

การจัดท่าในการท่าหมากมวยท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19

POSTURE SETTING OF TUM MARK FOR OFFER THAO SURANAREE ON COVID - 19 SITUATION

กรองทิพย์ นาควิเชตร^{1*} ชนนัทวัลย์ วุฒิชัยโกศล² ณิศสา อัสวภูมิ² พนิดา ไชยมิ่ง²
ภัทรวรรณ ภัทรนิตย² สมชาย รัตนทองคำ² หทัยชนก บุญพิมพ์²
จิราวัฒน์ ลิ้มปัทธราภรณ์² ณัฐ นาควิเชตร² และชนินทร์ นาควิเชตร²

Krongtip Nakvichet^{1*} Chananwan Wutthithanaphokhin², Nitsa Atsawaphoom², Panida Chaiming²,
Pattrawan Pattaranit², Somchai Rattanathongkom², Hataichanok Boonpim²,
Jirawat Limphatcharaporn², Nat Nakwichet², and Chanin Nakvichet²

Received : 1 December 2022

Revised : 1 March 2023

Accepted : 7 March 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดท่าของบุคคลที่ท่าหมากมวยท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 และ 2) ศึกษาวิธีการประยุกต์การจัดท่าในการท่าหมากมวยท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 จากประชาชนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 150 คน และนักกายภาพบำบัด 7 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสังเกต และแบบสัมภาษณ์ ผ่านตรวจสอบคุณภาพ อยู่ระดับดี วิเคราะห์ข้อมูลหาความถี่ และร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

1. การจัดท่าของบุคคลที่ท่าหมากมวยท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 ร้อยละ 78.62 เป็นท่ายืนท่าหมาก วางครกท่าหมากบนแท่นสูงประมาณ 75 เซนติเมตร ที่ร้านค้าจัดไว้ ผู้ท่าหมากที่มีส่วนสูงใกล้เคียงเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีการก้มคอ งอเข่าเล็กน้อย และงอข้อศอกประมาณ 90 องศา ผู้ที่มีส่วนสูงโดยประมาณมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีการก้มหลังส่วนบนร่วมด้วย ช่วงเวลาที่ใช้ในการท่าหมากโดยเฉลี่ย ชุดละประมาณ 1 - 2 นาที จำนวนครั้งในการท่าหมากแต่ละชุด ประมาณ 60 - 100 ครั้ง

2. วิธีการประยุกต์การจัดท่าในการท่าหมากมวยท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย คือ การปรับระดับของแท่นที่ใช้วางครกท่าหมากให้เหมาะสมกับความสูงของผู้ท่าหมาก และใช้แผ่นวัสดุที่แข็งแรงขนาดความสูงประมาณ 15-20 เซนติเมตร วางพักขาข้างหนึ่งระหว่างท่าหมาก

¹คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

²วิทยาลัยนครราชสีมา

¹Faculty of Education, Nakornratchasima College

²Nakornratchasima College

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: Krongtip.nakvichet@gmail.com

คำสำคัญ: การจัดท่าที่เหมาะสม การตำหนักถวายข้าวสุรนารี สถานการณ์ โควิด - 19

ABSTRACT

The purposes of this study were to study 1) the posture setting of people's when they tummark for offer Thao Suranaree on covid - 19 situation. 2) the good applying posture setting of tummark for offer Thao Suranaree on covid - 19 situation. The purposive sample were 150 people and 7 physical therapists. The data was collected using good quality observing and interviewing. The statistics used were frequency, percentage and qualitative data analysis.

The results were as follows:

1. The posture setting of 78.62 percents of people's which tummark for offer Thao Suranaree on covid - 19 situation were standing and using 75 centimeters small table for supporting the mortar which seller has setted. The people who have average high as Thai woman were using slightly neck flexion, slightly knee flexion position and 90 degree of elbow flexion. The higher people had more neck and upper back flexion. They used 1 - 2 minutes with 60 - 100 repetitions for each tummark set.

2. The good applying posture setting of tummark for offer Thao Suranaree on covid - 19 situation were adjusting level of table for supporting the mortar to appropriate for each person and applying a strong material sheet with a high of about 15 - 20 centimeters for supporting their one leg.

Keywords: Posture setting, Tum Mark Activity for Thao Suranaree,
COVID - 19 situation

บทนำ

รัฐมุ่งพัฒนาสุขภาพของคนไทยทุกช่วงวัย (กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, 2564) ตามสภาพของกลุ่มบุคคลอันเกี่ยวเนื่องกับลักษณะความเป็นอยู่และวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างสอดคล้องกับบริบทและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ในทุกภาคส่วนของประเทศ รวมถึงจังหวัด นครราชสีมา ซึ่งเป็นจังหวัดใหญ่ที่มีของดีหลากหลาย มีประวัติศาสตร์อันพึงจารึกไว้ โดยเฉพาะ วีรกรรมของท้าวสุรนารีหรือคุณย่าโม มีการสร้างอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี ณ ใจกลางเมืองนครราชสีมา เป็นที่เคารพสักการะของชาวนครราชสีมาและคนไทยทั่วทั้งประเทศ (จังหวัดนครราชสีมา, 2560; คม ชัด ลึก, 2561) อนุสาวรีย์ท้าวสุรนารีจึงเป็นที่เคารพสักการะของคนรุ่นต่อ ๆ มา มีพิธีกรรม กราบสักการะท้าวสุรนารีหรือคุณย่าโมสืบเนื่องมาเป็นเวลานานในหลายรูปแบบ ทั้งการกราบไหว้ พร้อมด้วยดอกไม้ พวงมาลัย ธูปเทียน ผลไม้ต่าง ๆ เช่นเดียวกับการกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วไป มีการ “บนบาน” ขอพร ขอโชคลาภ ขอให้พ้นทุกข์ หรือขอให้ประสบความสำเร็จในการทำงานต่าง ๆ เมื่อบรรลุล่วงวัตถุประสงค์ จะมีการ “แก้บน” ด้วยวิธีการและสิ่งของ ตามความเชื่อที่บอกต่อกันมา ได้แก่

ไข่ต้ม ผลไม้ต่าง ๆ หมากที่ตำแล้ว การถวายเป็นการแสดงความเคารพ “เพลงโคราช” นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมบางอย่างที่ชาวโคราชปฏิบัติเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสักการะท่าน ได้แก่ การขับร้องเพลงราชสีมา การรำกระบี่กระบอง ต่อมามีการรำบวงสรวงโดยสตรีชาวโคราชจำนวนมากใน “วันแห่งชัยชนะท้าวสุรนารี” ซึ่งตรงกับวันที่ 23 มีนาคม ของทุกปี (ไทยรัฐ ออนไลน์, 2561; กมลทิพย์ กสิการ, 2565: สัมภาษณ์) ส่วนในวันอื่น ๆ เป็นการกราบสักการะท่านตามปกติ กิจกรรมสำคัญในการกราบสักการะท่าน คือ กิจกรรมตำหมากถวายเป็นคุณย่าโม ซึ่งเริ่มมีมาแล้วประมาณช่วงทศวรรษก่อนหน้านี (กมลทิพย์ กสิการ, 2565; สมนึก อวยพรเจริญผล, 2565; ทศพล ปราชญ์ปรีชา, 2565) ตามความเชื่อที่เล่าต่อกันมาว่าคุณย่าโมชอบเคี้ยวหมากตามแบบของคนไทยในสมัยโบราณ และมีกิจกรรมนี้สืบต่อกันมาจนปัจจุบัน (มิวเซียมไทยแลนด์, 2564) มีประชาชนจำนวนมากเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งเกิดภาวะการณ์วิกฤติทั่วโลกในปี พ.ศ. 2563 - 2565 คือ การแพร่ระบาดของใหญ่ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่เรียกทั่วไป ว่า โควิด -19 ตามการประกาศขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020; 2022; ชาวทีวีช่อง 5, 2565) ในการนี้รัฐบาลไทยมีประกาศพระราชกำหนดฉุกเฉินฝ่าวิกฤตนี้ ประชาชนทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัย ต้องอยู่ในเคหสถานตามเวลาที่รัฐบาลประกาศ และมาตรการควบคุมเข้มงวดขึ้น โดยพิจารณาผ่อนคลายการควบคุมโรคตามสถานการณ์ การดำเนินชีวิตของทุกคนเปลี่ยนไปในเชิงปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัย (NBT, 2563) ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการตำหมากถวายเป็นคุณย่าโม ซึ่งตามปกติจะมีประชาชนมีทำกิจกรรมจำนวนมาก ต่างก็นั่งตำหมากในท่านั่งกับพื้นอยู่รายรอบบริเวณพื้นหินอ่อนด้านหน้าอนุสาวรีย์ ประมาณคั่นละ 200 - 300 คน เมื่อเกิดสถานการณ์โควิด -19 ดังกล่าวส่วนงานจังหวัดนครราชสีมาจึงออกประกาศงดการนั่งตำหมากที่พื้นหินอ่อนด้านหน้าอนุสาวรีย์ (นครราชสีมา COVID19, 2564) เพื่อรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลที่ปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของโรค และขอความร่วมมือจากผู้ขายเครื่องสักการะคุณย่าโม ให้จัดบริการตำหมากที่บริเวณลานด้านล่างรอบอนุสาวรีย์

ในการนี้ผู้ขายเครื่องสักการะท้าวสุรนารีและให้บริการตำหมาก ได้ใช้แท่นตำหมากสูงประมาณ 75 เซนติเมตร รองรับครกตำหมาก คือสูงประมาณระดับสะโพกของบุคคลเพศหญิงที่มีความสูงตามเกณฑ์เฉลี่ย ซึ่งเท่ากับ 157 เซนติเมตร ในขณะที่ส่วนสูงเฉลี่ยของคนไทยเพศชายเท่ากับ 169 เซนติเมตร (SizeThailand, 2564) เป็นการเริ่มประยุกต์วิธีการตำหมากถวายเป็นคุณย่าโมจากท่านั่งพับเพียบบนพื้นเป็นท่านั่งยืนในพื้นที่ที่กว้างขวางขึ้น จึงควรมีการศึกษาการจัดท่าของบุคคลที่ตำหมากถวายเป็นคุณย่าโมในสถานการณ์ โควิด - 19 ว่าในภาพรวมเป็นอย่างไรบ้าง และวิธีการในการประยุกต์การจัดท่าตำหมากถวายเป็นคุณย่าโม ในสถานการณ์ โควิด - 19 เพื่อเสริมความสะดวกสบายของร่างกายผู้ตำหมากมีอะไรบ้าง และเป็นอย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลและนำไปสู่การเสนอแนะให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชนที่จะทำกิจกรรมตำหมากถวายเป็นคุณย่าโม แม้ในช่วงหลังสถานการณ์ โควิด - 19 ยังเป็นการเอื้อต่อกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว ซึ่งมีข้อควรระวังการติดเชื้อเมื่อมีการปฏิบัติภารกิจในระยะใกล้ชิดกัน อันรวมถึงการนั่งตำหมากกับพื้นรายรอบลานอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี บุคคลกลุ่มนี้ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มสตรีตั้งครรภ์ และกลุ่มผู้ติดเชื้อง่ายอื่น ๆ รวมทั้งประชาชนทั่วไปซึ่งยังระมัดระวังเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัส อีกทั้งกิจกรรมตำหมากยังเป็นวัฒนธรรมไทย ซึ่งนับเป็นทรัพยากรที่สอดคล้องกับสถานการณ์โลก ที่ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรม

ซึ่งเป็น “พลังละมุน” หรือ Soft Power ของไทย อันเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ
สร้างสรรค์ของสังคมเมืองนครราชสีมาในสถานการณ์ปัจจุบัน (คิด: Creative Thailand, 2565)

นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยการจัดทำในการดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์ โควิด - 19 กำหนด
นิยามศัพท์เฉพาะ ดังนี้

1. การจัดทำในการดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์ โควิด - 19 หมายถึง วิธีการ
จัดทำทางของบุคคลที่ใช้ในการดำหมากถวายเป็นพุทธบูชา ในช่วงเวลาการแพร่ระบาดของ ไวรัส
โควิด - 19 คือ ช่วงปี พ.ศ. 2564 ถึงปี พ.ศ. 2565

2. วิธีการประยุกต์การจัดทำในการดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์ โควิด - 19 หมายถึง
แนวปฏิบัติในการจัดทำทางหรือใช้อุปกรณ์เสริมในการดำหมากถวายเป็นพุทธบูชา ที่จะช่วยให้บุคคล
ที่ดำหมากมีความผ่อนคลายของร่างกายในส่วน คอ หลัง และส่วนที่เกี่ยวข้อง ตามการเสนอแนะ
จากนักกายภาพบำบัดที่มีประสบการณ์ทางคลินิกกายภาพบำบัดนาน 5 ปี ขึ้นไป

3. ส่วนสูงของบุคคลโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย หมายถึง ส่วนสูง
ของบุคคลที่ยืนดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์โควิด - 19 โดยประมาณ เท่ากับ 157
เซนติเมตร และ 157 เซนติเมตร บวก / ลบ 10 เซนติเมตร ได้จากการประมาณส่วนสูงโดยการสังเกต
เทียบกับความสูงตามเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย แบ่งออกเป็น ส่วนสูงเท่า ๆ กับเกณฑ์เฉลี่ยของ
ผู้หญิงไทย ส่วนสูงที่มากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย และ ส่วนสูงที่มากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของ
ผู้หญิงไทยอย่างเห็นได้ชัด

3.1 ส่วนสูงเท่า ๆ กับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย หมายถึง ส่วนสูงของบุคคล
โดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย ประมาณเท่ากับ 157 เซนติเมตร และ 157
เซนติเมตร บวก / และลบ 10 เซนติเมตร

3.2 ส่วนสูงที่มากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย หมายถึง ส่วนสูงของบุคคล
โดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย คือ สูงประมาณ 167 เซนติเมตร

3.3 ส่วนสูงที่มากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทยอย่างเห็นได้ชัด หมายถึง ส่วนสูงของ
บุคคลโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย สูงโดยประมาณมากกว่า 167 เซนติเมตร ขึ้นไป

4. ท่าทางของการก้มคอ หมายถึง การทรงท่าทางการก้มคอโดยประมาณของบุคคลที่ยืน
ดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์โควิด - 19 หน้าร้านค้า ด้านข้างลานอนุสาวรีย์ฯ แบ่งเป็น
ก้มคอเล็กน้อย ก้มคอปานกลาง และก้มคอบ้าง

4.1 ก้มคอเล็กน้อย หมายถึง การทรงท่าทางการก้มคอโดยประมาณของบุคคลที่ยืน
ดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์โควิด - 19 ประมาณ 15 - 30 องศา

4.2 ก้มคอปานกลาง หมายถึง การทรงท่าทางการก้มคอโดยประมาณของบุคคลที่ยืน
ดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์โควิด - 19 ประมาณ 30- 45 องศา

4.3 ก้มคอบ้าง หมายถึง การทรงท่าทางการก้มคอโดยประมาณของบุคคลที่ยืน
ดำหมากถวายเป็นพุทธบูชาในสถานการณ์โควิด - 19 ประมาณมากกว่า 45 องศา

5. ท่าทางของการก้มหลัง หมายถึง การทรงท่าก้มหลังส่วนบนโดยประมาณของบุคคลที่ยืนท่าหมากรุกในท่าสุนัขในสถานการณ์โควิด - 19 หน้าร้านค้า ด้านข้างลานอนุสาวรีย์ฯ

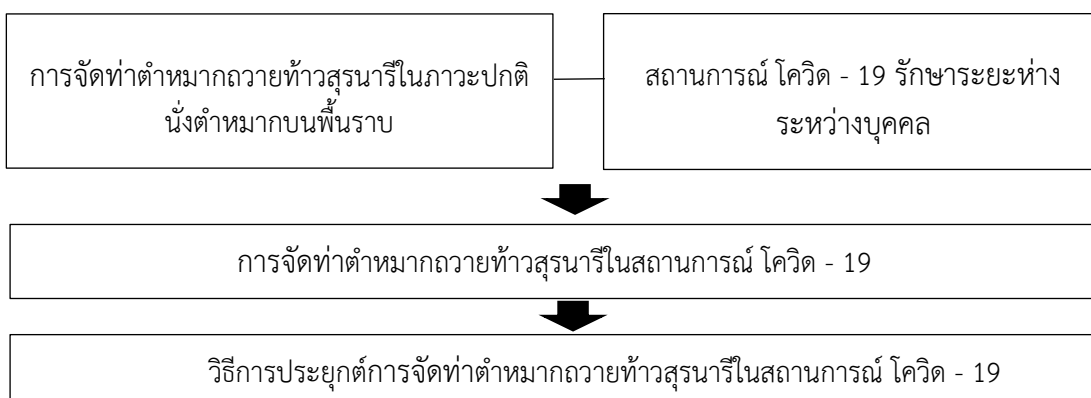
6. ท่าทางการงอเข่า หมายถึง การทรงท่าในการยืนงอเข่าหรือพับเข่าของบุคคลที่ยืนท่าหมากรุกในท่าสุนัขในสถานการณ์โควิด - 19

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาการจัดท่าของบุคคลที่ท่าหมากรุกในท่าสุนัข ในสถานการณ์ โควิด - 19
2. ศึกษาวิธีการประยุกต์การจัดท่าหมากรุกในท่าสุนัข ในสถานการณ์ โควิด - 19

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาการจัดท่าในการท่าหมากรุกในท่าสุนัขในสถานการณ์ โควิด - 19 ศึกษาจาก สถานการณ์ปกติ คือ ชาวนครราชสีมาและประชาชนทั่วไปนั่งพับเพียบท่าหมากรุกในท่าสุนัขทุก ๆ วัน ต่อเนื่องมายาวนาน และน่าจะสืบเนื่องต่อไปในอนาคต (กมลทิพย์ กสิการ์, 2565; สมนึก อวยพรเจริญผล, 2565; ทศพล ปราชญ์ปรีชา, 2565) เมื่อเกิด สถานการณ์ โควิด - 19 พึงให้ความสำคัญกับการปรับท่าทางหรือการจัดท่าในการทำงานที่เหมาะสม และแนวคิดที่ว่า สภาวะการณ์ปัจจุบันมีการเปลี่ยนผ่านจากภาวะปกติใหม่ สู่สังคมยุค Next Normal ที่ผู้คนให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิต (ศุภชัย ปทุมนากุล, 2565) พึงประยุกต์วิธีการดำเนินชีวิตในทุกมิติให้สอดคล้องกัน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ดำเนินการเป็น 2 ระยะ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาการจัดท่าของบุคคลในการท่าหมากรุกในท่าสุนัขในสถานการณ์ โควิด - 19

กลุ่มเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย คือ กลุ่มประชาชนที่ไปตำหนักถวายทำวสุรนาธิในสถานการณั้ โควิด - 19 ในช่วงปี พ.ศ. 2564 - 2565

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาแบบเจาะจง คือ ประชาชนที่ไปตำหนักถวายทำวสุรนาธิ ในช่วงเวลา 16 : 00 - 22 : 00 นาฬิกา จำนวน 150 คน ที่เชื่อว่าได้ข้อมูลอ้อมตัว

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาวิธีการในการประยุกตการจ้ดทำตำหนักถวายทำวสุรนาธิ ในสถานการณั้ โควิด - 19

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ นักกายภาพบำบัดที่มีประสบการณ์ทางคลินิก เป็นระยะเวลานาน 5 ปี ขึ้นไป ที่สมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประเภทและลักษณะของเครื่องมือวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาการจัดทำในการตำหนักถวายทำวสุรนาธิในสถานการณั้ โควิด - 19 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสังเกต

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาวิธีการประยุกตการจ้ดทำตำหนักถวายทำวสุรนาธิ ในสถานการณั้ โควิด - 19

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสังเกตเกี่ยวกับ การจัดทำในการตำหนักถวายทำวสุรนาธิในสถานการณั้ โควิด - 19 และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เกี่ยวกับ การจัดทำที่เหมาะสม วิธีการและอุปกรณ์เสริมในการตำหนักถวายทำวสุรนาธิในสถานการณั้ โควิด - 19 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์ ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะโดยนักกายภาพบำบัด 5 คน คุณภาพเครื่องมืออยู่ในระดับดี ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสังเกต ส่วนแบบสัมภาษณ์แก้ไขเพิ่มเติมให้มีภาพประกอบในแบบสัมภาษณ์ ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในปี พ.ศ. 2564- 2565 ดังนี้

1. การสังเกตบุคคลในระหว่างการทำวสุรนาธิในสถานการณั้ โควิด - 19
1) การจัดทำในการตำหนัก 2) ระยะเวลา และจำนวนครั้ง ในการตำหนักแต่ละชุด 3) การประยุกตอุปกรณ์เสริมในการตำหนัก ในช่วงกลางปี พ.ศ. 2564 ถึง กลางปี พ.ศ. 2565 จากประชาชน 150 คน ได้ข้อมูลอ้อมตัว ยุติการเก็บข้อมูล

2. การสัมภาษณ์นักกายภาพบำบัด จำนวน 7 คน เกี่ยวกับวิธีการประยุกตการจ้ดทำตำหนักถวายทำวสุรนาธิในสถานการณั้ โควิด - 19 เพื่อความผ่อนคลายของร่างกายผู้ตำหนัก เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือน สิงหาคม - กันยายน พ.ศ. 2565

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูล หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ และวิเคราะห์เชิงคุณภาพ
การวิจัยระยะที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สู่การสรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. การจัดทำของบุคคลที่ตำหนากวายเป็นตัวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19

ผลการสังเกตในภาพรวม พบว่า บุคคลที่ใช้การยืนในการตำหนาก ยืนในท่าพักเข้า
งอเข่าเล็กน้อย ช่วงเวลาที่ใช้ในการตำหนากโดยเฉลี่ย ครั้งละประมาณ 1 - 2 นาที จำนวนครั้งของ
การตำหนากประมาณ 60 - 100 ครั้ง ในการตำหนากแต่ละชุด เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในการตำ
หนากกวายเป็นตัวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 จำแนกตาม การจัดทำ บริเวณ/พื้นที่ เพศ และ
ส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีดังนี้

การจัดทำในการตำหนากกวายเป็นตัวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 จำแนกตาม
การจัดทำ บริเวณ/พื้นที่ จำนวน และร้อยละของบุคคลที่ตำหนากกวายเป็นตัวสุรนารีในสถานการณ์
จาก ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย 150 คน มีดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การจัดทำตำหนาก บริเวณ/พื้นที่ จำนวน และร้อยละของบุคคลที่ตำหนาก
กวายเป็นตัวสุรนารี ในสถานการณ์โควิด - 19

ลำดับ	การจัดทำ	บริเวณ/พื้นที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ	หมายเหตุ
1.	ทำยืน	หน้าร้านค้า ด้านข้างลาน อนุสาวรีย์ฯ	118	78.67	ช่วงเวลาปกติ
2.	ทำนั่งพับเพียบ	บนพื้นหินอ่อนด้านหน้า ลานอนุสาวรีย์ฯ	6	4.00	ช่วงเวลาปกติ
3.	ทำนั่งพับเพียบและ นั่งขัดสมาธิ	ในศาลา ด้านข้าง ลานอนุสาวรีย์ฯ	26	17.33	ช่วงเวลาฝนตก
รวม			150	100.00	

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ในภาวะปกติ บุคคลมีการจัดทำ บริเวณ/พื้นที่ จำนวน และร้อยละ
ของบุคคลที่ตำหนากกวายเป็นตัวสุรนารีในสถานการณ์โควิด - 19 ส่วนใหญ่เป็นทำยืน ที่ด้านหน้าร้านค้า
จำหน่ายและบริการชุดและเครื่องตำหนาก ซึ่งอยู่ในบริเวณด้านข้างลานอนุสาวรีย์ คิดเป็นร้อยละ
78.67 และยังพบว่ามีบุคคลที่นั่งตำหนากบนพื้นหินอ่อนด้านหน้าลานอนุสาวรีย์ในทำนั่งพับเพียบ
เพียงจำนวนน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.45 ส่วนในช่วงเวลาที่มีฝนตก ร้านค้าจำหน่ายและบริการจะเชิญ
ลูกค้าไปตำหนากในศาลาด้านข้างลานอนุสาวรีย์ ซึ่งเป็นพื้นที่นั่งพักผ่อน บุคคลจะใช้ทำนั่งพับเพียบ
และนั่งขัดสมาธิในการตำหนากบนพื้นศาลา คิดเป็น ร้อยละ 17.93 ภาพการจัดทำตำหนากกวายเป็น
ตัวสุรนารี ดังภาพที่ 2 และ 3



ภาพที่ 2 ทำนึ่งตำหมากถั่วสุรนารี
ที่มา : ผู้วิจัยบันทึกภาพ ณ ลานอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี,
พ.ศ. 2564



ภาพที่ 3 ทำเย็นตำหมากถั่วสุรนารี
ที่มา : ผู้วิจัยบันทึกภาพ ณ ลานอนุสาวรีย์
ท้าวสุรนารี, พ.ศ. 2565

จากที่พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ ใช้ทำเย็นตำหมากหน้าร้านค้า ด้านข้างลานอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี จึงพิจารณา เพศ และส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย จากกลุ่มเป้าหมาย 118 คน ที่พบตามตารางที่ 1 จำแนกตาม เพศ และ ส่วนสูงโดยประมาณ มีดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เพศ และส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทยของบุคคลที่ยืนตำหมากถั่วสุรนารีในสถานการณ์โควิด - 19 หน้าร้านค้า ด้านข้างลานอนุสาวรีย์ (118 คน)

เพศ	ส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย					
	เท่า ๆ กับ		มากกว่า		มากกว่าอย่างเห็นได้ชัด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	76	64.41	6	5.09	2	1.69
รวมเพศหญิง	จำนวน 84 คน/ ร้อยละ 71.19					
ชาย	9	7.63	22	18.64	3	2.53
รวมเพศชาย	จำนวน 34 คน /ร้อยละ 28.81					
รวม	85	72.04	28	23.73	5	4.23
รวม 118 คน / ร้อยละ 100						

จากตารางที่ 2 แสดงว่า บุคคลที่ยืนตำแหน่งมากกวาย้าวสุนารีในสถานการณ์โควิด - 19 ที่หน้าร้านค้าจำหน่ายและบริการชุดและเครื่องสำอาง ส่วนใหญ่มีส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย จำนวน 85 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.04 เป็นเพศชายร้อยละ 64.41 ลำดับถัดมา คือ บุคคลที่ยืนตำแหน่งมากและมีส่วนสูงโดยประมาณสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวนรวม 28 คน คิดเป็นร้อยละ 23.73 ส่วนบุคคลสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทยอย่างเห็นได้ชัด มีจำนวนน้อย เพียงร้อยละ 4.23 และส่วนใหญ่เป็นเพศชาย

ตารางที่ 3 ทำการก้มคอ ก้มหลังส่วนบนและงอเข้าโดยประมาณของบุคคลที่ยืนตำแหน่งมากกวาย้าวสุนารีในสถานการณ์โควิด - 19 หน้าร้านค้า ด้านข้างลานอนุสาวรีย์ จำแนกตามส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย (รวม 118 คน)

ส่วนสูง โดยประมาณ เทียบกับเกณฑ์ เฉลี่ย ของผู้หญิงไทย	ทำการก้มคอ ก้มหลังส่วนบน งอเข้า และงอศอก								
	การก้มคอ			การก้มหลัง ส่วนบน		การงอเข้า (เล็กน้อย)/พักขา		การงอศอก ประมาณ 90 องศา	
	ก้มคอ เล็กน้อย	ก้มคอ ปานกลาง	ก้มคอ มาก	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	ใช่	ไม่ใช่
1. เท่า ๆ กับ	√	-	-		√	√	-	√	
2. มากกว่า	-	√	-	√		√	-	√	
3. มากกว่า อย่างเห็นได้ชัด	-	-	√	√		√	-	√	

จากตารางที่ 3 แสดงว่าบุคคลที่ยืนตำแหน่งมากกวาย้าวสุนารีในสถานการณ์โควิด - 19 หน้าร้านค้า ด้านข้างลานอนุสาวรีย์ฯ ที่มีส่วนสูงโดยประมาณเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีการก้มคอเล็กน้อย ไม่มีการก้มหลังส่วนบน ผู้ที่สูงมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีการก้มคอปานกลาง และผู้ที่สูงมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทยอย่างเห็นได้ชัดมีการก้มคอมาก ผู้ที่สูงมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย และผู้ที่สูงมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทยอย่างเห็นได้ชัดมีการก้มคอและก้มหลังส่วนบนร่วมด้วย ทั้งนี้ผู้ตำแหน่งมากทุกคนมีการงอเข้าเล็กน้อยหรือพักขาขณะยืนตำแหน่ง ทุกคนมีการงอศอกประมาณ 90 องศา

2. วิธีการประยุกต์การจัดท่าท่าหมากกวาย้าวสุนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 คือ

2.1 การปรับระดับของแท่นที่ใช้รองครกตำหมากให้เหมาะสมกับความสูงของผู้ตำหมาก คือ ใช้แท่นรองครกตำหมากที่ปรับระดับตามความสูงของผู้ตำหมาก ให้ไม่ต้องก้มคอ หรือก้มหลังมาก ให้ข้อศอกของผู้ตำหมากงอประมาณ 90 องศา และแท่นที่ใช้รองครกตำหมากมีความแข็งแรงเพียงพอ ไม่โยกคลอนขณะใช้งาน (ความถี่ 7 คน) แท่นควรสูงใกล้เคียงกับเคาเตอร์ห้องครัว หรือโต๊ะที่ใช้วางอุปกรณ์ประกอบอาหาร คือ ประมาณ 70 - 75 เซนติเมตร (ความถี่ 1 คน)

2.2 การปรับท่ายืนของผู้ตำหนักให้อยู่ในท่ากางขาเล็กน้อย (ความถี่ 2 คน) ใช้แผ่นวัสดุหนา ๆ หรือเก้าอี้เตี้ย ๆ รองเสริมเท้าสำหรับผู้ที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของหญิงไทย (ความถี่ 5 คน) ผู้หญิงควรถอดรองเท้าส้นสูงขณะตำหนัก (ความถี่ 1 คน)

2.3 ข้อคิดเห็นอื่นที่เกี่ยวข้องกับการตำหนักในท่ายืน

1) ท่ายืนตำหนักเหมาะกว่าท่านั่ง และเหมาะกับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถนั่งพับเพียบได้ (ความถี่ 3 คน)

2) การยืนตำหนักใช้เวลาเพียง 1-2 นาที ไม่น่าจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย (ความถี่ 3 คน)

อภิปรายผลการวิจัย

การจัดท่าของบุคคลที่ตำหนักถวายท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 ร้อยละ 78.67 เป็นท่ายืนตำหนักโดยวางครกตำหนักบนแท่นสูงประมาณ 75 เซนติเมตร ที่ร้านค้าจัดไว้ ผู้ที่มีส่วนสูงใกล้เคียงเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีการก้มคอ งอเข่าเล็กน้อย และงอข้อศอกประมาณ 90 องศา นับเป็นการจัดท่าการทำงานในท่ายืน ช่วงเวลาที่ใช้ในการตำหนัก โดยเฉลี่ย ครั้งละประมาณ 1 - 2 นาที จำนวนครั้งในการตำหนักแต่ละชุด ประมาณ 60 - 100 ครั้ง ซึ่งเป็นการจัดท่าที่มีประสิทธิภาพในการทำงานนาน ปลอดภัยจากการปวดคอ บ่า ไหล่ อันอาจเกิดจากความเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในท่านั่งตำหนักบนพื้นมากกว่าท่ายืน สำหรับผู้ที่มีส่วนสูงโดยประมาณมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย มีการก้มหลังส่วนบนร่วมด้วยนั้น ไม่น่าที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพ (Bewell Physiotherapist, 2565; Organicbook สารเพื่อสุขภาพและชีวิต, 2565) เนื่องจากการยืนตำหนักในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่นเดียวกับการยืนทำอาหาร โดยวางวัสดุ อุปกรณ์บนโต๊ะทำอาหาร ซึ่งเป็นท่าทางที่นิยมในปัจจุบัน (นงเยาว์ กลุพัฒน์, 2565: สัมภาษณ์) มากกว่าการใช้ท่านั่งทำอาหารบนพื้นบ้านในอดีต การยืนตำหนักในช่วงเวลาสั้น ๆ จะไม่กระทบต่อการบาดเจ็บของร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้ง คอ หลังส่วนบน เข่า (U.S.Department of Labor Occupational Safety and Health Administration, 2000) เป็นการทำงานในท่าที่ปลอดภัย สะดวกสบาย ห่างไกลการบาดเจ็บส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีกว่าการทำงานในท่านั่งบนพื้นราบ

วิธีการในการประยุกต์การจัดท่าตำหนักถวายท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 คือการปรับระดับของแท่นที่ใช้วางครกตำหนักให้เหมาะกับความสูงของผู้ตำหนัก และใช้แผ่นวัสดุที่แข็งแรงขนาดความสูงประมาณ 15-20 เซนติเมตร วางพักขาข้างหนึ่งระหว่างตำหนัก เป็นวิธีการที่เหมาะสม ช่วยผ่อนคลายความเครียดในข้อเข่า (McLaughlin, 2012) สำหรับผู้ที่มีส่วนสูงต่างจากค่าเฉลี่ยของผู้หญิงไทยอย่างมาก อธิบายได้ด้วยเหตุผลเดียวกัน คือ ความสูงของแท่นหรือโต๊ะที่เหมาะสมกับการยืนทำงาน จัดไว้สำหรับบุคคลที่มีความสูงเฉลี่ยในเกณฑ์ปกติ (นงเยาว์ กลุพัฒน์, 2565: สัมภาษณ์; นิภาพร คำหลอม, 2563) ซึ่งเป็นระดับความสูงของโต๊ะรองเสริมอุปกรณ์ในการยืนทำงานที่ใช้สำหรับบุคคลเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนกิจกรรมการตำหนักถวายท้าวสุรนารี ในสถานการณ์ โควิด - 19 ในด้านการให้บริการและการสืบสานวัฒนธรรมไทยเชิงประยุกต์ ทั้งทำนั้งพับเพียบตำหนักบนพื้นเช่นเดียวกับในอดีต รวมทั้งทำนั้งตำหนัก

2. ผู้ให้บริการตำหนักถวายท้าวสุรนารีในสถานการณ์ โควิด - 19 ควรมีบริการปรับระดับของแท่นที่ใช้รองครกตำหนักให้เหมาะสมกับความสูงของผู้ตำหนัก ใช้เครื่องช่วยหรืออุปกรณ์ยกระดับความสูงของผู้ตำหนักกรณีผู้ตำหนักมีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของผู้หญิงไทย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายในการตำหนักถวายท้าวสุรนารีในท่า นั้งพับเพียบกับทำนั้ง ด้วยวิธีการทดลอง

2. ควรวิจัยเชิงพื้นที่เกี่ยวกับการพัฒนา สืบสานกิจกรรมการตำหนักถวายท้าวสุรนารี ในสถานการณ์ปกติหลังภาวะวิถีใหม่ (Next Normal)

3. ควรวิจัยพัฒนาการสืบสานการตำหนักถวายท้าวสุรนารีบูรณาการกับภาษาโคราช การแต่งกายพื้นเมือง วัฒนธรรมเมืองโคราช และการสานต่อความรักบ้านเกิดถิ่นฐานเมืองโคราช

เอกสารอ้างอิง

กมลทิพย์ กลิการ์. (2565). **ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตำหนักและกิจกรรมบวงสรวง**

ถวายท้าวสุรนารี. กรองทิพย์ นาควิเชตร ผู้สัมภาษณ์ ณ บ้านเลขที่ 39 ถนนมหาชัย
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. 22 เมษายน 2565.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. (2564). **กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี.** [ออนไลน์],
เข้าถึงได้จาก: <https://anamai.moph.go.th/th/intro-doh/>. (2564, 27 ตุลาคม).

กระทรวงสาธารณสุข. (2565). **แผนมาตรการการบริหารจัดการสถานการณ์โรคโควิด 19 สู่
โรคประจำถิ่น.** [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://www.pyomoph.go.th>.
(2565, 25 ตุลาคม).

ข่าวทีวีช่อง 5. (2565). **ข่าวเป็นข่าว ทีวีช่อง 5.** วันที่ 4 มกราคม 2565. ช่วงเวลา 17:00 - 17:30
นาฬิกา.

คม ชัด ลึก. (2561). **23 มีนาคม 2369 จารึกวีรกรรม “ท้าวสุรนารี” กำชัยเหนือทัพลาว.**
[ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://www.komchadluek.net/today-in-history/317495>. (2564, 27 ตุลาคม).

คลังความรู้ Scimat. (2562). **ทำนั้งที่ใด ยืนอย่างไร.** [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:
<https://www.scimath.org>. (2565, 1 กุมภาพันธ์).

คิด : Creative Thailand. (2565). **Soft Power วัฒนธรรมกับการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์
ของไทย.** [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:
https://www.creativethailand.org/view/article-read?article_id=33445.
(2566, 27 กุมภาพันธ์).

- จังหวัดนครราชสีมา. (2560). **สัญลักษณ์ประจำจังหวัด คำขวัญประจำจังหวัด**.
[ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <http://www.nakhonratchasima.go.th/strategy/plan57-60.pdf>. (2564, 27 ตุลาคม).
- จันทน์ นิลเลิศ. (2560). การนั่งตามหลักกายศาสตร์. **เวชบันทึกศิริราช**. 10(1), 23-28.
- ช่อทิพย์ ไสภณ. (2565). **ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตำหนักถวายท้าวสุรนารี**. กรองทิพย์
นาควิเชตร ผู้สัมภาษณ์ ณ วิทยาลัยนครราชสีมา. 25 สิงหาคม 2565.
- ทศพล ปราชญ์ปรีชา. (2565). **ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตำหนักและกิจกรรมบวงสรวง
ถวายท้าวสุรนารี**. กรองทิพย์ นาควิเชตร ผู้สัมภาษณ์ ณ บ้านเลขที่ 39 ถนนมหาชัย
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. 3 มิถุนายน 2565
- ไทยรัฐ ออนไลน์. (2561). **โคราชน้อมรำลึกจัดยิ่งใหญ่ “วันแห่งชัยชนะท้าวสุรนารี”**.
31 มีนาคม 2562 [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:
<https://www.thairath.co.th/news/local/1533371>. (2564, 28 ตุลาคม).
- นครราชสีมา COVID19. (2564). **ต้นตอ ไม่ตื่นตระหนก**. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:
<https://covid19.nakhonratchasima.go.th/frontpage>. (2564, 27 ตุลาคม).
- นงเยาว์ กลุพัฒน์. (2565). **ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตำหนักถวายท้าวสุรนารี**.
กรองทิพย์ นาควิเชตร ผู้สัมภาษณ์ ณ วิทยาลัยนครราชสีมา. 25 ตุลาคม 2565.
- นิภาพร คำหลอม. (2563). **การจัดโต๊ะทำงานและเก้าอี้ให้ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์
(Ergonomics) เพื่อลดปัญหาการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ**. [ออนไลน์],
เข้าถึงได้จาก: <https://www.ohswa.or.th>. (2565, 29 สิงหาคม).
- มิวเซียมไทยแลนด์. (2564). **ขอพรยาโม**. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก:
<https://www.museumthailand.com>. (2564, 28 ตุลาคม).
- รัฐบาลไทย. (2565). **กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศ 1 ตุลาคม 2565 เป็นต้นไป
ยกเลิกโควิด 19 จากการเป็นโรคติดต่ออันตรายที่ต้องเฝ้าระวัง**.
[ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaigov.go.th>. (2565, 25 ตุลาคม).
- ศรีนาคา นาควิเชตร. (2565). **ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตำหนักถวายท้าวสุรนารี**.
กรองทิพย์ นาควิเชตร ผู้สัมภาษณ์ ณ วิทยาลัยนครราชสีมา. 26 สิงหาคม 2565.
- ศุภชัย ปทุมนากุล. (2565). **‘การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมเพื่อสังคมยุค Next Normal:
การเปลี่ยนผ่านจากภาวะปกติใหม่’**. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย
ระดับชาติ ครั้งที่ 9 และระดับนานาชาติครั้งที่ 7 (NEUNIC 2022).
วันเสาร์ที่ 28 พฤษภาคม 2565. ณ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ผ่านระบบ Google meet.
- สมนึก อวยพรเจริญผล. (2565). **ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตำหนักและกิจกรรมบวงสรวง
ถวายท้าวสุรนารี**. กรองทิพย์ นาควิเชตร ผู้สัมภาษณ์ ณ บ้านเลขที่ 39 ถนนมหาชัย
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. 31 พฤษภาคม 2565.
-

- สยามรัฐ. (2565). ข่าวไม่ดี หลายประเทศกลับมาสวมแมสกันใหม่. สยามรัฐ ออนไลน์ วันที่ 8 พฤศจิกายน 2565. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://siamrath.co.th/n/397655>. (2565, 10 พฤศจิกายน).
- สุพรรณิ ชาญชัย. (2565). ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ. กรุงเทพมหานคร. 26 มกราคม 2565.
- องอาจ ชาญชัย. (2565). ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ. กรุงเทพมหานคร. 26 มกราคม 2565.
- Bagley, C. (2018). Can a standing desk help my back pain? UT Southwestern Medical Center. [Online], Available: <https://utswmed.org/medblog/> Retrieved. (2022, 25 August).
- Bewell Physiotherapist. (2565). โด๊สยืนทำงานได้อย่างไร. [Online], Available: <https://www.bewellstyle.com>. (2565, 24 สิงหาคม).
- Friedlader, C. (2021). Does Locking Your Knees Make You Pass Out?. The Liberated Voice. [Online], Available: <https://www.youtube.com>. (2022, 24 August).
- McLaughlin, S. (2012). ALIGN INTRGRATION MOVEMENT. [Online], Available: <https://www.alignforhealth.com>. (2022, 24 August).
- Morriso, J. (2022). 3 Ways to Improve Forward Head Posture. SPINE-health. [Online], Available: <https://www.spine-health.com/blog/ways-improve-forward-head-posture>. (2022, 24 August).
- NBT. (2563). COVID - 19 TV. ข่าวเที่ยง NBT. เปิดดูเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2563.
- Organicbook สารเพื่อสุขภาพและชีวิต. (2565). โด๊สยืนทำงาน เพื่อสุขภาพ แนวคิดการทำงานยุคใหม่ท่ามกลางโรคภัย. [Online], Available: <https://www.organicbook.com/health>. (2565, 24 สิงหาคม).
- SizeThailand. (2564). ผลการสำรวจรูปร่างทั่วประเทศ. [Online], Available: http://www.size-thailand.org/region_all.html. (2565, 1 กุมภาพันธ์).
- U.S. Department of Labor Occupational Safety and Health Administration. (2000). Ergonomics: The Study of Work. OSHA 3125.
- World Health Organization. (2020). There is a current outbreak of Coronavirus (COVID - 19) disease. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>. (2020, 21 August).
- World Health Organization. (2022). Thailand Situation. [Online], Available: <https://covid19.who.int/region/searo/country/th>. (2022, 25 October).