

## มุมมองสุขภาพ

ข่าวพัฒนาคุณภาพฉบับนี้มีเกร็ดความรู้ดี ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพ มาฝากค่ะ

ชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนไม่เหมาะกับผู้มีอาการปวดหลัง เพราะคาเฟอีนลดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ร่างกายผลิตขึ้นและมีฤทธิ์ลดอาการปวดตามอวัยวะต่างๆ

การนอนดึกคืนวันศุกร์-เสาร์แล้วตื่นสายในวันเสาร์-อาทิตย์ทำให้นาฬิกาชีวภาพของร่างกายตั้งเวลาตื่นใหม่ เมื่อถึงวันจันทร์จึงมีอาการอึดเอื่อนไม่อยากตื่น ทั้งยังทำให้ขาดสมาธิในการทำงานหรือเรียนหนังสืออีกด้วย

แสงแดดยามเช้าไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น แต่การออกกำลังกายกลางแจ้งในเวลาดังกล่าวยังช่วยให้ร่างกายผลิตสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารต่อต้านอาการซึมเศร้าตามธรรมชาติอีกด้วย

เมื่อมีอาการเท้าและข้อเท้าบวมให้นั่งยอง ๆ ทุกวัน ๆ ละ 15 นาที แล้วขยับข้อเท้าไปข้างหน้าและข้างหลัง เพื่อช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้น ใช้แปรงที่ขนทำจากวัสดุธรรมชาติ แปรงผิวหนังเบา ๆ เริ่มบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย แล้วค่อย ๆ ปัดไล่ขึ้นมาที่ข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขน ไปจนถึงข้อมือทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่เป็นเบาหวาน เพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) จากนั้นอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

การรับประทานแอปเปิ้ลหนึ่งชิ้นหลังอาหาร ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการลดแบคทีเรียในช่องปากและช่วยให้เหงือกแข็งแรง

การรับประทานสับปะรดและมะละกอก่อนอาหาร ประมาณ 2-3 ชิ้น ดีต่อกระเพาะอาหารเพราะมีเอนไซม์ ซึ่งช่วยในการย่อย จึงเท่ากับช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารมือหลักที่ตามลงมาได้ง่ายขึ้น

ที่มา <http://www.fwdder.com/topic/6252>



ปีที่ 6 ฉบับที่ 47

กรกฎาคม - สิงหาคม 2553

# ข่าวพัฒนาคุณภาพ (ENQD)

## คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์

“สถาบันชั้นนำแห่งเอเชียเพื่อการสร้างสรรค์  
ความยั่งยืนของธรรมชาติและสังคม”



จัดทำโดย...หน่วยพัฒนาคุณภาพ งานนโยบายและแผน

โทร. 0-2441-5000 ต่อ 2119 Intraplane i+14+2119

E-mail : [enrpb@staff2.mahidol.ac.th](mailto:enrpb@staff2.mahidol.ac.th)

<http://www.en.mahidol.ac.th/thai/qd/index.html>

## 2 ข่าวความเคลื่อนไหว

คณะทำงานบริหารจัดการความรู้ได้มีการจัดกิจกรรมติดตามความก้าวหน้าหัวข้อการจัดการความรู้ ที่จะต่อยอดไปสู่งานวิจัย จำนวน 6 หัวข้อ ได้แก่ 1) การใช้ประโยชน์อาคารคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ ปีการศึกษา 2551 โดยคุณชฎาพร ประสพถิน 2) ระบบพัฒนาการส่งข้อมูลบนเว็บไซต์ ระยะที่ 1 โดยคุณคันทรส ชำนาญกิจ 3) การทำ Photo Bank โดยคุณคันทรส ชำนาญกิจ 4) การพัฒนาสวนรุกขชาติและนันทนาการ โดยคุณสุเมธนา ปลั่งอิศวร 5) การใช้ระบบเตือนภัยของคณะ โดยคุณสุเทพ สุกใส และ 6) ความพึงพอใจและความต้องการของผู้ใช้งานระบบสารสนเทศองค์กรของคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ โดยคุณภากร ศรีมโนภาษ

กิจกรรมนี้ จัดขึ้นเมื่อวันที่ 1 มิ.ย.2553 ณ ห้องประชุมเทพนมฯ โดยได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.อัจฉราพร ขำโสภา รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน และอาจารย์สัญญาชัย สุตติพันธ์วิหาร เป็นที่ปรึกษาให้แนวความคิดและข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนางานวิจัยทั้ง 6 เรื่อง นอกจากการจัดกิจกรรมดังกล่าวแล้ว ยังได้มีการติดตามความก้าวหน้าเป็นรายบุคคลในระหว่างวันที่ 28 มิ.ย. – 5 ก.ค.2553 อีกด้วย นอกจากนี้ เมื่อวันที่ 4 มิ.ย.2553 ได้มีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้งานระบบของห้องออนไลน์ โดยคุณวรงค์ บุญเชิดชู และคุณปัทมา แสงสินทรัพย์ ซึ่งจะขอเสนอภาพกิจกรรมดังกล่าวและสาระประโยชน์ที่ได้รับไว้ในคอลัมน์กิจกรรม KM ค่ะ

เมื่อวันที่ 7 – 9 ก.ค. 2553 ที่ผ่านมา ผู้จัดทำข่าวพัฒนาคุณภาพได้ไปเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนางานวิชาการจากงานประจำ” รุ่นที่ 4 ที่จัดขึ้นโดยคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จึงขอเสนอเกร็ดความรู้ที่ได้มาสรุปให้ฟังในคอลัมน์นานาสาระพัฒนาคุณภาพค่ะ

ท้ายนี้ คณะทำงานบริหารจัดการความรู้ ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ KM:R2R ครั้งที่ 2 ซึ่งจะจัดขึ้นในช่วงกลางเดือนสิงหาคม 2553 ส่วนวันเวลาที่แน่นอน จะประชาสัมพันธ์ให้ทราบภายหลัง ทั้งนี้ ยอยากเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเป็นกำลังใจให้กับผู้ทำวิจัย R2R ทั้ง 6 เรื่อง มา ณ โอกาสนี้ด้วยค่ะ

## 7 กิจกรรม KM (ต่อ)



การติดตามความก้าวหน้าการทำ R2R เรื่อง “การใช้ระบบเตือนภัยของคณะ” ของคุณสุเทพ สุกใส และ “ความพึงพอใจและความต้องการของผู้ใช้งานระบบสารสนเทศองค์กรของคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์” ของคุณภากร ศรีมโนภาษ เมื่อวันที่ 1 ก.ค. 2553



การติดตามความก้าวหน้าการทำ R2R เรื่อง “ระบบพัฒนาการส่งข้อมูลบนเว็บไซต์ระยะที่ 1” และ “การทำ Photo Bank” ของคุณคันทรส ชำนาญกิจ เมื่อวันที่ 5 ก.ค. 2553

จากการติดตามความก้าวหน้าการทำ R2R ทั้ง 6 หัวข้อดังกล่าว พบว่าผู้วิจัยแต่ละท่านได้มีการวางแผนการทำงาน เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และเริ่มทำการวิจัยไปบางส่วนแล้ว แต่ผู้วิจัยยังมีปัญหาในการดำเนินงานและบางเรื่องยังต้องการคำแนะนำหรือความช่วยเหลือในการทำวิจัย และจากการติดตามความก้าวหน้าในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยและผู้ติดตามความก้าวหน้าได้เรียนรู้กระบวนการทำงานซึ่งกันและกัน สามารถช่วยเหลือและแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกันเพื่อให้งานวิจัยสำเร็จผลตามเป้าหมาย

สำหรับการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อวันที่ 4 มิ.ย.2553 เป็นการสาธิตวิธีการใช้งานและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น “ระบบของห้องออนไลน์” โดยมีคุณวรงค์ บุญเชิดชู และคุณปัทมา แสงสินทรัพย์ ทำการสาธิตวิธีการใช้งาน ซึ่งมีบุคลากรของคณะให้ความสนใจเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นจำนวนมาก



## 6 กิจกรรม K M

กิจกรรม KM หรือกิจกรรมการจัดการความรู้นั้น ในเดือนที่ผ่านมา คณะทำงานบริหารจัดการความรู้ ได้ดำเนินกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมติดตามความก้าวหน้าการทำงานวิจัยจากงานประจำ (R2R) ทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคล และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการใช้งานระบบของห้องออนไลน์ ซึ่งคอลัมน์นี้ขอเสนอภาพกิจกรรม KM ค่ะ

กิจกรรมแรก เป็นกิจกรรมติดตามความก้าวหน้าการทำงานวิจัยจากงานประจำ (R2R) ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 1 มิ.ย.2553 โดยมี ผศ.ดร.อัจฉราพร ขำโสภารองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน และอาจารย์สัญญาชัย สุตินันท์บริหาร เข้าร่วมรับฟังแนวทางการดำเนินงานของผู้วิจัยแต่ละคนและให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้ผู้วิจัยนำกลับไปพัฒนาต่อ



หลังจากนั้น เมื่อวันที่ 28 มิ.ย. – 5 ก.ค.2553 ได้มีการจัดกิจกรรมติดตามความก้าวหน้า แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนให้ความช่วยเหลือการทำงานวิจัยจากงานประจำ (R2R) เป็นรายบุคคล ดังนี้



การติดตามความก้าวหน้าการทำ R2R เรื่อง “การพัฒนาสวนรุกขชาติและนันทนาการ” ของคุณสุมณฑา ปลั่งอิศวร และ “การใช้ประโยชน์อาคารคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ ปีการศึกษา 2551” ของคุณชฎาพร ประสพถิน เมื่อวันที่ 28 ก.ค. 2553

## 3 นานาสาระพัฒนาคุณภาพ

นานาสาระพัฒนาคุณภาพฉบับนี้ ขอเสนอเกร็ดความรู้ที่ได้รับจากโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนางานวิชาการจากงานประจำ” ที่จัดขึ้นโดยคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 7 – 9 ก.ค. 2553 ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำงานวิจัยจากงานประจำ หรือ R2R นั้นเองค่ะ

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจกับนิยามของคำว่า R2R กันก่อนนะคะ **R2R หรือ Routine to Research** คือ การทำงานวิจัยจากงานประจำ หรือทำงานประจำจนเป็นงานวิจัย โดยมุ่งเน้นที่จะนำการวิจัยไปพัฒนาการทำงานประจำของตนให้ดีขึ้นเป็นลำดับแรก

แล้ววิธีการเริ่มต้นทำ R2R จะทำอย่างไรดี? หลายคนพอพูดถึงงานวิจัย ก็มักจะส่ายหน้าและหันหลังให้กับคำว่าการทำงานวิจัย เพราะมีความคิดว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยากและน่าเบื่อ ถ้าหากทุกคนเอาแต่คิดว่างานวิจัยยุ่งยากและน่าเบื่อ ก็คงไม่มีทางที่จะทำงานวิจัยชิ้นนั้นสำเร็จได้ ดังนั้น อันดับแรกในการที่จะเริ่มต้นทำวิจัยนั้น เราจำเป็นต้องปรับแนวคิด ปรับอคติที่มีต่อคำว่า “วิจัย” เสียก่อน โดยให้คิดว่าการทำงานวิจัยไม่ใช่เรื่องยาก เพราะงานวิจัยขึ้นอยู่กับหลักเหตุผล (อยากทำอะไร ทำไมถึงอยากทำ ถ้าจะบรรลุเป้าหมายที่หวังต้องทำอย่างไร) และอิงอยู่กับความเป็นธรรมชาติ ต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง บริบทสังคม วัฒนธรรม การทำงานวิจัยเป็นการทำงานบนฐานข้อมูล ไม่ใช่เกิดจากการคิดเองหรือคาดเดาเอาเอง มีการบันทึกผลงานหรือบันทึกข้อสังเกตต่างๆ ที่พบเห็น มีการทบทวนการทำงาน มีการนำเอาสิ่งที่พบเห็นเหล่านั้นกลับมาใช้พัฒนางานหรือต่อยอดงานเดิม และมีการทำงานในรูปแบบของกระบวนการ

R2R จะเกิดขึ้นได้เพียงหยิบปากกาขึ้นเขียน...  
อย่ากลัวความผิดพลาดเพราะจะเป็นบทเรียนสู่ความสำเร็จ  
R2R ไม่ยากอย่างที่คิด...  
ก็งานประจำที่ทำอยู่ทุกวันนั้นแหละ

## นานาสาระพัฒนาคุณภาพ (ต่อ)

**ขั้นเริ่มต้นของการทำวิจัย มีดังนี้**

**การเลือกเรื่องและการกำหนดปัญหาที่จะทำวิจัย** – ให้ลองคิดทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน แต่หากไม่มีปัญหาก็ให้ลองดูว่างานที่ทำอยู่ปัจจุบันสามารถปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีกว่าเดิมได้หรือไม่ ซึ่งโจทย์วิจัยอาจได้มาจาก 1) ความไม่พอใจในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน 2) ความพอใจหรือเป้าหมายขององค์กร 3) การอ่านวารสาร งานวิจัยที่ตีพิมพ์ โดยการศึกษาของงานของคนอื่นๆ บ้าง 4) การพบปะพูดคุย หรือการสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ทั้งเป็นการส่วนตัว หรือในการประชุมวิชาการต่างๆ 5) การทำวิจัยซ้ำ เช่น การทำวิจัยเรื่องเดิม แต่เปลี่ยนสถานที่ในการศึกษา 6) จากทฤษฎี เพื่อเป็นการพิสูจน์ทฤษฎีต่างๆ

**ข้อควรคำนึงในการกำหนดปัญหาที่จะทำวิจัย** - ควรเลือกปัญหาให้เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของตนเอง ปัญหาที่เราอยากรู้ไม่ใช่ชื่อเรื่องที่จะทำวิจัย การกำหนดปัญหาในการวิจัยต้องมีความชัดเจน มีจุดมุ่งหมายเด่นชัด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่เชื่อมโยงไปสู่การตั้งชื่อเรื่องวิจัย

**การตั้งชื่อเรื่องงานวิจัย** มีเทคนิคง่ายๆ คือ ตรงประเด็นปัญหาการวิจัย ครอบคลุมประเด็น ชัดเจน กระชับ และบอกทิศทางงานวิจัยได้

**การกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย** – ต้องกำหนดให้สอดคล้องกับชื่อเรื่อง มีความชัดเจนว่าจะศึกษาอะไรบ้าง ครอบคลุมทุกปัญหาการวิจัย และสามารถนำไปสู่การออกแบบการวิจัยได้

**ขอบเขตการวิจัย** – ควรกำหนดให้ครอบคลุมทุกด้านที่เกี่ยวข้อง เช่น พื้นที่ที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ประเด็นที่จะศึกษา นอกจากนี้ ควรกำหนดขอบเขตการวิจัยให้มีความชัดเจน ช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพของงานวิจัยชัดเจนขึ้น

**นิยามศัพท์** – ครอบคลุมทุกประเด็นที่ควรให้คำนิยาม และสอดคล้องกับเรื่องที่ทำวิจัย

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ** – ควรเขียนให้ชัดเจนและครอบคลุมว่างานวิจัยของเราเป็นประโยชน์แก่ใครบ้าง โดยพิจารณาประโยชน์ด้านต่างๆ เช่น ด้านวิชาการ ด้านการปฏิบัติ หรือการสร้างองค์ความรู้ใหม่

เมื่อเรากำหนดหัวข้อ วัตถุประสงค์ ขอบเขต และประโยชน์ของงานวิจัยได้แล้ว สิ่งที่ยังไม่ได้ นั่นก็คือ การวางแผนและการควบคุมงานวิจัย โดยเป็นการกำหนดขั้นตอนการทำงานวิจัยเรื่องหนึ่งๆ อย่างมีระบบ และมีแบบแผนชัดเจน และสามารถได้ผลวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือ สาเหตุที่เราต้องมีการวางแผนและควบคุมงานวิจัย ก็เพื่อให้งานวิจัยเสร็จตามกำหนดเวลา ได้ผลวิจัยที่มีคุณภาพตามงบประมาณที่กำหนดไว้ ซึ่งการวางแผนและการควบคุมงานวิจัยมีสิ่งที่ควรพิจารณา ดังนี้ 1) ระยะเวลาทำวิจัย – ต้องคำนึงถึงความเหมาะสม และความเป็นไปได้ที่จะทำงานวิจัยนั้นๆ ให้สำเร็จ 2) งบประมาณ – ต้องมีความเป็นไปได้ สมเหตุสมผล และครอบคลุมค่าใช้จ่าย ส่วนปัจจัยสำคัญในการทำวิจัยที่เราควรคำนึงถึงทุกครั้งที่ในการทำวิจัย ประกอบด้วย 1) เวลา 2) งบประมาณ 3) กำลังคน 4) ความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้น เช่น การสร้างเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล 5) การทำงานเป็นทีม และ 6) ความสามารถในการจัดการของหัวหน้าโครงการ/ผู้ทำวิจัย

**แล้วงานวิจัยที่ทำสำเร็จเป็นรูปเล่มแล้วนั้น มีประโยชน์อย่างไร? สามารถเอาไปทำอะไรได้บ้าง?** งานวิจัย 1 เรื่อง สามารถสร้างผลงานทางวิชาการได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น บทความวิจัย บทความวิชาการ ตำรา คู่มือการปฏิบัติงาน เป็นต้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ อยากให้คิดว่าเราทำงานวิจัยเพื่อมาพัฒนาและต่อยอดงานประจำของเราให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมค่ะ

จากเกร็ดความรู้ในการกำหนดประเด็นปัญหาการวิจัย ตลอดจนการวางแผนและการควบคุมงานวิจัย คงจะเป็นประโยชน์ให้แก่ท่านที่สนใจใช้เป็นแนวทางในการเขียนโครงร่างงานวิจัย R2R ได้บ้างนะคะ หากผู้อ่านท่านใดอ่านแล้วเกิดแรงบันดาลใจอยากทำ R2R ก็สามารถติดต่อมาที่หน่วยพัฒนาคุณภาพงานนโยบายและแผน ได้ตลอดเวลาเลยนะคะ ทางเรายินดีให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกให้แก่ทุกท่านอย่างเต็มที่ค่ะ

*ที่มา: สรุปจากเอกสารประกอบการบรรยายโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนางานวิชาการจากงานประจำ” รุ่นที่ 4 วันที่ 7 – 9 ก.ค. 2553 ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*