

วารสารข่าวเกษตรชลประทาน

# Irrigated Agriculture



กรมชลประทาน  
Newsletter

ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๘๕ เมษายน – มิถุนายน ๒๕๖๑ ISSN ๑๕๑๓ – ๐๒๑๕

ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน ส่วนการใช้น้ำชลประทาน สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา



# เรื่องในฉบับ

	หน้า
❖ บทบรรณาธิการ	
❖ บทความ	
◆ เทคนิคการค้ำยันและยึดโยงต้นไม้	2
❖ วิชาการ	
◆ การประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน	4
❖ ในวงงาน	
◆ บางระกำโมเดล	17
❖ ปกิณกะ	
◆ ต้นรวงผึ้ง	19
❖ สารเพื่อชีวิต	
◆ กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน	21
❖ ท่านถามเราตอบ	
◆ การประคบเย็น ประคบร้อน	24

## บทบรรณาธิการ

กลับมาพบกันอีกครั้งกับวารสารข่าวเกษตรชลประทานฉบับที่ 85 ปีที่ 22 ก็ผ่านไปแล้วสำหรับงานวันสถาปนากรมชลประทาน 13 มิถุนายน 2561 ภายใต้ชื่อ “ย้อนรอย 116 ปี กรมชลประทาน สืบสานศาสตร์พระราชา พัฒนานวัตกรรมชลประทาน” ซึ่งในปีนี้กรมชลประทานได้จัดให้มีกิจกรรมหลากหลาย เพื่อให้พี่น้องชาวชลประทานได้มีส่วนร่วมกันอย่างทั่วถึง สำหรับวารสารข่าวเกษตรชลประทานฉบับนี้ เรายังคงนำเสนอเนื้อหาและสาระดี ๆ มาฝากกันเช่นเคย ในส่วนของบทความได้นำเทคนิคการค้ำยันและยึดโยงต้นไม้มานำเสนอให้กับผู้อ่านเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้ได้จริง ส่วนบทความทางวิชาการฉบับนี้ได้นำเสนอเรื่อง การประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน ซึ่งต้องขอขอบคุณสำหรับผู้ที่ได้กรุณาส่งแบบสอบถามกลับมายังฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำพร้อมกับข้อเสนอแนะต่างๆ ซึ่งทางคณะผู้จัดทำจะได้นำมาพิจารณาปรับปรุงในโอกาสต่อไป

เนื้อหาสาระทั้งหมดในวารสารข่าวเกษตรชลประทานฉบับนี้ กองบรรณาธิการวารสารข่าวเกษตรชลประทาน หวังว่าผู้อ่านจะได้รับความรู้อย่างเต็มที่ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า....

กองบรรณาธิการ

วารสารข่าวเกษตรชลประทาน

## บทความ

### ...เทคนิคการค้ำยันและยึดโยงต้นไม้...

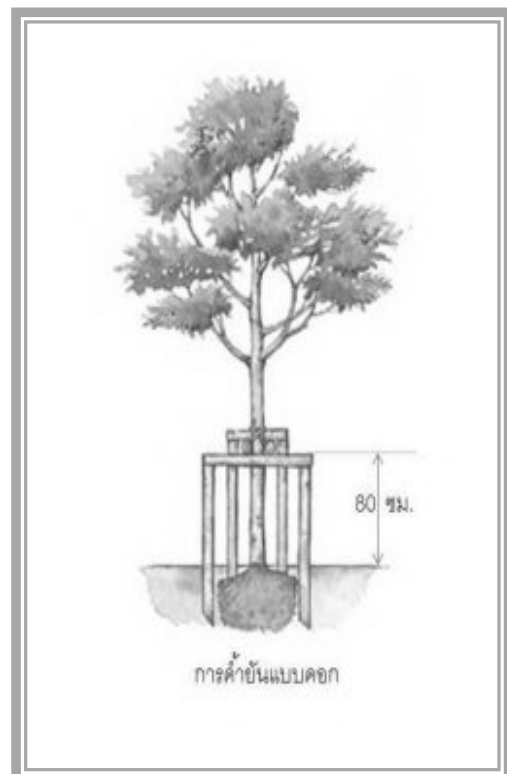
#### ฝ่ายเผยแพร่ส่วนการใช้น้ำชลประทาน

เมื่อย้ายต้นไม้ลงปลูกในพื้นที่ที่ต้องการแล้ว สิ่งสำคัญประการหนึ่งคือ การค้ำยัน เพื่อพยุงต้นไม้ไม่ให้โยกคลอน รากพืชเติบโตได้เต็มที่ การค้ำยัน ที่นิยมใช้มี 4 แบบ คือ



❖ การค้ำยันแบบ 2 หลัก เหมาะกับไม้ต้นที่มีขนาดเล็กและเหมาะกับไม้ต้นที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางลำต้น 2 – 3 นิ้ว โดยปักไม้ค้ำสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร ห่างกัน 60 เซนติเมตร ใช้เวลาค้ำยัน 2 ปี เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับ ไม้ที่มีขนาดเล็กและเป็นระบบไม้ค้ำ ที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป

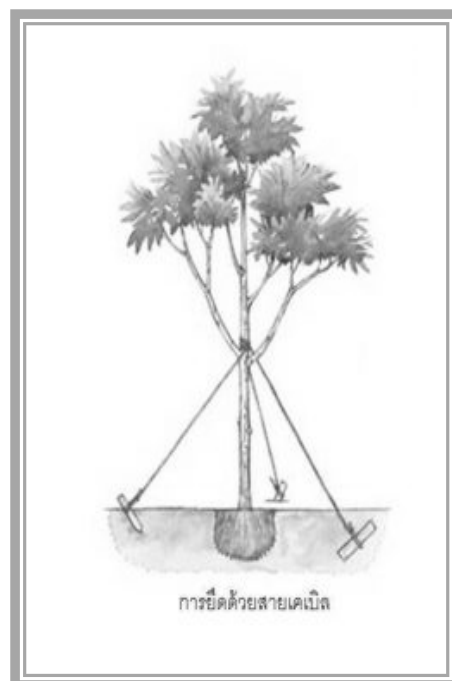
❖ การค้ำยันแบบคอก เหมาะกับไม้ต้นที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ลำต้น 4 – 8 นิ้ว โดยปักไม้ค้ำสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร และห่างกัน 1 เมตร ควรใช้เชือกพันอีกครั้ง เพื่อความแข็งแรง ใช้เวลาค้ำยัน 2-3 ปี เป็นวิธีที่เหมาะสมกับไม้ตั้งแต่ขนาดเล็กถึงขนาดกลางและเป็นระบบไม้ค้ำที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป ซึ่งบางครั้งสามารถทำคอกให้สูงจากพื้นไม่มากได้ เพื่อเป็นการหลบสายตา





❖ **การค้ำยันแบบกระโจม** ต้องใช้พื้นที่กว้าง เหมาะกับต้นที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางลำต้น 8 - 12 นิ้ว ใช้ไม้ค้ำยาว 3 เมตร โดยปัก ไม้ค้ำเอียงทำมุม 45 องศา กับลำต้น และทำมุม 90 องศา กับไม้หมุดทุกด้าน ให้ด้านปลายไม้ค้ำสูง 1/3 ของความสูงของต้น ใช้เวลาค้ำยัน 5 ปี เป็นวิธีที่เหมาะสมกับไม้ขนาดใหญ่เพราะช่วยพยุงลำต้นได้แข็งแรงดี แต่มีข้อเสีย คือ ไม้ค้ำเกะกะสายตา

❖ **การยึดด้วยสายเคเบิล** เป็นการยึดต้นไม้สูงๆด้วยลวดเคเบิล 3 เส้น โดยใช้สายยางพันรอบลำต้น ป้องกันไม่ให้เปลือกไม้เสียหาย แล้วโยงลวดไว้กับสายยาง จากนั้นตอกหลักไม้ 3 หลักลงดินรอบๆ ต้นไม้นั้น และยึดปลายอีกด้านหนึ่งของลวดไว้กับหลัก ใช้เวลาค้ำยัน 1 - 2 ปี ขึ้นกับความแข็งแรงของไม้ต้นชนิดนั้นๆ เป็นวิธีที่เน้นเรื่องความสวยงาม แต่ราคาค่อนข้างสูง และต้องหมั่นคลายวงลวดรอบต้นเพื่อไม่ให้ลวดรัดเปลือกไม้เป็นรอยแผล



### เอกสารอ้างอิง

สำนักพิมพ์บ้านและสวน. 2561. 4 เทคนิคการค้ำยันและยึดโยงต้นไม้ (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล <http://book.baanlaesan.com/blogs/tree-tire/> (5 มิถุนายน 2561)

สำนักพิมพ์บ้านและสวน. 2561. ข้อควรรู้สำหรับการค้ำยันต้นไม้ (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล <http://www.baanlaesuan.com/29827/ideas/raker-tree/> (8 มิถุนายน 2561)

การประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน  
The Satisfaction of Irrigated Agriculture Newsletter  
สถาพร นาคคณิ่ง

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน ของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดในหน่วยงานส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ของกรมชลประทาน ที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทาน โดยเป็นการประเมินความพึงพอใจจากแบบสอบถามจำนวน 190 ชุด ซึ่งแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นผลวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามโดยหาค่าร้อยละและค่าแจกแจงความถี่ ส่วนที่ 2 เป็นผลวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานโดยใช้ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนที่ 3 เป็นผลวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐาน โดยใช้  $t$  - test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน ระหว่างเพศชายและเพศหญิง และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ด้วยวิธี  $F$  - test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และวิธี DMRT (Duncan's New Multiple Range Test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลัก ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.5 มีอายุ 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.5 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.4 และมีอาชีพเป็นข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 76.8 2) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหา (ค่าเฉลี่ย = 3.78) ด้านรูปแบบของวารสาร (ค่าเฉลี่ย = 3.46) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ (ค่าเฉลี่ย = 3.88) ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ (ค่าเฉลี่ย = 3.76) และด้านอื่น ๆ (ค่าเฉลี่ย = 3.57) อยู่ในระดับมาก และ 3) จากการทดสอบสมมติฐานทั้ง 4 สมมติฐาน ด้วยวิธีทางสถิติ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลักแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สรุปผลการวิจัยได้ว่า 1) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบของวารสาร ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ และด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก และ 2) ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลักแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 1. คำนำ

วารสารข่าวเกษตรชลประทานฉบับที่ 1 จัดพิมพ์ขึ้นในปี พ.ศ. 2540 หน่วยงานที่รับผิดชอบจัดทำขณะนั้นคือ งานส่งเสริมเกษตรชลประทาน ฝ่ายเกษตรชลประทาน กองจัดสรรน้ำและบำรุงรักษา กรมชลประทาน วัตถุประสงค์ก็เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการใช้น้ำชลประทานทางการเกษตร และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างเจ้าหน้าที่ชลประทาน เจ้าหน้าที่การเกษตร นักอุทกวิทยา และผู้สนใจทั่วไป โดยมีการจัดส่งวารสารข่าวเกษตรชลประทานไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ของกรมชลประทานในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

เนื่องจากฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน ส่วนการใช้น้ำชลประทาน สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา มีหน้าที่รับผิดชอบในการเผยแพร่ผลงานการศึกษา ค้นคว้า วิจัยด้านการเกษตรชลประทาน รวมทั้งติดตามและประเมินผลการเผยแพร่ให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เกิดแนวคิดว่าจะจะมีการประเมินความพึงพอใจของผู้อ่านต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงวารสารข่าวเกษตรชลประทานให้มีคุณภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้อ่าน โดยได้จัดทำแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามปลายปิดของข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลัก

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานใน 5 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบของวารสาร ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ และด้านอื่น ๆ

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ดังนั้นการจัดทำแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานของผู้อ่านซึ่งสังกัดในหน่วยงานต่าง ๆ ของกรมชลประทานในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยมีคำถามที่ครอบคลุมทั้งในด้านรูปแบบและความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จึงก่อให้เกิดข้อมูลที่สมารถนำไปใช้ปรับปรุงรูปแบบและคุณภาพของวารสารข่าวเกษตรชลประทานให้เป็นที่พอใจของผู้อ่านต่อไป

## 2. วิธีการดำเนินการวิจัย

### 1. การจัดทำแบบสอบถาม

#### 1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ได้แก่ หน่วยงานส่วนกลางและส่วนภูมิภาคของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทาน มีจำนวน 27 หน่วยงาน คือ สำนักงานชลประทานที่ 1 – 17 สถานีทดลองการใช้น้ำชลประทานที่ 1 – 9 และส่วนการใช้น้ำชลประทาน

2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ซึ่งสังกัดในหน่วยงานส่วนกลางและส่วนภูมิภาคของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทาน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับจำนวนฉบับของวารสารข่าวเกษตรชลประทานที่ส่งให้หน่วยงานต่าง ๆ ของกรมชลประทาน

3) การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้หลักความน่าจะเป็น (Non – Probability Sampling) โดยการเลือกสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยการแจกแบบสอบถามแก่หน่วยงานของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทาน จำนวน 224 ชุด ได้แก่ สำนักงานชลประทานที่ 1 – 17 หน่วยงานละ 12 ชุด สถานีทดลองการใช้น้ำชลประทานที่ 1 – 9 หน่วยงานละ 1 ชุด และส่วนการใช้น้ำชลประทาน จำนวน 11 ชุด โดยจำนวนแบบสอบถามที่แจกให้แต่ละหน่วยงานเท่ากับจำนวนวารสารที่ส่งให้หน่วยงานนั้น ๆ

### 1.3 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1) ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพของเจ้าหน้าที่ของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทานโดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลัก

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานของเจ้าหน้าที่ของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทานใน 5 ด้าน คือ

2.1) ด้านเนื้อหา

2.2) ด้านรูปเล่มของวารสาร

2.3) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์

2.4) ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์

2.5) ด้านอื่น ๆ

### 1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาเพื่อถามระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามปลายปิดของข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลัก

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานเป็นแบบสอบถามตามมาตราประเมินแบบลิเคิร์ต (Likert scale) มีระดับการตอบ 5 ระดับ คือ พึงพอใจมากที่สุด พึงพอใจมาก พึงพอใจปานกลาง พึงพอใจน้อย และพึงพอใจน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์พิจารณาคะแนนดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 5

พึงพอใจมาก ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 4

พึงพอใจปานกลาง ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 3

พึงพอใจน้อย ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 2

พึงพอใจน้อยที่สุด ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 1

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

## 2. การทดสอบแบบสอบถาม

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach' s Alpha) ซึ่งกำหนดไว้ว่า แบบสอบถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป แสดงว่ามีความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดสามารถนำไปใช้ในการศึกษาต่อไป จากการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของ



แบบสอบถามทั้งหมดรวมกัน จะได้ค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach' s Alpha) เท่ากับ 0.80

### 3. การแจกแบบสอบถามและการรวบรวมข้อมูล

3.1 แจกแบบสอบถาม จำนวน 224 ชุด ในช่วงเดือนตุลาคม 2560 และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 190 ชุด เมื่อใช้หลักการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1967) โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 จะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างต่ำ คือ 144 ตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดย n = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้

N = จำนวนประชากรที่ทราบค่า

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่จะยอมรับได้

3.2 นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

3.3 จัดทำรหัสในแบบสอบถามตามที่กำหนดในตารางแจกแจงความถี่

3.4 กรอกข้อมูลตามรหัสลงในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม

4.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลที่บรรยายคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2) การวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานของเจ้าหน้าที่ของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทานใช้ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3) ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติเชิงอนุมานทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม โดยใช้ t - test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระ 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ด้วยวิธี F - test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และวิธี DMRT (Duncan's New Multiple Range Test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระที่มี 3 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลัก

4.2 การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1981) คือ

$$\text{ช่วงการวัด} = \frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$\text{แทนค่าได้ดังนี้} = \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

ช่วงค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.21 – 5.00	มากที่สุด
3.41 – 4.20	มาก
2.61 – 3.40	ปานกลาง
1.81 – 2.60	น้อย
1.00 – 1.80	น้อยที่สุด

### 5. สถานที่ทำการทดลอง

สถานที่วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน ส่วนการใช้น้ำชลประทาน สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา กรมชลประทาน

### 3. ผลการศึกษา

จากการประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน ของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดในหน่วยงานส่วนกลางและส่วนภูมิภาคของกรมชลประทาน ที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทาน โดยเป็นการประเมินความพึงพอใจจากแบบสอบถามจำนวน 190 ชุด ซึ่งแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นผลวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามโดยหาค่าร้อยละ (Percentage) และค่าแจกแจงความถี่ (Frequency)

ส่วนที่ 2 เป็นผลวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานโดยใช้ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ส่วนที่ 3 เป็นผลวิเคราะห์การทดสอบสมมุติฐาน โดยใช้ t – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างเพศชายและเพศหญิง และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) ด้วยวิธี F – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และวิธี DMRT (Duncan’s New Multiple Range Test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพหลัก

#### 3.1 อภิปรายผล

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานสามารถแบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน
3. การทดสอบสมมุติฐาน

##### 3.1.1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 190 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 70.5 มีอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 58.4 และมีอาชีพเป็นข้าราชการ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 76.8 เนื่องจากการแจกแบบสอบถามเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้หลักความน่าจะเป็น (Non – Probability Sampling) โดยการเลือกสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling) เป็นการจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ให้แก่หน่วยงานของกรมชลประทานที่ได้รับวารสารข่าวเกษตรชลประทานและหน่วยงานที่ได้รับแบบสอบถามจะนำไปแจกให้กับเจ้าหน้าที่เอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่ได้เลือกผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจึงมาจากการแจกแบบสอบถามของหน่วยงานที่ได้รับแบบสอบถาม

### 3.1.2 ระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน

#### 1) ด้านเนื้อหา

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในด้านเนื้อหาของวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.78) ดังนั้นในภาพรวมของด้านเนื้อหาของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงเนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหาของวารสารข่าวเกษตรชลประทานทั้ง 6 ข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.62 – 4.00) ดังนั้นในด้านเนื้อหาของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงในเรื่องมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ทันสมัย ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงได้ (ค่าเฉลี่ย = 4.00) ปริมาณเนื้อหาของบทความมีความเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 3.85) การเขียนอ้างอิงและบรรณานุกรม ถูกต้องตามหลักวิชาการและสามารถสืบค้นได้ (ค่าเฉลี่ย = 3.77) การจัดลำดับเนื้อหาที่มีความต่อเนื่อง อ่านแล้วเข้าใจ (ค่าเฉลี่ย = 3.74) เนื้อหาที่มีความหลากหลายและตรงกับความต้องการ (ค่าเฉลี่ย = 3.72) และความน่าติดตามของเนื้อหา (ค่าเฉลี่ย = 3.62) เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แต่มีผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรเพิ่มบทความหรืองานวิชาการอีกสัก 1 เรื่อง ดังนั้นจึงควรแก้ไขในเรื่องปริมาณเนื้อหาของบทความมีความเหมาะสม

#### 2) ด้านรูปแบบของวารสาร

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในด้านรูปแบบของวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.46) ดังนั้นในภาพรวมของด้านรูปแบบของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงเนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านรูปแบบของวารสารข่าวเกษตรชลประทานทั้ง 8 ข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.73 – 3.67) และระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.12 – 3.35) ดังนั้นในด้านรูปแบบของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงในเรื่องการใช้ภาษาในการสื่อสาร (ค่าเฉลี่ย = 3.73) ภาพกับเนื้อหา มีความสอดคล้องกันและช่วยให้เข้าใจในเนื้อหาเพิ่มขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 3.71) ขนาดรูปแบบของวารสารมีความเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 3.69) ความเหมาะสมของการตีพิมพ์เผยแพร่เป็นรายเป็นราย 3 เดือน (ค่าเฉลี่ย = 3.67) เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แต่ควรมีการปรับปรุงในเรื่องรูปแบบปกของวารสาร (ค่าเฉลี่ย = 3.35) การออกแบบและความสวยงามของรูปแบบ (ค่าเฉลี่ย = 3.25) ขนาด

ตัวอักษร สี และการจัดวางมีความเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย = 3.16) และคุณภาพของกระดาษและงานพิมพ์ (ค่าเฉลี่ย = 3.12) เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรพิมพ์เป็นภาพสีและเพิ่มรูปภาพประกอบ ควรใส่รูปและจัดเป็นคอลัมน์ให้ดูน่าสนใจมากกว่านี้ สั้นปกบาง (ไม่แข็งแรง) ปกเป็นภาพขาวดำ (ควรจะพิมพ์สี) ภาพประกอบเนื้อหาเป็นภาพขาวดำ ภาพออกเบลอ ๆ ดูไม่ชัด ควรมีรูปที่มีสีให้มากขึ้น ดังนั้นจึงควรแก้ไขในเรื่องรูปแบบปกของวารสาร การออกแบบและความสวยงามของรูปเล่ม ขนาดตัวอักษร สี และการจัดวางมีความเหมาะสม และคุณภาพของกระดาษและงานพิมพ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่หัวข้อเหล่านี้มีระดับความพึงพอใจปานกลาง

### 3) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในด้านการนำไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.88) ดังนั้นในภาพรวมของด้านการนำไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงเนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านการนำไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานทั้ง 3 ข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.83 – 3.95) ดังนั้นในด้านการนำไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงในเรื่องสามารถเป็นแหล่งความรู้และแหล่งข้อมูลที่ตรงกับความต้องการของผู้ใช้งาน (ค่าเฉลี่ย = 3.95) เป็นสื่อในการเผยแพร่งานวิจัย (ค่าเฉลี่ย = 3.85) และนำข้อมูลวิชาการจากวารสารไปใช้ประโยชน์ในงานที่ปฏิบัติอยู่ (ค่าเฉลี่ย = 3.83) เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แต่มีผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าข้อมูลความรู้มีประโยชน์มาก ควรเผยแพร่ไปสู่เกษตรกรหรือบุคคลภายนอกด้วย

### 4) ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.76) ดังนั้นในภาพรวมของด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงเนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานทั้ง 7 ข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.63 – 3.90) ดังนั้นในด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงในเรื่องวิชาการ (ค่าเฉลี่ย = 3.90) บทความ (ค่าเฉลี่ย = 3.83) สารเพื่อชีวิต (ค่าเฉลี่ย = 3.77) บทบรรณาธิการ (ค่าเฉลี่ย = 3.76) ในวงงาน (ค่าเฉลี่ย = 3.75) ปกิณกะ (ค่าเฉลี่ย = 3.71) และท่านถามเราตอบ (ค่าเฉลี่ย = 3.63) เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และไม่มีผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านนี้

### 5) ด้านอื่น ๆ



- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมในด้านอื่น ๆ ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.57) ดังนั้นในภาพรวมของด้านอื่น ๆ ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานไม่ต้องการปรับปรุงเนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

- ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านอื่น ๆ ของวารสารข่าวเกษตรชลประทานทั้ง 3 ข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.63 – 3.90) ดังนั้นในด้านอื่น ๆ ไม่ต้องการปรับปรุงในเรื่องความพึงพอใจในภาพรวมของวารสาร (ค่าเฉลี่ย = 3.73) ได้รับวารสารตรงตามกำหนดเวลา (ค่าเฉลี่ย = 3.55) และได้รับวารสารจำนวนเพียงพอกับความต้องการ (ค่าเฉลี่ย = 3.42) เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แต่มีผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรแจกโครงการละ 3 ฉบับ และอยากให้บทความออกเดือนที่ 2 ของไตรมาส

### 3.1.3 การทดสอบสมมุติฐาน

สมมุติฐานที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

- เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างเพศชายและเพศหญิงโดยทดสอบทางสถิติด้วยการใช้ t – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 1 มีค่า Sig. < 0.05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงมีความพึงพอใจมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากมีค่าเฉลี่ยมากกว่า แสดงว่าเพศหญิงมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจมากกว่าเพศชาย ดังนั้นการสร้างความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบของวารสาร ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ และด้านอื่น ๆ ควรคำนึงถึงความต้องการของผู้หญิง

สมมุติฐานที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

- เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุแตกต่างกันโดยทดสอบทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) ด้วยวิธี F – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 2 มีค่า Sig. < 0.05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในแต่ละช่วงอายุโดยใช้วิธี DMRT (Duncan's New Multiple Range Test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซนต์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุอยู่ในช่วง 20 – 30 ปี มีความพึงพอใจมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 รองลงมา คือ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 31 – 40 ปี และผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ตามลำดับ แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุอยู่ในช่วง 20 – 30 ปี มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจมากกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุอยู่ในช่วงอื่น ๆ ดังนั้นการสร้างความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหา

ด้านรูปเล่มของวารสาร ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ และด้านอื่น ๆ ควรคำนึงถึงความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุอยู่ในช่วง 20 – 30 ปี

สมมุติฐานที่ 3 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

- เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันโดยทดสอบทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) ด้วยวิธี F – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 3 มีค่า Sig. < 0.05 ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในแต่ละระดับการศึกษาโดยใช้วิธี DMRT (Duncan’s New Multiple Range Test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และปวช. ปวส. หรือเทียบเท่า มีความพึงพอใจมากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และปวช. ปวส. หรือเทียบเท่า มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจมากกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ ดังนั้นการสร้างความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหา ด้านรูปเล่มของวารสาร ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ และด้านอื่น ๆ ควรคำนึงถึงความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และปวช. ปวส. หรือเทียบเท่า

สมมุติฐานที่ 4 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

- เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักแตกต่างกันโดยทดสอบทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) ด้วยวิธี F – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมุติฐานที่ 4 มีค่า Sig. < 0.05 ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในแต่ละอาชีพหลักโดยใช้วิธี DMRT (Duncan’s New Multiple Range Test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นลูกจ้างชั่วคราวมีความพึงพอใจมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 รองลงมา คือ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นข้าราชการและพนักงานราชการ และผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นลูกจ้างประจำ ตามลำดับ แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นลูกจ้างชั่วคราวมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจมากกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักอื่น ๆ ดังนั้นการสร้างความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านเนื้อหา ด้านรูปเล่มของวารสาร ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ และด้านอื่น ๆ ควรคำนึงถึงความต้องการของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นลูกจ้างชั่วคราว

### 3.2 สรุปผล

#### 2.2.1 สรุปผลวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 70.5 มีอายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.5 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.4 และมีอาชีพเป็นข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 76.8

#### 3.2.2 สรุปผลวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทาน

##### 1) ด้านเนื้อหา

ระดับความพึงพอใจในด้านเนื้อหาของผู้ตอบแบบสอบถามต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.78) ข้อที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ทันสมัย ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงได้ (ค่าเฉลี่ย = 4.00) ส่วนข้อที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด ได้แก่ ความน่าติดตามของเนื้อหา (ค่าเฉลี่ย = 3.62)

##### 2) ด้านรูปแบบของวารสาร

ระดับความพึงพอใจในด้านรูปแบบของวารสารของผู้ตอบแบบสอบถามต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.46) ข้อที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ การใช้ภาษาในการสื่อสาร (ค่าเฉลี่ย = 3.73) ส่วนข้อที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด ได้แก่ คุณภาพของกระดาษและงานพิมพ์ (ค่าเฉลี่ย = 3.12)

##### 3) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์

ระดับความพึงพอใจในด้านการนำไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.88) ข้อที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ สามารถเป็นแหล่งความรู้และแหล่งข้อมูลที่ตรงกับความต้องการของผู้ใช้งาน (ค่าเฉลี่ย = 3.95) ส่วนข้อที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด ได้แก่ นำข้อมูลวิชาการจากวารสารฯไปใช้ประโยชน์ในงานที่ปฏิบัติอยู่ (ค่าเฉลี่ย = 3.83)

##### 4) ด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์

ระดับความพึงพอใจในด้านการนำความรู้จากคอลัมน์ไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.76) ข้อที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ วิชาการ (ค่าเฉลี่ย = 3.90) ส่วนข้อที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด ได้แก่ ทำนถามเราตอบ (ค่าเฉลี่ย = 3.63)

##### 5) ด้านอื่น ๆ

ระดับความพึงพอใจในด้านอื่น ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถามต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.57) ข้อที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ ความพึงพอใจในภาพรวมของวารสาร (ค่าเฉลี่ย = 3.73) ส่วนข้อที่มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด ได้แก่ ได้รับวารสารจำนวนเพียงพอกับความต้องการ (ค่าเฉลี่ย = 3.42)

#### 3.2.3 สรุปผลวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐาน

1) สมมติฐานที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 มีค่า Sig. < 0.05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงมีความพึงพอใจมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

2) สมมติฐานที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 มีค่า Sig. < 0.05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุอยู่ในช่วง 20 – 30 ปี มีความพึงพอใจมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 รองลงมา คือ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 31 – 40 ปี และผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ตามลำดับ

3) สมมติฐานที่ 3 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 มีค่า Sig. < 0.05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และปวช. ปวส. หรือเทียบเท่า มีความพึงพอใจมากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4) สมมติฐานที่ 4 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกัน

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เนื่องจากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 มีค่า Sig. < 0.05 โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นลูกจ้างชั่วคราวมีความพึงพอใจมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 รองลงมา คือ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นข้าราชการและพนักงานราชการ และผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักเป็นลูกจ้างประจำ ตามลำดับ

#### 4. ข้อเสนอแนะ

4.1 ควรมีการปรับปรุงคุณภาพของวารสารข่าวเกษตรชลประทานในด้านรูปเล่มของวารสาร เนื่องจากมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลางในเรื่อง 1) รูปแบบปกของวารสาร 2) การออกแบบและความสวยงามของรูปเล่ม 3) ขนาดตัวอักษร สี และการจัดวางมีความเหมาะสม และ 4) คุณภาพของกระดาษและงานพิมพ์ อีกทั้งมีผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า 1) ควรพิมพ์เป็นภาพสีและเพิ่มรูปภาพประกอบ 2) ควรใส่รูปและจัดเป็นคอลัมน์ให้ดูน่าสนใจมากกว่านี้ 3) สันปกบาง (ไม่แข็งแรง) ปกเป็นภาพขาวดำ (ควรพิมพ์สี) และ 4) ภาพประกอบเนื้อหาเป็นภาพขาวดำ ภาพออกเบลอ ๆ ดูไม่ชัด ควรมีรูปที่มีสีให้มากขึ้น



4.2 เมื่อมีการปรับปรุงคุณภาพของวารสารข่าวเกษตรชลประทานแล้วควรมีการแจกแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อวารสารข่าวเกษตรชลประทานว่าหลังจากปรับปรุงแล้วผู้อ่านมีความพึงพอใจมากขึ้นหรือไม่

## 5. เอกสารอ้างอิง

- สุธิมา ประดับหิน และพจนนา ฐูปแก้ว. (2559). **พฤติกรรมกรรมการอ่าน ความคาดหวัง ความพึงพอใจ และการใช้ประโยชน์ ของผู้อ่านเพศหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อนิตยสารอาหาร.** วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- งานวิจัยและสารสนเทศ สถานอารยธรรมศึกษา โขง-สาละวิน. (2558). **สรุปผลการดำเนินงาน โครงการจัดทำวารสารอารยธรรมศึกษา โขง-สาละวิน.** พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พัทธนันท์ พัชรสวัสดิ์. (2556). **พัฒนาการนิตยสาร พฤติกรรมการอ่าน ความพึงพอใจ ความคาดหวัง และการใช้ประโยชน์ของผู้อ่านนิตยสาร Starpics.** วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัชวลี วรวุฒิ. (2548). **ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศุภย์พัฒนานามัยพื้นที่สูง. (2552). **รายงานการสำรวจความพึงพอใจต่อวารสารควน.ประจำปีงบประมาณ 2552.** ลำปาง : กรมอนามัย.
- สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร. (2559). **สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับวารสารวิจัยและส่งเสริมวิชาการเกษตร ปีที่ 32 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2558).** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร. (2559). **ความพึงพอใจต่อวารสารแม่โจ้ปริทัศน์ ประจำปี 2559.** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- พรนับพัน ชูพินิจ. (2554). **พฤติกรรมกรรมการเปิดรับ การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจจากนิตยสาร a day BULLETIN ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2550). **พฤติกรรมองค์การ.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สายจิตร สิงหนะ. (2546). **ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการครูศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.** วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สาโรช ไสยสมบัติ. (2534). **ความพึงพอใจในการทำงานของครูอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพล เพชรานนท์ 2540 **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน** กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช

- สุภาลักษณ์ชัยอนันต์. (2540). **ความพึงพอใจของเกษตรกรที่มีต่อโครงการส่งเสริมการปลูกมะเขือเทศแบบมีสัญญาผูกพันในจังหวัดลำปาง**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริมการเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรรถพร คำคม. (2546). **การให้บริการสินเชื่อของธนาคารอาคารสงเคราะห์ : ศึกษาจากความคิดเห็นของผู้ใช้บริการฝ่ายกิจการสาขากรุงเทพและปริมณฑล**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทัยพรรณ สุดใจ (2545). **ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการให้บริการขององค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทยจังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาประยุกต์ สาขาสังคมวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Best, John W. (1981). **Research in Education**. 3rd.ed. Englewood cliffs, New Jersey : Prentice. Hall Inc.
- Yamane, T. 1973. **Statistics and Introductory Analysis**. (3nd ed.). New York: Haper and Row.

## ในวงงาน

### บางระกำโมเดล

#### ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน

คอลัมน์ในแวดวงงานฉบับนี้ กองบรรณาธิการขอเสนอผลงานของกรมชลประทานในการบริหารจัดการน้ำที่สร้างชื่อเสียงให้กับกรมชลประทานในปีที่ผ่านมาในชื่อ “บางระกำโมเดล” ซึ่งหลายท่านอาจยังไม่ทราบว่ามันคืออะไร และกรมชลประทานได้ดำเนินการอย่างไรบ้าง ฉบับนี้เรานำบทสรุปการดำเนินงานมาให้ท่านทราบกัน

#### “บางระกำโมเดล” มิติใหม่ในการบริหารจัดการน้ำ

การบริหารจัดการน้ำเพื่อแก้ไขปัญหาหน้าท่วมที่เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน ได้แก่ โครงการบริหารจัดการน้ำแบบชุมชนมีส่วนร่วมในทุ่งหลวงน้ำบางระกำ (โครงการบางระกำโมเดล 60) ในพื้นที่ลุ่มน้ำยม-น่าน โดยมีการบูรณาการของหลายหน่วยงาน ประกอบด้วย กองทัพอากาศที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดสุโขทัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดพิจิตร หน่วยงานในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง กรมชลประทานและกลุ่มผู้ใช้น้ำในพื้นที่ ร่วมกันบริหารจัดการน้ำตามแผนการปลูกข้าวนาปีในพื้นที่ทุ่งบางระกำ โดยปรับปฏิทินการปลูก ข้าวนาปี 2560 ให้ทำการเพาะปลูกได้ในเดือนเมษายน เร็วขึ้นกว่าเดิม 1 เดือน เพื่อเก็บเกี่ยวให้ทันก่อนถึงเดือนสิงหาคมในช่วงฤดูน้ำหลาก พื้นที่เพาะปลูก 265,000 ไร่ หลังทำการเก็บเกี่ยวแล้ว สามารถรองรับน้ำหลากได้ถึง 400 ล้านลูกบาศก์เมตร มากที่สุดในบรรดาทุ่งแก้มลิงต่างๆ ในเขตลุ่มน้ำยม-น่าน ทุ่งบางระกำ เป็นปราการด่านสุดท้ายที่ทำหน้าที่หน่วงน้ำที่ไหลหลากมาจากตอนบนของลุ่มน้ำยม ผ่านบางอำเภอในเขตจังหวัดสุโขทัยและพิษณุโลก และมีส่วนสำคัญช่วยในการบริหารจัดการน้ำของลุ่มน้ำยม-น่าน อีกทั้งการจัดจราจรน้ำหลากบริเวณเหนือประตูระบายน้ำบ้านหาดสะพานจันทร์ จังหวัดสุโขทัย การผันน้ำเข้าคลองเล็กฝั่่งซ้าย-ขวา การใช้คลองธรรมชาติต่างๆ ลดยอดน้ำระหว่างทางก่อนเข้าตัวเมืองสุโขทัย การใช้แก้มลิงทุ่งทะเลหลวงความจุ 32 ล้านลูกบาศก์เมตรและบึงต่างๆ เพื่อหน่วงน้ำและเก็บไว้ในช่วงฤดูแล้ง รวมทั้งการผันน้ำจากประตูระบายน้ำอื่นๆ ผันลงแม่น้ำน่านและแม่น้ำยม พื้นที่ชุมชน ตัวเมืองสุโขทัยและพื้นที่เศรษฐกิจสำคัญจึงไม่มีพื้นที่ใดได้รับผลกระทบเลย

**ดร.ทองเปลว กองจันทร์** อธิบดีกรมชลประทาน กล่าวถึงหัวใจสำคัญของความสำเร็จในการทำงานว่า ในการบริหารจัดการน้ำต้องดูเครื่องมือทั้งหมดที่กรมชลประทานมี ตั้งแต่เขื่อนต่างๆ ทั้งขนาดใหญ่ ขนาดกลาง ขนาดเล็ก ฝ่าย ประกอบกับข้อมูลอุตุนิยมวิทายามวางแผนคาดการณ์ว่า ถ้าเกิดฝนตกน้ำจะเข้าเขื่อนไหม ถ้าน้ำไม่เข้า น้ำจะไปทางไหน แล้วก็จำลองสถานการณ์ว่าถ้าจะไม่ให้เกิดปัญหา เขื่อนจะต้องเก็บน้ำไว้เท่าไร ระบายน้ำเท่าไร เปิดประตูระบายน้ำไปทางไหนแล้วจะเกิดผลอย่างไร รวมทั้งต้องคาดการณ์ปริมาณน้ำที่จะต้องเก็บกักไว้ในฤดูแล้งด้วย

“สำหรับบางระกำโมเดล นโยบายสำคัญคือการเลื่อนเวลาให้เก็บเกี่ยวได้ก่อนเดือนสิงหาคม กรมชลประทานก็มาเตรียมความพร้อม ดูว่าพื้นที่เท่าไร น้ำที่ต้องสำรองไว้ส่งให้ใช้เริ่มการเพาะปลูก ตั้งแต่เดือนเมษายน ต้องมีปริมาณเท่าไร แล้วบูรณาการกับหน่วยงานอื่นๆ ทั้งหมดเพื่อสร้างการรับรู้ในพื้นที่ล่วงหน้า 2 เดือน แล้วตั้งกติการ่วมกัน ตั้งแต่ท้ายเขื่อนสิริกิติ์จนถึงบางระกำ ว่าต้องเก็บน้ำกับบางระกำก่อนในวันที่ 1 เมษายน ส่วนพื้นที่อื่นๆ จะได้รับน้ำในวันที่ 1 พฤษภาคม จนกระทั่งทุกคนมั่นใจ

ที่บางระกำเมื่อปลูกก่อนระหว่างที่ข้าวเจริญเติบโตเกี่ยวต้องทำการระบายน้ำให้และกันน้ำข้างนอกไม่ให้เข้ามาในพื้นที่ หลังเกี่ยวเกี่ยวแล้วก็หาอาชีพเสริมให้มีการปล่อยปลา กุ้งไป 3 ล้านตัว ปัจจัยความสำเร็จคือ ความร่วมมือ ความเชื่อมั่น และการบูรณาการ ทำให้ช่วงหน้าฝนที่ผ่านมาสามารถมีพื้นที่รับน้ำหลากหรือพื้นที่ลุ่มรับน้ำนองหรือพื้นที่แก้มลิงทั้งหลายถึง 13 แห่งทำให้แก้ไขบรรเทาอุทกภัยได้ เป็นโมเดลที่แสดงฝีมือของกรมชลประทานอย่างแท้จริง ปีนี้ก็ขยายผลไปอีกในพื้นที่บางระกำ จาก 265,000 ไร่ เป็น 382,000 ไร่”

**ความสำเร็จของบางระกำโมเดล** ยังจะขยายผลออกไปอีกจาก 265,000 ไร่ของกลุ่มเจ้าพระยาไปยังโครงการฯ ยม-น่าน 85,000 ไร่ โครงการฯ พลายชุมพล 20,000 ไร่ และโครงการฯ เชื่อนนเรศวร 12,000 ไร่ รวม 117,000 ไร่ รองรับปริมาณน้ำหลากได้รวม 150 ล้านลูกบาศก์เมตร และจะได้มีน้ำเพื่อสนับสนุนพื้นที่ 115 ล้านลูกบาศก์เมตร

#### **แผนบริหารจัดการน้ำในพื้นที่ทุ่งบางระกำ**

1. เริ่มต้นฤดูกาลเพาะปลูกพืชข้าวนาปี  
20 มีนาคม – 31 มีนาคม 2560 ดำเนินการส่งน้ำเพื่อเตรียมการการส่งน้ำเข้าสู่ระบบกระจายน้ำให้เกษตรกรสามารถทำการเพาะปลูก 1 เมษายน 2560
2. ควบคุมและป้องกันพื้นที่เพาะปลูก  
10 พฤษภาคม – 15 สิงหาคม 2560 ควบคุมการบริหารจัดการน้ำและป้องกันอุทกภัยเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบและให้เกษตรกรสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ก่อนฤดูน้ำหลาก
3. การระบายน้ำเข้าพื้นที่ทุ่งหนองน้ำ  
15 สิงหาคม – 31 ตุลาคม 2560 เตรียมพื้นที่รองรับปริมาณน้ำหลากจากอุทกภัยลุ่มน้ำยมและลุ่มน้ำสาขา รวมทั้งปริมาณฝนตกชุกในพื้นที่ ใช้เป็นพื้นที่แก้มลิงธรรมชาติชั่วคราวสามารถหนองน้ำได้สูงสุดประมาณ 400 ล้านลูกบาศก์เมตร
4. การระบายน้ำออกจากพื้นที่ทุ่งหนองน้ำ  
1 พฤศจิกายน – 25 พฤศจิกายน 2560 ระบายน้ำออกจากพื้นที่ทุ่งหนองน้ำเพื่อให้เกษตรกรเริ่มเพาะปลูกฤดูนาปรัง ตามปฏิทินการเพาะปลูกของกรมชลประทาน

ที่มา : หนังสือที่ระลึก 116 ปี กรมชลประทาน “ทศมราช สืบสานศาสตร์ชลประทาน”



ปกิณกะ

ฝ่ายเผยแพร่  
การใช้น้ำชลประทาน

## "ต้นรวงผึ้ง"

ต้นไม้ประจำพระองค์ของ : สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร



ต้นรวงผึ้งเป็นต้นไม้ประจำพระองค์  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ  
บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ 10

เนื่องด้วยดอกรวงผึ้งมีสีเหลืองซึ่งเป็น  
สีประจำวันพระราชสมภพ และผลิดอกช่วง  
วันพระราชสมภพพอดี เมื่อพระองค์เสด็จฯ  
ออกประพาสพระกรณียกิจตามสถานที่ต่างๆ  
ก็จะทรงปลูกต้นรวงผึ้งพระราชทานไว้เพื่อ  
เป็นตัวแทนแห่งพระองค์ท่านและเพื่อเป็นสิริ  
มงคลแก่ราษฎร

### ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์

ชื่อไทย : รวงผึ้ง

ชื่อท้องถิ่น : น้ำผึ้ง (กรุงเทพฯ) , สายน้ำผึ้งและดอกน้ำผึ้ง (ภาคเหนือ)

ชื่อสามัญคือ : Yellow star

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Schoutenia glomerata* King subsp. *peregrina* (Craib) Roemk.

ชื่อวงศ์ : MALVACEAE

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์:

ลำต้น : ลำต้นแตกกิ่งต่ำ กิ่งค่อนข้างเล็กเรือนยอดเป็นพุ่มมน

ใบ : ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปแผ่นใบสองข้างไม่เท่ากัน ผิวใบด้านบนเป็นสีเขียว ด้านล่างสีน้ำตาลอมนวล

ดอก : ดอกมีกลิ่นหอมตลอดทั้งวัน บานได้นาน 7 - 10 วัน ช่อดอกตกเกิดตามซอกใบเป็นช่อสั้น โคนกลีบ  
เลี้ยงเชื่อมติดกัน ปลายแยกออกเป็น 5 แฉกคล้ายรูปดาว ไม่มีกลีบดอกมีเกสรตัวผู้จำนวนมากซึ่ง  
ส่วนที่มองเห็นเป็นสีเหลืองเหมือนดอกนั้นเป็นเกสรตัวผู้รวมกันเป็นกระจุก เมื่อบานเต็มทีดอกมี  
เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 ซม. มีกลิ่นหอม เมื่อดอกบานพร้อมกันทั้งต้น จะดูสวยงามอร่ามตาและส่งกลิ่นหอม  
ชื่นใจ

ผล : เป็นผลแห้ง ทรงกลม มีขน เมื่อแก่จะไม่แตก ขนาด 0.5 – 1.0 เซนติเมตร

ระยะติดดอก : ช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม

**สภาพนิเวศวิทยา :** เป็นไม้กลางแจ้ง ชอบขึ้นในที่แล้ง ไม่มีน้ำท่วมขังจึงจะมีดอกสีเหลืองดกเต็มต้น แต่หากได้น้ำมากหรือขึ้นในที่ชุ่มน้ำจะมีดอกประปราย

**การปลูกและการขยายพันธุ์ :** การตอนกิ่ง และปักชำกิ่ง หรืออาจใช้การเพาะเมล็ดก็ได้ การตอนกิ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมแต่ต้องใช้ฮอร์โมนในการเร่งรากจึงจะได้ผลดีในการขยายพันธุ์

**รายละเอียดการใช้ประโยชน์ :** นำมาปลูกเป็นไม้ประดับ ดอกสวยงามออกเต็มต้น มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ให้ร่มเงาปลูกเลี้ยงง่าย ทนแล้ง เป็นไม้มงคลเหมาะสำหรับคนธาตุไฟ

**ข้อดีของพันธุ์ไม้ :**

1. ออกดอกครั้งละมากๆ (เต็มต้น) เมื่อดินแห้งตามธรรมชาติ
2. เป็นพันธุ์ไม้หอมที่มีช่วงการปลูกกว้าง สามารถขึ้นได้ดีทั้งที่แห้งแล้งและที่ค่อนข้างชื้น
3. เป็นพันธุ์ไม้ที่ทนทานต่อสภาพแวดล้อม ไม่ต้องการการดูแลมาก ใบไม่ค่อยร่วง
4. เป็นพันธุ์ไม้ที่มีระบบรากดีมาก ไม่มีการหักโค่นของต้นขนาดใหญ่ ถึงแม้ว่าจะเป็นกิ่งที่ได้จากการตอน

**ข้อแนะนำ :**

1. เนื่องจากมีการออกดอกครั้งละมากๆ และมีผึ้งตอมเป็นจำนวนมาก ผึ้งอาจเป็นอันตรายต่อผู้ปลูก
2. เป็นพันธุ์ไม้หอมที่ออกดอกในระยะสั้นเพียง 7 – 10 วัน/ครั้ง/ปี เท่านั้น
3. ในพื้นที่ที่มีน้ำมาก รวงผึ้งจะไม่ออกดอกพร้อมกันทั้งต้น
4. การเลือกต้นรวงผึ้งที่ถูกต้อง ควรเป็นกิ่งกระโดงที่ตรง จะทำให้การเจริญเติบโตดี ทรงต้นสวยงามกว่ากิ่งที่ตอนมาจากส่วนอื่นๆ ของต้น

**ที่มา :**

กรมป่าไม้. 2560 ต้นรวงผึ้ง พรรณไม้ประจำพระองค์ รัชกาลที่ 10 (ระบบออนไลน์) แหล่งข้อมูล

<https://new.forest.go.th/goods/2017/02/14/ต้นรวงผึ้ง-พรรณไม้ประจำ/> ( 15 มิถุนายน 2561)

อุทยานหลวงราชพฤกษ์. 2559. รวงผึ้ง ไม้หอมไทยแท้ (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล

<http://www.royalparkrajapruek.org/Knowledge/view/25> ( 20 มิถุนายน 2561)

## สาระเพื่อชีวิต

ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน

### “กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน”

“อาหารเบาหวาน” ไม่ใช่อาหารที่มีความพิเศษแตกต่างจากอาหารที่เรารับประทานในชีวิตประจำวันแต่อย่างใด ดังนั้น ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถรับประทานอาหารได้เหมือนคนปกติทั่วไป เพียงแต่เพิ่มความระมัดระวังในการเลือกชนิดอาหารที่มีคุณภาพ และควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานให้เหมาะสม เพื่อที่จะไม่ให้ได้รับน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป

โดยปกติอาหารที่เรารับประทานในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น แต่ในปริมาณมากน้อยที่ต่างกัน และพบว่าอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบจะมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารประเภท โปรตีน หรือไขมัน ดังนั้น เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ผู้ที่เป็นเบาหวานจึงควรมีการควบคุมปริมาณอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม ซึ่งก็คือ ข้าว-แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ นมและผลิตภัณฑ์นม เป็นต้น ซึ่งเราไม่พบคาร์โบไฮเดรตในอาหารประเภท เนื้อสัตว์ และไขมัน

#### อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต



1. น้ำตาล : น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ที่ถูกปรับเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็ว โดยน้ำตาลจะเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดได้ 100% ในระยะเวลาเพียง 15-30 นาทีเท่านั้น ซึ่งนั่นคือทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

อย่างรวดเร็ว ตัวอย่างอาหารที่มีน้ำตาลมาก ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำหวาน น้ำอัดลมทุกประเภท และเยลลี่ เป็นต้น แม้ปัจจุบันมีหลักฐานงานวิจัยอนุญาตให้บริโภคน้ำตาลได้ 10% ของพลังงานที่ ควรได้รับใน 1 วัน แต่เรายังคงแนะนำให้ผู้ที่ เป็นเบาหวานควรหลีกเลี่ยงหรือบริโภคน้ำตาลในปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น เนื่องจากน้ำตาลให้เพียงพลังงาน ไม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างเช่น วิตามิน แร่ธาตุ หรือใยอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้แล้วการรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลทำให้ไม่อิ่ม จึงทำให้เราต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดยิ่งเพิ่มสูงขึ้น นอกเสียจากในกรณีที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ การดื่ม น้ำอัดลม สัก 150 ml หรือ กินน้ำตาลก้อนสัก 2 ก้อน สามารถช่วยแก้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้

## 2. อาหารประเภท

**ข้าว-แป้ง** : อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว และขนมจีน เป็นต้น ข้าว-แป้งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือดได้ 90-100% โดยใช้เวลา 30-90 นาที อาหารประเภท



ข้าว-แป้ง นอกจากมีคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะข้าว-แป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นเบาหวานไม่ควรงดหรือจำกัดอาหารประเภทข้าว-แป้งมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ ควรรับประทานในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีอาหารบางชนิดที่จัดอยู่อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น มันฝรั่ง ข้าวโอ๊ต เม็ดแปะก๊วย เกาลัด แห้ว พักทอง และ วุ้นเส้น มาถึงจุดนี้เมื่อพูดถึงวุ้นเส้นหลายท่านเกิดประเด็นคำถามว่า วุ้นเส้นคือโปรตีน ไม่ใช่หรือ คำตอบ คือ วุ้นเส้นคืออาหารประเภทข้าว-แป้ง รับประทานแล้วมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดเช่นเดียวกับการรับประทานข้าวสวย ดังนั้นถ้ารับประทานวุ้นเส้นและอาหารดังกล่าว ควรมีการวางแผนลดปริมาณข้าวในมื้ออาหารนั้นๆ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น

### ควรงิน



**3. ผลไม้** : ผลไม้ทุกชนิดมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบ ดังนั้นไม่ว่าจะรับประทาน ส้ม มะม่วง ฝรั่ง แอปเปิ้ล กัลยหรือทุเรียน ก็ล้วนมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดทั้งสิ้น ซึ่งผลไม้แต่ละชนิดจะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่แตกต่างกันไป นอกจากนี้ผลไม้ยังคงอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น ผู้ที่เป็น

### ควรหลีกเลี่ยง



เบาหวานไม่จำเป็นต้องงดรับประทานผลไม้ขอเพียงแค่จำกัดปริมาณผลไม้ที่รับประทานแต่ละมื้อให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ก็สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยปริมาณที่เหมาะสมต่อมื้อ เช่น แอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล, ส้มขนาดกลาง 1 ผล, ฝรั่งขนาดเล็ก 1 ผล, กัลยหอม 1/2 ผล, กัลยไข่/กัลยน้ำว่า 1 ลูก เงาะ/มังคุด 4-5 ผล, แตงโม 10 ชิ้นคำ หรือ ส้มโอ 2 กลีบ เป็นต้น แต่

ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นเบาหวานควรหลีกเลี่ยงหรืองดน้ำผลไม้ทุกชนิด ทั้งน้ำผลไม้สำเร็จรูป หรือน้ำผลไม้สดที่คั้นเองกับมือแม่ไม่ได้เติมน้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งก็ตาม เพราะอย่าลืมว่าผลไม้ทุกชนิดมีคาร์โบไฮเดรต ในการทำน้ำผลไม้ 1 แก้ว จะต้องใช้ผลไม้สดปริมาณค่อนข้างเยอะ ให้ลองนึกภาพว่าถ้ารับประทานปริมาณผลไม้เหล่านั้นแบบสด จะอึดนานแค่ไหน ในขณะที่ถ้ารับประทานในรูปของน้ำผลไม้ใช้เวลาดื่มเร็วมาก ไม่รู้สึกอึด ให้พลังงานที่สูง และในขณะเดียวกันทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ยกเว้นในกรณีที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ การดื่มน้ำผลไม้สัก 120 ml สามารถช่วยแก้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้



**4. ผัก :** ผักเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณน้อย จัดเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่ช่วยชะลอน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ควรรับประทานผักทุกมื้อ อาจจะรับประทานในรูปของผักสด หรือผักต้มก็ได้ แต่ไม่แนะนำในรูปของน้ำผักปั่น โดยเฉพาะน้ำผักปั่นแยกกาก

เพราะจะทำให้เราไม่ได้รับใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเลย ทั้งนี้ควรควบคุมปริมาณการบริโภคผักที่มีแป้งสูง เช่น ฟักทอง แครอท มันแกว เมล็ดถั่วลันเตา เป็นต้น ดังนั้น น้ำผักสุขภาพอย่างน้ำแครอทในผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรมีการควบคุมปริมาณในการดื่ม

#### ขอขอบคุณข้อมูล

ศูนย์เบาหวาน ไทรอยด์ และต่อมไร้ท่อกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ. 2558. กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน แหล่งข้อมูล <https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/health-tips/eat-when-diabetes>. ( 22 มิถุนายน 2561)

บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). 2560. คนเป็นเบาหวานควรกินอะไร. แหล่งข้อมูล

<https://www.amarinbooks.com/อาหารสำหรับคนเป็นเบาหวาน-อาหารเบาหวาน-คนเป็นเบาหวานต้องกินอะไร/> ( 24 มิถุนายน 2561)

เสาวลักษณ์ พิสิษฐ์ไพบูลย์. 2559. กินอย่างไร คุมเบาหวานให้อยู่หมัด. แหล่งข้อมูล

<http://www.thaihealth.or.th/Content/31447-กินอย่างไร%20คุมเบาหวานให้อยู่หมัด.html>

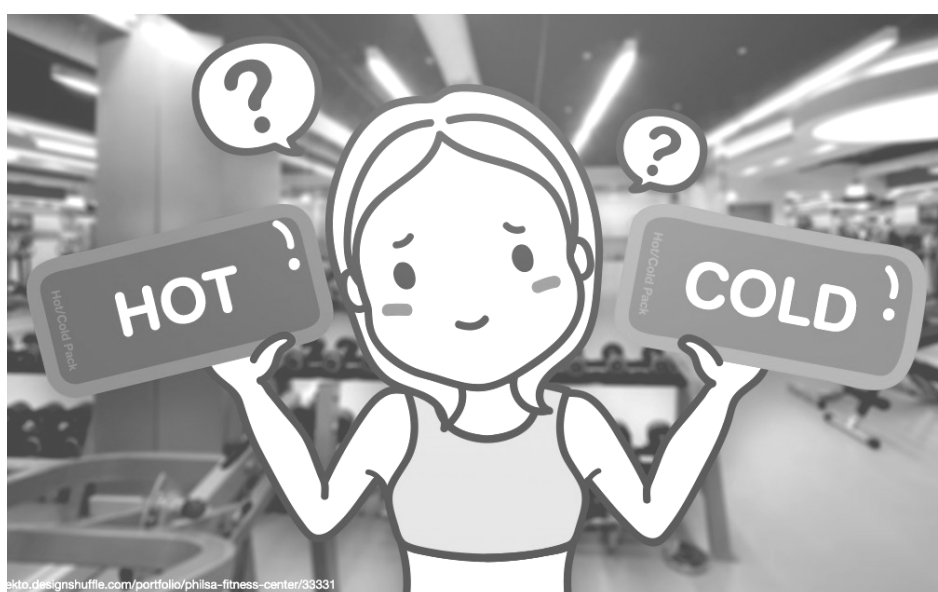
(24 มิถุนายน 2561)

ท่านถาม - เราตอบ

ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน

## การประคบเย็น ประคบร้อน

**ถาม :** รู้ได้อย่างไรว่าต้องประคบร้อนหรือเย็น?... ..



การประคบร้อนหรือเย็นเป็นวิธีหนึ่งในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อบรรเทาอาการปวดหรืออักเสบ ทั้งอาการปวดที่เกิดจากการเจ็บป่วย มีไข้ หรือการได้รับบาดเจ็บระหว่างเล่นกีฬา วิ่งเล่น ซึ่งอาจมีได้ตั้งแต่ การหกล้ม ศีรษะกระแทกจากการปะทะ และการบาดเจ็บฟกช้ำของส่วนต่างๆของร่างกาย การจะเลือกใช้ความร้อนหรือเย็นนั้นมีข้อที่ต้องพิจารณาเบื้องต้น คือ ถ้าเกิดการบาดเจ็บเฉียบพลันร่วมกับมีอาการบวม ควรเลือกใช้ความเย็น เพราะความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลงและช่วยลดบวมได้ แต่ถ้าเป็นการปวดแบบเป็นๆหายๆ มีอาการมานานหรือเรื้อรัง หรือปวดร่วมกับมีอาการตึงกล้ามเนื้อ ควรใช้ความร้อน เพราะความร้อนจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนเลือดดีขึ้นจึงลดอาการปวดและตึงกล้ามเนื้อได้

## ประคบเย็น เมื่อ...



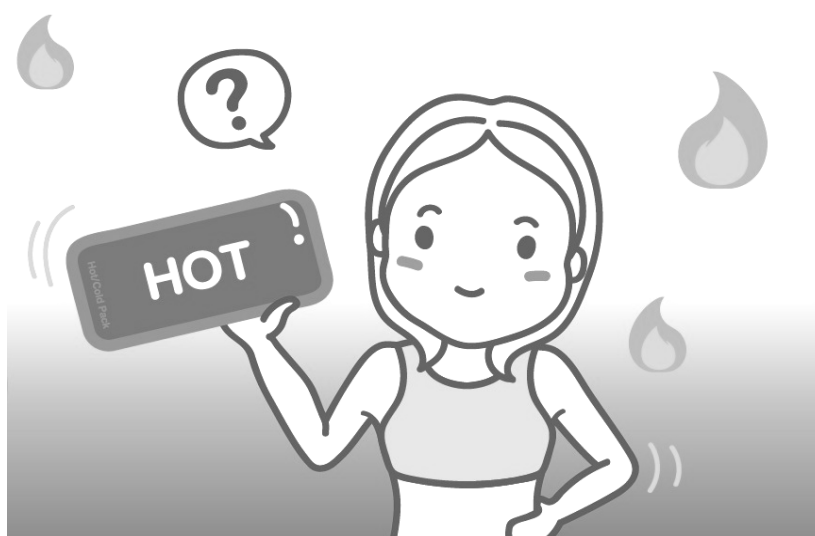
หากมีอาการปวดหรือได้รับบาดเจ็บควรประคบด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็นทันที (ภายใน 24 - 48 ชั่วโมง) ประคบนาน 20 - 30 นาที วันละ 2 - 3 ครั้ง อาการที่ควรประคบเย็น เช่น ปวดศีรษะ มีไข้สูง ปวดฟัน ปวดบวมข้อเท้า ข้อเคล็ด เลือดกำเดาไหล หรือ ปวดบวมบริเวณอื่นๆ ที่เกิดจากการได้รับบาดเจ็บหรือ เพิ่งมีอาการใหม่ๆ โดยอาจใช้เจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูปหรือทำถุงน้ำแข็งขึ้นใช้เอง โดยการ ใช้ถุงพลาสติกขนาดพอเหมาะแล้วเติมน้ำเปล่าผสมน้ำแข็งอย่างละครึ่งลงไปในถุง ตรวจสอบว่าไม่เย็นเกินไป โดยการนำมาประคบผิวหนัง ถ้าบริเวณที่มีอาการเป็นบริเวณมือ แขน ขา หรือเท้า อาจใช้การแช่ในภาชนะ ที่บรรจุน้ำเย็นแทน โดยแช่นานประมาณ 15 - 20 นาที

ผลของความเย็นที่มีต่อบริเวณที่ประคบ โดยอุณหภูมิที่ลดลงทำให้เนื้อเยื่อ มีความยืดหยุ่นลดลง หลอดเลือดที่ผิวหนังหดตัว ความเย็นจึงมีผล “ช่วยห้ามเลือด ลดอาการบวม” เป็นหลัก เราจึงสามารถ ประคบเย็นเมื่อ

1. มีอาการบาดเจ็บหรือปวดเฉียบพลัน (acute injury or acute pain) เช่น นอนตื่นมาตอนเช้า ปวดคอมากเอี้ยวคอไม่ได้, หกล้มข้อเท้าพลิกปวดบวมทันที หรือ อาการปวดที่รุนแรงมากๆ ลักษณะนี้ ในช่วงแรก ควรประคบเย็น เพื่อช่วยห้ามเลือด(ที่อาจจะมึ)และลดอาการบวม
2. ถ้าปวดมานานแล้ว แต่ช่วงนี้ปวดมากขึ้น (acute on top of chronic inflammation) ให้สงสัย ว่ามีอาการอักเสบเฉียบพลันซ้ำไว้ก่อน ให้ประคบเย็นในช่วงแรกเช่นกัน
3. มีอาการปวด บวม แดง ร้อน (acute inflammation) ถ้าบริเวณที่ปวดมีลักษณะเช่นนี้ชัดเจน บ่งบอกถึงอาการอักเสบเฉียบพลัน ให้ประคบเย็นไว้ก่อน
4. หลังจากการผ่าตัดกระดูกและข้อ เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพก ข้อเข่า การผ่าตัดหลัง กระดูกหักต่างๆ มักใช้ความเย็นเพื่อช่วยลดอาการบวม



## ประคบร้อน เมื่อ...



การประคบร้อนจะเริ่มใช้หลังจากมีอาการผ่านไปแล้ว 48 ชั่วโมง ให้ประคบครั้งละ 15 - 20 นาที วันละ 2 - 3 ครั้ง เพื่อลดอาการปวดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาการที่ควรประคบร้อน เช่น ปวดตึงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า หลัง น่อง ปวดประจำเดือน อาจใช้เจลสำหรับประคบร้อนเย็นแบบสำเร็จรูป ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรืออาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อน โดยอุณหภูมิที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง คือ ไม่ควรประคบด้วยความร้อนที่มากเกินไป เพราะจะทำให้รู้สึกแสบร้อนบริเวณที่ประคบ ไม่ควรประคบนานหรือถี่เกินไป และต้องไม่ประคบร้อนในบริเวณที่มีบาดแผลเปิดหรือมีเลือดออก เพราะจะยิ่งทำให้มีการอักเสบเพิ่มมากขึ้น จะประคบร้อนได้ก็ต่อเมื่อการอักเสบน้อยลงแล้ว ซึ่งสังเกตได้จากไม่มีอาการบวม แดง ร้อน

ผลของความร้อนที่มีต่อบริเวณที่ประคบ โดยอุณหภูมิของเนื้อเยื่อที่สูงขึ้น มีผลทำให้หลอดเลือดขยาย เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปที่บริเวณนั้นๆ ทำให้การประคบร้อนไม่เหมาะกับบริเวณที่มีการอักเสบเฉียบพลันใหม่ๆ หรือ มีเลือดออก แต่ดีกับการอักเสบเรื้อรัง ที่สำคัญคือ ความร้อนทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อดีขึ้น ช่วยต่อการยืดกล้ามเนื้อหรือ ข้อต่อมากขึ้น รวมถึงการให้ความรู้สึกละลาย เราจึงเห็นการใช้การประคบร้อนประกอบกับการนวดผ่อนคลายบ่อยๆ ดังนั้น เราสามารถประคบร้อนได้ในกรณีต่างๆ ดังนี้

1. มีอาการปวดแบบเรื้อรัง (chronic pain/ inflammation) เช่น มีปัญหาหมอนรองกระดูก, หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท, ปวดกล้ามเนื้อ/เอ็นเรื้อรัง หรือ ข้ออักเสบ ยกเว้น ที่เกิดจาก gout
2. มีลักษณะอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ หรือเอ็น หรือ ข้อติด (muscle/ tendon tightness or joint contracture) ใช้เมื่อต้องการเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ลดอาการข้อติด การประคบร้อนทำให้เนื้อเยื่อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
3. ปวดจากกล้ามเนื้อจมน้ำ (trigger point or myofascial pain) กล้ามเนื้อที่ตั้งตัวจนคล้ายได้เป็นก้อน มีอาการกดเจ็บ ที่ตำแหน่งเดิมๆ (trigger point) มักเกิดร่วมกับบริเวณที่มีการตั้งตัวของกล้ามเนื้อ สามารถใช้ความร้อนในการช่วยลดอาการตึงตัวดังกล่าวได้ในเบื้องต้น

### ข้อควรระวัง

- ถ้าผิวหนังบริเวณที่จะประคบ มีอาการชาหรือการรับรู้ความรู้สึกผิดปกติ ให้หลีกเลี่ยงการประคบ หรือคอยตรวจบริเวณดังกล่าวขณะที่ประคบบ่อยๆ เพื่อป้องกันบาดแผลที่ผิวหนัง
- ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถบอกอาการได้ เช่น ศักยภาพของสมองลดลง (impaired cognition) หรือไม่สามารถพูดสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกที่มีต่อการประคบได้ ให้หลีกเลี่ยงการประคบ
- ถ้ามีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เลือดออกง่ายผิดปกติ การไหลเวียนของเลือด หรือ หลอดเลือดผิดปกติ มะเร็ง หรือ ถ้าไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการประคบร้อนหรือเย็น
- ฉะนั้น ทั้งความร้อนและความเย็น ทำให้ “ความทนทานต่อความปวดเพิ่มขึ้น” ทั้งคู่ (increase pain threshold) ดังนั้น ถ้าเป็นความปวดที่เป็นมานาน และไม่มีข้อควรระวังของการใช้ความร้อนหรือความเย็น สามารถเลือกใช้ความร้อนหรือความเย็นในการลดปวดก็ได้ ตามที่เราารู้สึกสบายกว่า

### ขอขอบคุณข้อมูล

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2558. รู้ได้อย่างไรว่าจะต้องประคบร้อนหรือเย็น?

แหล่งข้อมูล <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5833> ( 28 มิถุนายน 2561)

Dr. Pranathip Rinkaewkan. 2560. เมื่อปวด ควรประคบร้อนหรือประคบเย็น? แหล่งข้อมูล

<https://medium.com/@annpranaterin/เมื่อปวด-ควรประคบร้อนหรือประคบเย็น-c9e32e64e792> ( 29 มิถุนายน 2561)

ขอขอบคุณผู้อ่านวารสารข่าวเกษตรชลประทาน ที่กรุณาให้ความไว้วางใจทางกองบรรณาธิการวารสารข่าวเกษตรชลประทาน ได้ค้นคว้าหาข้อมูลต่าง ๆ มาเพื่อตอบข้อซักถาม และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านอีกในโอกาสต่อไป

....สวัสดิ์....

วารสารข่าวเกษตรชลประทาน

# Irrigated Agriculture



## วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการใช้น้ำชลประทานทางการเกษตรและเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น และ ประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างเจ้าหน้าที่ชลประทาน เจ้าหน้าที่การเกษตร นักอุทกวิทยา และผู้สนใจทั่วไป

**ที่ปรึกษา :** อธิบดีกรมชลประทาน

รองอธิบดีกรมชลประทาน

ผู้อำนวยการสำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา

ผู้อำนวยการส่วนการใช้น้ำชลประทาน

หัวหน้าฝ่ายวิจัยการใช้น้ำชลประทาน

หัวหน้าฝ่ายสถิติการใช้น้ำชลประทาน

**บรรณาธิการ :** นายคณิต โชติกะ

**กองบรรณาธิการ :** นางสาวพรทิพย์ กาญจนพรหม นายสถาพร นาคคณิ่ง

**หน่วยงาน :** ฝ่ายเผยแพร่การใช้น้ำชลประทาน (ตึกอำนวยการชั้น4 ห้อง 04-06)

ส่วนการใช้น้ำชลประทาน สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา

กรมชลประทาน สามเสน เขตดุสิต กทม. 10300

<http://water.rid.go.th/hwm/cropwater/iwmd/db/default.htm>

โทร. (02) 241-0741-9 ต่อ 2395 Fax: (02) 241-4794