

รายงานวิจัยในชั้นเรียน  
เรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร  
ของนักศึกษาหลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ 3/2564

ผู้วิจัย  
นางพิตรานันท์ ศรีเสริม

โรงเรียนฝึกออาชีพกรุงเทพมหานคร(ม้วน บำรุงศิลป์)  
สังกัด ส่วนการฝึกออาชีพ สำนักงานการส่งเสริมอาชีพ  
สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร

ชื่อเรื่องวิจัย : การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรของนักศึกษาหลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔

ผู้วิจัย : อาจารย์พิตรานันท์ ศรีเสิม

หน่วยงาน : โรงเรียนโรงเรียนฝึกออาชีพกรุงเทพมหานคร(ม้วน บำรุงศิลป์) สังกัด ส่วนการฝึกออาชีพ สำนักงานการส่งเสริมอาชีพ สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร

ปีที่ศึกษา : ภาคเรียนที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร มาใช้ในการเรียน-การสอน นักศึกษาหลักสูตรวิชา การบริการเพื่อความงาม รุ่นที่ ๓/๖๔

มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนเมื่อเรียนด้วยผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยสมุนไพร ประกอบการเรียนการสอนขั้นตอนการฝึวลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงาม สำหรับงาน การบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔

กลุ่มเป้าหมาย คือนักศึกษาหลักสูตรวิชา การบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔ จำนวน ๑๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย และแบบสังเกตการปฏิบัติในการขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรปฏิบัติวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ การหาค่าร้อยละ การหาค่าเฉลี่ย และการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้การทดลองค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบและสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ธรรมชาติในการผลิตเครื่องมือแบบสังเกต Rubric วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ยกลุ่มเป้าหมาย (Mean) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มเป้าหมาย ๑๐ คนสามารถนำไปต่อยอดพัฒนามาผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสร้างเป็นรายได้ ๑๐ คนคิดเป็น ๑๐๐% ของกลุ่มประชากรโดยมีคะแนน ผ่านตามเกณฑ์ จำนวน ๑๐ คน

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเรียนเนื้อหาวิชาการบริการเพื่อความงามการขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ไป ประกอบอาชีพได้ เกลือขัดผิวสมุนไพรมุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถนำมาขัดผิวตัวเอง คนในครอบครัวได้และยังทำผลิตภัณฑ์จำหน่ายได้อีกทางหนึ่งด้วย

ในปัจจุบันโรงเรียนฝึกออาชีพกรุงเทพมหานคร(ม้วน บำรุงศิลป์) ได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงาม ๑๕๐ ชั่วโมง ซึ่งวิชาการบริการเพื่อความงามก็เป็นหนึ่งในวิชาที่เปิดทำการสอนและได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปเป็นจำนวนมากเพราะนอกจากจะนำไปประกอบอาชีพแล้วยังสามารถไปเป็นอาชีพเสริมอาชีพประจำและใช้ในชีวิตประจำวันได้

ในสภาพปัญหาปัจจุบันพบว่า นอกจากเนื้อหาการขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมุ่งเน้นให้นักศึกษา การสอนการขัดผิว ผู้สอนจะใช้วิธีการสาธิต แนะนำขั้นตอนการขัดผิวแล้ว ปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและจดจำ เนื้อหา ขั้นตอน และวิธีการได้ทั้งหมดก็คือ เกลือขัดผิว ซึ่งในปัจจุบันพบว่าเกลือธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพไม่เพียงพอในการใช้ขัดผิวเพื่อตอบสนองความต้องการในปัจจุบันที่ต้องการผลิตภัณฑ์ขัดผิวที่สามารถทำให้ผิวสว่าง กระจ่างใส นุ่มนวล และ ที่สำคัญต้องมีส่วนผสมจากวัตถุดิบธรรมชาติ ประกอบกับผลิตภัณฑ์ขัดผิวที่มีจำหน่ายในท้องตลาดยังพบว่ามีส่วนผสมเคมีและสารต้องห้ามเจือปน ซึ่งไม่เหมาะสมสำหรับใช้เพื่อการเรียนการสอนและใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากสภาพความเป็นจริงและสภาพปัญหาที่พบได้กล่าวมา ผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิด ที่จะพัฒนา ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมุ่งเน้นให้นักศึกษา สำหรับใช้ในการเรียนการสอนและเพื่อที่จะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถ เข้าใจและจดจำรายละเอียดเนื้อหา ขั้นตอน วิธีการ ชนิดของสมุนไพรมุ่งเน้นและเทคนิคในการใช้สมุนไพรมุ่งเน้นที่สามารถหา ได้ง่าย และเป็นสมุนไพรมุ่งเน้นในชีวิตประจำวันเป็นส่วนประกอบ อีกทั้งสามารถนำความรู้ที่ได้สามารถนำไปประกอบ เป็นอาชีพ และใช้ในชีวิตประจำวันได้ในโอกาสต่อไปได้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมุ่งเน้นจากวัตถุดิบธรรมชาติ ของผู้เรียน วิชาการ บริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔

#### คำถามการวิจัย

๑. ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมุ่งเน้นจากวัตถุดิบธรรมชาติ มีประสิทธิภาพอย่างไร
๒. ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมุ่งเน้นจากวัตถุดิบธรรมชาติอย่างไร

## ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

### ๑. ขอบเขตเชิงเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาประสิทธิภาพของเกลือขัดผิวสมุนไพร และวัดผลความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรจากวัตถุดิบธรรมชาติของผู้เรียน

### ๒. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนหลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔ จำนวนทั้งหมด ๑๐ คน เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

### ๓. ขอบเขตของระยะเวลาในการวิจัย

ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔ ระยะเวลาการวิจัย จำนวน ๒๕ วันทำการ เฉพาะนักศึกษาห้องเรียนหลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงาม

### ๔. ตัวแปรที่ศึกษา

๔.๑ ตัวแปรต้น คือ ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร

๔.๒ ตัวแปรตาม คือ ประสิทธิภาพของเกลือขัดผิวสมุนไพร และความพอใจ จากสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติการผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร

## นิยามคำศัพท์เฉพาะ

๑. ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร

๒. ประสิทธิภาพของเกลือขัดผิวสมุนไพร

๓. การสอนเรื่องการขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร” หมายความว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู หัวข้อเรื่องการขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ด้วยการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวผสมสมุนไพร เพื่อใช้ทดแทนเกลือธรรมดา และลดต้นทุนในผลิตภัณฑ์ขัดผิว

๔. แบบสังเกตชิ้นงานหรือการปฏิบัติพึงพอใจ

๕ ความพึงพอใจ” ระดับความพอใจของผู้เรียนในประเด็นต่าง ๆ ภายหลังจากการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวผสมสมุนไพร

๖.แบบสังเกตการปฏิบัติงาน Rubric “หมายความว่า” เครื่องมือในการให้คะแนน (Scoring Tool) ที่เกิดจากการร่วมกันระหว่างเกณฑ์การให้ คะแนน (Scoring criteria) กับ มาตรฐานประมาณค่าหรือระดับคะแนน (Rating scale) เพื่อระบุถึงความแตกต่าง ของผลงาน หรือประสิทธิภาพ (Proficiency) ของงาน สำหรับเป็นแนวทางที่ จะนำไปใช้ในการ ประเมินผล งานของผู้เรียนเรียนตามเกณฑ์ครูกำหนด นักศึกษาหลักสูตรวิชา การบริการเพื่อความงาม หมายความว่า” นักศึกษาห้องเรียนหลักสูตรวิชาการบริการเพื่อความงามภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔ จำนวนทั้งหมด ๑๐ คน ผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ”หมายความว่า” คะแนนที่ได้จากการวัดผลโดยใช้แบบ สังเกตการปฏิบัติงาน Rubric ตามใบงานเรื่องผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวผสมสมุนไพร

## ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

๑. ได้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร หลักสูตรวิชาการบริการสปาเพื่อความงาม ที่ผู้สอนสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ต่อยอดในการประกอบอาชีพได้อย่างยั่งยืน

๒. ผู้เรียนสามารถเข้าใจเรื่องการขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างครอบคลุมแนวความคิดการวิจัย

๓. ผู้เรียนสามารถผลิตเกลือขัดผิวเกลือสมุนไพรเพื่อนำไปใช้ในการขัดผิวได้

๔. ผู้เรียนสามารถผลิตเกลือขัดผิวสมุนไพรใช้เองได้

ตัวแปรอิสระ

ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร



ตัวแปรตาม

- คุณภาพของผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร  
- ประสิทธิภาพของเกลือขัดผิว  
- ความพึงพอใจ

## บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเสนอตามลำดับหัวข้อ

๑. องค์ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างของผิว
๒. การขัดผิวด้วยเกลือขัดผิวสมุนไพร
๓. ความพึงพอใจ

### ๑. องค์ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างของผิว

ผิวหนังเป็นส่วนที่ปกคลุมร่างกายป้องกันอวัยวะต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะป้องกันไม่ให้น้ำในร่างกายสูญเสียมากเกินไป จนไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ทั้งนี้ยังเป็นสิ่งแรกที่คอยปกป้องจากสารพิษความร้อนแสงแดดรวมทั้งมลพิษต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่และขับของเสียออกจากร่างกายด้วย ผิวหนังเป็นอวัยวะที่มีพื้นที่กว้างที่สุดในแต่ละแห่ง จะมีลักษณะความหนาบางแตกต่างกันไป โดยส่วนที่บางที่สุดคือเปลือกตามีความหนาประมาณ ๐.๒-๐.๖ มิลลิเมตร ส่วนที่หนาที่สุดคือบริเวณฝ่าเท้ามีความหนาประมาณ ๒-๔ มิลลิเมตร การมีสุขภาพผิวที่ดี การมีผิวหนังที่ขาวใสต้องมีการดูแลเอาใจใส่และเข้าใจในสภาพของผิวหนัง ซึ่งจะส่งผลให้มีผิวสวยใสผิวสุขภาพดีอย่างยั่งยืน และไม่เกิดโรคผิวหนังหรือเป็นสิวได้ง่าย ซึ่งลักษณะของโครงสร้างของผิวหนัง

ผิวหนังแบ่งตามโครงสร้างได้เป็น ๓ ชั้นคือชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) ชั้นหนังแท้ (Dermis) และชั้นของไขมัน (Subcutaneous Tissue) นอกจากนี้ยังมีต่อมไขมันขนต่อมเหงื่อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ชั้นหนังกำพร้า (Epidermis)

หนังกำพร้าเป็นส่วนของเนื้อเยื่อที่ปกคลุมอยู่ที่ผิวหนังด้านนอกของร่างกายโดยทั่วไปจะเป็นเนื้อเยื่อของผิวหนังที่เจริญเปลี่ยนแปลงมาจากเนื้อเยื่อชั้นนอก (Ectoderm) ของตัวอ่อน ชั้นหนังกำพร้า จัดเป็นเนื้อเยื่อผิวชนิดเซลล์รูปร่างแบนตรงกลางป่องที่เรียงตัวซ้อนกันหลายชั้นและเป็นชั้นที่ไม่มีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยง (Avascular Stratified Squamous Epithelium) ความหนาของชั้นหนังกำพร้าขึ้นกับว่าเป็นผิวหนังส่วนใดของร่างกาย ชั้นหนังกำพร้าส่วนที่หนาที่สุด คือ ส่วนของอุ้งเท้าซึ่งจะมีเซลล์เรียงซ้อนกันครบทั้ง ๕ ชั้น และชั้นบนสุดคือชั้นคอนนิไฟด์ (Cornified Layer) ชั้นหนังกำพร้าส่วนที่บางกว่านั้น ส่วนใหญ่จะมีเพียงเซลล์เยื่อมาเรียงกันเพียง ๓ - ๔ ชั้น ส่วนเซลล์ชั้นบนสุดของหนังกำพร้าจะเป็นเซลล์ที่มีลักษณะแห้ง และจะมีการตายเกิดขึ้นตลอดเวลา จึงเกิดการหลุดลอกออกของเซลล์จากผิวหนังของร่างกาย ชั้นหนังกำพร้าเป็นชั้นผิวหนังที่ไม่มีเส้นเลือดและเส้นน้ำเหลืองปรากฏอยู่เลย แต่เซลล์ที่เป็นส่วนประกอบจะได้รับสารอาหารมาหล่อเลี้ยง โดยสารอาหารต่างๆ จะซึมผ่านมาจากชั้นหนังแท้ ระหว่างชั้นต่างๆ ของหนังกำพร้า อาจจะมีส่วนของปลายประสาทรับความรู้สึก (Free Nerve Ending) มาแทรกอยู่ส่วนประกอบของชั้นหนังกำพร้านับจากชั้นล่างสุดที่ติดกับชั้นหนังแท้ มีชั้นต่าง ๆ

ชั้นสตราทัมบาเซลเล (Stratum Basale) เป็นชั้นหนังกำพร้าชั้นล่างสุดที่อยู่ติดกับชั้นหนังแท้ และวางตัวบนฐานรองเนื้อเยื่อ (Basement Membrane) เป็นเซลล์รูปทรงกระบอกหรือเซลล์รูปลูกบาศก์ที่เป็นกลุ่มเซลล์ที่มีการแบ่งเซลล์แบบไมโทซิส (Mitosis) เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยเซลล์จะเจริญ แล้วพัฒนาเป็นเซลล์ที่อยู่ในชั้นถัดขึ้นไป

ชั้นสตราทรม์เจอสไปโนซุม (Stratum Spinosum) เป็นชั้นที่อยู่ถัดขึ้นมามีเซลล์ที่มีรูปร่างแบนลง และมีหลายเหลี่ยมหลายมุมที่มีส่วนยื่นมาเชื่อมต่อกัน

ชั้นสตราทรม์กรานูโลซุม (Stratum Granulosum) เป็นชั้นที่มีเซลล์รูปร่างคล้ายรูปกระสวยในไซโตพลาสซึม จะมีเม็ดสี (Kerato-hyalin Granules) ที่มีสีม่วงเข้ม เซลล์มีนิวเคลียสที่ไม่เด่นชัด

ชั้นสตราทรม์ลูซิเดียม (Stratum Lucidum) เป็นชั้นบางๆ ที่มีเซลล์รูปร่างแบนจนแทบมองไม่เห็นไซโตพลาสซึมของเซลล์ มีสารที่ทำให้เซลล์ใสผิวหนังบางส่วนของร่างกาย จะไม่มีชั้นนี้ปรากฏให้เห็น

ชั้นสตราทรม์คอร์เนียม (Stratum Corneum or Cornified Layer) คือ ชั้นบนสุดของชั้นหนังกำพร้าซึ่งความหนาที่สุดพบได้บริเวณฝ่าเท้า หรืออุ้งเท้าของสัตว์ เซลล์ในชั้นนี้ จะมีการตายและมีการซ้อนทับกันของเซลล์ที่ตายแล้ว จึงทำให้หนาขึ้นเรื่อยๆ การตายของเซลล์เกิดขึ้นจากชั้นเซลล์ที่อยู่ไกลจากชั้นหนังกำพร้ามากกว่าชั้นอื่นๆ จึงไม่ได้รับสารอาหารที่ไหลเวียน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากเซลล์ที่ตายแล้วและทับถมกันอยู่ทางด้านบนจะมีการหลุดลอกออกไปได้เรียกว่าการเคอราทิไนเซชัน หรือคอนนิฟิเคชัน (Keratinization or Cornification)

### ชั้นหนังแท้ (Dermis)

ชั้นล่างสุดของหนังกำพร้าจะพัฒนาเป็นแผ่นที่มีลักษณะคล้ายนิ้วมือ ที่ยื่นเข้าไปในเนื้อเยื่อเกี่ยวพันของชั้นหนังแท้ เรียกว่า เอพิเดอมีลพิคส์ (Epidermal Pegs) ชั้นหนังแท้มีชื่อเรียก 2 อย่างคือ เดอมีส (Dermis) หรือคอร์เรียม (Corium) โดยเฉพาะเมื่อก้าวถึงส่วนของชั้นหนังแท้ที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นกีบและเขา ชั้นหนังแท้จะหนากว่าชั้นหนังกำพร้า สามารถแบ่งออกเป็น 2 ชั้นย่อยๆ คือ ชั้นพาพิลลารี (Papillary Layer) ซึ่งเป็นชั้นหนังแท้ที่อยู่ติดกับชั้นหนังกำพร้าชั้นล่างสุด จึงเป็นชั้นที่มีลักษณะเป็นคลื่นเว้าเข้าไปในชั้นหนังกำพร้าที่สอดรับกับเอพิเดอมีลพิคส์ หรืออาจเรียกว่าเดอร์มัลพาพิลารี (Dermal Papillary) บริเวณนี้จะพบปลายเส้นประสาทรับความรู้สึก (Sensory Nerve Fibers) ที่เปลี่ยนแปลงเป็นปลายประสาทรับสัมผัส (Meissner's Corpuscles) เส้นเลือดฝอย และเส้นน้ำเหลืองได้ ชั้นเรติคูลาร์ (Reticular Layer) เป็นชั้นหนังแท้ที่อยู่ติดกับเนื้อเยื่อใต้ ผิวหนัง (Subcutaneous Tissues) ชั้นนี้จะมีเส้นใยคอลลาเจนวางตัวประสานกันเป็นลักษณะตาข่าย มากมาย ในชั้นนี้จะมีเส้นประสาท เส้นเลือดแดงอาร์เทอริโอ (Arterioles) และปลายประสาทรับสัมผัส (Paccinian Corpuscles) นอกจากนี้ยังมีต่อมเหงื่อ (Sweat Glands) ส่วนปลายของรากขน (Hair Papilla) รูขุมขน (Hair Follicles) ต่อมไขมัน (Sebaceous Glands) และกล้ามเนื้อผิวหนัง (Errector Pili Muscles) ปรากฏอยู่ด้วยส่วนของหนังแท้ จะพบปลายประสาทของระบบพาราซิมพาเทติกมาสั่งการที่เส้นเลือด ต่อม และกล้ามเนื้อเรียบ (Arrectors Pili Muscle) แต่ไม่พบปลายประสาทจากระบบพาราซิมพาเทติก

ที่มาสั่งการบริเวณดังกล่าว เนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง คือเนื้อเยื่อที่แยกส่วนของผิวหนังออกจากโครงสร้างอื่นๆที่อยู่ด้านล่างลงไป เช่น กล้ามเนื้อและกระดูก ชั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับการทำให้ผิวหนังมีการเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระไม่ฝืดขัดได้ง่าย ในสุนัข แมว และกระต่าย ชั้นเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังจะมีมาก ทำให้การจับตัวสัตว์เพื่อเคลื่อนไหวทำได้ง่าย โดยเฉพาะการจับตรงส่วนด้านหลังของคอ เนื้อเยื่อส่วนนี้ประกอบด้วยเนื้อเยื่อเกี่ยวพันชนิดหลวม และเนื้อเยื่อไขมัน โดยปริมาณของเนื้อเยื่อไขมันที่สะสมจะขึ้นกับสภาพร่างกายของสัตว์ ถ้าสัตว์อ้วนจะมีการสะสมเนื้อเยื่อไขมันจะมีมากกว่า เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังจะเป็นตาแหน่งหนึ่งของร่างกายที่ใช้เก็บสะสมไขมันเรียกว่าไขมันใต้ผิวหนัง และเป็นตำแหน่งที่ใช้ในการฉีดยาหรือการทำวัคซีน โดยการที่ฉีดเข้าที่ใต้ผิวหนัง บางส่วนของร่างกายอาจไม่มีเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังเลย เช่น ส่วนริมฝีปาก บริเวณหนังตา และบริเวณหัวนม สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงของ

เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังได้อย่างชัดเจน เมื่อร่างกายเกิดการบวมน้ำ (Edema) หรือ การขาดน้ำ (Dehydration) สีของผิวหนังเกิดจากเม็ดสี (Melanin) ที่อยู่ในไซโตพลาสซึมของเซลล์เมลานोไซต์ (Melanocytes) ซึ่งเป็นเซลล์ที่พบในชั้นหนังกำพร้าชั้นล่างสุด คือ ชั้นสตราทัมบาเซลเล (Stratum Basale) สำหรับเม็ดสีคาร์โรทีนอย (Carotenoid) เป็นเม็ดสีซึ่งพบอยู่ในชั้นหนังแท้และพบในเลือด

ภายในเส้นเลือดฝอยของชั้นหนังแท้เม็ดสี (Melanin) เป็นเม็ดสีที่ให้สีน้ำตาล (Brown) น้ำตาลเหลือง (Yellowish-Brown) หรือสีดำ (Black) สีที่ปรากฏบนผิวหนังมักเกิดจากเซลล์เมลานอไซต์ (Melanocytes) แล้วส่งเม็ดสีไปให้เซลล์ที่อยู่ใกล้เคียงของชั้นหนังกำพร้า การแสดงออกของสีที่เกิดขึ้นกับผิวหนังหรือขนมาจากมาจากจำนวนของเม็ดสีเมลานินที่ผลิตจากเซลล์เมลานอไซต์มากกว่าจำนวนเซลล์เมลานอไซต์ หรือการปรากฏของเม็ดสีชนิดอื่น สีที่ผิวหนังและขนมีปัจจัยควบคุมคือ ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง (Pituitary Hormones) โดยเฉพาะฮอร์โมนเอ็มเอสเอสเอช (Melanocyte Stimulating Hormone, MSH) และเอซีทีเอช (Adrenocorticotrophic Hormone, ACTH) ชั้นของไขมัน (Subcutaneous Fat)

ชั้นนี้มีเนื้อเยื่อไขมันมากช่วยป้องกันอวัยวะภายในจากการถูกกระทบกระแทกช่วยเก็บสะสมพลังงาน ชั้นนี้จะประกอบไปด้วยเซลล์ไขมันและมีเส้นประสาทเส้นเลือดและท่อน้ำเหลืองอยู่ด้วยต่อมไขมัน มีหน้าที่สร้างไขมันออกมาเพื่อเคลือบผิวหนังและลดการสูญเสียน้ำการเจริญเติบโตของต่อมไขมันขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศชาย (Androgen) ในเพศชายจะมีการสร้างไขมันมากกว่าเพศหญิงการสร้างไขมันจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ เมื่ออายุมากขึ้นการสร้างไขมันจะลดลง จึงทำให้สังเกตเห็นได้ว่าคนชราที่มีผิวค่อนข้างแห้งกว่าคนหนุ่มสาวและมักไม่ค่อยเป็นสิว

#### การทำความสะอาดผิว

สิ่งสกปรกที่เกาะตามผิวหนังบริเวณใบหน้าหรือร่างกาย แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม คือกลุ่มละลายน้ำได้แก่ สิ่งตกค้างจากครีมบำรุงผิวเครื่องสำอางตกแต่งสีสันทนบนใบหน้าและฝุ่นละอองต่าง ๆ กลุ่มที่ละลายในน้ำมันได้แก่ คราบควันตาจากท่อไอเสียไขมันผิวสิ่งตกค้างจากครีมบำรุงผิวและเครื่องสำอางตกแต่งสีสันทนที่กันน้ำได้ กลุ่มที่ไม่ละลายน้ำได้แก่ เม็ดสี (Pigment) จากเครื่องสำอางตกแต่งสีสันทนเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว (ซีโคล) เป็นต้น เครื่องสำอางทำความสะอาดผิวที่ดี จึงควรสามารถจัดสิ่งสกปรกเหล่านี้ออกจากผิวได้ โดยไม่ทำลายผิวการทำความสะอาดร่างกายเป็นสิ่งจะเป็นต่อสุขอนามัยและความสวยงามวิธีทำความสะอาดผิวนั้นอาจแบ่งได้ ๔ วิธีคือ ทำความสะอาดด้วยน้ำ ทำความสะอาดด้วยน้ำมัน ทำความสะอาดด้วยของแข็ง ซึ่งดูดซับเอาสิ่งสกปรกไว้ และทำความสะอาดด้วยการขัดถูและลอกหลุด

#### การทำความสะอาดผิวกาย

การอาบน้ำทำความสะอาด ใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดได้แก่ โยบวบ ฟองน้ำขัดตัว หรือผ้าขนหนูขัดตัวแบบชาวญี่ปุ่น อุปกรณ์เหล่านี้ช่วยในเรื่องขัดเซลล์ที่ตายแล้วออกไป ทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้เซลล์ของร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ส่งผลทำให้สุขภาพผิวที่ดีขึ้นการใช้อุปกรณ์อาบน้ำ ส่วนขัดเพียงเบา เพราะอาจสร้างความระคายเคืองให้ผิวแทนที่จะช่วยผิว ส่วนอุณหภูมิที่เหมาะสมในการอาบน้ำ อาจต้องดูเป็นรายบุคคลไป เพราะแต่ละคนผิวไม่เหมือนกัน และเลือกตามความต้องการในแต่ละครั้ง เช่น ถ้าไม่อยากจะให้ผิวแห้ง ควรอาบน้ำที่อุณหภูมิห้อง



แต่ถ้าอยากได้ความสดชื่นก่อนไปทำงานตอนเช้า น้ำเย็นดีที่สุด กรณีอยากได้ความรู้สึกผ่อนคลายหลังจากเหนื่อยมาทั้งวัน น้ำอุ่นดีกว่า หลับสบายด้วย

### การทำความสะอาดผิวหน้า

การทำความสะอาดใบหน้า มีความสำคัญมาก เนื่องจากในแต่ละวันจะมีสิ่งสกปรกมากมายที่ติดค้างอยู่บนใบหน้า ตั้งแต่ เหงื่อ ไขมันที่ถูกผลิตจากต่อมไขมัน ซีไคล ไปจนถึงบรรดาครีมเครื่องสำอางต่างๆ ที่ทำรวมถึงสิ่งสกปรกจากมลพิษภายนอกที่มาจากน้ำมัน การล้างหน้าด้วยน้ำเปล่า จะสามารถล้างเพียงเหงื่อและฝุ่นผงต่างๆ ที่ละลายน้ำได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถชำระล้างไขมันและน้ำมันที่เป็นส่วนประกอบของครีมเครื่องสำอาง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการอุดตันรูขุมขนทำให้เกิดสิวอุดตันหรือสิวกักเสบ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผลิตมาสำหรับผิวหน้าโดยเฉพาะ ซึ่งจะมีส่วนผสมของสารชะล้างที่อ่อนโยนและคุณภาพดีกว่า เช่น โฟมล้างหน้า มากกว่าสบู่ก้อน เนื่องจากสบู่ส่วนใหญ่จะมีค่าเป็นด่างสูงกว่าค่าปกติของผิวหนังคน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อล้างด้วยสบู่ที่เป็นด่าง จะทำให้ผิวเสีย ความชุ่มชื้นมากจนเกินไปเกิดผิวแห้งเป็นขุยได้

๑) ผิวแห้ง ผิวหน้ามักมีการผลิตไขมันได้น้อย ผิวจึงดูละเอียดมองไม่ค่อยเห็น

รูขุมขน แต่ข้อเสียคือ ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติของผิวก็ลดตามไปด้วยในระยะยาวจะเสียความยืดหยุ่นและเกิดเป็นริ้วรอยได้เร็วกว่าคนที่หน้ามัน ดังนั้นคนผิวแห้งไม่ควรใช้สบู่ หรือผลิตภัณฑ์สำหรับคนหน้ามันหรือคนเป็นสิว เนื่องจากจะมีส่วนผสมของสารชะล้างในปริมาณที่มากกว่า และมักผสมกรด ซึ่งมีคุณสมบัติในการกำจัดไขมันส่วนเกินในรูขุมขนและบนผิวหนัง ไม่จำเป็นต้องใช้ใครที่ผิวแห้งอยู่แล้ว กรณีที่ผิวแห้งมากๆ ในตอนเช้าอาจล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าธรรมดาที่เพียงพอ หลีกเลี่ยงการใช้น้ำร้อนล้างหน้าเพราะจะทำให้ผิวยิ่งแห้งมากขึ้น

๒) ผิวมัน จะมีการผลิตไขมันออกมาปริมาณมากและมักเกิดเป็นสิวได้ง่าย

ลักษณะผิวหน้าจะค่อนข้างหยาบ รูขุมขนใหญ่เห็นได้ชัดเจน แต่ข้อดีความชุ่มชื้นของผิวจะดี และเมื่ออายุมากขึ้นจะเกิดริ้วรอยช้ากว่าคนผิวแห้ง สำหรับการล้างหน้านั้น มีงานวิจัยออกมาว่าในคนที่ เป็น สิว

การล้างหน้าวันละ ๒ ครั้ง ในเวลาเช้าและเย็น จะให้ผลการรักษาสิวที่ดีที่สุด และไม่ควรเกินวันละ ๒ ครั้ง เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองของผิวและยังทำให้สิวกักเสบรุนแรงมากขึ้น แต่ถ้าหน้ามันมาก ๆ เหนอะหนะจนทำให้ราคาอยากล้างหน้าในระหว่างวัน แนะนำให้ล้างด้วยน้ำเปล่าและถ้ายังรู้สึกถึงความมันยังไม่หมด ก่อนนอนอาจใช้โทนเนอร์ช่วยปรับสภาพผิวกำจัดความมันที่เหลือได้

๓) ผิวผสม มีการผลิตไขมันมากบริเวณทีโซน คือ หน้าผาก จมูก และคาง ส่วนบริเวณยูโซน แก้มกลับ มีลักษณะผิวแห้ง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ทั้งผิวมันและผิวแห้ง โดยแยกใช้ตามบริเวณลักษณะผิวที่แตกต่างกัน

สครับและสารขัดผิวความหมายของสครับและที่มา

สครับ (Scrub) หมายถึง การขัดหรือการถูซึ่งการทำสครับ มีวัตถุประสงค์เพื่อการทำความสะอาดด้วยวิธีการขัดหรือการถู สครับช่วยในการขจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันตามรูขุมขน รวมทั้งเซลล์ผิวเก่าที่เสื่อมสภาพหรือเซลล์ผิวหนังชั้นนอกที่ตายแล้วที่เกาะอยู่บนบริเวณผิวหนังชั้นนอกให้สามารถหลุด ออกได้เร็วขึ้น โดยปกติแล้วในช่วงวัย

เด็กหรือวัยรุ่นนั้น กระบวนผลัดเซลล์ผิวหนังนั้น สามารถทำได้ดี เซลล์ผิวเก่าสามารถผลัดเซลล์ผิวใหม่ได้ดีกว่าวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นจะสังเกตได้ว่าผิวของเด็กๆ หรือวัยรุ่นจะมีความสดใสดูมีชีวิตชีวา มากกว่าผิวของผู้ใหญ่ สครับจึงมีประโยชน์ ในการช่วยขจัด เซลล์ผิวเก่าให้หลุดออกได้ง่ายขึ้นและให้โอกาสเผยเซลล์ผิวใหม่ที่ดูสดใส มีชีวิตชีวาว่าเซลล์ผิวเก่า สภาพเสื่อมที่ดูหมองคล้ำและเป็นการลดปัญหาของการเกิดสิว เนื่องจากสิ่งสกปรกและไขมันที่อุดตันตามผิวหน้า ซึ่งการเร่งกระบวนผลัดเซลล์ผิวอาจจะทำได้อีกวิธีหนึ่งคือ การใช้กระบวนการของอัลฟาไฮดรอกซีกรด (Alpha Hydroxy Acid , AHA) ซึ่งเป็นกระบวนการที่แตกต่างจากการสครับโดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นกรดที่ได้จากกรดวิธี ทำเคมีจากธรรมชาติหรือการสังเคราะห์ที่มีส่วนช่วยในการขจัดเซลล์ผิวเก่าที่เสื่อมสภาพแล้วเช่นกัน [๒๐] สครับที่ พบในประเทศไทยสามารถแบ่งได้ดังนี้

สครับที่ทำจากธรรมชาติ สครับจะทำจากเมล็ดของพืช เช่น วอลนัท (Walnut Meal) ข้าวโพด (Corn Meal) มะพร้าว (Coconut Meal) แอปปริคอต (Apricot Meal) และอื่นๆ เม็ดสครับที่ได้จากธรรมชาตินั้นมักจะ มีรูปร่างที่ไม่แน่นอนและขนาดของเมล็ดสครับ จะมีลักษณะค่อนข้างหยาบและคุณภาพจะแตกต่างกันเมล็ดสครับ ให้ประสิทธิภาพในการขัดที่ดี เนื่องจากความแตกต่างทางรูปร่างของเมล็ดสครับ จึงช่วยให้การขัดเพื่อขจัดสิ่ง สกปรกสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นเมล็ดสครับที่มีผลต่อการระคายเคืองผิวน้อยที่สุดด้วย ซึ่งสครับ ประเภทนี้สามารถใช้ได้สัปดาห์ละไม่เกิน ๓ ครั้งแต่ทั้งการขัดด้วยสครับไม่ควรจะรุนแรงเกินไป

สครับที่ทำมาจากกระบวนการทำเคมีเม็ดพลาสติกหรือเม็ดพลาสติกเคลือบ (Micro Bead) เม็ดสครับ ประเภทนี้จะทำให้เลือกตามแต่ขนาดที่ผู้ผลิตต้องการมีตั้งแต่หยาบมากจนถึงละเอียดมากซึ่งคุณภาพของเม็ดสครับ จะแตกต่างกันออกไปเช่นบางชนิดอาจจะเป็นเพียงแค่ม็ดพลาสติกธรรมดาบางประเภทอาจจะมีการเคลือบหรือ ขุบสารสกัดธรรมชาติ เช่น Jojoba Bead โดยมากจะมีสีสันทให้เลือกหลากหลายส่วนลักษณะ ของเม็ดสครับจะมีลักษณะเป็นทรงกลมขนาดเท่ากันของเม็ด ซึ่งสครับประเภทนี้มีโอกาสที่จะ ก่อให้เกิดการระคายต่อผิวได้มากกว่าสครับจากธรรมชาติสำหรับสครับประเภทนี้ไม่ควรใช้เกิน สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

### สารขัดผิว

สารขัดผิว คือ วัตถุของแข็งที่มีลักษณะเป็นเม็ดละเอียด ซึ่งอาจได้มาจากธรรมชาติเช่นเมล็ดพืชที่นำมาบด ให้ละเอียด (Fine Powder of Seeds or Shells) หรือได้มาจากการสังเคราะห์ขึ้นเองทางการค้า เช่น สไตรีน (Styrene) และโพลีเอทิลีน (Polyethylene) ซึ่งสารขัดผิวนี้นามมาใช้เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และต้องมีการเติมสารที่ช่วยให้เกิดความคงตัว เช่น แชนแทนกัม หรือคาราจีแนนเพื่อช่วยให้เม็ดขัดผิว แขนงลอยอยู่ได้

ประสิทธิภาพของสารขัดผิวในการทำความสะอาดที่สำคัญตามความต้องการในทาง คือมีความระคาย เคืองต่ำมีความบริสุทธิ์สูงและไม่ทำปฏิกิริยากับสารอื่นในสูตร นอกเหนือจากนี้ในทางการค้า มีการเพิ่มคุณสมบัติ และประสิทธิภาพ ในด้านการทำความสะอาดและคุณภาพทางด้านประสาทสัมผัส โดยการสังเคราะห์อนุภาคชนิด พิเศษ เพื่อให้สามารถใช้ในสูตรผลิตภัณฑ์ได้ค่อนข้างหลากหลายเช่น เม็ดขัดผิวชนิดแตกตัวได้และภายในบรรจุ น้ำมันบำรุงผิวหรือที่มีส่วนผสมของเอนไซม์ เพื่อช่วยในการทำความสะอาดผิวเป็นต้น ซึ่งหน้าที่หลักที่สำคัญของสารขัด ผิวนี่ใช้ในสูตรผลิตภัณฑ์คือช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว เพื่อช่วยให้ผิวเนียนเรียบสดใส (Rejuvenated

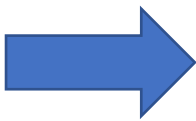
Appearance) กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตอันเนื่องมาจากการขัดและนวดผิวช่วยให้ผิวเนียนนุ่ม ช่วยขจัดสิ่งสกปรกออกจากรูขุมขน

ประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพรจากการใช้แบบสอบถามที่ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มานั้นคือ ทำให้ผิวสะอาดลดรอยต่างคำผิวเรียบเนียน นุ่มชุ่มชื้นดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เรื่องความสวยความงามสำหรับผู้หญิงนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ตามสุภาษิตว่า “ไก่อ่งามเพราะคน คนงามเพราะแต่ง” ใครจะไปคิดว่าเกลือเม็ดเล็ก ๆ มีสรรพคุณหรือประโยชน์ทางความงามด้วย ลองมาดูกันว่าเกลือเม็ดเล็กๆ มีสรรพคุณหรือประโยชน์ทางความงามอะไรบ้าง

### ๑.เกลือ สรรพคุณ ของเกลือ



๑. ช่วยลดความมันบนใบหน้า
๒. ช่วยผลัดเซลล์ผิวบนใบหน้า
๓. ช่วยลดรอยขี้รอบดวงตา
๔. ช่วยทำให้ผิวเท้าเรียบเนียน
๕. ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน ลดรอยต่างคำของผิว

### ๒.ว่านนางคำ(ผง) ใช้ขัดผิว พอกผิว



ผิวขาว หน้าใส ย่อมเป็นสิ่งที่ใครๆปรารถนา เผยผิวกระจ่างใส จากสมุนไพรพื้นบ้าน “ว่านนางคำ” ต้นตำหรับความงามโบราณ เล่ากันว่า “พระนางคลีโอพัตรา” ใช้ว่านนางคำประพินผิวให้คงงามอยู่ตลอดเวลา ในหัวว่านนางคำ มีสาร curcumin และวิตามินหลายชนิด ช่วยบำรุงผิว ป้องกันเม็ดผดผื่น ทำให้ผิวกายสะอาด ลดรอยกระ จุดต่างคำ รักษาอาการคันจากการแพ้ตามร่างกาย รักษาผิวพรรณให้ดู เนียนนุ่ม ผุดผ่องสวยงาม

### ๓.ทนาคา (ผง)ใช้ขัดผิว พอกผิว



สรรพคุณในการประพินผิว

๑. ปรับผิวขาวขึ้น อย่างเห็นได้ชัด ปลอดภัย เพราะเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ
๒. ลด ฝ้า กระ จุดต่างด่าง รักษารอยแผลเป็นต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. รักษาผดผื่น คัน ผิวอักเสบ แดง อาการแพ้ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สามารถใช้ผสมน้ำทาให้เด็ก ๆ ที่เป็นผื่นได้
๔. ควบคุมความมัน ทำให้สิวกักเสบแห้งเร็ว และยุบตัว และไม่ให้เกิดสิวใหม่ขึ้นอีก
๕. ต่อต้านริ้วรอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดริ้วรอยที่มีอยู่ให้ผิวคงความอ่อนเยาว์ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง
๖. ป้องกันแสงแดดให้กับผิวได้อย่างดี โดยไม่ต้องพึ่งสารเคมี
๗. ระวังกลิ่นตามร่างกาย

#### ๔. เหมือกปลาหมอบ



แก้ผิวแตกแห้งตัว รักษาโรคผิวหนังแก้แผลพุพองเป็นฝีบ่อยๆ

#### ๕. ไพล (ผง) ใช้ขัดผิว พอกผิว

สรรพคุณของไพล



๑. ไพลช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย สิว หนอง
๒. ไพลช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น
๓. ไพลช่วยลดการอักเสบของผิว
๔. ไพลปกป้องผิวจากการแพ้ ระคายเคือง

## ๖. ขมิ้น(ผง)



### ประโยชน์ของขมิ้นชัน

- ลดการอักเสบ
- ด้านการแพทย์
- ป้องกันตับอักเสบ
- ป้องกันโรคเกี่ยวกับปอด
- ด้านการเกิดแผลและสมานแผลในกระเพาะอาหาร
- รักษาอาการท้องเสีย
- ด้านการเกิดมะเร็ง
- ด้านยีสต์และเชื้อรา
- ด้านปรสิต
- แก้ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง

## ๗. ใบบัวบก



ผงใบบัวบก

เซนเทลล่า เอเชียติกา หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า ใบบัวบก มีผลอย่างมากต่อผิวและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยรวมใบบัวบกเป็นสมุนไพรที่พบในภูมิภาคเขตร้อนชื้นและเขตร้อนต่างๆ ทั่วโลก มีทั้งประโยชน์ทางอาหารและยา

### ๑. ต้านริ้วรอย

อุดมไปด้วยกรดอะมิโน, เบต้าแคโรทีน, กรดไขมันและไฟโตเคมิคอลเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เช่นเดียวกับการสังเคราะห์คอลลาเจนและเนื้อเยื่อผิวที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิวของสาว ๆ

### ๒. เร่งการสมานแผลให้เร็วขึ้น

สามารถเพิ่มฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระในบริเวณที่เป็นแผล และเพิ่มการไหลเวียนของเลือด สามารถช่วยลดการเกิดสิว และตุ่มแดงซึ่งมักพบในผลิตภัณฑ์รักษาสิว แลผิวที่เป็นสิวง่าย

### ๓. ลดการทำร้ายจากแสงแดด

ช่วยในการต่อสู้กับความเสียหายจากอนุมูลอิสระ เช่น ฝวคล้ำดำและจุดต่างดำ โดยช่วยกระตุ้นการซ่อมแซมผิว และเสริมสร้างชั้นบนของผิว และปกป้องเซลล์ต่างๆ จากการทำลายของแสงแดดเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว

#### ๔. จัดการกลากเกลื้อนและรอยแตกกลาย

ช่วยการรักษารอยแผลเป็นหลังผ่าตัด ทำให้ผิวดึง อีกทั้งช่วยลดรอยแตกกลายแผลหายเร็วขึ้น ดังนั้น สำหรับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำให้ใช้ครีมที่มีสารเซนต์เลลล่า เอเซียติกาเป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งจะช่วยลดรอยแตกกลายที่เกิดจากการตั้งครรภ์หลังคลอดได้

## ๒. การขัดผิวด้วยเกลือขัดผิวสมุนไพร

กระบวนการผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพร

ขั้นตอนการทำผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพร

ส่วนประกอบ

๑.เกลือผง ๒ กิโลกรัม

๒.ขมิ้นชัน ๑๐ กรัม

๓.ทานาคา ๑๐ กรัม

๔.เหงือกปลาหมอ ๑๐ กรัม

๕.ไพล ๑๐ กรัม

๖.ว่านนางคำ ๑๐ กรัม

๗.บัวบก ๑๐ กรัม

วิธีทำ ๑.นำผงเกลือ ขมิ้นชัน ทานาคา เหงือกปลาหมอ ไพล ว่านนางคำ บัวบก ผสมเข้าด้วยกัน

สรรพคุณ ทำให้ผิวสะอาด ลดรอยต่างดำผิวเรียบเนียน นุ่มชุ่มชื้น

### ๒.๑ ทฤษฎีการหาประสิทธิภาพ ผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพร

ประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพรมีคุณสมบัติในการช่วยทำให้ผิวสะอาด ลดรอยต่างดำผิวเรียบเนียน นุ่มชุ่มชื้นโดยใช้กลุ่มเป้าหมายคือนักศึกษาวิชาการบริการเพื่อความงามในห้องเรียน ๗ คน และผู้เชี่ยวชาญอีก ๓ คนทดลองใช้ผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพร แล้วได้รับความพึงพอใจในประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์เกลือขัดผิวสมุนไพรจากการใช้แบบสอบถามที่ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มานั้นคือ ทำให้ผิวสะอาดลดรอยต่างดำผิวเรียบเนียน นุ่มชุ่มชื้นดี

**บทที่ ๓**  
**วิธีดำเนินการวิจัย**

**เรื่อง** การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรร

**ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้**

๑. ประชากร/กลุ่มเป้าหมาย
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๓. รูปแบบการวิจัย
๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล
๕. การวิเคราะห์ข้อมูล
๖. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

**ประชากร**

**ประชากร** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษาวิชาการบริการเพื่อความงามได้มาโดยวิธีการหาประสิทธิภาพการผลิตผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรร จำนวนนักศึกษา ๑๐ คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

๑. แบบประเมินความพึงพอใจจากนักศึกษาที่ใช้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรร จำนวน ๑๐ คน
๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามความพึงพอใจ

**รูปแบบการวิจัย**

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนใช้แบบแผนการวิจัยแบบ กลุ่มทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design)

$O_1$	$X$	$O_2$
-------	-----	-------

- $X$  : การทดลองในชั้นวัดกรรม  
 $O_1$  : การวัดผลก่อนการทดลองในชั้นวัดกรรม  
 $O_2$  : การวัดผลหลังการทดลองในชั้นวัดกรรม

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนใช้แบบสอบถามและทดสอบการใช้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรร

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ดังนี้  
การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามความพึงพอใจ

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ  
หาค่าความพึงพอใจของผู้เรียนต่อ ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรร
๒. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ดังนี้

วิเคราะห์ความพึงพอใจการใช้ ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มี

๑. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

๑) หาค่าร้อยละ (Percentage) ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, ๒๕๔๕)

$$\frac{f}{N} \times 100$$

$$P =$$

เมื่อ

P แทน ร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

๒) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, ๒๕๔๕)

$$\frac{\sum X}{N}$$

$$\mu =$$

เมื่อ

$\mu$  แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum \mu$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม

N แทน จำนวนคะแนนในกลุ่ม

๓) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, ๒๕๔๕)

$$\sigma = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ  $\sigma$  แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X แทน คะแนนแต่ละตัว

N แทน จำนวนคะแนนแต่ละกลุ่ม

$\sum$  แทน ผลรวม



## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาความพึงพอใจการใช้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๑. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของข้อมูล ผู้ศึกษาจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง  
 $\mu$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)  
 $\sigma$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

#### ๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้ ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลำดับ ในลักษณะตารางประกอบคำบรรยายดังนี้

๑. ความพึงพอใจของนักศึกษาหลักสูตรการบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔ ที่มีต่อผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาหลักสูตรวิชาบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔

รายการประเมิน	$\mu$	$\sigma$	ระดับความพึงพอใจ	ลำดับ
๑. คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม	๔.๔๗	๐.๕๐	มาก	๓
๒. ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ทำผลิตภัณฑ์ใช้เองได้	๔.๔๐	๐.๕๑	มาก	๕
๓. ขั้นตอนทำเข้าใจง่ายและง่ายต่อการใช้งาน	๔.๒๗	๐.๕๙	มาก	๗
๔. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม	๔.๓๓	๐.๔๙	มาก	๖
๕. ผลที่ได้จากการใช้ ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม	๔.๕๓	๐.๖๕	มากที่สุด	๒
๖. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อยอดทำขายได้	๔.๖๐	๐.๖๗	มากที่สุด	๑
๗. กลิ่นของผลิตภัณฑ์ (เกลือขัดผิวสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม) บำรุงผิวทำให้เรียบเนียนหอมติดผิว	๔.๔๗	๐.๕๑	มาก	๔
รวม	๔.๔๓	๐.๕๖	มาก	

จากตารางที่ ๑ พบว่า ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรวิชาการบริการเพื่อความงาม ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๔๓ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ ๖. สามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันเป็นข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด เฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๒ คือ ข้อ ๕. ท่านได้ความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากผลที่ได้จากการใช้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร เฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๓ คือ ข้อ ๑. คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ช่วยให้ท่านเข้าใจบทเรียนมากขึ้น เฉลี่ย ๔.๔๗ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๔ คือ ข้อ ๗. กลิ่นของผลิตภัณฑ์ (เกลือขัดผิวสมุนไพร) บำรุงผิวกายให้เรียบเนียนหอมติดผิว กาย กลิ่นสะอาดติดตัวเฉลี่ย ๔.๔๗ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๕ คือ ข้อ ๒. ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ทำผลิตภัณฑ์ใช้เองได้ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๖ คือ ข้อ ๔. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ความน่าสนใจ และดึงดูดใจเฉลี่ย ๔.๓๓ อยู่ในระดับมาก ส่วนข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ข้อ ๓. ขั้นตอนทำเข้าใจง่ายและง่ายต่อการใช้งานเข้าใจง่ายและง่ายต่อขัดผิวเฉลี่ย ๔.๒๗ แต่ก็ยังอยู่ในระดับมากเช่นกันตามลำดับ

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### มีวัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร การนำไปใช้และประโยชน์ให้มีผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้และการจัดทำดังกล่าว

หาประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร เพื่อนำไปทดลองแก้ปัญหาผิวหมองคล้ำช่วยกำจัดเซลล์ผิวเก่าหลุดออกมีส่วนช่วยทำความสะอาดผิวได้อย่างล้ำลึก และยังช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียได้อย่างเป็นธรรมชาติ ผสมกับวัตถุดิบเช่นสมุนไพรต่างๆ หลายชนิดเพื่อให้สารอาหารจากวัตถุดิบเหล่านั้นยังช่วยบำรุงผิวให้เนียนนุ่มและสุขภาพดีมากขึ้น

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาวิชาการบริการเพื่อความงาม ภาคเรียนที่ ๓/๒๕๖๔ จำนวน ๑๐ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ได้แก่ วัตถุดิบในการทำผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพรสูตรธรรมชาติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ.การหาค่าเฉลี่ย คือเอาเครื่องมือไปวัดเช่นแบบสอบถามกับผู้เรียนที่ใช้ ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร

**ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูล มาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้**

๑. **วิเคราะห์ผล** จากการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาสามารถสรุปผลตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา สรุปผลได้ดังนี้ ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๔๓ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ ๖. สามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด เฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๒ คือ ข้อ ๕. ท่านได้ความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากผลที่ได้จากการใช้ผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร เฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๓ คือ ข้อ ๑. คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ช่วยให้ท่านเข้าใจบทเรียนมากขึ้น เฉลี่ย ๔.๔๗ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๔ คือ ข้อ ๗. กลิ่นของผลิตภัณฑ์ (เกลือขัดผิวสมุนไพร) บำรุงผิวทำให้เรียบเนียนหอมติดผิวกาย กลิ่นสะอาดติดตัวเฉลี่ย ๔.๔๗ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๕ คือ ข้อ ๒. ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ทำผลิตภัณฑ์ใช้เองได้ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๖ คือ ข้อ ๔. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีผลิตภัณฑ์ขัดผิวด้วยเกลือสมุนไพร ความน่าสนใจ และดึงดูดใจเฉลี่ย ๔.๓๓ อยู่ในระดับมาก ส่วนข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ข้อ ๓. ขั้นตอนทำเข้าใจง่ายและง่ายต่อการใช้งานเข้าใจง่ายและง่ายต่อขัดผิวเฉลี่ย ๔.๒๗ แต่ก็ยังอยู่ในระดับมากเช่นกันตามลำดับ

**๒. อภิปรายผล** จากการศึกษพบว่า ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๔๓ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ ๖. สามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด เฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจเป็นอันดับ ๒ คือ ข้อ ๕. ท่านได้ความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากผลที่ได้จากการใช้ผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี เฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือข้อ ๓. ขั้นตอนทำเข้าใจง่ายและง่ายต่อการใช้งานเข้าใจง่ายและง่ายต่อชุดผิวเฉลี่ย ๔.๒๗ แต่ก็ยังอยู่ในระดับมากเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีความพอใจต่อผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี ที่ผู้รายงานพัฒนาขึ้น สำหรับข้อที่มีความพึงพอใจมากที่สุดข้อ ๖. สามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี ที่ผู้รายงานพัฒนาขึ้น มีขั้นตอนการใช้ที่ละเอียด มีคุณภาพสูงตามที่บรรยายสรรพคุณไว้ ทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามได้ทำให้สามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ จากผลการศึกษาที่ออกมาทำให้พอสรุปได้ว่า ผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนวิชาการบริการเพื่อความงาม สอดคล้องกับ คุณต์ รัตนวิหาร์ (๒๕๕๔:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องความพึงพอใจและแนวโน้มพฤติกรรม การใช้ผลิตภัณฑ์เกลือสปา ของบริษัท ลีกาโน่ (ประเทศไทย) จำกัด ของผู้บริโภค พบว่าความพึงพอใจการใช้ผลิตภัณฑ์เกลือสปาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓.๘๒

### ๓. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

๑. ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี มีผลอยู่ในระดับมาก แต่ยังไม่ถึงระดับมากที่สุด ควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้นเพื่อให้ระดับความพึงพอใจขึ้นถึงระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรสร้างและศึกษาผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยวัสดุอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้มีผลิตภัณฑ์ชุดผิวที่

หลากหลาย

๒. ควรนำผลิตภัณฑ์ชุดผิวด้วยเกลือสมุนไพรมี นี้ไปทดลองใช้กับผู้เรียนในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ต่างสถานศึกษาเพื่อติดตามผลการทดลอง และตรวจสอบผลความพึงพอใจว่า จะยังให้ผลดีเช่นเดิมหรือไม่

## เอกสารอ้างอิง

สุนันท์ วิทิตศิริ. รู้จักกับ น้ำมันมะกอกเพื่อสุขภาพ และไขมันปรุงอาหาร. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๙.  
สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน วันจันทร์ที่ ๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๕

คุณต์ รัตนวิหาร์ (๒๕๕๔:บทคัดย่อ) ความพึงพอใจและแนวโน้มพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เกลือสปา ของ  
บริษัท ลีกาโน่ (ประเทศไทย) จำกัด ของผู้บริโภค. สารนิพนธ์ บธม.ม. (การจัดการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

## ภาคผนวก

(ตารางคะแนน / รูปภาพ / อื่น ๆ)



ตารางที่ ๑ แสดงการเปรียบเทียบผลการพัฒนา ก่อนเรียน และหลังเรียน

คนที่	ชื่อ-สกุล นศ.		คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	ค่าต่าง	เพิ่มขึ้นร้อยละ	
๑	น.ส.ชิติสุดา	ร่ำพืง	๑๕	๒๑	๖	๒๔	
๒	น.ส.บุญยงุช	วัฒนเสถารัต	๑๘	๒๓	๕	๒๐	
๓	นายเพชร	พิชัยเพชร	๑๕	๒๐	๕	๒๐	
๔	น.ส.ลัดดาวัลย์	สวัสดีรัมย์	๑๓	๑๘	๕	๒๐	
๕	นาง.ชญานุช	ตั้งภูเขียว	๑๗	๒๒	๕	๒๐	
๖	น.ส. สุขจิตร์	อุณาสิงห์	๑๒	๒๑	๙	๓๖	
๗	น.ส.ศิริมา	เอมสมบูรณ์	๑๔	๒๐	๗	๒๘	
๘	น.ส.วรัตน์	ขวัญบุญ	๑๔	๑๙	๕	๒๐	
๙	น.ส.กานต์พนิต	อยู่กาญจนเศรษฐ	๑๖	๒๑	๕	๒๐	
๑๐	นาง.อัญชลี	ปรีดิขนิษฐ	๑๓	๒๐	๗	๒๘	
	รวม		๑๔๗	๒๐๕	๕๘	๒๓.๖	
	เฉลี่ย		๑๔.๗	๒๐.๕	๕.๘	๒๓.๖	

**ภาคผนวก**  
(ตารางคะแนน / รูปภาพ / อื่น ๆ)

**แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน (ก่อนทำนวัตกรรม)**

หมวดวิชา สาขาวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว หลักสูตร การบริการเพื่อความงาม  
เรื่อง การขัดผิวเกลือสมุนไพร เวลา ๖ ชั่วโมง ภาคเรียนที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ รอบ เข้า-บ่าย

ที่	คะแนน		การเตรียมวัสดุอุปกรณ์	ขั้นตอนทำงานถูกต้อง	ความปลอดภัยในการทำงาน	ความประณีต สวยงาม	เสร็จทันเวลา	รวม
			๕	๕	๕	๕	๕	
๑	น.ส.ธิตีสุดา	รำพึง	๓	๒	๔	๓	๓	๑๕
๒	น.ส.บุญยงช	วัฒนเสถารัต	๓	๓	๔	๔	๔	๑๘





--	--	--	--	--	--	--	--

ประเมิน.....ผู้สอน