



PKRU-Conference #14

โครงการประชุมวิชาการ

การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

CONFERENCE

ครั้งที่ 14

CONFERENCE

CONFERENCE

CONFERENCE

CONFERENCE

CONFERENCE

การศึกษา

วิทยาศาสตร์

สังคมศาสตร์

บทความฉบับเต็ม

“การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมในยุคโควิด-19”

14 ธันวาคม 2564

ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต



บทความฉบับเต็ม

โครงการประชุมวิชาการ การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14

“การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมในยุคโควิด-19”

“Research and Innovation Development during COVID - 19”

วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564

ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ผู้จัดทำ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรัญ ประสารการ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงรัตน์ โกยกิจเจริญ รองอธิการบดีฝ่ายแผนงานและวิจัย
 มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ศาสตราจารย์ ดร.สัญญา จุตาสีธา	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.ชีรวัฒน์ นิจเนตร	มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.เทิดชาย ช่วยบำรุง	สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.พนอเนื่อง สุทัศน์ ณ อยุธยา	มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.ธงชัย เครือหงส์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎานิศ ลือวานิช	มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	กรรมการ
อาจารย์ ดร.อดุล นาคะโร	มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อทิพันธ์ เสียมไหม	มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	กรรมการและเลขานุการ

ผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานภายนอก	จำนวน 32 ท่าน
ผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานภายใน	จำนวน 12 ท่าน
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิพันธ์ เสียมไหม	
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภูริณัฐ ปลัดสงคราม	
อาจารย์ ดร.อดุล นาคะโร	
อาจารย์ ดร.อัปดุลลาฮาบ สาเล๊ะ	
นางอารยา โพธิ์ทอง	
นางสาวเลอลักษณ์ แก้วคงสุข	นางสาวกัลยรัตน์ รอดประดิษฐ์
นางสาวดลรัตน์ คงทาย	นางสาวอุดมลักษณ์ คงประสม
นางสาวพรพรรณ ไชยเจริญ	นางสาววรางคณา ณรงค์ราช
นายพีระ พีระเมธา	นางสาวกรรณิกา เพ็ชรน้อย

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
21 หมู่ 6 ถนนเทพกระษัตรี ตำบลรัษฎา อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000
โทรศัพท์. 0-7652-3094-7 ต่อ 7410 โทรสาร. 0-7621-1778
Email: researchpkru@gmail.com Website : research.pkru.ac.th

บทบรรณาธิการ

รายงานอันสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ได้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัย ประกอบด้วยบทความฉบับเต็มจากการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14 จัดขึ้นในวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564 ในรูปแบบออนไลน์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ซึ่งดำเนินการโดยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้อาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ และนักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในงานวิจัย ร่วมกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งถือเป็นการสร้างความร่วมมือและขยายขอบเขตในการพัฒนางานวิจัยให้กว้างขวางยิ่งขึ้น สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ใคร่ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมประชุมและผู้มีส่วนร่วมในการประชุมทุกท่าน โดยเฉพาะคณะกรรมการจัดการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อทิพันธ์ เสียมไหม

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

คำนำ

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จัดโครงการประชุมวิชาการ การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต “การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมในยุคโควิด-19” วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ให้งานอันมีคุณค่าเหล่านี้ได้ไปใช้ประโยชน์ และเผยแพร่ในวงวิชาการอย่างกว้างขวาง สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จึงเห็นสมควรจัดการประชุมวิชาการเพื่อนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เพื่อเป็นเวทีสาธารณะด้านการวิจัยและวิชาการให้กับคณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิตนักศึกษา ได้แลกเปลี่ยนความรู้ อันจะนำไปสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการ การพัฒนาต่อยอดงานวิจัย ตลอดจนพัฒนางานวิจัยไปสู่ชุมชน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนางานวิจัยที่เข้มแข็ง ยั่งยืน และตอบสนองความต้องการของสังคมอย่างแท้จริง

เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติฉบับนี้ประกอบด้วย บทความฉบับเต็มจากผลงานวิจัย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสังคมศาสตร์ กลุ่มการศึกษา และกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำหรับการจัดทำเอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี จากความร่วมมือจากทุกฝ่าย ขอขอบคุณนักวิจัย คณะทำงาน ตลอดจนผู้บริหารมหาวิทยาลัยที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้คงอำนวยประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องตามสมควร

สถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต



โครงการประชุมวิชาการการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14

“การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมในยุคโควิด-19”

“Research and Innovation Development during COVID-19”

วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564

ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ตระหนักถึงความสำคัญของงานวิจัยและนวัตกรรม โดยมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ผลิตผลงานวิจัย งานสร้างสรรค์ และนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงการสนับสนุนงานวิจัยต่อยอดร่วมกัน ในการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา ที่มุ่งเน้นให้มีการรังสรรค์งานวิจัยและสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับต่อสาธารณชน

เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ให้งานอันมีคุณค่าเหล่านี้ได้ไปใช้ประโยชน์ และเผยแพร่ในวงวิชาการอย่างกว้างขวาง สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จึงเห็นสมควรจัดการประชุมวิชาการ เพื่อนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ เพื่อเป็นเวทีสาธารณะด้านการวิจัย และวิชาการให้กับคณาจารย์ นักวิชาการ และนักศึกษา ได้แลกเปลี่ยนความรู้ อันจะนำไปสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการ การพัฒนาต่อยอดงานวิจัย ตลอดจนพัฒนางานวิจัยไปสู่ชุมชน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนางานวิจัยที่เข้มแข็ง ยั่งยืน และตอบสนองความต้องการของสังคมอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อนำเสนอผลงานวิจัยซึ่งมีคุณค่าทางวิชาการและเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาการศึกษา สังคมและชุมชน
- 2) เพื่อกระตุ้นให้คณาจารย์ นักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้องเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ตลอดจนข้อคิดเห็นในการพัฒนางานวิจัย อันจะทำให้เกิดงานวิจัยที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- 3) เพื่อรวบรวมบทความทางวิชาการในรูปแบบของเอกสารเชิงวิชาการและสร้างเครือข่ายในการพัฒนางานวิจัยให้เกิดขึ้น ระหว่างนักวิจัย สถาบันการศึกษา ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน
- 4) เพื่อพัฒนาทักษะการนำเสนอผลงานวิจัยของนักศึกษา

เป้าหมาย

- 1) นำเสนอผลงานวิจัยที่มีคุณค่าทางวิชาการและมีประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษาสังคมและชุมชน ประมาณ 50 เรื่อง
- 2) นักวิจัย ผู้ใช้ผลงานวิจัย ผู้สนับสนุนเงินทุนวิจัย คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักศึกษาที่ต้องการทำวิจัย และผู้สนใจเข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประมาณ 200 คน
- 3) สนับสนุนการรวมกลุ่มของนักวิจัยจากภาครัฐ เอกชน ให้เป็นเครือข่ายการวิจัยทางการศึกษา เพื่อร่วมมือสร้างผลงานวิจัยที่มีคุณค่าต่อไปในอนาคต

วัน เวลา และสถานที่

วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

รูปแบบการประชุม

- 1) การบรรยายพิเศษ โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
- 2) การนำเสนอผลงานวิจัยรูปแบบบรรยาย (Oral Presentation)

กำหนดการรับบทความวิจัย

วันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2564	เปิดรับบทความฉบับเต็ม (นักวิจัยส่งบทความฉบับเต็ม และหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียน)
วันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564	ขยายการปิดรับบทความ
วันที่ 1 - 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564	ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมิน
วันที่ 1 - 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564	นักวิจัยปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่งบทความฉบับแก้ไขเข้าระบบ
วันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564	ประกาศรายชื่อผู้ที่ผ่านการคัดเลือกให้นำเสนอผลงาน และตารางการนำเสนอผลงาน
วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564	การประชุมวิชาการ

ขอข่ายการนำเสนอผลงานวิจัย

เป็นการนำเสนอ ผลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หรือการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้วหรืออยู่ระหว่างดำเนินการ) ของคณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย และบุคคลทั่วไป จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ใน 3 สาขา ดังนี้

- 1) สาขาสังคมศาสตร์
- 2) สาขาการศึกษา
- 3) สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หมายเหตุ : ทั้งนี้ ผลงานวิจัยฉบับเต็มที่ยื่นนำเสนอผลงานได้ไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ (peer review) แล้วจะได้รับการตีพิมพ์เป็นรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) และส่งให้เจ้าของผลงานวิจัยในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์

การส่งบทความ

บทความวิจัยที่นำเสนอต้องเป็นผลงานที่ไม่เคยเผยแพร่มาก่อนและเป็นบทความที่สมบูรณ์แล้ว ความยาวประมาณ 8 - 10 หน้ากระดาษ A4 จัดทำตามรูปแบบการเขียนบทความวิจัยที่คณะกรรมการกำหนดไว้ โดยส่งบทความฉบับเต็มเป็นแฟ้มข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบ “.doc” และ .pdf ผ่านทางเว็บไซต์ <http://seminarresearch.pkru.ac.th>

ค่าลงทะเบียน

ผู้นำเสนอผลงานวิจัย บทความละ 2,000 บาท

วิธีการชำระค่าลงทะเบียน

การชำระค่าลงทะเบียน กรุณาโอนผ่านธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี กระษัตรี ชื่อบัญชี “PKRU-Conference” บัญชีเลขที่ 377-0-21914-7 ประเภทออมทรัพย์ โดยส่งหลักฐานการชำระเงินได้ที่เว็บไซต์ระบบประชุมวิชาการ <http://seminarresearch.pkru.ac.th>

สำหรับค่าลงทะเบียน กรณีที่ผู้สมัคร (ทุกประเภทการชำระเงิน) เมื่อสมัครแล้วไม่ได้มานำเสนอผลงาน หรือผู้สมัครที่ถูกตัดสิทธิ์ในการเข้าร่วมนำเสนอ ผู้สมัครไม่สามารถเรียกเงินคืนได้ในทุกกรณี

รูปแบบการเขียนบทความนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ

รูปแบบ (Template) การจัดทำต้นฉบับ สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ระบบประชุมวิชาการ <http://seminarresearch.pkru.ac.th>

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาได้รับการเผยแพร่
- 2) ผู้ใช้งานวิจัยสามารถเลือกสรรงานวิจัยที่มีคุณค่าไปใช้ในการพัฒนาการศึกษาได้มากขึ้น
- 3) นักศึกษา คณาจารย์ และผู้เข้าร่วมการประชุมได้แลกเปลี่ยนความรู้ นำไปสู่การสร้างเครือข่ายงานวิจัยร่วมกัน
- 4) งานวิจัยทางการศึกษาที่ผลิตขึ้นใหม่ จะสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้งานวิจัย
- 5) นักศึกษามีประสบการณ์และทักษะการนำเสนองานวิจัยและวิทยานิพนธ์ต่อสาธารณชนมากขึ้น



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

โทรศัพท์เคลื่อนที่ 062-3522588 / 088-4434139 โทรสาร 0-7621-1778

อีเมล researchpkru@gmail.com

ระบบประชุมวิชาการ <http://seminarresearch.pkru.ac.th>



กำหนดการประชุมวิชาการ
การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14
“การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมในยุคโควิด-19”
“Research and Innovation Development during COVID-19”
วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564
ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

วันอังคารที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564

- | | |
|------------------|--|
| 08.30 – 09.00 น. | - ลงทะเบียน |
| 09.00 – 10.00 น. | - กล่าวรายงาน โดย ผศ.ดร.อทิพันธ์ เสียมไหม ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
- กล่าวเปิดการประชุม โดย ผศ.ดร.หิรัญ ประสารการ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต |
| 10.00 – 12.00 น. | - บรรยายพิเศษ ในหัวข้อ "ศิลป์ข้ามศาสตร์ เพื่อสร้างสรรค์สังคม"
โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ สุชาติ เถาทอง และ
อาจารย์เนตรชนก สัตยกุล (บรรยายภาคภาษาอังกฤษ) |
| 12.00 – 12.30 น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 16.00 น. | - นำเสนอผลงานวิจัยแบ่งกลุ่มตามสาขา |

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



กำหนดการนำเสนอผลงานวิจัยภาคบรรยาย (Oral Presentation)
การประชุมวิชาการการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14
“การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมในยุคโควิด-19”
“Research and Innovation Development during COVID-19”
วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2564
ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
~~~~~

**การนำเสนอผลงานวิจัยภาคบรรยายและโปสเตอร์**

- |                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| ■ กลุ่มการศึกษา 1                   | ห้องนำเสนอ 1 |
| ■ กลุ่มการศึกษา 2                   | ห้องนำเสนอ 2 |
| ■ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 1    | ห้องนำเสนอ 3 |
| ■ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2    | ห้องนำเสนอ 4 |
| ■ กลุ่มสังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจ 1 | ห้องนำเสนอ 5 |
| ■ กลุ่มสังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจ 2 | ห้องนำเสนอ 6 |

**หมายเหตุ**

- กำหนดเวลาในการนำเสนอ 10 นาที และการตอบข้อซักถาม รับฟังข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิไม่เกิน 5 นาที



### กลุ่มการศึกษา 1 (ห้องนำเสนอ 1)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัฐพล พรหมสะอาด  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มอติ แวดราแม่

| ลำดับ | รหัสนำเสนอ | เวลานำเสนอ       | เรื่อง                                                                                                                                                                                                                                | ผู้นำเสนอ             |
|-------|------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1     | 00131      | 13.00 - 13.15 น. | การวิเคราะห์ของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่นกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง เพื่อออกแบบการจัดการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 | เยาวพา นันตะภูมิ      |
| 2     | 00133      | 13.15 - 13.30 น. | การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานบนระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ออนไลน์ รายวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1                                                                      | ธัชกร แก้วประดิษฐ์    |
| 3     | 00139      | 13.30 - 13.45 น. | รูปแบบการเรียนรู้บูรณาการแบบโครงงานเป็นฐานโดยใช้การเรียนรู้ออนไลน์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงระบบสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2                                                                                          | สุกัญญา เอ็มโอช       |
| 4     | 00140      | 13.45 - 14.00 น. | การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค CIRC ร่วมกับการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ รายวิชาภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4                                                                                                       | นงศราญ แมร์โรว์       |
| 5     | 00143      | 14.00 - 14.15 น. | การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบสอบ 7 ชั้น (7E) ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่มีผลต่อทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา                                                                                      | ภาพิสุทธิ์ ภูวณานพงศ์ |
| 6     | 00148      | 14.15 - 14.30 น. | การศึกษามลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง อสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว โดยใช้บทเรียน E – Learning เป็นสื่อเสริม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่านครุณาวโรภาสอุทิศ                                                | อัมพิกา แก้วอุดม      |
| 7     | 00149      | 14.30 - 14.45 น. | การศึกษามลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง ปริมาตรของปริซึม ที่จัดการเรียนรู้แบบค้นพบ ร่วมกับเกมคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2                                                                                    | ทิพวรรณ สารมาศ        |
| 8     | 00163      | 14.45 - 15.00 น. | การศึกษาศักยภาพการออกเสียงภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่ออุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต                                                                                                            | อัมพา ทองบุญยัง       |



## กลุ่มการศึกษา 2 (ห้องนำเสนอ 2)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระยุทธ ชาทะกาญจน์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย เพชรช่วย

| ลำดับ | รหัสนำเสนอ | เวลานำเสนอ       | เรื่อง                                                                                                                                                                | ผู้นำเสนอ                  |
|-------|------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1     | 00128      | 13.00 - 13.15 น. | การพัฒนาระบบบริหารการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ผสมผสานการสอนด้วยเทคนิคแบบโครงงานเป็นฐานรายวิชาการออกแบบสิ่งของเครื่องใช้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1                | ทองธาร พอใจ                |
| 2     | 00130      | 13.15 - 13.30 น. | ความพึงพอใจของพนักงานที่เลี้ยงต่อการฝึกงานของนักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง                                                   | ณรงค์ฤทธิ์<br>บริสุทธิ์กุล |
| 3     | 00142      | 13.30 - 13.45 น. | พฤติกรรมการอ่านภาษาอังกฤษบนสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต                                                                          | วิกรม จันทระจิตร           |
| 4     | 00147      | 13.45 - 14.00 น. | การวิเคราะห์สมการถดถอยเพื่อคาดการณ์ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระดับปริญญาตรีของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคณิตศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช | สัมพันธ์ ธานี<br>กาญจน์    |
| 5     | 00158      | 14.00 - 14.15 น. | การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อส่งเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษาของนักศึกษาครูวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ             | สุรัชชัย ผาสุข             |
| 6     | 00173      | 14.15 - 14.30 น. | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพร้อมในการใช้สื่อดิจิทัลสำหรับการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศลาว                                                                          | ดาลานี กิมลา               |
| 7     | 00176      | 14.30 - 14.45 น. | การพัฒนากิจกรรมห้องสมุดมนุษย์ออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการความรู้ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต                                                          | อมรรัตน์ นาคะโร            |
| 8     | 00177      | 14.45 - 15.00 น. | ผลการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบผ่านโมเดลการพัฒนาวิชาชีพครูโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน                                                                                            | ภัสราภรณ์ สหะกิจ           |



กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 1 (ห้องนำเสนอ 3)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวรรณ บัวทอง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพงศ์ เกิดลาภี

| ลำดับ | รหัสนำเสนอ | เวลานำเสนอ       | เรื่อง                                                                                                                            | ผู้นำเสนอ                        |
|-------|------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1     | 00132      | 13.00 - 13.15 น. | การพัฒนาตู้กำจัดเชื้อ COVID-19 ด้วยระบบไอโซนและยูวี-ซี                                                                            | ธีรภัทร หลิมบุญเรือง             |
| 2     | 00134      | 13.15 - 13.30 น. | การศึกษาและสร้างอากาศยานไร้คนขับชนิดปีกตรึงแบบสองทางโดยการควบคุมจากระยะไกลผ่านสัญญาณวิทยุ                                         | อนุวัตร จิรวินนพานิช             |
| 3     | 00135      | 13.30 - 13.45 น. | การพัฒนาระบบฐานข้อมูลและสารสนเทศสำหรับสนับสนุนการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ใหญ่บ้าน กรณีศึกษา: ตำบลโคกภู อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดสกลนคร | รุ่งเรือง มุศิริ                 |
| 4     | 00145      | 13.45 - 14.00 น. | ระบบขออนุญาตเข้าพื้นที่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ภายใต้มาตรการและการเฝ้าระวังการระบาดของโรคโควิด 19                 | รุ่งโรจน์ ยินดีทิพย์             |
| 5     | 00146      | 14.00 - 14.15 น. | โมบายแอปพลิเคชันเช็คการเข้าแถวและเช็คการละเมิดของนักเรียน โรงเรียนแสงธรรมวิทยามูลนิธิ จะนะ                                        | นัสรี บารา และ<br>ธันนภัทร จันลา |
| 6     | 00150      | 14.15 - 14.30 น. | ระบบขายอุปกรณ์ก่อสร้าง บริษัท Ps. Power P จำกัด                                                                                   | วัลลภา พลแสง                     |
| 7     | 00153      | 14.30 - 14.45 น. | การพัฒนาเครื่องเตรียมสีต้นแบบสำหรับเตรียมสีย้อมผ้าฝ้ายอินทรีย์ด้วยสีจากเปลือก                                                     | กานต์ จันทระ                     |
| 8     | 00160      | 14.45 - 15.00 น. | การศึกษาเชื้อเพลิงชีวอัดแท่งจากเปลือกกล้วยน้ำว้าโดยใช้แป้งข้าวโพดเป็นตัวประสาน                                                    | คมสัน มุ่ยสี                     |



## กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2 (ห้องนำเสนอ 4)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีสิน นาวารัตน์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดา จักรทอง

| ลำดับ | รหัสนำเสนอ | เวลานำเสนอ       | เรื่อง                                                                                                                                                 | ผู้นำเสนอ          |
|-------|------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1     | 00129      | 13.00 - 13.15 น. | การบำบัดน้ำมันหล่อลื่นใช้แล้วด้วยตัวทำละลายผสมและตัวดูดซับ                                                                                             | สมสุข ไตรศุภกิตติ  |
| 2     | 00136      | 13.15 - 13.30 น. | ความรู้และพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่ตอนปลาย ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต | กติมาрь มะสัน      |
| 3     | 00138      | 13.30 - 13.45 น. | ฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยต่อการต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรค                                                                                                   | กรกช ศรีสุข        |
| 4     | 00141      | 13.45 - 14.00 น. | ฤทธิ์ของสารสกัดหยาบจากต้นตะไคร้บ้าน (Cymbopogon citratus (DC.) Stapf) ต่อการต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรค                                                   | กาญจนา ศรีช่วย     |
| 5     | 00151      | 14.00 - 14.15 น. | การหาปริมาณแทนนินและฟีนอลิกรวมจากพืชเพื่อใช้เป็นมอร์แดนท์ ในกระบวนการย้อมผ้าโดยใช้สีจากครามเถา                                                         | ปานฤทัย พุทธทองศรี |
| 6     | 00165      | 14.15 - 14.30 น. | การศึกษาสูตรอาหารต่างชนิดต่อการเจริญเติบโต และคุณค่าทางโภชนาการของ แมลงวันลาย (Hermetia illucens L.)                                                   | สุชาดา สานุสันต์   |
| 7     | 00169      | 14.30 - 14.45 น. | น้ำหมักสมุนไพรมะขามป้อมต่อองค์ประกอบเลือด และการพัฒนาการเจริญพันธุ์ ความคงตัวของปลานิล                                                                 | สุโหลหมาน หมาดไทยด |
| 8     | 00170      | 14.45 - 15.00 น. | การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำส้มสายชูหมักเพื่อสุขภาพจากสับปะรดภูเก็ต เสริมใยอาหารด้วยวุ้นสวรรค์จากสับปะรดภูเก็ต                                      | ธัชพร ไชยเจริญ     |



กลุ่มสังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจ 1 (ห้องนำเสนอ 5)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรไท ครุฑเวช
2. ดร.วรัชต์ มัธยมบุรุษ

| ลำดับ | รหัสนำเสนอ | เวลานำเสนอ       | เรื่อง                                                                                                                                   | ผู้นำเสนอ             |
|-------|------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1     | 00156      | 13.00 - 13.15 น. | แนวทางการแก้ไขผลกระทบจากสภาวะวิกฤตโควิด - 19 ของชุมชนตำบลเชิงทะเล อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต                                                | ธีรศักดิ์ แก้วพิทักษ์ |
| 2     | 00159      | 13.15 - 13.30 น. | การสร้างตราสินค้าสำหรับผลิตภัณฑ์ผ้าทอใยกล้วยขงบ้านใหม่ยอดคีรี ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก                                       | พรรณธิดา เพชรบุญมี    |
| 3     | 00161      | 13.30 - 13.45 น. | ความสามารถในแข่งขันที่ส่งผลต่อความสามารถในการทำกำไรของผู้ประกอบการรับเหมาก่อสร้าง: กรณีศึกษาผู้ประกอบการรับเหมาก่อสร้างในจังหวัดเชียงราย | เสาวรส เงินดี         |
| 4     | 00162      | 13.45 - 14.00 น. | พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้อเนื้อสุกรระหว่างตลาดสด ร้านจำหน่ายเนื้อสุกร และซูเปอร์มาร์เก็ต จังหวัดพะเยา                                  | พรประภา พูนสิน        |
| 5     | 00172      | 14.00 - 14.15 น. | การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 กับความสามารถในการจ่ายเงินปันผลของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย                           | ณัฐพัฒน์ กันทะเขียว   |
| 6     | 00174      | 14.15 - 14.30 น. | ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับการใช้บริการข้อมูลเปิดภาครัฐ                                                                                   | สุนิสา ศรีทองดี       |



## กลุ่มสังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจ 2 (ห้องนำเสนอ 6)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายธาร ทองพร้อม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุวัติ เดชชนะ

| ลำดับ | รหัสนำเสนอ | เวลานำเสนอ       | เรื่อง                                                                                                                                              | ผู้นำเสนอ                           |
|-------|------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1     | 00144      | 13.00 - 13.15 น. | พ็อนทำนาบูชาตาแฮก : พิธีกรรมพื้นบ้านสู่การแสดงนาฏศิลป์                                                                                              | ชมภูนาฏ ชมภูพันธ์                   |
| 2     | 00155      | 13.15 - 13.30 น. | นาฏยประดิษฐ์ “วิถีตรบยศรีถวยพระยาภักดีชุมพล”                                                                                                        | ดุสิต โกมาสถิตย์                    |
| 3     | 00157      | 13.30 - 13.45 น. | การปรับตัวของชุมชนวิถีใหม่ในสถานการณ์ การระบาดของโรคโควิด-19 ในจังหวัดพังงา                                                                         | ขจร ทุมศรี                          |
| 4     | 00167      | 13.45 - 14.00 น. | การจัดการฟาร์มและการถ่ายทอดความรู้การเลี้ยงแพะนมอินทรีย์ กรณีศึกษา ฟาร์มต้นแบบ จังหวัดภูเก็ต                                                        | พรพิมล เต็มวัง                      |
| 5     | 00168      | 14.00 - 14.15 น. | การ D.I.Y สำหรับเยาวชน                                                                                                                              | ศิริยา ศิริสมบัติ<br>อามาสีนา อานัน |
| 6     | 00171      | 14.15 - 14.30 น. | โครงการพัฒนานวัตกรรมทางสังคมบนฐานทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมเพลงเรือแหลมโพธิ์ จังหวัดสงขลา เพื่อการรณรงค์สู้ภัยโควิด-19 | เชิดชัย อ่องสกุล                    |
| 7     | 00175      | 14.30 - 14.45 น. | กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการขับเคลื่อนชุมชนคุณธรรมน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนคุณธรรมต้นแบบวัดกาญจนบุรีรักษ์ จังหวัดตรัง                | ราชนร ปัญญาบุญ                      |
| 8     | 00152      | 14.45 - 15.00 น. | นาฏศิลป์พื้นเมืองสร้างสรรค์ “พ็อนบวงสรวงศรีธาบูชาภูคยาส่วย”                                                                                         | สรินทร คุ่มเขต                      |



## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัยจากภายนอกมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

|    |                                              |                                       |
|----|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1  | รองศาสตราจารย์ ดร. กำชัย นัยธิติกุล          | มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์                 |
| 2  | รองศาสตราจารย์ ดร. ชัยศรี สุขสาโรจน์         | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                |
| 3  | รองศาสตราจารย์ ดร. ไพโรจน์ เนียมนาค          | มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร            |
| 4  | รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑล เลิศคณาวนิชกุล       | มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์                 |
| 5  | รองศาสตราจารย์ ดร. วีระยุทธ ชาคะกาญจน์       | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช        |
| 6  | รองศาสตราจารย์ ดร. อนิรุจน์ มะโนธรรม         | มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง                |
| 7  | รองศาสตราจารย์ ดร. อนิรุทธิ์ สติมัน          | มหาวิทยาลัยศิลปากร                    |
| 8  | รองศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ปุราคม             | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                |
| 9  | รองศาสตราจารย์ ดร. อูมาพร มณีแนม             | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์              |
| 10 | รองศาสตราจารย์ ดร. อุไร ทองหัวไผ่            | มหาวิทยาลัยรามคำแหง                   |
| 11 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กมล จิรเสรีอมรกุล     | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 12 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ ภิรมย์รัตน์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา           |
| 13 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กริช แรงสูงเนิน       | มหาวิทยาลัยขอนแก่น                    |
| 14 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กฤษฎา ภูณทล           | มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา                 |
| 15 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกตติวา บุญปรการ      | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์              |
| 16 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรรย์สมร ผลบุญ        | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา                |
| 17 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณรรช หลักชัยกุล       | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์              |
| 18 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีรัตน์ นวลช่วย      | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา                |
| 19 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประสิทธิ์ รัตนพันธ์   | มหาวิทยาลัยหาดใหญ่                    |
| 20 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพโรจน์ เ้าธนชลกุล    | มหาวิทยาลัยบูรพา                      |
| 21 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิษณิ ยืนยงพุทธกาล    | มหาวิทยาลัยบูรพา                      |
| 22 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมพงศ์ โอทอง          | มหาวิทยาลัยทักษิณ                     |
| 23 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อชีส นันทอมรพงศ์      | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์              |
| 24 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนิวัช แก้วจำนงค์     | มหาวิทยาลัยทักษิณ                     |
| 25 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมลวรรณ วีระธรรมโม    | มหาวิทยาลัยทักษิณ                     |
| 26 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อังกาบ บุญสูง         | มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์            |
| 27 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อิทธิพร แก้วเพ็ง      | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา                |
| 28 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อิสระ ทองสามสี        | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา                |
| 29 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกรัตน์ ทานาค        | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                |
| 30 | อาจารย์ ดร. เณลิมรัฐ คำชูชาติ                | โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต                  |
| 31 | อาจารย์ ดร. ปัทมาวรรณ จินดารักษ์             | มหาวิทยาลัยพายัพ                      |



## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัยจากภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

- 1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลวรา สุวรรณพิมล
- 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาลิณี ถังมณี
- 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิพนธ์ บริเวธนันท์
- 4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปราโมทย์ เจียบประเสริฐ
- 5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิพา จารุพูนผล
- 6 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิกรม กรุงแก้ว
- 7 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมเกียรติ สัจจารักษ์
- 8 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวณิช ชัยนาค
- 9 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อทิพันธ์ เสียมไหม
- 10 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภูริณัฐ ปลัดสงคราม
- 11 อาจารย์ ดร. พีรพงษ์ พึ่งแย้ม
- 12 อาจารย์ ดร. อดุล นาคะโร
- 13 อาจารย์ ดร. วรพงศ์ ภูมิบ่อพลับ



## สารบัญ

|                                                                                                                                                                                                                                                                   | หน้า   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| บทบรรณาธิการ                                                                                                                                                                                                                                                      | ก      |
| คำนำ                                                                                                                                                                                                                                                              | ข      |
| โครงการประชุมวิชาการ การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 14                                                                                                                                                                             | ค      |
| กำหนดการ                                                                                                                                                                                                                                                          | ช      |
| กำหนดการนำเสนอผลงานวิจัย                                                                                                                                                                                                                                          | ซ      |
| รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ                                                                                                                                                                                                                                              | ฅ      |
| สารบัญ                                                                                                                                                                                                                                                            | ด      |
| <b>กลุ่มการศึกษา (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| 00131 การวิเคราะห์ของเล่นภูมิปัญญาท้องถิ่นกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง เพื่อออกแบบการจัดการเรียนการสอน วิทยาศาสตร์ที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-2019 (Covid-19) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดย เยวพา นันตะภูมิ | ED01-1 |
| 00133 การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานบนระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ออนไลน์ รายวิชา ภาษาอังกฤษ เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดย รัชกร แก้วประดิษฐ์                                                                    | ED02-1 |
| 00139 รูปแบบการเรียนรู้บูรณาการแบบโครงงานเป็นฐานโดยใช้การเรียนรู้ออนไลน์เพื่อส่งเสริม ความสามารถในการคิดเชิงระบบสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดย สุกัญญา เอ็มโอช                                                                                           | ED03-1 |
| 00140 การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค CIRC ร่วมกับการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ รายวิชา ภาษาอังกฤษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดย นงคราญ แมร์โรว์                                                                                                        | ED04-1 |
| 00143 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบสอบ 7 ขั้น (7E) ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่มีผลต่อ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดย ภาพิสฐิ ภูวนานพวงศ์                                                                                   | ED05-1 |
| 00148 การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง อสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว โดยใช้ บทเรียน E – Learning เป็นสื่อเสริม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนทำนคร ภูวนวโรภาสอุทิศ โดย อัมพิกา แก้วอุดม                                               | ED06-1 |
| 00149 การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่อง ปริมาตรของปริซึม ที่จัดการเรียนรู้แบบ ค้นพบ ร่วมกับเกมคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดย ทิพวรรณ สารมาศ                                                                                      | ED07-1 |
| 00163 การศึกษาปัญหาการออกเสียงภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อ อุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต โดย อัมพา ทองบุญยัง                                                                                                               | ED08-1 |



## สารบัญ

หน้า

### กลุ่มการศึกษา (2)

|       |                                                                                                                                                                                                          |        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 00128 | การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ผสมผสานการสอนด้วยเทคนิคแบบโครงงาน<br>เป็นฐานรายวิชาการออกแบบสิ่งของเครื่องใช้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1<br>โดย ทองขาว พอใจ                                | ED09-1 |
| 00130 | ความพึงพอใจของพนักงานพี่เลี้ยงต่อการฝึกงานของนักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง<br>โดย ณรงค์ฤทธิ์ ปรีสุทธิกุล                                                     | ED10-1 |
| 00142 | พฤติกรรมการอ่านภาษาอังกฤษบนสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย<br>ราชภัฏภูเก็ต<br>โดย วิกรม จันทระจิตร                                                                                 | ED11-1 |
| 00147 | การวิเคราะห์ผลการถดถอยเพื่อคาดการณ์ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระดับปริญญาตรีของนักศึกษา<br>หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคณิตศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ<br>นครศรีธรรมราช<br>โดย สัมพันธ์ ณีนิมาญจน์ | ED12-1 |
| 00158 | การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบผสมผสานเพื่อส่งเสริมสมรรถนะการ<br>จัดการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษาของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต<br>โดย สุรัชชัย ผาสุข                | ED13-1 |
| 00173 | ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพร้อมในการใช้สื่อดิจิทัลสำหรับการเรียนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยใน<br>ประเทศลาว<br>โดย ดาลานี กิมลา                                                                                    | ED14-1 |
| 00176 | การพัฒนากิจกรรมห้องสมุดมนุษย์ออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการความรู้ ของนักศึกษา<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต<br>โดย อมรรัตน์ นาคะโร                                                                  | ED15-1 |
| 00177 | ผลการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบผ่านโมเดลการพัฒนาวิชาชีพครูโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน<br>โดย ภัสราภรณ์ สหะกิจ                                                                                                       | ED16-1 |

### กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (1)

|       |                                                                                                                                                             |        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 00132 | การพัฒนาตู้กำจัดเชื้อ COVID-19 ด้วยระบบไอโซนและยูวี-ซี<br>โดย อธิภัทร หลิมบุญเรือง                                                                          | ST01-1 |
| 00134 | การศึกษาและสร้างอากาศยานไร้คนขับชนิดปีกตรึงแบบสองหางโดยการควบคุมจากระยะไกล<br>ผ่านสัญญาณวิทยุ<br>โดย อนุวัตร จิรวินพนพานิช                                  | ST02-1 |
| 00135 | การพัฒนากระบวนการฐานข้อมูลและสารสนเทศสำหรับสนับสนุนการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ใหญ่บ้าน<br>กรณีศึกษา: ตำบลโคกภู อำเภอภูพาน จังหวัดสกลนคร<br>โดย รุ่งเรือง มุศิริ | ST03-1 |



## สารบัญ

|                                                                                                                                                                                 | หน้า   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 00145 ระบบขออนุญาตเข้าพื้นที่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ภายใต้มาตรการและการ<br>เฝ้าระวังการระบาดของโรคโควิด 19<br>โดย รุ่งโรจน์ ยินดีทิพย์                         | ST04-1 |
| 00146 โมบายแอปพลิเคชันเช็คการเข้าแถวและเช็คการละเมิดของนักเรียน โรงเรียนแสงธรรมวิทยา<br>มูลนิธิ จะนะ<br>โดย นัสนี บารา และ ธัณนภัทร จันลา                                       | ST05-1 |
| 00150 ระบบขายอุปกรณ์ก่อสร้าง บริษัท Ps. Power P จำกัด<br>โดย วัลลภา พลแสง                                                                                                       | ST06-1 |
| 00153 การพัฒนาเครื่องเตรียมสัปดาห์สำหรับเตรียมสัปดาห์ฝ้ายอินทรีย์ด้วยสีจากเปลือก<br>โดย กานต์ จันทระ                                                                            | ST07-1 |
| 00160 การศึกษาเชื้อเพลิงชีวอัดแท่งจากเปลือกกล้วยน้ำว้าโดยใช้แป้งข้าวโพดเป็นตัวประสาน<br>โดย คมสัน มุ่ยสี                                                                        | ST08-1 |
| <b>กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2)</b>                                                                                                                                         |        |
| 00129 การบำบัดน้ำมันหล่อลื่นใช้แล้วด้วยตัวทำลายผสมและตัวดูดซับ<br>โดย สมสุข ไตรศุภกิตติ                                                                                         | ST09-1 |
| 00136 ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่ตอนปลาย ในพื้นที่<br>เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต<br>โดย กติมา มะสัน | ST10-1 |
| 00138 ฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยต่อการต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรค<br>โดย กรกช ศรีสุข                                                                                                   | ST11-1 |
| 00141 ฤทธิ์ของสารสกัดหยาบจากต้นตะไคร้บ้าน (Cymbopogon citratus (DC.) Stapf) ต่อการต้าน<br>เชื้อแบคทีเรียก่อโรค<br>โดย กาญจนา ศรีช่วย                                            | ST12-1 |
| 00151 การหาปริมาณแทนนินและฟีนอลิกรวมจากพืชเพื่อใช้เป็นมอร์แดนต์ ในกระบวนการย้อมผ้าโดย<br>ใช้สีจากครามเถา<br>โดย ปานฤทัย พุทธทองศรี                                              | ST13-1 |
| 00165 การศึกษาสูตรอาหารต่างชนิดต่อการเจริญเติบโต และคุณค่าทางโภชนาของ แมลงวันลาย<br>(Hermetia illucens L.)<br>โดย สุชาดา สานุสันต์                                              | ST14-1 |
| 00169 น้ำหมักสมุนไพรผสมบ่มต่อองค์ประกอบเลือด และการพัฒนาการเจริญพันธุ์ ความคงตัวของพลาสมา<br>โดย สุไศลมาน หมดโหยด                                                               | ST15-1 |
| 00170 การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มน้ำส้มสายชูหมักเพื่อสุขภาพจากสับปะรดภูเก็ต เสริมใยอาหารด้วย<br>วุ้นสวรรค์จากสับปะรดภูเก็ต<br>โดย รัชพร ไชยเจริญ                               | ST16-1 |



## สารบัญ

|                                                                                                                                                                                      | หน้า   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>กลุ่มสังคมศาสตร์ (1)</b>                                                                                                                                                          |        |
| 00156 แนวทางการแก้ไขผลกระทบจากสภาวะวิกฤตโควิด - 19 ของชุมชนตำบลเชิงทะเล อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต<br>โดย อิศศักดิ์ แก้วพิทักษ์                                                         | SS01-1 |
| 00159 การสร้างตราสินค้าสำหรับผลิตภัณฑ์ผ้าทอยกัญชงบ้านใหม่ยอดคีรี ตำบลคีรีราษฎร์ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก<br>โดย พรรณธิภา เพชรบุญมี                                                      | SS02-1 |
| 00161 ความสามารถในการแข่งขันที่ส่งผลต่อความสามารถในการทำกำไรของผู้ประกอบการรับเหมาก่อสร้าง: กรณีศึกษา ผู้ประกอบการรับเหมาก่อสร้างในจังหวัดเชียงราย<br>โดย เสาวรส เงินดี              | SS03-1 |
| 00162 พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้อเนื้อสุกรระหว่างตลาดสด ร้านจำหน่ายเนื้อสุกร และซูเปอร์มาร์เก็ต จังหวัดพะเยา<br>โดย พรประภา พูนสิน                                                  | SS04-1 |
| 00172 การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 กับความสามารถในการจ่ายเงินปันผลของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย<br>โดย ณัฐพัฒน์ กันทะเขียว                                      | SS05-1 |
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับการใช้บริการข้อมูลเปิดภาครัฐ<br>โดย สุนิสา ศรีทองดี                                                                                                        | SS06-1 |
| <b>กลุ่มสังคมศาสตร์ (2)</b>                                                                                                                                                          |        |
| 00144 ฟ้อนทำนาบูชาตาแฮก : พิธีกรรมพื้นบ้านสู่การแสดงนาฏศิลป์<br>โดย ชมภูนาฏ ชมภูพันธ์                                                                                                | SS07-1 |
| 00155 นาฏยประดิษฐ์ “วิจิตรบายศรีถวายพระยาภักดีชุมพล”<br>โดย ผุสดี โกมาสถิตย์                                                                                                         | SS08-1 |
| 00157 การปรับตัวของชุมชนวิถีใหม่ในสถานการณ์ การระบาดของโรคโควิด-19 ในจังหวัดพังงา<br>โดย ขจร ทุมศรี                                                                                  | SS09-1 |
| 00167 การจัดการฟาร์มและการถ่ายทอดความรู้การเลี้ยงแพะนมอินทรีย์ กรณีศึกษา ฟาร์มต้นแบบ จังหวัดภูเก็ต<br>โดย พรพิมล เตียมวัง                                                            | SS10-1 |
| 00168 การ D.I.Y สำหรับเยาวชน<br>โดย ศิริยา ศิริสมบัติ และ อามาลีนา อานัน                                                                                                             | SS11-1 |
| 00171 โครงการพัฒนางานนวัตกรรมทางสังคมบนฐานทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมเพลงเรือแหลมโพธิ์ จังหวัดสงขลา เพื่อการรณรงค์สู้ภัยโควิด-19<br>โดย เชิดชัย อ่องสกุล | SS12-1 |



### สารบัญ

|                                                                                                                                                                   | หน้า   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 00175 กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการขับเคลื่อนชุมชนคุณธรรมน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของชุมชนคุณธรรมต้นแบบวัดกาทัญจนบริรักษ์ จังหวัดตรัง<br>โดย ราชรถ ปัญญาบุญ | SS13-1 |
| 00152 นาฏศิลป์พื้นเมืองสร้างสรรค์ “ฟ้อนบวงสรวงศรัทธาบูชากุศยาส่วย”<br>โดย สรินทร คุ่มเขต                                                                          | SS14-1 |





## ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่ตอนปลาย ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต

### The Knowledge and Self-Care Behavior to Osteoarthritis Prevention of Middle Adulthood in Tambon Wichit Health Promotion Hospital, Phuket

กติมาร์ มะสัน<sup>1</sup> ไซนับ ดิง<sup>2</sup> ศิริศักดิ์ หล่มมณี<sup>3</sup> นิสากอร์ ตันติวิบูลชัย<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

<sup>2</sup>หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

<sup>3</sup>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

<sup>4</sup>หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

#### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนปลายในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมและเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อภาวะอาการโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้ใหญ่ตอนปลายในพื้นที่เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจใช้วิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จำนวน 200 คน (อายุ 40 – 59 ปี) เครื่องมือแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้ 1. ข้อมูลทั่วไป 2. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม 3. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง 4. แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis (WOMAC) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) โดยใช้ LSD ในการเปรียบเทียบความแตกต่างแบบรายคู่กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 14.54, S.D. = 2.49 และ  $\bar{X}$  = 22.12, S.D. = 4.44 ตามลำดับ) และพบว่า ค่าดัชนีมวลกายและระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r$  = 0.18) นอกจากนั้นยังพบว่า ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของกลุ่มที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) เกินต่างจากกลุ่มผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมการให้ความรู้ในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมเพื่อให้ผู้ใหญ่ตอนปลายมีพฤติกรรมการดูแลป้องกันของโรคข้อเข่าเสื่อมได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งควรมีการติดตามการเฝ้าระวังในส่วนของผู้ที่มีดัชนีมวลกายและควรส่งเสริมให้ผู้ใหญ่ตอนปลายควบคุมดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคข้อเข่าเสื่อมในอนาคต

**คำสำคัญ:** โรคข้อเข่าเสื่อม, ผู้ใหญ่ตอนปลาย, การดูแลตนเอง, ความรุนแรงโรคข้อเข่าเสื่อม

<sup>1</sup>และ<sup>2</sup> นักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

<sup>3</sup> ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

<sup>4</sup> อาจารย์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

\*Corresponding author: nisakorn.t@PKRU.ac.th



## Abstract

This study was to investigate the knowledge, self-care behavior osteoarthritis prevention and knee pain assessment of middle adulthood in Tambon Wichit health promotion in hospital, Phuket. The samples of survey research were used purposive sampling technique. Two hundred middle adulthood (aged between 40 - 59 years) who lived in Tambon Wichit Phuket Province. The Questionnaire consist of 4 parts: 1. Demographic data, 2. Osteoarthritis prevention knowledge, 3. Osteoarthritis prevention self-care behavior, 4. The Severity of knee pain assessment (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis: WOMAC). The statistics are percentages, mean, standard deviation, Pearson product moment correlation coefficient, one-way analysis of variance and using LSD to compare the differences in pairs at the 0.05 level. The results showed that the osteoarthritis prevention knowledge and self-care behavior are moderate level ( $\bar{X}$  = 14.54, S.D. = 2.49 and  $\bar{X}$  = 22.12, S.D. = 4.44 respectively), BMI and the knee pain assessment scores was positively correlated, at 0.05 level of significance ( $r$  = 0.18). Moreover, the knee pain assessment scores of overweight BMI groups had significant difference between the normal BMI group. Therefore, the osteoarthritis prevention knowledge activities should be promoted to adults, that can improve to self-care behavior. In addition, these should be following and controlling BMI, that can be decreased the factor of osteoarthritis.

**Keyword:** Knee Osteoarthritis, Middle Adulthood, Self care, Severity of osteoarthritis

## 1. บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee osteoarthritis) เป็นโรคเรื้อรังของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่มีผลกระทบต่อประชากรทั่วโลก จากข้อมูลโรคข้อเข่าเสื่อมในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่มีอายุ 55 ปี มีความเสี่ยงของการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมที่ร้อยละ 13.83 และพบมากในผู้หญิงที่อ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมาก (Losina et al., 2013 อ้างถึงใน สุวิมลรัตน์ รอบรู้เจน, 2563) โดยค่าความชุกของโรคนี้เพิ่มขึ้นตามอายุประชากรที่มากขึ้น รวมถึงความชุกของคนอ้วนที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน (จันทร์จิรา เกิดวัน และคณะ, 2559) ในประเทศไทยมีอุบัติการณ์ของโรคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบในวัยกลางคนอายุเริ่มตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ในผู้สูงอายุ 65 ปี พบโรคข้อเข่าเสื่อมถึงร้อยละ 50 พบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า (Shen et al., 2014 อ้างถึงใน สุวิมลรัตน์ รอบรู้เจน, 2563) จัดเป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและมีความสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 75 ปีขึ้นไป พบข้อเข่าเสื่อมถึง ร้อยละ 80 (American academy of orthopedic surgeons, 2013 อ้างถึงใน สุวิมลรัตน์ รอบรู้เจน, 2563) ทั้งนี้จากข้อมูลจำนวนผู้ที่มารับบริการคลินิกศัลยกรรมกระดูกและข้อทางแพทย์แผนไทย พบว่าเป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเพิ่มขึ้นร้อยละ 75.69 จากสถิติจำนวนครั้งวินิจฉัยโรคปี 2560 เทียบกับปี 2561 (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2562)

อาการปวดข้อเข่าเรื้อรังจะรบกวนการทำกิจวัตรประจำวัน โดยอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม คือ อาการปวดมีลักษณะปวดตื้อ ๆ ทั่วไปบริเวณข้อไม่สามารถระบุตำแหน่งได้ชัดเจน อาการจะทุเลาลงเมื่อพักการใช้งาน หากการดำเนินโรครุนแรงขึ้นอาจทำให้ปวดตลอดเวลาแม้กลางคืนหรือขณะพักบางรายมีอาการตึงบริเวณข้อพับ



เข้า ข้อผิดพลาด พบได้บ่อยมักเป็นตอนเช้าแต่ไม่เกิน 30 นาที (สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย, 2562 อ้างถึงใน สุวิมลรัตน์ รอบรู้เจน, 2563) ทั้งนี้การป้องกันหรือการฟื้นฟูอาการข้ออักเสบมีความสำคัญต่อการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและควรหลีกเลี่ยงท่าทางที่ต้องงอเขามากกว่า 90 องศา เช่น การนั่งคุกเข่า การนั่งขัดสมาธิ การนั่งพับเพียบ เพราะการที่งอเขามาก ๆ จะทำให้เพิ่มแรงที่กระทำต่อกระดูกอ่อนที่ผิวข้อ และหลีกเลี่ยงการยกของหนัก เพราะการยกของหนักจะไปเพิ่มแรงกระทำต่อบริเวณข้อเข่า รวมทั้งการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โรคข้ออักเสบเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดแต่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ เนื่องจากลักษณะการดำเนินโรคของโรคใช้ระยะเวลายาวนานกว่า 10 – 20 ปี ซึ่งการชะลอและป้องกันโรคข้ออักเสบที่สำคัญ คือการกำจัดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค เพื่อลดอัตราการเกิดโรคหรือกำจัดการเกิดโรค โดยการมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคที่ถูกต้องและเหมาะสม (เพียงระวี นิประพันธ์ และคณะ, 2564) ทั้งนี้จากทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น บุคคลต้องมีการดูแลตนเองที่เหมาะสม โดยบุคคลจะมีการดูแลที่เหมาะสมได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในการดูแลตนเองในระดับที่เพียงพอและต่อเนื่องกับความต้องการการดูแลและนำไปสู่ความผาสุก ซึ่งการดูแลตนเองของบุคคลจะเป็นการกระทำที่ใจและมีเป้าหมายเพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิตสุขภาพและสวัสดิภาพเมื่อบุคคลกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างหน้าที่ของร่างกาย (พิพัฒน์ เพิ่มพูล, 2553) จากข้อมูลจำนวนผู้ป่วยของโรคข้ออักเสบในจังหวัดอุดรธานี พบว่าในปีพ.ศ. 2561 ผู้ที่มีอายุ 40 - 59 ปี เข้ารับการรักษา จำนวน 1,045 ราย ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 911 ราย และในปีพ.ศ. 2563 จำนวน 609 ราย ตามลำดับ (ข้อมูลสถิติจากโรงพยาบาลอุดรธานี, 2564) โดยในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลือชัย มีแนวโน้มของผู้ป่วยด้วยโรคข้ออักเสบเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 ถึงปี พ.ศ. 2563 ซึ่งในปีพ.ศ. 2561 มีอัตราผู้ป่วยด้วยโรคข้ออักเสบที่มีอายุ 40-59 ปี ที่เข้ารับการรักษา จำนวน 2 ราย ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 5 ราย และในปี พ.ศ. 2563 จำนวน 38 ราย ตามลำดับ (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลือชัย, 2564) และจากข้อมูลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี (Health data center) พบว่า ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลือชัยมีแนวโน้มของผู้ใหญ่อายุ 40 – 59 ปี ที่มีดัชนีมวลกายที่อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน อ้วนระดับที่ 1 ร้อยละ 28.52 และอ้วนระดับที่ 2 ร้อยละ 12.09 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี, 2564) ซึ่งดัชนีมวลกายนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นความเสี่ยงก่อให้เกิดโรคข้ออักเสบ

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องพฤติกรรมในการดูแลตนเองในการป้องกันข้ออักเสบโดยศึกษาในผู้ใหญ่ตอนปลาย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมให้กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนปลายตระหนักในโรคข้ออักเสบมากขึ้นและคัดกรองบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อภาวะโรคข้ออักเสบในระยะแรก ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยป้องกันและดูแลตนเองให้ถูกวิธี เพื่อลดความเสี่ยงและชะลอความรุนแรงของโรค และผลจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อโรคข้ออักเสบในอนาคตต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมของผู้ใหญ่ตอนปลายในการป้องกันโรคข้ออักเสบ ในพื้นที่เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลือชัย จังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อภาวะอาการโรคข้ออักเสบในผู้ใหญ่ตอนปลาย ในพื้นที่เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลือชัย จังหวัดอุดรธานี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสุขภาพกับระดับความรุนแรงของโรคข้ออักเสบ



### 3. วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ขนาดกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G power 3.1.9.2 ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ใช้ในการคำนวณทางด้านสังคม พฤติกรรม วิทยาศาสตร์และชีวการแพทย์ ในการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) และขนาดอิทธิพล (Effect size) การวิจัยนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม โดยจำแนกตามระดับกลุ่มพฤติกรรม กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) = 0.25 และอำนาจการทดสอบ (Power of test) = 0.85 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Alpha) = 0.05 ผลจากการคำนวณรวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 180 คน และเพื่อป้องกันการผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 200 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย มีคุณสมบัติดังนี้ 1. มีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี อยู่ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลือชัย จังหวัดภูเก็ต 2. สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยยินยอมในการตอบแบบสอบถาม 3. สามารถสื่อสารให้ข้อมูลได้ด้วยตนเอง

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ข้อความคำถามเป็นลักษณะปลายเปิด ประกอบด้วยข้อมูล เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว สิทธิการรักษาพยาบาล มีประวัติการหกล้มใน 6 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ มีประวัติการบาดเจ็บที่เข่ารุนแรงหรือไม่ ท่านมีอาการปวดเข่าหรือไม่ กรณีที่ท่านมีอาการปวดเข่าท่านมีอาการปวดข้างใด หากท่านมีอาการปวดเข่าให้ระบุลักษณะอาการที่แสดง หากท่านมีอาการปวดข้อเข่าท่านจะใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงเดินหรือไม่

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามความรู้ของโรคข้อเข่าเสื่อม มีข้อความคำถามจำนวน 20 ข้อ กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ถ้าตอบ “ถูก” ให้ 1 คะแนน และตอบ “ไม่ถูก” ให้ 0 คะแนน คะแนนยิ่งสูงแสดงว่ามีความรู้มาก โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ ระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำ (ช่วงคะแนน 0 – 11) ระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ช่วงคะแนน 12 – 15) และระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ดี (ช่วงคะแนน 16 – 20)

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงจาก เครื่องมือของพิพัฒน์ เพิ่มพูน (2553) ซึ่งมีข้อความคำถามจำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ พฤติกรรมการดูแลอยู่ในระดับต่ำ (คะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 13.33) พฤติกรรมการดูแลอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 13.34 ถึง 26.66) และพฤติกรรมการดูแลอยู่ในระดับดี (คะแนนตั้งแต่ 26.67 ถึง 40.00)

**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามเกี่ยวกับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม แบบสอบถามส่วนนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือของพิพัฒน์ เพิ่มพูน ซึ่งประยุกต์จากแวนดาว ทวีชัย โดยมีการดัดแปลงจาก Modified WOMAC Scale ซึ่งมีข้อความคำถามทั้งหมด 23 ข้อ โดยมีคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าซึ่งกำหนดให้มีคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 10 ทำการรวบรวมคะแนนทุกข้อ เพื่อใช้ในการประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม โดยแบ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 4 ระดับตามความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ดังนี้ ระดับไม่รุนแรง (คะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 57.50) ระดับรุนแรงน้อย (คะแนนตั้งแต่ 57.60 ถึง 115.50) ระดับรุนแรงปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 115.60 ถึง 172.50) และระดับรุนแรงมาก (คะแนนตั้งแต่ 172.60 ถึง 230.00) ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านอาการเจ็บปวดข้อเข่า มีข้อความคำถาม 6 ข้อ คะแนนเต็ม 60 ด้านอาการข้อเข่าตึงหรือข้อเข่าฝืด มีข้อความคำถาม 2 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน และด้านความสามารถในการทำหน้าที่และการเคลื่อนไหวข้อเข่ามีข้อความคำถาม 15 ข้อ คะแนนเต็ม 150 คะแนน

เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านโดยมีผลประเมินในการตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.98 และทดสอบความเชื่อมั่นโดยนำไปทดสอบ (Try out) กับผู้



ใหญ่ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .987

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป และระดับความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม พฤติกรรมการดูแลตนเองของโรคข้อเข่าเสื่อม และระดับอาการความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Pearson's correlation coefficient) ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ของคะแนนความรู้ พฤติกรรมและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่ตอนปลายในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลิขิต จังหวัดภูเก็ต จำแนกตามกลุ่มเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) และเมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

#### 4. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของประชาชนผู้ใหญ่อายุ 40 – 59 ปี จำแนกตามคุณลักษณะของประชากร (n=200)

| ข้อมูลคุณลักษณะของประชากร                                        | จำนวน (คน) | ร้อยละ | ข้อมูลคุณลักษณะของประชากร   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|------------|--------|
| <b>เพศ</b>                                                       |            |        | <b>น้ำหนัก (กิโลกรัม)</b>   |            |        |
| ชาย                                                              | 64         | 32.00  | ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )     | 66.17      |        |
| หญิง                                                             | 136        | 68.00  | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) | 13.50      |        |
| <b>อายุ (ปี)</b>                                                 |            |        | <b>ส่วนสูง (เซนติเมตร)</b>  |            |        |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )                                          | 50.21      |        | ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )     | 159.93     |        |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)                                      | 5.59       |        | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) | 11.74      |        |
| <b>ค่า BMI</b>                                                   |            |        | <b>ระดับการศึกษา</b>        |            |        |
| ค่า BMI < 18.5                                                   | 7          | 3.50   | ไม่ได้รับการศึกษา           | 1          | 0.50   |
| ค่า BMI 18.5 – 22.90                                             | 49         | 24.50  | ประถมศึกษา                  | 72         | 36.00  |
| ค่า BMI 23 – 24.90                                               | 46         | 23.00  | มัธยมศึกษา / ปวช.           | 68         | 34.00  |
| ค่า BMI 25 – 29.90                                               | 71         | 35.50  | อนุปริญญา / ปวส.            | 31         | 15.50  |
| ค่า BMI 30 ขึ้นไป                                                | 27         | 13.50  | ปริญญาตรี                   | 25         | 12.50  |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )                                          | 25.42      |        | สูงกว่าปริญญาตรี            | 3          | 1.50   |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)                                      | 4.23       |        | <b>อาชีพ</b>                |            |        |
| <b>สัดส่วนของร่างกาย</b>                                         |            |        | ไม่ได้ประกอบอาชีพ           | 24         | 12.00  |
| รอบเอว (นิ้ว)                                                    |            |        | รับจ้างทั่วไป               | 84         | 42.00  |
| (สำหรับผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว สำหรับผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว) |            |        | ประกอบธุรกิจส่วนตัว         | 28         | 14.00  |
| น้อยกว่า 20 นิ้ว                                                 | 0          | 0.00   | ค้าขาย                      | 42         | 21.00  |
|                                                                  |            |        | รับราชการ                   | 7          | 3.50   |



| ข้อมูลคุณลักษณะของประชากร                                              | จำนวน (คน) | ร้อยละ | ข้อมูลคุณลักษณะของประชากร                  | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------------------------------------------|------------|--------|
| 21 – 30 ปี                                                             | 31         | 15.50  | อื่น ๆ                                     | 15         | 7.50   |
| 31 – 40 ปี                                                             | 149        | 74.50  | รายได้ต่อเดือน (บาท)                       |            |        |
| มากกว่า 40 ปี                                                          | 20         | 10.00  | ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) 9,323.50           |            |        |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) 35.33                                          |            |        | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 8,822.55       |            |        |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 8.16                                       |            |        | โรคประจำตัว                                |            |        |
| รอบสัปดาห์ (นิ้ว)                                                      |            |        | ไม่มีโรคประจำตัว                           | 125        | 55.10  |
| (สำหรับผู้หญิงไม่ควรเกิน 38.50 นิ้ว สำหรับผู้ชายไม่ควรเกิน 37.40 นิ้ว) |            |        | โรคเบาหวาน                                 | 34         | 14.90  |
| น้อยกว่า 30 นิ้ว                                                       | 1          | 0.50   | โรคความดันโลหิตสูง                         | 36         | 15.90  |
| 31 - 40 นิ้ว                                                           | 122        | 61.00  | โรคหัวใจและหลอดเลือด                       | 2          | 0.90   |
| 41 - 50 นิ้ว                                                           | 68         | 34.00  | โรคไขมันในเลือดสูง                         | 18         | 7.90   |
| มากกว่า 50 นิ้ว                                                        | 9          | 4.50   | โรคหลอดเลือดและสมอง                        | 3          | 1.30   |
| ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) 41.25                                          |            |        | โรคอื่น ๆ                                  | 9          | 4.00   |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 7.64                                       |            |        | สิทธิการรักษาพยาบาล                        |            |        |
| สถานภาพ                                                                |            |        | สวัสดิการข้าราชการ                         | 9          | 4.50   |
| โสด                                                                    | 45         | 22.50  | บัตรประกันสุขภาพแห่งชาติ                   | 125        | 62.50  |
| สมรส                                                                   | 132        | 66.00  | ประกันสังคม                                | 64         | 32.00  |
| หย่าร้าง / แยกกันอยู่                                                  | 9          | 4.50   | อื่น ๆ                                     | 2          | 2.00   |
| หม้าย                                                                  | 14         | 7.00   | ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยหกล้มหรือไม่ |            |        |
| มีประวัติการบาดเจ็บที่เข่ารุนแรงหรือไม่                                |            |        | ไม่มี                                      | 195        | 97.50  |
| ไม่มี                                                                  | 183        | 91.50  | มี                                         | 5          | 2.50   |
| มี                                                                     | 17         | 8.50   | หากท่านมีอาการปวดเข่าให้                   |            |        |
| ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการปวดเข่าหรือไม่                      |            |        | ระบุลักษณะอาการที่แสดง (n=67)              |            |        |
| ไม่มี                                                                  | 145        | 72.50  | อาการปวด                                   | 40         | 59.70  |
| มี                                                                     | 55         | 27.50  | อาการบวมแดง                                | 7          | 10.40  |
| กรณีที่ท่านมีอาการปวดเข่า                                              |            |        | มีเสียงในข้อขณะเคลื่อนไหว                  | 20         | 29.90  |
| ท่านมีอาการปวดข้างใด (n=55)                                            |            |        | หากท่านมีอาการปวดข้อเข่า ท่านจะใช้         |            |        |
| ซ้าย                                                                   | 13         | 23.60  | อุปกรณ์ช่วยพยุงเดินหรือไม่ (n=55)          |            |        |
| ขวา                                                                    | 16         | 29.10  | ไม่ใช้                                     | 49         | 89.10  |
| ทั้งสองข้าง                                                            | 26         | 47.30  | ใช้                                        | 6          | 10.90  |



จำแนกตามคุณลักษณะของประชากร พบเป็นผู้หญิงจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 และผู้ชายจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 50.21 ปี และค่า BMI เฉลี่ยเท่ากับ 25.42 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>

**ตารางที่ 2** จำนวน และร้อยละ ของประชาชนผู้ใหญ่อายุ 40 – 59 ปี ในการจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม พฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับอาการความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม (n=200)

| เกณฑ์การให้คะแนน                                      | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------|------------|--------|
| <b>ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม</b>                  |            |        |
| ระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ดี (16-20 คะแนน)               | 58         | 29.00  |
| ระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (12-15 คะแนน)          | 130        | 65.00  |
| ระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำ (0-11 คะแนน)               | 12         | 6.00   |
| $\bar{X} = 14.54$ S.D.=2.49                           |            |        |
| <b>พฤติกรรมการดูแลตนเองเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม</b>     |            |        |
| พฤติกรรมการดูแลอยู่ในระดับดี (26.67-40.00 คะแนน)      | 27         | 13.50  |
| พฤติกรรมการดูแลอยู่ในระดับปานกลาง (13.34-26.66 คะแนน) | 169        | 84.50  |
| พฤติกรรมการดูแลอยู่ในระดับต่ำ (0-13.33 คะแนน)         | 4          | 2.00   |
| $\bar{X} = 22.12$ S.D.=4.44                           |            |        |
| เกณฑ์การให้คะแนน                                      | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| <b>ระดับอาการความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม</b>        |            |        |
| ไม่รุนแรง (0-57.50 คะแนน)                             | 88         | 44.00  |
| รุนแรงน้อย (57.60-115.50 คะแนน)                       | 48         | 24.00  |
| รุนแรงปานกลาง (115.60-172.50 คะแนน)                   | 33         | 16.50  |
| รุนแรงมาก (172.60-230.00 คะแนน)                       | 31         | 15.50  |
| $\bar{X} = 85.15$ S.D.= 66.97                         |            |        |

ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม และพฤติกรรมการดูแลตนเองส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.00 และ 84.50 ตามลำดับ) และระดับอาการความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับไม่รุนแรง (ร้อยละ 44.00)

**ตารางที่ 3** ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่อายุ 40 – 59 ปี ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต

| ความสัมพันธ์ระหว่าง                | ค่าความสัมพันธ์: r (ค่า Sig.) |                                    |
|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
|                                    | เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)        | คะแนนความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม |
| ดัชนีมวลกาย (BMI)                  | -                             | 0.180<br>(0.011) *                 |
| คะแนนความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม |                               |                                    |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ค่าดัชนีมวลกายและระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r=0.18$ )

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความรู้ พฤติกรรมและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่อายุ 40 – 59 ปี ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต โดยจำแนกตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)



| ตัวแปร                                    |           | เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) n=200 |                        |                      |                      |                | P-value |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------|---------|
|                                           |           | < 18.5<br>(n=7)              | 18.5 – 22.90<br>(n=49) | 23 – 24.90<br>(n=46) | 25 – 29.90<br>(n=71) | > 30<br>(n=27) |         |
| 1. คะแนนความรู้                           | $\bar{X}$ | 14.57                        | 14.37                  | 15.07                | 14.42                | 14.26          | 0.601   |
|                                           | S.D.      | 2.07                         | 2.34                   | 2.82                 | 2.49                 | 2.26           |         |
| 2. คะแนนพฤติกรรม                          | $\bar{X}$ | 24.14                        | 22.49                  | 22.17                | 21.76                | 21.78          | 0.662   |
|                                           | S.D.      | 4.14                         | 4.36                   | 4.64                 | 4.59                 | 4.04           |         |
| 3. คะแนนความรุนแรงของโรคข้อ<br>เข่าเสื่อม | $\bar{X}$ | 93.43                        | 60.29                  | 90.98                | 89.06                | 107.93         | 0.030*  |
|                                           | S.D.      | 71.59                        | 58.12                  | 67.60                | 68.64                | 66.96          |         |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของกลุ่มที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) เกินต่างจากกลุ่มผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## อภิปรายผล

จากการศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้ใหญ่ตอนปลาย ในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.00) รองลงมาคือ ระดับดี (ร้อยละ 29.00) และ ระดับต่ำ น้อยที่สุด (ร้อยละ 6.00) เมื่อพิจารณาจากระดับการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 36.00) รองลงมาคือ ปวช. (ร้อยละ 34.00) และปวส. (ร้อยละ 15.00) ซึ่งคือระดับมัธยมศึกษาหรืออนุปริญญา จากการศึกษาของแววดาว ทวีชัย (2543) เรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ พบว่า โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูงจะสามารถแสวงหาข้อมูลนำมาคิดพิจารณาตัดสินใจการกระทำได้มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อย ผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล การซักถามต่าง ๆ ที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ ตลอดจนรู้จักการใช้แหล่งประโยชน์ รู้จักที่จะรักษาและดูแลเอาใจใส่สุขภาพได้อย่างถูกต้องและดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย จึงทำให้มีผลต่อการรับรู้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเรื่องข้อเข่า (แววดาว ทวีชัย, 2543) แต่อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า คะแนนความรู้และคะแนนพฤติกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้จากทฤษฎีของโอเร็ม ได้กล่าวถึงแนวคิดของความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งบุคคลจะสามารถพัฒนาตัวเองได้นั้นต้องประกอบด้วย 3 ระดับ (1) ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลที่จำเป็นสำหรับการกระทำที่ตั้งใจ แบ่งออกเป็น ความสามารถที่จะเรียนรู้ และความสามารถที่จะกระทำ (2) พลังความสามารถ 10 ประการ โอเร็มกล่าวว่าพลังความสามารถ 10 ประการนี้ เป็นตัวกลางที่เชื่อมการรับรู้และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำที่ตั้งใจเพื่อการดูแลตนเองไม่ใช้การกระทำโดยตั้งใจทั่วไป และ (3) ความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเอง เป็นความสามารถที่จำเป็นและต้องใช้ในการดูแลตนเองขณะนั้น ซึ่งหากพิจารณาตามแนวคิดดังกล่าวแล้ว หากบุคคลขาดความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน คือขาดความสามารถในการเรียนรู้ย่อมขาดความสามารถในการกระทำกิจกรรมที่ตั้งใจและมีเป้าหมายโดยทั่วไป (ทวีพร เตชะรัตนมณี, 2547) จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้ใหญ่ตอนปลายมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรได้รับการส่งเสริมความรู้ในการดูแลตนเองของโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งจะส่งผลทำให้ผู้ใหญ่ตอนปลายสามารถดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุได้ เมื่อพิจารณาตาม



รายช้อพบว่า ในส่วนที่คนวัยผู้ใหญ่ตอนปลายเข้าใจได้ดีที่สุดคือประเด็นการลดน้ำหนักจะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อ  
เข้าได้ (ร้อยละ 94.00) รองลงมาคือ การใช้ไม้เท้าจะช่วยแบ่งเบาน้ำหนักที่กระทำต่อข้อเข้าได้และช่วยเพิ่มความ  
มั่นคงในการยืนหรือเดิน (ร้อยละ 93.50) และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อ สามารถเพิ่มความแข็งแรงและ  
ชะลอการเกิดโรคข้อเข้าเสื่อมได้ (ร้อยละ 93.00) แต่อย่างไรก็ตามผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายส่วนใหญ่  
ยังมีประเด็นที่เข้าใจถูกต้องได้น้อยที่สุดคือประเด็นการรักษาโรคข้อเข้าเสื่อม รักษาด้วยการนวดกดจุดเท่านั้น (ร้อย  
ละ 64.50) รองลงมาคือ เพศชายจะมีโอกาสเป็นโรคข้อเข้าเสื่อมมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 51.50) และการ  
รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อยจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข้าเสื่อม (ร้อยละ 47.00) ซึ่งจากข้อมูลผลการวิจัย พบว่า  
ความรู้เรื่องโรคข้อเข้าเสื่อมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.00) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาข้อมูลระดับอาการ  
ความรุนแรงของโรคประกอบพบว่า คะแนนความรุนแรงของโรคข้อเข้าเสื่อมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมีอาการไม่รุนแรง  
ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้ผู้ใหญ่ตอนปลายขาดความสนใจในการรับรู้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคข้อเข้าเสื่อมเนื่องจากยังไม่  
ปรากฏอาการปวดเข้า และจากงานวิจัยของ สุวิมลรัตน์ รอบรู้เจน (2563) ได้พัฒนาโปรแกรมการป้องกันโรคข้อเข้า  
เสื่อมในผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า หลังจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนั้นพบว่า ความรู้ การ  
รับรู้และพฤติกรรมโรคข้อเข้าเสื่อมในผู้สูงอายุได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นควรที่จะให้  
ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข้าเสื่อมในกลุ่มคนวัยผู้ใหญ่ตอนปลายที่ยังไม่ปรากฏอาการ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรค  
ข้อเข้าเสื่อมที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ

ในส่วนของพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคข้อเข้าเสื่อมนั้น จากข้อมูลจากผลการวิจัย พบว่า  
พฤติกรรมการดูแลตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 84.50) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตอารี ขอน  
สุขและคณะ ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอแม่วง จังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองของโรคข้อเข้า  
เสื่อมอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน (จิตอารี ขอนสุข และคณะ, 2561) และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มที่มีพฤติกรรม  
ระดับปานกลางพบว่า ส่วนใหญ่ระดับความรุนแรงของโรคข้อเข้าเสื่อมอยู่ในระดับที่ไม่รุนแรง ซึ่งจากการศึกษาของ  
แววดาว ทวีชัย (2543) พบว่า เมื่อผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองค่อนข้างดีอยู่ในระดับสูง การดูแลสุขภาพที่  
ดีนั้นจะสามารถที่จะควบคุมความรุนแรงของโรคข้อเข้าเสื่อมได้ แต่ในทางกลับกันของผลการวิจัยนี้ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่  
ตอนปลายมีแนวโน้มที่แตกต่างกันคือ ยังไม่มีการปรากฏอาการของโรค จึงอาจทำให้กลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายมี  
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพข้อเข้าอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามจากข้อมูลดังกล่าวควรที่จะส่งเสริมให้กลุ่มวัย  
ผู้ใหญ่ตอนปลายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคข้อเข้าเสื่อมตั้งแต่อาการยังไม่ปรากฏด้วยเช่นกัน

จากข้อมูลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสุขภาพกับความรุนแรงของโรค พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย  
(BMI) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรุนแรงของโรคข้อเข้าเสื่อม รวมทั้งผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์จะมี  
ค่าคะแนนระดับความรุนแรงของโรคข้อเข้าเสื่อมต่างจากคนที่มีความดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Felson DT (Felson et al., 2006 อ้างถึงใน กฤติเดช มิ่งไม้, 2560)  
ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดการลุกลามของอาการปวดข้อเข้าในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ภาวะโภชนาการเกินหรือ  
ภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของโรคข้อเข้าเสื่อม นั่นคือ บุคคลที่มีน้ำหนักตัวมากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อ  
การเกิดอาการปวดข้อเข้า สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อมีน้ำหนักตัวมากจะมีผลทำให้ข้อเข้าต้องรับน้ำหนักมากขึ้นจึง  
เกิดการทำลายของผิวกระดูกอ่อนบริเวณข้อเข้าได้ง่าย ส่งผลให้เกิดแรงกดที่กระทำซ้ำ ๆ กันทุกวัน จากท่าทางต่าง ๆ  
ในชีวิตประจำวัน ซึ่งโดยปกติแล้วการเดินแต่ละครั้งน้ำหนักจะลงที่เข้า 2-3 เท่าของน้ำหนักตัว ดังนั้นยังมีน้ำหนักตัว  
มาก แรงกดต่อข้อเข้าก็จะยิ่งมากขึ้น ทำให้เกิดความรุนแรงของอาการปวดข้อเข้าได้เร็วกว่าปกติ (Iqbal et al.,  
2011 อ้างถึงใน กฤติเดช มิ่งไม้, 2560) ภาวะอ้วน/ภาวะน้ำหนักเกิน จึงมีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของโรคข้อ



เข้าเสื่อมของผู้ใหญ่ตอนปลาย ดังนั้นจึงควรที่จะจัดกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมให้วัยผู้ใหญ่ควบคุมระดับน้ำหนักของตนเองหรือดัชนีมวลกาย (BMI) ให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อป้องกันภาวะความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในอนาคตได้

## 5. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้โรคข้อเข่าเสื่อมแก่ประชาชนผู้ใหญ่ตอนปลายเพิ่มขึ้น เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม
2. ควรมีการติดตามและเฝ้าระวังระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้ใหญ่ตอนปลายที่เริ่มมีอาการรุนแรงในระดับปานกลางและมาก รวมทั้งควรมีการคัดกรองดัชนีมวลกาย และควรแนะนำดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

## 6. กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลิขิตที่ให้การสนับสนุนการทำวิจัย รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้อนุเคราะห์ในเรื่องการตรวจสอบเครื่องในการทำวิจัยในครั้งนี้

## 7. บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2562). *การพัฒนาบริการการดูแลรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ*. นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- กฤติเดช มิ่งไม้ และคณะ. (2560). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่าของผู้สูงอายุ ในอำเภอฝักไถ่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. วารสารวิจัยและพัฒนา, 12(3), 91-104.
- จิตอารี ขอนสุข และคณะ. (2561). *อิทธิพลของการรับรู้ความรุนแรง ความแตกฉานด้านสุขภาพและการสนับสนุนจากครอบครัวต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ*. วารสารสาธารณสุขล้านนา, 14(2), 35-45.
- จันทร์จิรา เกิดวัน และคณะ. (2559). *การสำรวจความชุกของโรคข้อเข่าเสื่อมผู้สูงอายุในชุมชน*. วารสารสาธารณสุข, 38(2), 59-70.
- พิพัฒน์ เพิ่มพูล. (2553). *ความรุนแรงของโรคและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในโรงพยาบาลศิริราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร. สืบค้นจาก [http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Phiphat\\_Phermpool](http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Phiphat_Phermpool)
- เพียงระวี นิประพันธ์ และคณะ. (2564). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันก่อนข้อเข่าเสื่อมของผู้ที่อยู่ในชุมชน*. วารสารพยาบาลสาร, 48(1), 147-158
- โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต. (2564). *ข้อมูลจำนวนผู้ป่วยของโรคข้อเข่าเสื่อมในจังหวัดภูเก็ต*. สืบค้น 9 มกราคม 2564
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลิขิต. (2564). *ข้อมูลสถิติของผู้ป่วยที่มาใช้บริการ*. สืบค้น 12 มกราคม 2564
- แววดาว ทวีชัย. (2543). *พฤติกรรมการดูแลตนเองและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์



ปริญญามหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุวิมลรัตน์ รอบรู้เจน. (2563). การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันโรคเชื้อเข้าเสื่อมในผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วม  
ตำบลคูเมือง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. (รายงานผลการวิจัย). อุบลราชธานี: วิทยาลัยการ  
สาธารณสุขสิรินธร.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต. (2564). ร้อยละของประชากรวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45-59 ปี มีค่าดัชนีมวล  
กายปกติ เขตสุขภาพที่ 11 จังหวัดภูเก็ต ปีงบประมาณ 2564. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2564



## ประวัติผู้วิจัย



### 1. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล นางสาวกตติมา มะสัน  
ตำแหน่งปัจจุบัน นักศึกษา  
วัน เดือน ปี เกิด 09 พฤษภาคม 2542  
ที่อยู่ปัจจุบัน 86/22 ม.7 ต.เกาะแก้ว อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000  
เบอร์โทรศัพท์ -  
เบอร์โทรสาร -  
เบอร์โทรศัพท์มือถือ 062-2435152

### 2. ประวัติการศึกษา

| ปี พ.ศ.ที่จบ  | วุฒิการศึกษา         | สาขาวิชา             | สถาบันที่จบ             |
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| 2561-ปัจจุบัน | สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต | สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต | มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต |



## ประวัติผู้วิจัย

### 1. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล

นางสาวไชนัน ดิง

ตำแหน่งปัจจุบัน

นักศึกษา

วัน เดือน ปี เกิด

21 พฤษภาคม 2542

ที่อยู่ปัจจุบัน

83/5 ม.7 ต.เกาะแก้ว อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000



เบอร์โทรศัพท์

-

เบอร์โทรสาร

-

เบอร์โทรศัพท์มือถือ

065-7093650

### 2. ประวัติการศึกษา

| ปี พ.ศ.ที่จบ  | วุฒิการศึกษา         | สาขาวิชา             | สถาบันที่จบ             |
|---------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| 2561-ปัจจุบัน | สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต | สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต | มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต |



## ประวัติผู้วิจัย



### 1. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล

นายศิริศักดิ์ หล้ามนัณี

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต

วัน เดือน ปี เกิด

ที่อยู่ปัจจุบัน

87 ม.7 ถ.ศักดิ์เดช ต.วิชิต อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000

เบอร์โทรศัพท์

-

เบอร์โทรสาร

-

เบอร์โทรศัพท์มือถือ

094-5945414

### 2. ประวัติการทำงาน

| ช่วงปี พ.ศ. | ตำแหน่ง     | หน่วยงาน                         |
|-------------|-------------|----------------------------------|
| ปัจจุบัน    | ผู้อำนวยการ | โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวิชิต |



## ประวัติผู้วิจัย



### 1. ประวัติส่วนตัว

|                     |                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-นามสกุล        | นางสาวนิศากร ตันติวิบูลชัย                                                     |
| ตำแหน่งปัจจุบัน     | อาจารย์                                                                        |
| วัน เดือน ปี เกิด   | 13 พฤศจิกายน 2528                                                              |
| ที่อยู่ปัจจุบัน     | มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต 21 ม.6 ถ.เทพกระษัตรี ต.รัษฎา<br>อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000 |
| เบอร์โทรศัพท์       | -                                                                              |
| เบอร์โทรสาร         | -                                                                              |
| เบอร์โทรศัพท์มือถือ | 086 627 2552                                                                   |

### 2. ประวัติการศึกษา

| ปี พ.ศ.ที่จบ | วุฒิการศึกษา                  | สาขาวิชา                                                | สถาบันที่จบ           |
|--------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2560         | วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (วท.ด.) | วิทยาศาสตร์การกีฬา (แขนงวิชา<br>วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ) | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2553         | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.)   | วิทยาศาสตร์การกีฬา (แขนงวิชา<br>สรีรวิทยาการกีฬา)       | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2551         | วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.)      | วิทยาศาสตร์การกีฬา (เกียรตินิยม<br>อันดับสอง)           | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

### 3. ประวัติการทำงาน

| ช่วงปี พ.ศ.     | ตำแหน่ง | หน่วยงาน                                                                        |
|-----------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 2553 - 2554     | อาจารย์ | ประจำหมวดธุรกิจสถานพยาบาล โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย                               |
| 2558 - ปัจจุบัน | อาจารย์ | หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต |

### 4. ผลงานด้านการวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

#### งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว

##### บทความวิจัย

นิศากร ตันติวิบูลชัย, ชญานิศ ลือวานิช, ปวราณา อัจฉริยบุตร, จิตติพงศ์ สังข์ทอง, อุไรวรรณ ไกรนรา มูรานิช, ศุภิกา วงศ์อุทัย และ อารยา ข้อคำ. (2018). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงบีบมือและมวลกล้ามเนื้อของผู้ใหญ่วัยทำงานและผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครภูเก็ต. *PKRU SciTech Journal*, 2(2), 17-22.



ปริญญารัตน์ หิมเกตุ, ศิริยาภรณ์ แมนเมือง, นิศากร ตันติวิบูลชัย และ เจษฎา จิวจรัส. การพัฒนารูปแบบการสื่อสาร  
ทันตสุขภาพด้วยหลัก 3 ถ. : กรณีศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลบางทอง. งานประชุมวิชาการ  
ระดับชาติ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเครือข่ายสถาบัน อุดมศึกษาภาคใต้ ครั้งที่ 5 ณ วันที่ 6 – 7  
กุมภาพันธ์ 2563 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดนครศรีธรรมราช.

ชญาณิศ ลือวานิช, จิตติพงศ์ สังข์ทอง, อาทิตยา จิตจำนงค์, สุธาสินี พิชัยกาล, นิศากร ตันติวิบูลชัย, เอกชัย เสี่ยงล้ำ,  
ชาติรี บุญทวี และ รังสิมา โสภิโตะหมัด. (2563). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ในการ  
ป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ของประชาชนที่อาศัยในจังหวัดภูเก็ต. *วารสารการ  
พยาบาลและสุขภาพ*, 14(3), 73-88.

**งานวิจัยเรื่อง 1) :** แนวทางการพัฒนานวัตกรรมบริการสปาเพื่อสุขภาพในพื้นที่ภาคใต้ (ปีที่ 1)

หัวหน้าโครงการวิจัย : อาจารย์ ดร.พุทธพร อักษรไพโรจน์ (คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราช  
ภัฏภูเก็ต)

ผู้ร่วมวิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชยันต์ ไชยเสน (คณะกรรมการบริการและการท่องเที่ยว

มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต)

ผู้ร่วมวิจัย : อาจารย์สุทธิณี พรพันธุ์ไพบูลย์

ผู้ร่วมวิจัย : อาจารย์อุไรวรรณ ไกรนรา มุรานิช

ผู้ร่วมวิจัย : อาจารย์ ดร.นิศากร ตันติวิบูลชัย

ทุนสนับสนุนโดย : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (สกสว.)

ปีงบประมาณ 2562

**งานวิจัยเรื่อง 2) :** พฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานเก็บขยะมูลฝอยของเทศบาลตำบล  
ในจังหวัดภูเก็ต

หัวหน้าโครงการวิจัย : อาจารย์จิตติพงศ์ สังข์ทอง

ผู้ร่วมวิจัย : อาจารย์ ดร.นิศากร ตันติวิบูลชัย

ทุนสนับสนุนโดย : มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ปีงบประมาณ 2562

**งานวิจัยที่กำลังดำเนินการ**

**งานวิจัยเรื่อง** ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการมีส่วนร่วมของแกนนำเครือข่ายสุขภาพในชุมชน  
ต่อสมรรถภาพการทำงานของปอดและหลอดเลือดในผู้ที่รักษาหายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

หัวหน้าโครงการวิจัย : อาจารย์ ดร.นิศากร ตันติวิบูลชัย (หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต)

ผู้ร่วมวิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิต มิตรานันท์ (ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)

ผู้ร่วมวิจัย : นายจิรวัฒน์ ชื่นสุวรรณ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริม  
สุขภาพตำบลบ้านบางเทา)

ทุนสนับสนุนโดย : มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ปีงบประมาณ 2564