วยที่สามารถทำให้เกิดโรคร้าย รวมไปถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของแต่ละคนที่ขึ้นอยู่กับธาตุที่แตกต่างกัน (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563: ออนไลน์) ซึ่งในด้านของวงการแพทย์แผนไทย มีวิธีการทำยาอดมที่เป็นการเจาะจงเพื่อสามารถแก้ปัญหาให้ตรงจุด โดยใช้สมุนไพรให้ตรงกับธาตุเจ้าเรือนประจำตัวเพื่อใช้ในการปรับสมดุลของธาตุให้ตรงกับธาตุประจำตัวของตนเอง เพื่อใช้ในการปรับทั้งสภาพร่างกายทางกายภาพและทางจิตใจให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของผู้บริโภค ผู้ศึกษาจึงได้มีแนวคิดในการศึกษาวิธีการทำยาอดมเพื่อใช้ในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน รวมไปถึงผลิทยาอดมให้กับกลุ่มผู้ใช้งานยาอดม ได้ทดลองดมและประเมินความพึงพอใจในการใช้ยาอดมธาตุเจ้าเรือน

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาความพึงพอใจของผู้บริโภคที่ได้ใช้ยาต้มธาตุเจ้าเรือน
2. ศึกษาวิธีการทำยาต้มธาตุเจ้าเรือน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ผู้บริโภคที่สนใจยาต้มธาตุเจ้าเรือน ได้ใช้ยาต้มที่มีความแปลกใหม่ เนื่องจากใช้สมุนไพรในการทำยาต้ม และมีการพูดถึงเรื่องธาตุเจ้าเรือนที่แตกต่างกันของกลุ่มผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภคได้ใช้ยาต้มประจำธาตุเจ้าเรือนที่ตรงกับตนเอง และตรงตามวัตถุประสงค์ของการใช้ยาต้มที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

### ขอบเขตการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะยาต้มธาตุเจ้าเรือน 4 ธาตุเท่านั้น ได้แก่ ยาต้มสำหรับคนธาตุดิน ยาต้มสำหรับคนธาตุน้ำ ยาต้มสำหรับคนธาตุลม ยาต้มสำหรับคนธาตุไฟ
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา ตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ถึงภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2567

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ธาตุเจ้าเรือน** หมายถึง ธาตุที่เป็นธาตุประจำตัวของมนุษย์ โดยมนุษย์ 1 คนจะมีธาตุทั้งหมด 2 ธาตุ ได้แก่ ธาตุหลักและธาตุรอง (อิสมาแอ เจ๊ะยอ.2566:สัมภาษณ์)

**ตารางจักรราศี สมุฏฐาน** หมายถึง ตารางที่ใช้สำหรับตรวจสอบธาตุของมนุษย์

**ธาตุหลัก/ธาตุปฏิสนธิ** หมายถึง ธาตุของมนุษย์เมื่อบิดามารดามีการปฏิสนธิ โดยนับจากธาตุเกิดและย้อนตามจำนวนเดือนที่มนุษย์อยู่ในครรภ์ของมารดา จำแนกได้เป็น 4 ธาตุ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ เตโชธาตุ

**ธาตุรอง/ธาตุเกิด** หมายถึง ธาตุของมนุษย์เมื่อคลอดออกมา จำแนกได้เป็น 4 ธาตุ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ เตโชธาตุ

**ปฐวีธาตุ** หมายถึง ธาตุดิน

**อาโปธาตุ** หมายถึง ธาตุน้ำ

**วาโยธาตุ** หมายถึง ธาตุลม

**เตโชธาตุ** หมายถึง ธาตุไฟ

## แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง เรื่อง ยาตามธาตุเจ้าเรือน ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของยาตาม
2. ข้อมูลเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือน
3. การปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน

### 1. ข้อมูลทั่วไปของยาตาม

#### 1.1 ยาตามคืออะไร

ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากเว็บไซต์ pobpad, (2565) ซึ่งกล่าวถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาตามไว้ ดังนี้ ยาตาม คือ ยาน้ำสำหรับสูดดมบรรเทาอาการคัดจมูก เวียนหัว เป็นลม หรือทาร์กษาอาการคันบวมแดงจากแมลงกัดต่อย ซึ่งมี 2 ชนิด ได้แก่ ยาน้ำแอมโมเนีย และยาน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด เช่น การบูร เมนทอล เมทิลซาลิซิลเลต

#### 1.2 ส่วนผสมของยาตาม

ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากเว็บไซต์ pobpad, (2565) ซึ่งกล่าวถึงข้อมูลเกี่ยวกับส่วนผสมของยาตามไว้ ดังนี้ ยาตามทำมาจาก เมนทอล การบูร พิมเสน น้ำมันหอมระเหย

#### 1.3 สรรพคุณของยาตาม

ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากเว็บไซต์ pobpad, (2565) ซึ่งกล่าวถึงข้อมูลเกี่ยวกับสรรพคุณของยาตามไว้ ดังนี้

- ช่วยให้สดชื่นและผ่อนคลาย
- บรรเทาความเครียดและความวิตกกังวล
- บรรเทาอาการปวดหัว
- บรรเทาอาการคัดจมูกและไอ
- บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะและคลื่นไส้

## 2. ข้อมูลเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือน

### 2.1 ธาตุเจ้าเรือนคืออะไร

ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากเว็บไซต์ ปรับสมดุลร่างกาย ด้วยการกินอาหารตาม “ธาตุเจ้าเรือน” (2565) ซึ่งกล่าวถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับธาตุเจ้าเรือนไว้ ดังนี้ ธาตุเจ้าเรือน คือธาตุหลักประจำตัว ซึ่งร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งหากปรับสมดุลธาตุเหล่านี้ในร่างกายให้สมดุลกัน ร่างกายจะแข็งแรง

## 3. การปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน

### 3.1 ข้อดีของการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน

ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากเว็บไซต์ ปรับสมดุลร่างกาย ด้วยการกินอาหารตาม “ธาตุเจ้าเรือน” (2565) ซึ่งกล่าวถึงข้อดีของการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนดังต่อไปนี้ ร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยแต่ละคนจะมีธาตุหลักที่แตกต่างกัน หากสามารถปรับสมดุลธาตุเหล่านี้ให้สมดุลกัน ร่างกายก็จะแข็งแรง

### 3.2 วิธีการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน

3.2.1 สำหรับคนธาตุดิน สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนได้แก่ ผักกระโดน กลัวยติบ ยอดมะยม สมอ กระจิน โกงสุหัวบัว ฯลฯ

3.2.2 สำหรับคนธาตุน้ำ สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนได้แก่ ผักหวาน ผักโขม ชีเหล็ก ว่านเปราะหอม ฯลฯ

3.2.3 สำหรับคนธาตุลม สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนได้แก่ ตะไคร้ กระจาย ดอกกระเจียว ดอกจันทร์ ยี่หระ ฯลฯ

3.2.4 สำหรับคนธาตุไฟ สมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนได้แก่ ผักกระเฉด สายบัว มะระ มะลิแห้ง มะเขือยาว ฯลฯ

## วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิธีการสร้างผลิตภัณฑ์ยาต้ม และความพึงพอใจของผู้ที่ได้ใช้งานยาต้ม ธาตุเจ้าเรือน โดยได้รวบรวมข้อมูลสูตรการทำยาต้มจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และสอบถามความพึงพอใจจากแบบสอบถามความพึงพอใจ และนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์และสรุปผลการศึกษา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างผู้ทดลองใช้ยาต้ม ซึ่งประกอบไปด้วยผู้ที่ประกอบอาชีพ นักเรียนหรือนักศึกษา ข้าราชการ พนักงานบริษัท นักธุรกิจ และกลุ่มอาชีพอื่นๆ ทั้งหมด 105 คน

### 2. เครื่องมือในการศึกษา

2.1 ยาต้มประจำธาตุเจ้าเรือน ซึ่งประกอบไปด้วยส่วนผสมดังนี้

2.1.1 ยาต้มประจำธาตุดิน ประกอบด้วย ผิวส้มจีน ผิวมะกรูด อบเชย กระวาน เมนทอล พิมเสน โกฐหัวบัว

2.1.2 ยาต้มประจำธาตุน้ำ ประกอบด้วย ผิวส้มจีน ผิวมะกรูด อบเชย กระวาน เมนทอล พิมเสน ว่านเปราะหอม

2.1.3 ยาต้มประจำธาตุลม ประกอบด้วย ผิวส้มจีน ผิวมะกรูด อบเชย กระวาน เมนทอล พิมเสน ดอกจันทร์

2.1.4 ยาต้มประจำธาตุไฟ ประกอบด้วย ผิวส้มจีน ผิวมะกรูด อบเชย กระวาน เมนทอล พิมเสน ดอกมะลิแห้ง

โดยขั้นตอนในการทำยาต้ม สามารถทำได้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) นำผิวส้มจีน ผิวมะกรูด อบเชย กระวาน โกฐหัวบัว ว่านเปราะหอม ดอกจันทร์ ดอกมะลิแห้ง มาบดหยาบ และแยกเป็นถ้วยของสมุนไพรแต่ละชนิด

2) นำเมนทอลและพิมเสนมาผสมกัน โดยเริ่มจากปริมาณน้อยๆ เพื่อไม่ให้เมนทอลและพิมเสนเหลวจนเกินไป

3) ผสมส่วนผสมต่างๆให้เข้ากัน

4) นำผ้ารองยาต้ม มาตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส

5) ใช้ช้อนตักยาต้มใส่ผ้า ในปริมาณที่สามารถบรรจุลงในขวดได้พอดี

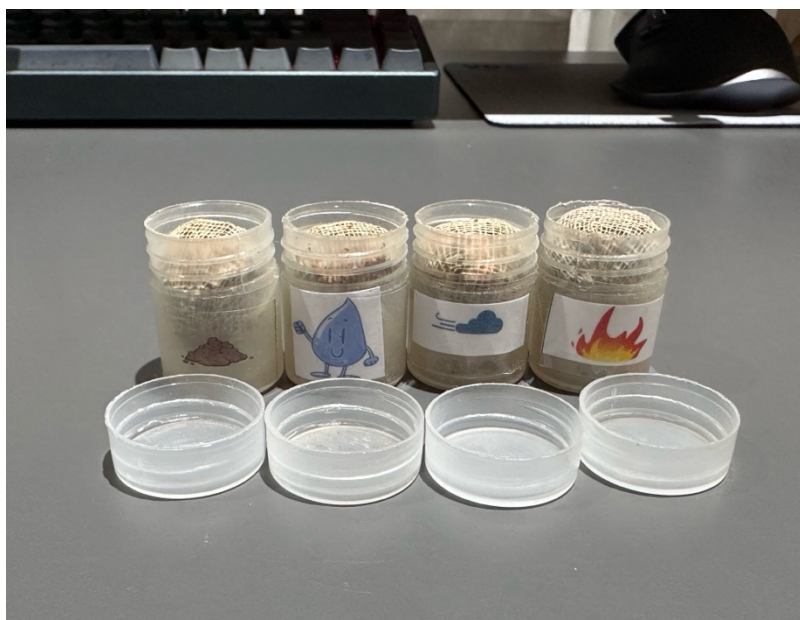
6) ใช้ด้ายมัดผ้าให้แน่นเพื่อไม่ให้ยาต้มหก

7) นำผลิตภัณฑ์ยาต้มใส่ลงในขวดบรรจุยาต้ม โดยให้ส่วนที่มีด้ายมัดอยู่ด้านล่างขวด



## ผลการศึกษา

จากการสร้างผลิตภัณฑ์ยาตมธาตุเจ้าเรือน ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ยาตมธาตุเจ้าเรือนสำหรับคนทั้ง 4 ธาตุ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ดังภาพ



โดยจากภาพ จะเป็นยาตมธาตุเจ้าเรือนประจำทั้ง 4 ธาตุ ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ตามลำดับ โดยยาตมประจำแต่ละธาตุ จะมีกลิ่นและสรรพคุณที่ทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

- ยาตมประจำธาตุดิน จะมีกลิ่นที่หอม เนื้อยาตมมีความมัน มีสรรพคุณช่วยในการช่วยการไหลเวียนของเลือด กระจายลมในร่างกาย
- ยาตมประจำธาตุน้ำ จะมีกลิ่นที่ร้อน มีสรรพคุณช่วยในการเจริญธาตุไฟ บรรเทาอาการหวัดคัดจมูก
- ยาตมประจำธาตุลม จะมีกลิ่นที่ฟุ้ง มีสรรพคุณช่วยในการขับลมที่อยู่ในร่างกาย บำรุงโลหิต
- ยาตมประจำธาตุไฟ จะมีกลิ่นที่เย็น มีสรรพคุณช่วยในการให้ความชุ่มชื้น แก้อ่อนในกระหายน้ำ

โดยสาเหตุที่ยาตมประจำแต่ละธาตุเจ้าเรือน มีกลิ่นของยาตมที่แตกต่างกัน เกิดจากสมุนไพรที่ใส่เข้าไปของยาตมประจำแต่ละธาตุเจ้าเรือนนั้นต่างชนิดกัน ได้แก่

- โกรฐหัวบัว ในยาตมประจำธาตุดิน ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยในการไหลเวียนของเลือด บรรเทาอาการปวดข้อ
- ว่านเปราะหอม ในยาตมประจำธาตุน้ำ ซึ่งมีสรรพคุณในการบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก
- ดอกจันทร์ ในยาตมประจำธาตุลม ซึ่งมีสรรพคุณในการบำรุงโลหิต ขับลม บำรุงผิวหนัง
- ดอกมะลิแห้ง ในยาตมประจำธาตุไฟ ซึ่งมีสรรพคุณในการดับพิษร้อน แก้อ่อนเพลีย

การวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Google Sheet ในการประมวลผลข้อมูล โดยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งหัวข้อการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทดลองใช้ยาคุม** ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ และธาตุเจ้าเรือนของผู้ที่ทดลองใช้ยาคุม

**ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ทดลองใช้ยาคุมจำแนกตามเพศ**

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	26	24.76
หญิง	79	75.24
<b>รวม</b>	<b>105</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาคุม เป็นเพศชายจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 24.76 และเป็นเพศหญิง 79 คน คิดเป็นร้อยละ 75.24

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ทดลองใช้ยาคุมกำเนิดตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
11-20 ปี	16	15.24
21-30 ปี	17	16.19
31-40 ปี	26	24.76
41-50 ปี	29	27.62
51-60 ปี	11	10.48
61-70 ปี	4	3.81
71-80 ปี	2	1.90
<b>รวม</b>	<b>105</b>	<b>100</b>

จากตาราง 4.2 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาคุม มีอายุในช่วง 11-20 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 15.24, มีอายุในช่วง 21-30 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 16.19, มีอายุในช่วง 31-40 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 24.76, มีอายุในช่วง 51-60 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.48, มีอายุในช่วง 61-70 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.81 และมีอายุในช่วง 71-80 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.90

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของผู้ทดลองใช้ยาคุมกำเนิดตามภูมิลำเนา

ภูมิลำเนา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาตุนดิน	21	20
ชาตุนน้ำ	26	24.76
ชาตุนลม	32	30.48
ชาตุนไฟ	26	24.76
<b>รวม</b>	<b>105</b>	<b>100</b>

จากตาราง 4.3 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาคุม มีภูมิลำเนาเป็นชาตุนดิน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ชาตุนน้ำ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 24.76 ชาตุนลม จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 30.48 และชาตุนไฟ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 24.76

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจในการใช้ยาตม ประกอบด้วย โครงสร้างของขวดยาตม การบรรจุยาตม ความสะดวกในการใช้ยาตม และผลิตภัณฑ์ยาตม (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, 2564: ออนไลน์)

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้ยาตมจำแนกตามโครงสร้างของขวดยาตม (n=105)

เกณฑ์	5 (มากที่สุด)	4 (มาก)	3 (ปานกลาง)	2 (น้อย)	1 (น้อยที่สุด)
โครงสร้างของขวดยาตมมีความเหมาะสมกับขนาดบรรจุยาตม	67 (63.81)	33 (31.43)	5 (4.76)	-	-
โครงสร้างขวดยาตมสามารถเปิดใช้งานง่าย	59 (56.19)	26 (24.76)	16 (15.24)	4 (3.81)	-
โครงสร้างขวดยาตมสามารถปิดได้สนิทได้สนิทเพื่อคุ้มครองผลิตภัณฑ์ภายใน	63 (60)	27 (25.72)	14 (13.33)	1 (0.95)	-

จากตาราง 4.4 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาตม จำนวน 105 คน ที่ทดลองใช้ยาตมธาตุเจ้าเรือนความพอใจด้านโครงสร้างของขวดยาตม มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านความเหมาะสมกับขนาดบรรจุยาตมจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 63.81 โดยผู้สำรวจคาดว่า สาเหตุที่ผู้ทดลองใช้ยาตมมีความพึงพอใจกับหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด เป็นเพราะโครงสร้างของขวดยาตมทำมาจากพลาสติกที่มีความหนา และมีขนาดของขวดยาตมที่เล็ก สามารถพกพาได้ง่าย ทำให้ผู้ทดลองใช้ยาตมมีความพึงพอใจมากที่สุดดังหัวข้อที่กล่าวไว้ข้างต้น

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้ยาตามจำแนกตามการบรรจุยาตาม (n=105)

เกณฑ์	5 (มากที่สุด)	4 (มาก)	3 (ปานกลาง)	2 (น้อย)	1 (น้อยที่สุด)
ปริมาณบรรจุ เหมาะสม	78 (74.29)	22 (20.95)	5 (4.76)	-	-
ขนาดของ ปริมาณบรรจุ สามารถพกพา ผลิตภัณฑ์ได้ สะดวก	87 (82.86)	17 (16.19)	1 (0.95)	-	-
รูปแบบการ บรรจุช่วยให้ สามารถใช้งาน ได้อย่างสะดวก	69 (65.71)	27 (25.72)	8 (7.62)	1 (0.95)	-

จากตาราง 4.5 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาตาม จำนวน 105 คน ที่ทดลองใช้ยาตามธาตุเจ้าเรือน ความพอใจด้านการบรรจุยาตาม มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านขนาดบรรจุสามารถพกพาผลิตภัณฑ์ได้สะดวก จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 82.86 โดยผู้สำรวจคาดว่า สาเหตุที่ผู้ทดลองใช้ยาตามมีความพึงพอใจกับหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด เป็นเพราะผลิตภัณฑ์ยาตามที่ถูกบรรจุมาโดยพอดีกับขนาดของขวดยาตาม ส่งผลให้ผู้ทดลองใช้ยาตามสามารถพกพาผลิตภัณฑ์ยาตามได้อย่างสะดวก

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้ยาคุมกำเนิดตามความสะดวกในการใช้ยาคุม (n=105)

เกณฑ์	5 (มากที่สุด)	4 (มาก)	3 (ปานกลาง)	2 (น้อย)	1 (น้อยที่สุด)
ขวยาคมสามารถเปิดเพื่อนำมาใช้งานได้อย่างสะดวก	76 (72.38)	23 (21.90)	3 (2.86)	3 (2.86)	-
ขวยาคมสามารถปิดได้ง่ายหลังจากการใช้งาน	59 (56.19)	30 (28.57)	13 (12.38)	3 (2.86)	-
ขวยาคมมีขนาดที่สามารถเคลื่อนย้ายอย่างสะดวก	90 (85.72)	14 (13.33)	1 (0.95)	-	-
ขวยาคมมีขนาดเหมาะสมกับการใช้งาน	72 (68.57)	24 (22.86)	8 (7.62)	1 (0.95)	-

จากตาราง 4.6 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาคุม จำนวน 105 คน ที่ทดลองใช้ยาคุมธาตุเจ้าเรือนความพึงพอใจด้านความสะดวกในการใช้งานยาคุม มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านการเคลื่อนย้ายขวยาคมได้สะดวก จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 85.72 โดยผู้สำรวจคาดว่า สาเหตุที่ผู้ทดลองใช้ยาคุมมีความพึงพอใจกับหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด เป็นเพราะขวยาคมที่มีขนาดเล็ก เป็นขวยาคมรูปทรงกระบอกที่สามารถจับได้อย่างพอดีมือ จึงทำให้ขวยาคมสามารถเคลื่อนย้ายอย่างสะดวก

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้ยาตามจำแนกตามคุณภาพผลิตภัณฑ์ยาต้ม (n=105)

เกณฑ์	5 (มากที่สุด)	4 (มาก)	3 (ปานกลาง)	2 (น้อย)	1 (น้อยที่สุด)
ความหอมของ กลิ่นยาต้ม	50 (47.62)	38 (36.19)	17 (16.19)	-	-
ความรู้สึก่อน คลายหลังจาก ดมยาต้ม	59 (56.19)	30 (28.57)	15 (14.29)	1 (0.95)	-
กลิ่นของยาต้ม ช่วยในการปรับ สมดุลธาตุเจ้า เรือนในร่างกาย หลังจากดมยา ต้ม	64 (60.95)	32 (30.48)	7 (6.67)	2 (1.90)	-

จากตาราง 4.7 แสดงให้เห็นว่า ผู้ทดลองใช้ยาต้ม จำนวน 105 คน ที่ทดลองใช้ยาต้มธาตุเจ้าเรือน ความพึงพอใจด้านคุณภาพการผลิตยาต้ม มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านกลิ่นของยาต้มที่ช่วยในการปรับ สมดุลธาตุเจ้าเรือนในร่างกาย ที่ช่วยปรับให้ผู้ทดลองใช้ยาต้มรู้สึกปรับเปลี่ยนความรู้สึกภายในร่างกายที่แก้ไข จุดที่เป็นจุดบกพร่องของแต่ละธาตุให้ดีขึ้น จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 60.95 เป็นเพราะสมุนไพรแต่ละ ชนิดที่ถูกผสมอยู่ในยาต้มประจำธาตุต่างๆ สามารถแสดงสรรพคุณออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ในการเข้าไปปรับให้ร่างกายมีความสมดุล

จากตารางทั้งหมดที่กล่าวมา จากความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้ยาต้มทั้งหมด 105 คน มีกลุ่มผู้ใช้งาน จำนวน 67 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัย 41-50 ปี ที่มีความพึงพอใจกับโครงสร้างของขวดยาต้ม ในด้าน โครงสร้างที่มีความเหมาะสมกับขนาดบรรจุของยาต้ม มีกลุ่มผู้ใช้งานจำนวน 87 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัย 41-50 ปี ที่มีความพึงพอใจกับการบรรจุยาต้ม ที่สามารถพกพาได้อย่างสะดวก มีกลุ่มผู้ใช้งานจำนวน 90 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัย 41-50 ปี ที่มีความพึงพอใจกับความสะดวกในการใช้งานยาต้ม ที่สามารถ เคลื่อนย้ายได้อย่างสะดวก สุดท้าย มีกลุ่มผู้ใช้งานจำนวน 64 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัย 41-50 ปี ที่มีความพึงพอใจกับคุณภาพผลิตภัณฑ์ยาต้ม ที่สามารถช่วยในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนในร่างกาย

## สะท้อนความคิด

ผลการศึกษารอบแบบยาตามประจำธาตุเจ้าเรือน สามารถสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

### สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษา

1. เรียนรู้คุณสมบัติการใช้งานและสรรพคุณของสมุนไพรในการทำยาตาม เช่น เมณฑอล พิมเสน การบูร เป็นส่วนประกอบหลักของสมุนไพรที่ใช้ในการทำยาตาม
2. เรียนรู้หลักการธาตุเจ้าเรือน
3. เรียนรู้การวางแผนและการทำงานอย่างเป็นระบบ เช่น การวางแผนวันและจำนวนคนในการไปสำรวจแต่ละครั้ง การบริหารจัดการเวลาในการสำรวจให้เหมาะสม
4. เรียนรู้การฝึกภาษาสำหรับการทำรายงาน เพื่อนำไปใช้ต่อยอดในการทำงานในอนาคต

### ปัญหา

1. การทำยาตามในช่วงแรกมีการผสมสูตรยาตามได้ไม่เหมาะสม จากการใช้เมณฑอลและพิมเสนในการผสมยาตามมากเกินไป ทำให้ตัวยาคมออกมาเหลวและไม่สามารถใช้งานได้ วิธีการแก้ไขคือการปรับปรุงสูตรยาตาม โดยลดปริมาณเมณฑอลและพิมเสนให้คงที่และเหมาะสมลงตัวในการทำยาตาม
2. การทำบรรจุภัณฑ์ของยาตามยังไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร โดยการทำให้ยาตามที่ได้มาตรฐานคือการทำยาตามที่มีปริมาณยาตามเท่ากันในผลิตภัณฑ์ทุกชิ้น บรรจุภัณฑ์สามารถใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเท่ากันในผลิตภัณฑ์ทุกชิ้น โดยสามารถแก้ไขได้โดยการวางแผนก่อนการทำงานว่าจะจัดทำยาตามโดยใช้ปริมาณยาตามเท่าใด และมีการวัดปริมาณของยาตามให้ถูกต้องก่อนบรรจุ เลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีคุณภาพเท่ากันในทุกชิ้น

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา พบว่า การวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจในการใช้งานยาตามธาตุเจ้าเรือนของกลุ่มผู้ทดลองจำนวน 105 คน สามารถตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัยได้ในระดับที่ดี เห็นได้จากความพึงพอใจในด้านต่างๆ เช่น การบรรจุยาตาม ความสะดวกในการใช้งานยาตาม อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านการวิเคราะห์ทางสุขภาพที่มากขึ้น เพื่อยืนยันว่าการใช้ยาตามธาตุเจ้าเรือนสามารถปรับสมดุลในร่างกายได้อย่างแท้จริง

สำหรับด้านประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ทำให้ทราบว่า ผลการศึกษาสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่มองหาผลิตภัณฑ์ยาตามที่มีความแปลกใหม่และสามารถเฉพาะเจาะจงตามธาตุเจ้าเรือนของตนเอง ผลการศึกษาสามารถยืนยันได้ว่า ผู้ที่ใช้งานนั้นมีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ทั้งด้านการออกแบบบรรจุภัณฑ์ การใช้งานยาตาม และกลิ่นของยาตามที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ยังไม่สามารถยืนยันได้อย่างสมบูรณ์ในการปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน ซึ่งควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณสมบัติและการใช้งานสมุนไพรให้เหมาะสม เพื่อนำไปใช้ในการสร้างองค์ความรู้ใหม่และสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้งานยาตาม

## เอกสารอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล. 2563.

อาหารตามธาตุเจ้าเรือน (Online). <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/tard>,  
18 พฤศจิกายน 2566.

โรงพยาบาลพิษณุโลก ฮอสพิทอล. 2565. **ปรับสมดุลร่างกาย ด้วยการกินอาหารตาม**

**“ธาตุเจ้าเรือน”** (Online). <https://shorturl.at/7tFAa>, 18 พฤศจิกายน 2566.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย. 2564. **แบบประเมินผล ความพึงพอใจต่อรูปแบบบรรจุภัณฑ์**

(Online). <https://shorturl.at/XReHW>, 20 มีนาคม 2567.

Derma Innovation. 2566. **“ยาตม” ประโยชน์ที่มากกว่าความหอมชื่นใจ คลายกังวล** (Online).

<http://surl.li/ufyqq>, 21 พฤศจิกายน 2566.

Innnews. 2567. **ถูกใจเจนวายซ่า “พาสเทล” เปิดตัว “เจมส์ จิรายุ” พรีเมียมเตอร์คนใหม่** (Online).

[https://www.innnews.co.th/news/news\\_689060/](https://www.innnews.co.th/news/news_689060/), 20 มีนาคม 2567.

Pobpad. 2565. **ยาตม** (Online). <https://shorturl.at/AxeyW>, 23 พฤศจิกายน 2566.

Workpointtoday. 2565. **กรมสุขภาพจิต เผย ทั่วโลก พบวัยรุ่นอายุน้อย-วัยทำงานตอนต้น มีภาวะ**

**ซึมเศร้ามากขึ้น** (Online). <https://workpointtoday.com/mental-health-youth>, 23  
พฤศจิกายน 2566.

ภาพผนวก

## แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ยาต้ม

แบบสำรวจความพึงพอใจนี้ เป็นเครื่องมือในการทำโครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง ของนางสาวภัทรธารินทร์ กิจทวีสินปีติยา ม.4/7 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

fsforleadershipwork@gmail.com สลับบัญชี



✉ ไม่ใช้ร่วมกัน

\* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

เพศ \*

ชาย

หญิง

อายุ \*

11-20 ปี

21-30 ปี

31-40 ปี

41-50 ปี

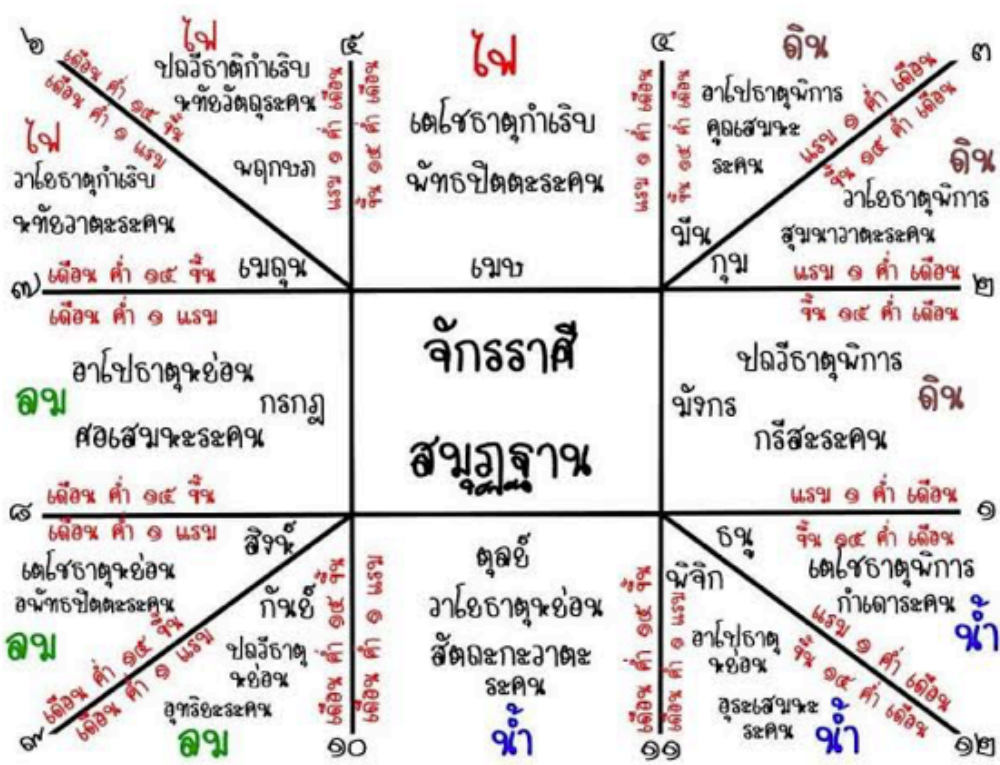
51-60 ปี

61-70 ปี

71-80 ปี



ธาตุเจ้าเรือน \*



วิธีตรวจสอบธาตุเจ้าเรือน 1. ตรวจสอบเดือนเกิดของตนเองทางจันทรคติจาก ปฏิทิน 100 ปี 2. เมื่อทราบเดือนเกิดของตนเองทางจันทรคติแล้ว นับย้อนหลังตามจำนวนเดือนที่อยู่ในครุภัมมารดา เมื่อครบแล้ว จะทราบธาตุเจ้าเรือนของตนเอง

- ธาตุดิน
- ธาตุน้ำ
- ธาตุลม
- ธาตุไฟ

ถัดไป

ล้างแบบฟอร์ม

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอร์ม

เนื้อหาไม่มีได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google รายงานการละเมิด - ข้อกำหนดในการให้บริการ - นโยบายความเป็นส่วนตัว

Google ฟอร์ม

## แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ยาต้ม

fsforleadershipwork@gmail.com สลับบัญชี



✉ ไม่ใช้ร่วมกัน

\* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

### ความพึงพอใจต่อยาต้ม

ระดับ 5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด, ระดับ 4 พึงพอใจมาก, ระดับ 3 พึงพอใจปานกลาง, ระดับ 2 พึงพอใจน้อย, ระดับ 1 พึงพอใจน้อยที่สุด)

#### โครงสร้างของขวดยาต้ม \*

	5	4	3	2	1
โครงสร้างของขวดยาต้มมีความเหมาะสมกับขนาดบรรจุยาต้ม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
โครงสร้างขวดยาต้มสามารถเปิดใช้งานง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
โครงสร้างขวดยาต้มสามารถปิดได้สนิทเพื่อคุ้มครองผลิตภัณฑ์ภายใน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## การบรรจุยาตม \*

	5	4	3	2	1
ปริมาณบรรจุ เหมาะสม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ขนาดของ ปริมาณบรรจุ สามารถพกพา ผลิตภัณฑ์ได้ สะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รูปแบบการ บรรจุช่วยให้ สามารถใช้งาน ได้อย่างสะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ความสะดวกในการใช้ยาตม \*

	5	4	3	2	1
สามารถเปิด ขวดยาตมเพื่อ นำมาใช้งานได้ อย่างสะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สามารถปิด ขวดยาตมได้ ง่ายหลังจาก การใช้งาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ขวดยาตมมี ขนาดที่ สามารถเคลื่อน ย้ายอย่าง สะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ขวดยาตมมี ขนาดเหมาะสม กับการใช้งาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ผลิตภัณฑ์ยาต้ม \*

	5	4	3	2	1
ความหอมกลิ่น ของยาต้ม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ความรู้สึกลม คลายหลังจาก ต้มยาต้ม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
กลิ่นของยาต้ม ช่วยในการ ปรับสมดุลธาตุ เจ้าเรือนใน ร่างกายหลัง จากต้มยาต้ม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### ข้อเสนอแนะ

คำตอบของคุณ

กลับ

ส่ง

ล้างแบบฟอร์ม

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอร์ม

เนื้อหาที่นี่ได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรอง โดย Google [รายงานการละเมิด](#) - [ข้อกำหนดในการให้บริการ](#) - [นโยบายความเป็นส่วนตัว](#)

Google ฟอร์ม