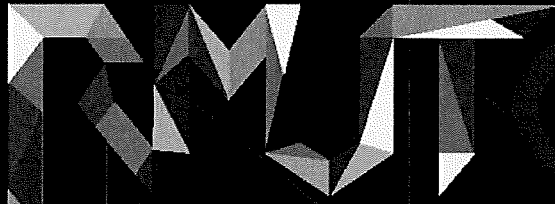


Creative RMUT and Sustainable Innovation for Thailand 4.0



The 9th Rajamangala University of Technology National Conference

The 8th Rajamangala University of Technology International Conference

August 7th- 9th, 2017 at Impact Muang Thong Thani Exhibition and Convention

รายงานสืบเนื่อง

การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9
“ราชมงคลสร้างสรรค์กับนวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0”

- ◆ มนุษยศาสตร์ สังคมวิทยาและการศึกษา
- ◆ เกษตรศาสตร์สร้างสรรค์
- ◆ วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี
- ◆ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปกรรม และงานสร้างสรรค์
- ◆ วิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
- ◆ การบริการวิชาการสู่สังคม
- ◆ เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ

ราชมงคลสร้างสรรค์กับนวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0



คำสั่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ที่ ๐๖๔๒ / ๒๕๖๐

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการกองบรรณาธิการจัดทำรายงานสืบเนื่อง (Proceedings)

การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ ๙ (9th RMUTNC)

และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ ๘ (8th RMUTIC)

ด้วยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ๘ แห่ง กำหนดจัดการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ ๙ (9th RMUTNC) และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ ๘ (8th RMUTIC) ในวันที่ ๗ - ๙ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำรายงานสืบเนื่องการประชุม (Proceedings) ในการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ ๙ (9th RMUTNC) และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ ๘ (8th RMUTIC) เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการกองบรรณาธิการจัดทำรายงานสืบเนื่องการประชุม (Proceedings) ในการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลฯ ดังนี้

๑. ที่ปรึกษา

๑. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
๒. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
๓. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
๔. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
๕. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๖. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
๗. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
๘. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
๙. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

๒. คณะกรรมการอำนวยการ

- | | |
|---|---------------|
| ๑. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ | กรรมการ |
| ๓. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก | กรรมการ |

/๔. ผู้อำนวยการ...

๔. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กรรมการ
๕. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กรรมการ
๖. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา กรรมการ
๗. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย กรรมการ
๘. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ กรรมการ
๙. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน กรรมการ
๑๐. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่ ให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์

๓. คณะกรรมการกองบรรณาธิการ

๑. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา ประธานกรรมการ
๒. รองผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมงานวิจัย กรรมการ
๓. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะวิศวกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไกรฤกษ์ เขยชื่น) กรรมการ
๔. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะบริหารธุรกิจ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพนภา จุลโกลบ) กรรมการ
๕. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะศิลปศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยชนะ ใจบุญ) กรรมการ
๖. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ฯ กรรมการ
(อาจารย์ไสร็จ พฤตมิโกมล)
๗. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
คณะอุตสาหกรรมการโรงแรมและการท่องเที่ยว กรรมการ
(ดร.นิภารัตน์ สายประเสริฐ)
๘. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี (ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิวัฒน์ มุแก้ม) กรรมการ
๙. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ วิทยาลัยเพาะช่าง กรรมการ
(อาจารย์นิลุบล ขอรวมเดช)
๑๐. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและวิจัย วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล จันทโคติกา)
๑๑. ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและวิจัย กรรมการ
วิทยาลัยพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนรัตนโกสินทร์
(ดร.เอกสิทธิ์ นุกูลเจริญลาภ)

/๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์...

๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตริงตา แผลมสมุทร	กรรมการ
๑๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กษศร หัสโรค์	กรรมการ
๑๔. ดร.ธีรินทร์ คงพันธ์	กรรมการ
๑๕. ดร.สิริวรรณพิชา ธนจิราวัฒน์	กรรมการ
๑๖. ดร.ฉันทมน โปธิพิทักษ์	กรรมการ
๑๗. นางสาวญานิศา โพธิ์ไพชยนต์	กรรมการ
๑๘. นางสาวพัชรี สุขสมัย	กรรมการ
๑๙. นางสาวรารักษ์ หะรังศรี	กรรมการ
๒๐. รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนางานวิจัย	กรรมการและเลขานุการ
๒๑. นางสาวรารัตน์ วัฒนชนโนบล	ผู้ช่วยเลขานุการ
๒๓. นางสาวสมกมล ภัทรกิจโสภณ	ผู้ช่วยเลขานุการ

มีหน้าที่ จัดทำเอกสารรายงานสืบเนื่องการประชุม (Proceedings)

๔. คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัยระดับชาติ

๑. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	ประธานกรรมการ
สาขาเกษตรศาสตร์สร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤทัย อ่างโชติ	กรรมการ
๓. ดร.กฤติกา นรจิตร์	กรรมการ
๔. ดร.กฤษณ์ สงวนพวง	กรรมการ
๕. ดร.ชลธิชา สารวงษ์	กรรมการ
๖. ดร.พิมพ์ชญา อธิธิวัฒน์พงศ์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	
๗. รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ พรสุริยา	กรรมการ
๘. รองศาสตราจารย์สุชาติ ชัยวรกุล	กรรมการ
๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชงโค แซ่ตั้ง	กรรมการ
๑๐. ดร.ชัยวัฒน์ มกรเพศ	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	
๑๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมจิตร ถนอมวงศ์วัฒน์	กรรมการ
๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคณา ธนกาญญา	กรรมการ
๑๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชลี สวาสดิ์ธรรม	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	
๑๔. รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี อำนวยสิทธิ์	กรรมการ
๑๕. รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาติ หาญวงษา	กรรมการ
๑๖. ดร.กาญจณัช ศิริธัญญา	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	
๑๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินุช สุจริต	กรรมการ
	/๑๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์...

๑๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีดา ภูมิ	กรรมการ
๑๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราพร ธารางกูร	กรรมการ
๒๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวุฒิ เกิดปราง	กรรมการ
๒๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิรินาถ ศรีอ่อนนวล	กรรมการ
๒๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ อินทร์สังข์	กรรมการ
๒๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคณา ไส่เกื้อ	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	
๒๔. รองศาสตราจารย์ ดร.รวิวรรณ เต็มขั้นมณี	กรรมการ
๒๕. รองศาสตราจารย์เจษฎา อีสหาะ	กรรมการ
๒๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัยวิท เถลิมนนท์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	
๒๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพันธ์ วงศ์สุทธาวาส	กรรมการ
๒๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลันธร วิชาศิลป์	กรรมการ
๒๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรประภา ขุนถนอม	กรรมการ
สาขาเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	
๓๐. รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูล สีใส	กรรมการ
๓๑. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ชยากรโคภิต	กรรมการ
๓๒. รองศาสตราจารย์ประภัสร์ ศิริสัมพันธ์นาวา	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	
๓๓. รองศาสตราจารย์ ดร.ชนงกรณ์ กุณทลบุตร	กรรมการ
๓๔. รองศาสตราจารย์ ดร.สุตาพร กุณทลบุตร	กรรมการ
๓๕. รองศาสตราจารย์วสันต์ กันอ้า	กรรมการ
๓๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กล้าหาญ ณ น่าน	กรรมการ
๓๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุสุมา คำพิทักษ์	กรรมการ
๓๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติกร ภมรปฐมกุล	กรรมการ
๓๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภา ทองคง	กรรมการ
๔๐. ดร.สุรมงคล นิมจิตต์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	
๔๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามัทร์ กี่อารีโย	กรรมการ
๔๒. ดร.ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี	กรรมการ
๔๓. ดร.ธนชัย ทัฬหะมงคล	กรรมการ
๔๔. ดร.อารีย์ มัยยังพงษ์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	
๔๕. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศรี ฉิรินัง	กรรมการ
๔๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพนภา จุลโลบล	กรรมการ
๔๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุจิภาส โพธิ์ทองแสงอรุณ	กรรมการ
๔๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีสมร ผ่องพุฒิ	กรรมการ
/๔๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์...	

๕๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สัมพันธ์ จันทร์ดี	กรรมการ
๕๐. ดร.ชฎาณัฐ ปิยะวิบูลย์	กรรมการ
๕๑. ดร.ธัญนันท์ วรเศรษฐพงษ์	กรรมการ
๕๒. ดร.มาลัย กมลสกุลชัย	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	
๕๓. ดร.พรหทัย ตันท์จิตานนท์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	
๕๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหทัย ใจเปี่ยม	กรรมการ
๕๕. ดร.พัชรินทร์ บุญนุ่น	กรรมการ
๕๖. ดร.เบญจลักษณ์ เข้มคุ้ม	กรรมการ
๕๗. ดร.วัลภา พัฒนา	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	
๕๘. รองศาสตราจารย์ดุขฎิ พรหมทัต	กรรมการ
๕๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทนา แสนสุข	กรรมการ
๖๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริมา แก้วเกิด	กรรมการ
๖๑. ดร.จันทิมา เอกวงษ์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์	
๖๒. ดร.พสุธิดา ตันตราจิด	กรรมการ
มหาวิทยาลัยบูรพา	
๖๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระ กุลสวัสดิ์	กรรมการ
๖๔. ดร.ธงชัย ทองมา	กรรมการ
๖๕. ดร.วุทธิชัย ลิ้มอรุณทัย	กรรมการ
๖๖. ดร.อรุณรุ่ง เอื้ออารีสุขสกุล	กรรมการ
มหาวิทยาลัยพะเยา	
๖๗. ดร.จุมภฏ สนิทธางกูร	กรรมการ
๖๘. ดร.อุษณีย์ รัศมีวงษ์จันทร์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	
๖๙. รองศาสตราจารย์ ดร.ธัญปวีณ์ รัตน์พงศ์พร	กรรมการ
มหาวิทยาลัยศิลปากร	
๗๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระวัฒน์ จันทิก	กรรมการ
สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น	
๗๑. ดร.เอิบ พงษ์หงอ	กรรมการ
หน่วยงานภาคเอกชน	
๗๒. ดร.ชาติชาย คงเพชรดิษฐ์	กรรมการ
สาขาการบริการวิชาการสู่สังคม	
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	
๗๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ อนันต์วราพงษ์	กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

๗๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.สุทธิพร บุญส่ง
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๗๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรรัตน์ ดวงสุวรรณ กรรมการ

๗๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เดชา จันทร์ศิริ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

๗๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรักษ์ สงรักษ์ กรรมการ

๗๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไชยยะ ธนพัฒน์ศิริ กรรมการ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

๗๙. ดร.เพชรรัตน์ เจริมรอด กรรมการ

สาขามนุษยศาสตร์ สังคมวิทยาและการศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๘๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิตยา สำเร็จผล กรรมการ

๘๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ เผ่าชู กรรมการ

๘๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล พิชญ์ไพบุลย์ กรรมการ

๘๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ อนันต์วราพงษ์ กรรมการ

๘๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครวุฒิ จินดานุรักษ์ กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

๘๕. ดร.ชัยวัฒน์ หฤทัยพันธ์ กรรมการ

๘๖. ดร.ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

๘๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม พันธุ์ไสว กรรมการ

๘๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.สุทธิพร บุญส่ง กรรมการ

๘๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทียมยศ ปะสาวะโน กรรมการ

๙๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งอรุณ รังรองรัตน์ กรรมการ

๙๑. ดร.รสริน เจริมไธสง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๙๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ โพธิ์พูกษานันท์ กรรมการ

๙๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภคพันธ์ ศาลาทอง กรรมการ

๙๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งอรุณ พรเจริญ กรรมการ

๙๕. ดร.กวิทธิ์ ศรีสัมฤทธิ์ กรรมการ

๙๖. ดร.นิศากร ไพบุลย์ศิลป์ กรรมการ

๙๗. ดร.นิตินันท์ ศรีสุวรรณ กรรมการ

๙๘. ดร.วิชพร เทียบจัตตุรัส กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๙๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตรึงตา แหลมสมุทร กรรมการ

๑๐๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หงษ์ศิริ ภิชโยติลภชัย กรรมการ

๑๐๑. ดร.จินตนา ฉัตรบุรุษานันท์ กรรมการ

๑๐๒. ดร.นิภารัตน์ สายประเสริฐ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	กรรมการ
๑๐๓. รองศาสตราจารย์ ดร.ปาริชาติ บัวเจริญ	กรรมการ
๑๐๔. ดร.นิวัตร มูลปา	กรรมการ
๑๐๕. ดร.ศักรินทร์ ภู น่าน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	กรรมการ
๑๐๖. รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐทิศา โจรจนประศาสน์	กรรมการ
๑๐๗. รองศาสตราจารย์ทรรศนีย์ ศิริศรี	กรรมการ
๑๐๘. ดร.สุคคินี ฌ ระนอง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	กรรมการ
๑๐๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนาวรัตน์ อินทรประสิทธิ์	กรรมการ
๑๑๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แจ่มจันทร์ บุญโญปกรณ์	กรรมการ
๑๑๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลลดา ทวีคุณ	กรรมการ
๑๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงจันทร์ สีนโพธิ์	กรรมการ
๑๑๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยโทธนุ ทดแทนคุณ	กรรมการ
๑๑๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทวดี วงษ์เสถียร	กรรมการ
๑๑๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดา แพรภักทรพิศุทธิ์	กรรมการ
๑๑๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายหยุด อุไรสกุล	กรรมการ
๑๑๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุดา งามเหลือ	กรรมการ
๑๑๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อำไพวรรณ ทัพเป็นไทย	กรรมการ
๑๑๙. ดร.ธนภูมิ ปองแสงี่ยม	กรรมการ
๑๒๐. ดร.ธารณี นวสินธุ์	กรรมการ
๑๒๑. ดร.นันทยา คงประพันธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	กรรมการ
๑๒๒. ดร.ณัฐพัชร มณีโรจน์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	กรรมการ
๑๒๓. ดร.ววรรษพร อารยะพันธ์ สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ	กรรมการ
๑๒๔. ดร.วสันต์ สุทธาวาศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	กรรมการ
๑๒๕. ดร.ประพนธ์ เล็กสุมา	กรรมการ
๑๒๖. ดร.นิโรธ เดชกำแหง มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	กรรมการ
๑๒๗. ดร.ปรีณธ์ ชินโชติ สาขาวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	กรรมการ
๑๒๘. ศาสตราจารย์ ดร.อลงกลด แทนอมทอง	กรรมการ
๑๒๙. รองศาสตราจารย์ชนิษฐา เจริญลาภ	กรรมการ
/๑๓๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์...	

๑๓๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรมล วรสิขัฐ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	กรรมการ
๑๓๑. รองศาสตราจารย์ดร.สุธัญญา พรหมสมบุญ	กรรมการ
๑๓๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิภาพร ก้านทอง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	กรรมการ
๑๓๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลอลักษณ์ เสถียรรัตน์	กรรมการ
๑๓๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันททิพ สกฤตเชมฤทัย	กรรมการ
๑๓๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียาภรณ์ ไชยสัตย์	กรรมการ
๑๓๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณศุข ทองพูล	กรรมการ
๑๓๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิงห์โต สกฤตเชมฤทัย	กรรมการ
๑๓๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติพัฒน์ อนุรักษ์ถานนท์	กรรมการ
๑๓๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สรชา ไวรกรกิจ	กรรมการ
๑๔๐. ดร.อัคคพงษ์ พันธุ์พุกษ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	กรรมการ
๑๔๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ	กรรมการ
๑๔๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริน สิริระชนกุล	กรรมการ
๑๔๓. ดร.กฤษฎา เหล็กดี	กรรมการ
๑๔๔. ดร.กัลทิมา เขาว์ชาญชัยกุล	กรรมการ
๑๔๕. ดร.ชัชวาล ศรีภักดี	กรรมการ
๑๔๖. ดร.ชาญวิทย์ ปราบพยัคฆ์	กรรมการ
๑๔๗. ดร.ณิศรา สุทธิสังข์	กรรมการ
๑๔๘. ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	กรรมการ
๑๔๙. ดร.ธนพงศ์ สารีอินทร์	กรรมการ
๑๕๐. ดร.ปิยะพงษ์ ปานแก้ว	กรรมการ
๑๕๑. ดร.วรินธร บุญยะโรจน์	กรรมการ
๑๕๒. ดร.วิไลวรรณ สีนะกุล	กรรมการ
๑๕๓. ดร.สุนิสา สายอุปราข มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	กรรมการ
๑๕๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยชนะ ใจบุญ	กรรมการ
๑๕๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรสวรรค์ อมรศักดิ์ชัย	กรรมการ
๑๕๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธานินทร์ ปัจจุโส	กรรมการ
๑๕๗. ดร.เบญจมาศ ไชยลาภ	กรรมการ
๑๕๘. ดร.ธเนศวร นวลใย	กรรมการ
๑๕๙. ดร.มนตรี ฉายสว่าง	กรรมการ
๑๖๐. ดร.สุภักดิ์ เฝียงสูงเนิน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	กรรมการ
๑๖๑. รองศาสตราจารย์มุกดา สุขสวัสดิ์	กรรมการ
๑๖๒. ผศ.ดร.เพ็ญศรี เพ็ญประไพ	กรรมการ
๑๖๓. ผศ.ดร.ฉานิกา แชน่่ง ชุกกลิ่น	กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

๑๖๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพต พุ่มศรีภานนท์	กรรมการ
๑๖๕. ดร.ชวัลวิทย์ คุ่มทรัพย์	กรรมการ
๑๖๖. ดร.ณัฐพงศ์ วงศ์ดำเนิน	กรรมการ
๑๖๗. ดร.ดวงหทัย สิงห์คะ	กรรมการ
๑๖๘. ดร.ธีระยุทธ เฟลิดพริ้ง	กรรมการ
๑๖๙. ดร.พรพรรณ รัตนสัจจะ	กรรมการ
๑๗๐. ดร.รุจิรา คงนุ้ย	กรรมการ
๑๗๑. ดร.วิชนี มีธยม	กรรมการ
๑๗๒. ดร.ศศิกานต์ สุวรรณประทีป	กรรมการ
๑๗๓. ดร.สามารถ ต่ายขาว	กรรมการ
๑๗๔. ดร.สุธิษา เละเซ็น	กรรมการ

สาขาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๑๗๕. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญศรี คู่สุขธรรม	กรรมการ
๑๗๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยะพร कामภีรภาพพันธ์	กรรมการ
๑๗๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ เผ่าชู	กรรมการ
๑๗๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศวภูมิ จินดานุรักษ์	กรรมการ
๑๗๙. ดร.เฉียบวุฒิ รัตนวิไลสกุล	กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

๑๘๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวร ธีระเวชญาณ	กรรมการ
๑๘๑. ดร.ทงศักดิ์ อิ่มใจ	กรรมการ
๑๘๒. ดร.วันโชค เครือหงษ์	กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

๑๘๓. รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ ลังกาพินธุ์	กรรมการ
๑๘๔. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญยัง ปลั่งกลาง	กรรมการ
๑๘๕. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรินทร์ ปัทมวรคุณ	กรรมการ
๑๘๖. รองศาสตราจารย์ผ่องศรี ศิวราศักดิ์	กรรมการ
๑๘๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติพงษ์ กิมะพงศ์	กรรมการ
๑๘๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรี ศรีนนท์ฉัตร	กรรมการ
๑๘๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินดารัตน์ มณีเจริญ	กรรมการ
๑๙๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุตินา ประสาทแก้ว	กรรมการ
๑๙๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญฤทธิ์ ประสาทแก้ว	กรรมการ
๑๙๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุรส์กร อยู่เย็น	กรรมการ
๑๙๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปภรณ์เกียรติ์ เสวตเมธิกุล	กรรมการ
๑๙๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิติศานต์ กร้ามาตร	กรรมการ
๑๙๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พุทธพล ทองอินทร์คำ	กรรมการ
๑๙๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธชัย ศิลปวิจารณ์	กรรมการ

/๑๙๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์...

๑๔๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารุณี อริยะวิริยนันท์	กรรมการ
๑๔๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรชัย โรยนรินทร์	กรรมการ
๑๔๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ต่อสกุล	กรรมการ
๒๐๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิวกร อ่างทอง	กรรมการ
๒๐๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรพงษ์ ภาวสุปรีย์	กรรมการ
๒๐๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิงโต สกุลเขมฤทัย	กรรมการ
๒๐๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนัน ปานสาคร	กรรมการ
๒๐๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรวรรณ อินทร์แหยม	กรรมการ
๒๐๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริชัย แดงเอม	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	
๒๐๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุช ศศิธร	กรรมการ
๒๐๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ วีรานุกูล	กรรมการ
๒๐๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัตนพล มงคลรัตนาสีทธิ์	กรรมการ
๒๐๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งอรุณ พรเจริญ	กรรมการ
๒๑๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลลภ ภูผา	กรรมการ
๒๑๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาคร วุฒิพัฒน์พันธ์	กรรมการ
๒๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติา เกตุดี	กรรมการ
๒๑๓. ดร.คมพันธ์ ชมสมุท	กรรมการ
๒๑๔. ดร.ประกอบ ขาติภักดิ์	กรรมการ
๒๑๕. ดร.ผกามาศ ชูสิทธิ์	กรรมการ
๒๑๖. ดร.รัตนาวลี ไม้สัก	กรรมการ
๒๑๗. ดร.วิภา จักรชัยกุล	กรรมการ
๒๑๘. ดร.วีรวรรณ จันทนะทรัพย์	กรรมการ
๒๑๙. ดร.สิงห์แก้ว ปือกเท็ง	กรรมการ
๒๒๐. ดร.สุกัญญา เขิตขงาม	กรรมการ
๒๒๑. ดร.สุจิรา ไชยกุลสินธุ์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	
๒๒๒. รองศาสตราจารย์ ดร.สำเริง รักซ้อน	กรรมการ
๒๒๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไกรฤกษ์ เขยชื่น	กรรมการ
๒๒๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันต์พงษ์ ศรีสถิต	กรรมการ
๒๒๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คมกริช ละวรรณวงษ์	กรรมการ
๒๒๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรพงษ์ ตริตรง	กรรมการ
๒๒๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจนศักดิ์ เอกบูรณะวัฒน์	กรรมการ
๒๒๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระพล กลิ่นบุญ	กรรมการ
๒๒๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสพโชค ใ้ทองคำ	กรรมการ
๒๓๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชิต กิตติสุวรรณ	กรรมการ
๒๓๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐศักดิ์ พรพุดศิริ	กรรมการ
๒๓๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิวัฒน์ ภูเก็ม	กรรมการ
๒๓๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิศิษฐ์ ลีลามาติกุล	กรรมการ

๒๓๔. ดร.เอกสิทธิ์ นฤกุลเจริญลาภ	กรรมการ
๒๓๕. ดร.คณณ สุจारी	กรรมการ
๒๓๖. ดร.ชานนท์ บุญมีพิพิธ	กรรมการ
๒๓๗. ดร.ชัยพร ปานยินดี	กรรมการ
๒๓๘. ดร.ติณณภาพ แพงผม	กรรมการ
๒๓๙. ดร.ณัฐวดี สุวรรณภูมิ	กรรมการ
๒๔๐. ดร.ทศพล ทิพย์โพธิ์	กรรมการ
๒๔๑. ดร.ธีรินทร์ คงพันธ์	กรรมการ
๒๔๒. ดร.บวรกิตติ เนคมานุรักษ์	กรรมการ
๒๔๓. ดร.ปรัชญา มงคลไวย์	กรรมการ
๒๔๔. ดร.พิชชานันท์ วงศ์ศิริธร	กรรมการ
๒๔๕. ดร.พิมลพรรณ เนียมกลาง	กรรมการ
๒๔๖. ดร.รัตติกาล ชันธุ์เครือ	กรรมการ
๒๔๗. ดร.สันติ ไทยยีนวงษ์	กรรมการ
๒๔๘. ดร.สำเนียง องสุพันธ์กุล	กรรมการ
๒๔๙. ดร.อนุชิต ฮันเย็ก	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	
๒๕๐. รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล โอฬารไพโรจน์	กรรมการ
๒๕๑. รองศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติน์ โจลานันท์	กรรมการ
๒๕๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพพร พัชประภิติ	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	
๒๕๓. รองศาสตราจารย์จรูญ เจริญเนตรกุล	กรรมการ
๒๕๔. รองศาสตราจารย์สุชาติ เย็นวิเศษ	กรรมการ
๒๕๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จารุวัฒน์ เจริญจิต	กรรมการ
๒๕๖. ดร.กীরติ อินทวิเศษ	กรรมการ
๒๕๗. ดร.ชยานิชฐ์ บุญสนิท	กรรมการ
๒๕๘. ดร.ชัชฎา หนูสาย	กรรมการ
๒๕๙. ดร.อาคม ลักษณะสกุล	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	
๒๖๐. รองศาสตราจารย์นภัทร วิจารณ์เพินทร	กรรมการ
๒๖๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาสพิรุฬห์ ศรีสำเร็จ	กรรมการ
๒๖๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา กันทะพะเยา	กรรมการ
๒๖๓. ดร.บุญธิดา ชุนงาม	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	
๒๖๔. รองศาสตราจารย์ ดร.ภาณท์ เกิดชื่น	กรรมการ
๒๖๕. รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ ธรรมโชติ	กรรมการ
๒๖๖. รองศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต กฤตาคม	กรรมการ
๒๖๗. รองศาสตราจารย์ ดร.พิพัฒน์ อมตฉายา	กรรมการ
๒๖๘. รองศาสตราจารย์สมสิน วาขุณฑ	กรรมการ
๒๖๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์...	

๒๖๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกียรติสุดา สมณา	กรรมการ
๒๗๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมเกียรติ ศรีศิลา	กรรมการ
๒๗๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพลงพิน เพ็ชรภูมิพงศ์	กรรมการ
๒๗๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภฤติเดช บัวใหญ่	กรรมการ
๒๗๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระยุทธ สืบสุข	กรรมการ
๒๗๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ชันติโกมล	กรรมการ
๒๗๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีรเดช สุวิทยารักษ์	กรรมการ
๒๗๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มงคล คูพิมาย	กรรมการ
๒๗๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณรีย์ วงศ์ไตรรัตน์	กรรมการ
๒๗๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วสันต์ ศรีเมือง	กรรมการ
๒๗๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศตคุณ เดชพันธ์	กรรมการ
๒๘๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ศรีสกุลเดียว	กรรมการ
๒๘๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัตน์ วรรณศรี	กรรมการ
๒๘๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิทธิพล วรรณพันธ์	กรรมการ
๒๘๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบล สุริพล	กรรมการ
๒๘๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย คล้ายคลัง	กรรมการ
๒๘๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธวัช วิวัฒน์เจริญ	กรรมการ
๒๘๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นัฐวดี ทิพย์โยธา	กรรมการ
๒๘๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ เพื่อนหมื่นไวย์	กรรมการ
๒๘๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันธ์พงศ์ อภิชาติกุล	กรรมการ
๒๘๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มรกต ทิวสิงห์	กรรมการ
๒๙๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชรพล นาคทอง	กรรมการ
๒๙๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิชชุพงษ์ วิบูลเจริญ	กรรมการ
๒๙๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิษุทธิ์ จันทะรี	กรรมการ
๒๙๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัตน์ หวังเขื่อนกลาง	กรรมการ
๒๙๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิวัฒน์ อภิสัทธ์ภิญโญ	กรรมการ
๒๙๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิชัย สง่างาม	กรรมการ
๒๙๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุทัศน์ ยอดเพชร	กรรมการ
๒๙๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ วัชรโรภากุล	กรรมการ
๒๙๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรินทร์ อ่อนน้อม	กรรมการ
๒๙๙. ดร.เกตุกาญจน์ ไชยขันธุ์	กรรมการ
๓๐๐. ดร.เชิดศักดิ์ สุขศิริพัฒน์พงศ์	กรรมการ
๓๐๑. ดร.ไมตรี พลสงคราม	กรรมการ
๓๐๒. ดร.คำภี จิตชัยภูมิ	กรรมการ
๓๐๓. ดร.จักษดา อ่างวงค์	กรรมการ
๓๐๔. ดร.จันทนา สันทัดพร้อม	กรรมการ
๓๐๕. ดร.จารินี จงปลื้มปิติ	กรรมการ
๓๐๖. ดร.จิตติวัฒน์ นิธิกาญจนธาร	กรรมการ
๓๐๗. ดร.ณัฐกฤตา ประเสริฐโสภา	กรรมการ
	/๓๐๘. ดร.ณอมศักดิ์...

๓๐๘. ดร.ณอมศักดิ์ โสภณ	กรรมการ
๓๐๙. ดร.ธนากร ภูเงินชา	กรรมการ
๓๑๐. ดร.นวลละออง สระแก้ว	กรรมการ
๓๑๑. ดร.นุชนาฏ ฝาเพ็ยม	กรรมการ
๓๑๒. ดร.ประจวบ อินระวงศ์	กรรมการ
๓๑๓. ดร.พลเทพ เวงสูงเนิน	กรรมการ
๓๑๔. ดร.พินิจ ศรีธรร	กรรมการ
๓๑๕. ดร.ยุกติทัศน์ ขวานนท์พิทักษ์	กรรมการ
๓๑๖. ดร.รตินันท์ เหลือมพล	กรรมการ
๓๑๗. ดร.รัฐพล สมณา	กรรมการ
๓๑๘. ดร.วิหวัศ สิงห์สังข์	กรรมการ
๓๑๙. ดร.สมพินิจ เหมืองทอง	กรรมการ
๓๒๐. ดร.สุจิตรา อุ้นเรือน	กรรมการ
๓๒๑. ดร.อนิวรรณ หาสุข	กรรมการ
๓๒๒. ดร.อภิญา อินทร์นอก	กรรมการ

สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปกรรม และงานสร้างสรรค์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๓๒๓. รองศาสตราจารย์ ดร.ปานฉิษฐ์ อินทร์คง	กรรมการ
--	---------

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

๓๒๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรจิต พิระพัฒน์กุล	กรรมการ
---	---------

๓๒๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารี เลาะเหม็ง	กรรมการ
---------------------------------------	---------

๓๒๖. ดร.ศศิธร คล้ายชม	กรรมการ
-----------------------	---------

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

๓๒๗. รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร ฐรี	
---------------------------------	--

๓๒๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญเรือง สมประจบ	กรรมการ
---	---------

๓๒๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิระ แสงรัมย์	กรรมการ
---	---------

๓๓๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยา พิมลสิทธิ์	กรรมการ
---	---------

๓๓๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สรชา ไวรวิกิจ	กรรมการ
--------------------------------------	---------

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๓๒. ดร.กวิทธิ์ ศรีสัมฤทธิ์	กรรมการ
-----------------------------	---------

๓๓๓. ดร.สาธิต เหล่าวัฒนพงษ์	กรรมการ
-----------------------------	---------

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๓๓๔. รองศาสตราจารย์ ว่าที่ ร.ท.ชัยชาญ จันทร์ศรี	กรรมการ
---	---------

๓๓๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษกรก สุกทัศน์ ณ อยุธยา	กรรมการ
---	---------

๓๓๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฬาลักษณ์ ไพบุลย์ฟุ้งเฟื่อง	กรรมการ
---	---------

๓๓๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรางคณา นิ่มเจริญ	กรรมการ
--	---------

๓๓๘. ดร.รุปณี รัตนถาวร	กรรมการ
------------------------	---------

๓๓๙. ดร.บันลือ ขอรวมเดช	กรรมการ
-------------------------	---------

/มหาวิทยาลัย...

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

๓๔๐. รองศาสตราจารย์ ดร.ตระกูลพันธ์ พัทธเมธา

กรรมการ

๓๔๑. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล มโนวงศ์

กรรมการ

๓๔๒. รองศาสตราจารย์วันชัย เพ็ญแดง

กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

๓๔๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ปิยาภรณ์ อรมุต

กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

๓๔๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ จำรัสจรุงผล

กรรมการ

๓๔๕. ดร.ขจรศักดิ์ เจ้ากรมทอง

กรรมการ

๓๔๖. ดร.อรวิจิ อมรสิทธิ์ตระกูล

กรรมการ

๓๔๗. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

กรรมการและเลขานุการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๓๔๘. รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนางานวิจัย

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๓๔๙. รองผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมงานวิจัย

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

หน้าที่ พิจารณาและประเมินบทความวิจัยระดับชาติ และให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขบทความวิจัย
ให้มีคุณภาพตามหลักวิชาการ

๕. คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัยระดับนานาชาติ

๑. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

ประธานกรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

สาขาเกษตรศาสตร์สร้างสรรค์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤทัย อารังโชติ

กรรมการ

๓. ดร.กฤติกา นรจิตร์

กรรมการ

๔. ดร.กฤษณ์ สงวนพวง

กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

๕. รองศาสตราจารย์ ดร.วันเพ็ญ จิตรเจริญ

กรรมการ

๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิอร โฉมศรี

กรรมการ

๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลี ตั้งระเปียบ

กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

๘. รองศาสตราจารย์ ดร. รวีวรรณ เต็มขั้นมณี

กรรมการ

๙. รองศาสตราจารย์ ดร. สุชาติดา บุญเลิศสินรินทร์

กรรมการ

๑๐. ดร.วิจิตรา เหลียวตระกูล

กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

๑๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรประภา ชุณณอม

กรรมการ

สาขาเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

๑๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติกร ภมรปฐมกุล กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๑๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล จันทโคติกา กรรมการ

๑๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภร ภิญโญฉัตรจินดา กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

๑๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวัลย์ สำราญ กรรมการ

๑๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วสุธิตา นุริตมนต์ กรรมการ

๑๗. ดร.สุภาวดี สุชีชีพ มอเสต์ กรรมการ

สาขามนุษยศาสตร์ สังคมวิทยาและการศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

๑๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล พิชญไพบุลย์ กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๑๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภร ภิญโญฉัตรจินดา กรรมการ

สาขาวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

๒๐. ดร.กรรณิการ์ เจริญสุข กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

๒๑. ผศ.ดร.อัชฌาณัท รัตนเลิศนุสรณ์ กรรมการ

๒๒. ดร.นครินทร์ ปิ่นปฐมรัฐ กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๒๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิทย์ จันทร์สุวรรณ กรรมการ

๒๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริน สีระธนกุล กรรมการ

๒๕. ดร.กัลทีมา เขาว์ชาญชัยกุล กรรมการ

๒๖. ดร.ชัชวาล ศรีภักดี กรรมการ

๒๗. ดร.ธนพงศ์ สารีอินทร์ กรรมการ

๒๘. ดร.วรินทร์ บุญยะโรจน์ กรรมการ

๒๙. ดร.วิไลวรรณ สีนะกุล กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

๓๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กษศร หัสโรค์ กรรมการ

๓๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยชนะ ใจบุญ กรรมการ

๓๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรสวรรค์ อมรศักดิ์ชัย กรรมการ

๓๓. ดร.วราภรณ์ ศรเดช กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

๓๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลักษมี วิทยา กรรมการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

๓๕. ดร.ณัฐพงศ์ วงศ์ดำเนิน กรรมการ

๓๖. ดร.ดวงหทัย สิงห์คะ	กรรมการ
๓๗. ดร.พรพรรณ รัตนสัจจะ	กรรมการ
๓๘. ดร.ศศิกานต์ สุวรรณประทีป	กรรมการ
๓๙. ดร.สามารถ ต่ายขาว	กรรมการ
สาขาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี	
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	
๔๐. ดร.ทงศักดิ์ อิ่มใจ	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	
๔๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปกรณัมเกียรติ์ เสวตเมธิกุล	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	
๔๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปฏิภาณ ถิ่นพระบาท	กรรมการ
๔๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ วิโรจน์ชิวัน	กรรมการ
๔๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนา ดุสิตากร	กรรมการ
๔๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาคร วุฒิพัฒนพันธ์	กรรมการ
๔๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลลภ ภูมา	กรรมการ
๔๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ ฤทธิทอง	กรรมการ
๔๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิหาร ดีปัญญา	กรรมการ
๔๙. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมใจ เพียรประเสริฐ	กรรมการ
๕๐. ดร.คมพันธ์ ชมสมุทร	กรรมการ
๕๑. ดร.พรภัทร์ ศิริธรรมกุล	กรรมการ
๕๒. ดร.พิชญ์ ทองขาว	กรรมการ
๕๓. ดร.วรินทร์ สุกคณิง	กรรมการ
๕๔. ดร.สิงห์แก้ว ปือกเท็ง	กรรมการ
๕๕. ดร.สุกัญญา เขิดขงาม	กรรมการ
๕๖. ดร.สุรเชษฐ์ เดชพึ้ง	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	
๕๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไกรฤกษ์ เขยชื่น	กรรมการ
๕๘. ดร.เอกสิทธิ์ นกุลเจริญลาภ	กรรมการ
๕๙. ดร.ธีรินทร์ คงพันธ์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	
๖๐. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทชัย ชูศิลป์	กรรมการ
๖๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาณุ พร้อมพุดธางกุล	กรรมการ
๖๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรสิทธิ์ ระวังวงศ์	กรรมการ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	
๖๓. ดร.นิรันดร์ วัชโรดม	กรรมการ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	
๖๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ มุตตามะระ	กรรมการ

สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปกรรม และงานสร้างสรรค์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

- | | |
|--|---------|
| ๖๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษกร สุธัน ฌ อยุธยา | กรรมการ |
| ๖๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฬาลักษณ์ ไพบูลย์ฟุ้งเฟื่อง | กรรมการ |
| ๖๗. ดร.ฉันทมน โปธิพิทักษ์ | กรรมการ |
| ๖๘. ดร.ขวัญรัตน์ จินดา | กรรมการ |
| ๖๙. อาจารย์ศักดิ์สยาม พงษ์ดำ | กรรมการ |

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| ๗๐. ว่าที่ร้อยตรี ดร.ศรีรัฐ สิมศิริ | กรรมการ |
|-------------------------------------|---------|

มหาวิทยาลัยศิลปากร

- | | |
|---|---------------------|
| ๗๑. ดร.นุชนางค์ แก้วนิล | กรรมการ |
| ๗๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล จันทโคติกา | กรรมการและเลขานุการ |

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

หน้าที่ พิจารณาและประเมินบทความวิจัยระดับนานาชาติ และให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขบทความวิจัยให้มีคุณภาพตามหลักวิชาการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐

สั่ง ณ วันที่ ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิวะ วสุนธราภิวัฒก์)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Health Care and Exercise of the Elderly in Amphoe Mueang, Prachuap Khiri Khan

กัญญาณ์ช วงศ์ไทย¹ จิตพนธ์ ชุมเกต²

¹สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

²สาขาวิชาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง “การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) วิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 3) ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต ในการศึกษาครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการศึกษาเอกสาร ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จากการวิจัยพบว่า ในเรื่องวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดีเพื่อให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพในช่วงวัยชรา ส่วนในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันแล้วแต่ความถนัดของผู้สูงอายุเพื่อให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สำหรับในเรื่องทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตมีปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติในการดำเนินชีวิต ทั้งทางด้านฐานะทางการเงิน การได้อยู่กับคนในครอบครัว การได้อยู่อาศัยในบ้านของตนเองและการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุจึงจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขกับการใช้ชีวิตในวัยชรา

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพ, การออกกำลังกาย, คุณภาพชีวิต

Abstract

This research was a qualitative research of "Health Care and Exercise of the Elderly in Amphoe Mueang, Prachuap Khiri Khan" purpose to investigate 1) How to take care of the health of the elderly in Amphoe Mueang, Prachuap Khiri Khan 2) Exercise behavior of the elderly in Amphoe Mueang, Prachuap Khiri Khan 3) Attitude of the elderly in the lifestyle. This study collected data from in-depth interviews, non-participant observation and educational documents. The informants were aged 60 years old and above. Research indicated that How to take care of the health of the elderly in Amphoe Mueang, Prachuap Khiri Khan, most of the elderly had how to take care of their health with various activities to consistent with health care during the old age. In terms of exercise behavior of the elderly, most of the elderly had different exercise behavior to fit the physical changes. For the attitude of the elderly in the lifestyle had factors that affected lifestyle attitudes. Those factors were financial, living with the family all together, living in their home and having a healthy body. Including the elderly had a good quality of life and happy in the old age.

Keywords: health care, exercise, quality of life

1. บทนำ

ในปัจจุบันผู้คนกำลังให้ความสนใจกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ เนื่องจากประเทศไทยเป็นอีกประเทศหนึ่งที่ได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรครั้งสำคัญ นั่นก็คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยได้มีการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาและเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องจึงทำให้ประเทศไทยมีความก้าวหน้ามากขึ้น (ศากุล ช่างไม้, 2550) เนื่องจากการดำเนินนโยบายทางด้านสาธารณสุขและการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศจนทำให้คนไทยได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นและมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพซึ่งความสำเร็จดังกล่าวทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้สัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กมีสัดส่วนลดลง (ชมพูนุช พรหมภักดี, 2556)

สถานการณ์จำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุไทยที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ถ้าหากพิจารณาจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – พ.ศ. 2583 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) พบว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุนั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากประชากรของประเทศทั้งหมด โดยในปี พ.ศ. 2553 มีสัดส่วนถึงร้อยละ 13.2 และในปี พ.ศ. 2583 จะมีสัดส่วนที่เพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 32.1 ในขณะที่เดียวกันก็คาดว่าในปี พ.ศ. 2560 สัดส่วนของประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ และหลังจากนั้นสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุก็จะสูงกว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็ก ซึ่งในอนาคตปัญหาที่จะตามมาจากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุก็คือ การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จนทำให้นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆที่เกิดขึ้นมากกว่าวัยอื่น (ศุภชัย ธีระรังและเดือนกัญทางสังคม, 2550)

วัยสูงอายุเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีความเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตา แอ้งลง และนอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของสภาพจิตใจด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยได้แก่ ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหาอนอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น (เอก ธนะสิริ, 2550) จากการสำรวจในประเทศไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) พบว่าร้อยละ 69.3 ของประชากรในกลุ่มอายุ 60-69 ปี เป็นโรคเรื้อรังและเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นก็จะเพิ่มเป็นร้อยละ 83.3 นอกจากนี้ในกลุ่มประชากรที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไป พบว่ามีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังถึงร้อยละ 70.8 ดังนั้นหน่วยงานและองค์กรต่างๆจึงต้องเข้ามาให้การดูแลและสนับสนุนในเรื่องของการให้บริการทางด้านสุขภาพเพื่อเป็นการช่วยเหลือและเยียวยาผู้สูงอายุในประเทศไทยต่อไป

หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องควรมีการกำหนดมาตรการ แผนงาน และนโยบายต่างๆ เพื่อให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ตั้งแต่การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา สวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การบริการประกันสังคม หรือสวัสดิการรักษายาบาลต่างๆ ตลอดจนการจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งความต้องการที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุนั้นไม่สอดคล้องกับหน่วยงานหรือสถานบริการของภาครัฐที่ให้บริการ ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งต้องพึ่งการให้บริการจากภาคเอกชน ซึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษายาบาลของผู้สูงอายุทางตรง ก็คือ ค่ายา ค่าตรวจบริการทาง การแพทย์ และค่าเดินทางของผู้สูงอายุ ดังนั้นภาครัฐต้องมีการพัฒนาและส่งเสริมนโยบายที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพทั้งในส่วนของการบริการ และระบบโครงสร้าง เพื่อเป็นการบริหารจัดการและรองรับการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมุ่งศึกษา วิธีการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการออกกำลังกายและทัศนคติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งคณะผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรง ตลอดจนมีความมุ่งหวังเพื่อให้ข้อมูลเบื้องต้นจากการวิจัยนำไปสู่ประโยชน์ในการส่งเสริม สนับสนุนและให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
3. เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คำถามในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรบ้าง
2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างไร
3. ผู้สูงอายุมีทัศนคติอย่างไรในการดำเนินชีวิต

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาเรื่อง “การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” มีขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นการนำแนวคิดที่ใช้ในการทบทวนวรรณกรรมประกอบกับการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

3. ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย คือ สวนสาธารณะในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

4. ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาและรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม 2560 ถึงเดือนพฤษภาคม 2560

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)

การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการบันทึกเทป ตลอดจนการตรวจสอบการวิเคราะห์ เก็บข้อมูลจนกว่าจะได้ข้อมูลที่เพียงพอในการตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นจึงยุติการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมการ

1.1 ศึกษาและทบทวนเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย รวมถึงหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพื้นที่ในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

1.2 เลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อเข้าร่วมการวิจัยซึ่งมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. ขั้นตอนการดำเนินงาน

2.1 เข้าไปพบผู้ให้ข้อมูล โดยแนะนำตัวเอง อธิบายและชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของรายละเอียด

การวิจัย ตลอดจนขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสรุป พร้อมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องจนเกิดความไว้วางใจและพร้อมที่จะให้ข้อมูลจึงดำเนินการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจะถามความสมัครใจและให้เวลาในการตัดสินใจ โดยไม่เร่งรัด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลมีความพร้อมและยินยอมที่จะให้ข้อมูลได้อย่างแท้จริง

2.2 รวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะชี้แจงให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าต้องการจะถามและพูดคุยในประเด็น

คำถามอะไรบ้าง โดยที่ผู้วิจัยจะติดตามและสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้สูงอายุ รวมทั้งสังเกตสีหน้า ท่าทาง พร้อมทั้งขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงขณะที่กำลังสัมภาษณ์ ซึ่งเวลาที่จะใช้ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะไม่เกิน 1 ชั่วโมงหรือขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ตัวผู้วิจัย ในการศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และวิธีการต่างๆ ร่วมกัน เช่น การบันทึกเสียง การสังเกต และการจดบันทึกภาคสนาม ซึ่งตัวผู้วิจัยมีความพร้อมในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.1 ด้านความรู้ของผู้วิจัยได้มีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับแนวคิดเพื่อเป็นการทำความเข้าใจ และเป็นแนวทางในการสร้างคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ โดยมีการศึกษา ดังนี้ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ และศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต

2. แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นคำถามปลายเปิด คือ แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ 2. วิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 4. ทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต

3. อุปกรณ์ภาคสนาม ประกอบด้วย

3.1 เครื่องบันทึกเสียงที่สะดวกในการใช้งาน

3.2 สมุดเล่มเล็กและปากกา เพื่อใช้ในการจดบันทึกขณะทำการสัมภาษณ์

3.3 แฟ้มเอกสารที่รวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้ในแต่ละวันของการสัมภาษณ์

2.4 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ กระบวนการหนึ่งที่สำคัญ คือ การตรวจสอบข้อมูลเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique) (Denzin, 1970) เพื่อทำให้เกิดความไว้วางใจในคุณภาพของงานวิจัย ดังนี้

2.4.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เป็นการพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้นั้นมีความถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบ คือ การตรวจสอบแหล่งข้อมูลและแหล่งที่มาที่ใช้ในการพิจารณา ถ้าทุกแหล่งข้อมูลที่ได้ค้นพบมีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลของผู้วิจัยมีความถูกต้อง

2.4.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนได้ข้อมูลที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลแต่ละคนพบว่าข้อมูลที่ค้นพบมีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลของผู้วิจัยได้มาที่มีความถูกต้อง

2.4.3 การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าถ้าผู้วิจัยใช้แนวคิดหรือทฤษฎีที่แตกต่างไปจากเดิมจะทำให้การตีความข้อมูลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด ซึ่งอาจจะทำได้ง่ายกว่าถ้ายังอยู่ในระดับสมมติฐานชั่วคราว (Working Hypothesis) และแนวคิดขณะลงมือตีความ ตลอดจนสร้างข้อสรุปในแต่ละเหตุการณ์

2.4.4 การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) เป็นการใช้วิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลให้เป็นเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถามพร้อมกับศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

2.5.1 สรุปประเด็นสำคัญด้วยการถอดเทปการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และอ่านบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายอย่างละเอียด

2.5.2 เรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลภาคสนาม ซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการวิเคราะห์ข้อความหรือประโยคจากข้อมูลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล แล้วจัดหมวดหมู่ของข้อความหรือจัดกลุ่มคำตอบที่มีลักษณะใกล้เคียงกันมาไว้ด้วยกัน เพื่อเป็นการทำให้ได้ข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

3. ผลการวิจัย

ผลการศึกษาเบื้องต้น พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลจะเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ประกอบอาชีพ เนื่องจากการเกษียณอายุและมีข้อจำกัดในด้านร่างกาย รวมถึงการมีปัญหาเกี่ยวกับโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่พบมาก คือ โรคความดันโลหิต โรคตา โรคข้อและกระดูก อีกทั้งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะอยู่ร่วมกับลูกหลาน ซึ่งผู้สูงอายุจะเป็นเจ้าของที่พักอาศัยเอง นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งผลการวิจัยออกเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

วิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุตอนต้น คือมีอายุระหว่าง 60-69 ปี วิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพักผ่อนให้เพียงพอ โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จะมีการพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ การดูทีวีและการนอนหลับ ซึ่งการนอนหลับของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะนิยมนอนหลับในช่วงเวลาบ่ายหรือหลังจากที่รับประทานอาหารกลางวันเสร็จ อีกทั้งยังทำให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับในตอนกลางคืนตามมา ส่วนการเลือกรับประทานอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จะรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ โดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเป็นผู้ลงมือทำอาหารเอง ซึ่งอาหารที่ทำจะมีรสชาติที่ไม่จัดจ้านมากเกินไป อีกทั้งไม่ชอบรับประทานอาหารสำเร็จรูปจำพวกแกงถุง ประเภทของอาหารที่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มักหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีรสชาติจัดจ้านและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว ส่วนเรื่องการรับประทานผักและผลไม้ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จะรับประทานผักและผลไม้ที่หาซื้อได้ตามท้องตลาด ซึ่งจะเป็นผักและผลไม้ที่ออกตามฤดูกาล สำหรับการจัดการเกี่ยวกับความเครียด พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จะมีวิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียด คือ การปล่อยวาง การเข้าวัดและการทำบุญตักบาตร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนิยมทำกัน ตลอดจนได้มีโอกาสพบปะและพูดคุยกับผู้สูงอายุด้วยกันอีกด้วย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน มีเพียงบางรายเท่านั้นที่มีการออกกำลังกายเพียงครั้งคราวแล้วแต่ความสะดวกของผู้สูงอายุแต่ละคน อีกทั้งการออกกำลังกายยังมีความแตกต่างกันแล้วแต่ความถนัดและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน ซึ่งได้แก่ การบริหารร่างกาย การเดิน การปั่นจักรยาน เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจwabคีรีขันธ์ จะชอบมาออกกำลังกายในช่วงเช้า ตอนประมาณ 06.00 - 07.00 น. เพราะมีอากาศดี และมาออกกำลังกายในช่วงเย็นตอนประมาณ 17.00 – 19.00 น. ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะมาออกกำลังกายเพียงคนเดียว

ทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต

สำหรับทัศนคติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลโดยตรงต่อทัศนคติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ อันดับแรก คือ ด้านฐานะทาง

การเงินที่พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ต้องการความมั่นคงทางด้านการเงินและมองว่าเงินเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งในปัจจุบันเงินนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นสิ่งที่จำเป็นในทางเศรษฐกิจ นอกจากนี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุก็ได้รับเงินที่ลูกได้ให้ไว้ในแต่ละเดือน แต่ก็มีผู้สูงอายุบางรายเลือกที่จะประกอบอาชีพที่สามารถหาเงินใช้เองได้ เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ต้องการมาเป็นภาระให้กับลูกหลาน ต่อมาคือด้านการได้อยู่กับคนในครอบครัว ซึ่งพบว่า การได้อยู่กับคนในครอบครัวอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากันและเห็นลูกหลานมีความสุขเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการดำเนินชีวิต โดยผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ยอมรับว่าการได้อยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากับคนในครอบครัวมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกไม่เหงา อีกทั้งยังได้ใกล้ชิดกับคนในครอบครัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกหลาน ส่วนต่อไปคือด้านการได้อยู่อาศัยในบ้านของตนเองพบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีบ้านเรือนเป็นของตนเอง ซึ่งการได้พักอาศัยในบ้านของตนเองเป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข ฟังพอได้กับการใช้ชีวิตประจำวันและมีความเป็นอยู่ที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่า การได้พักอาศัยในบ้านของตนเอง ทำให้รู้สึกสบายใจและสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกมากขึ้น และสุดท้ายคือด้านการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยไม่ต้องเดือดร้อนให้คนอื่นมาดูแล ทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตและรู้สึกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมา ซึ่งการที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้นจะต้องมีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การไปตรวจสุขภาพเป็นประจำและการทำกิจกรรมที่ช่วยทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น

4. สรุปผลและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่า วิธีการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุและเพื่อเป็นการสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องต่างๆ ได้เป็นอย่างดีเพราะส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี โดยวิธีการดูแลสุขภาพแบ่งออกได้เป็น 3 เรื่อง คือ 1) การพักผ่อนให้เพียงพอ 2) การเลือกรับประทานอาหาร 3) การจัดการเกี่ยวกับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม (2550) ที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ประกอบไปด้วยด้านการออกกำลังกาย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยและด้านการจัดการความเครียด ซึ่งการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติ ซึ่งรวมถึงการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมด้วย โดยกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนิยมปฏิบัติกัน ซึ่งแล้วแต่ความพึงพอใจของผู้สูงอายุแต่ละคน ได้แก่ การอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ การนอนหลับและการดูทีวี นับว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ทำเป็นประจำ เนื่องจากความเคยชิน ซึ่งการนอนหลับของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะนิยมนอนหลับในช่วงเวลาบ่ายหรือหลังจากที่รับประทานอาหารกลางวันเสร็จ อีกทั้งกิจกรรมการดูทีวีหรือรายการโทรทัศน์ยังเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ ได้แก่ การฟังข่าว และการดูละคร โดยการฟังข่าวจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในด้านความรู้ การดูละครก็เป็นการสร้างความบันเทิง ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ส่วนการฟังธรรมะเป็นการทำให้จิตใจเกิดความสงบ

สำหรับผลการวิจัยด้านการดูแลสุขภาพในเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่าผู้สูงอายุจะรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ซึ่งอาหารที่เป็นมื้อหลักก็คือ อาหารเช้าที่เป็นมื้อสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเป็นผู้ลงมือทำอาหารเองและไม่ชอบรับประทานอาหารสำเร็จรูปจำพวกแกงถุง อีกทั้งผู้สูงอายุยังมีการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว โดยมีความสอดคล้องกับการศึกษาของมาธูรี อุไรรัตน์ (2552) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นผู้ปรุงอาหารเองและรสชาติของอาหารเป็นรสชาติที่ไม่จัดจ้าน อีกทั้งจะหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ และทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ผักและผลไม้

ต่อมาผลการวิจัยในเรื่องทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต พบว่าการมีคุณภาพชีวิตที่ดีส่งผลโดยตรงต่อทัศนคติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านฐานะทางการเงิน ด้านการได้อยู่กับคนในครอบครัว ด้านการได้อยู่อาศัยในบ้านของตนเอง และด้านการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธাত্রี ใต้ฟ้าพล (2558) ที่พบว่าสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตห้าอันดับของผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป คือ ชีวิตคู่ ลูกหลาน เงิน อาชีพ และญาติหรือเพื่อน โดยกลุ่มอายุ 40-49 ปีให้ความสำคัญกับอาชีพการงานมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยทำงานเพื่อสร้างครอบครัว และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ส่วนกลุ่มอายุ 50-59 ปีให้ความสำคัญกับลูก หลานมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่ส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางอาชีพการ งานและทรัพย์สินเงินทอง จึงมีความเป็นห่วงลูกหลานซึ่งมักจะอยู่ในช่วงการสร้างครอบครัวใหม่ของลูกและเป็นห่วงอนาคตของหลาน ขณะที่ผู้มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปจะให้ความสำคัญกับเรื่องชีวิตคู่และลูกหลานมากที่สุด ซึ่งการให้ความสำคัญกับชีวิตคู่และลูกหลาน เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการความรักความอบอุ่น จากครอบครัว ต้องการมีสัมพันธ์ภาพอันดีกับบุคคลอื่น ทำให้ไม่รู้สีกว่าเหงาไม่ เหนง รวมถึงต้องการเพื่อนพูดคุยอีกด้วย

อีกทั้งผลการวิจัยด้านการได้อยู่กับคนในครอบครัวในเรื่องทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต พบว่าการได้อยู่กับคนในครอบครัวอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากันและเห็นลูกหลานมีความสุขเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการดำเนินชีวิต โดยผู้สูงอายุยอมรับว่าการที่ได้อยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากับคนในครอบครัวมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกไม่เหงา อีกทั้งยังได้ใกล้ชิดกับคนในครอบครัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกหลาน ซึ่งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์และสุปาณี สนธิรัตน์ (2556) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเพราะลักษณะการอยู่อาศัยแบบครอบครัวขยาย ผู้สูงอายุได้อยู่ร่วมกับคู่สมรสและลูกหลาน ย่อมได้รับความเคารพ รัก ความอบอุ่น ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ ความเข้าใจ และการสนับสนุนจากครอบครัว

5. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ได้ให้ความเห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติในการดำเนินชีวิต สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ฐานะทางการเงิน ซึ่งเงินเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นคณะผู้วิจัยขอเสนอว่าควรมีการให้โอกาสผู้สูงอายุโดยการให้ผู้สูงอายุได้ประกอบอาชีพที่เหมาะสมเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุและเป็นการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข รวมถึงไม่ต้องเรียกร้องให้คนอื่นมาดูแล
2. จากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมักไม่ค่อยได้มีโอกาสพบปะกับผู้สูงอายุด้วยกัน นอกจากลูกหลานหรือคนในครอบครัว ดังนั้นคณะผู้วิจัยขอเสนอว่าควรมีการจัดกิจกรรมในจังหวัดสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะกันหรือเป็นการทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานที่ได้มาพบเจอกับคนในช่วงวัยเดียวกัน

ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1. ควรส่งเสริมให้มียุทธศาสตร์สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีวิถีในการดูแลสุขภาพที่ดีและมีความเหมาะสม เช่น มียุทธศาสตร์ให้ผู้สูงอายุหันมาใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ
2. ควรผลักดันนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและการเข้าถึงสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ
3. ควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อเป็นการสร้างแนวทางปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้นด้วย เช่น มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาให้กับผู้สูงอายุ และมีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัวในช่วงของวัยชรามากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องและเหมาะสมตามความถนัดทางด้าน การออกกำลังกาย
3. ควรศึกษาถึงทัศนคติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นการทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในการใช้ชีวิตในช่วงวัยชราต่อไป

6. เอกสารอ้างอิง

- เอก ธนะสิริ. (2550). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- ชมพูนุช พรหมภักดี. (2556). บทความทางวิชาการการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. ปีที่ 3 ฉบับที่ 16.
- ชาตรี ใต้ฟ้าพล. (2558). ทัศนคติและความคาดหวังต่อการดำเนินชีวิตและการบริโภค ตราสินค้าของผู้บริโภคที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร.
- ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาดำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์และรศ.ดร.สุปานี สนธิรัตน์. (2556). ทัศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคม และความผาสุกในชีวิต ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี.
- มาธูรี อุไรรัตน์. (2552). การดูแลตนเองการดูแลของครอบครัวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาในพื้นที่ชุมชนบ้านปากัน เทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2553). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2553. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ทีคิว พี จำกัด.
- ศากุล ช่างไม้. (2550). สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต. มติชน.
- ศูนย์เฝ้าระวังและเตือนภัยทางสังคม. (2550). รายงานการสำรวจความเสี่ยงของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – พ.ศ. 2583. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เท็กซ์แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.
- Denzin, N. K. (1970). The Research Art in Sociology. Chicago: Aldine.