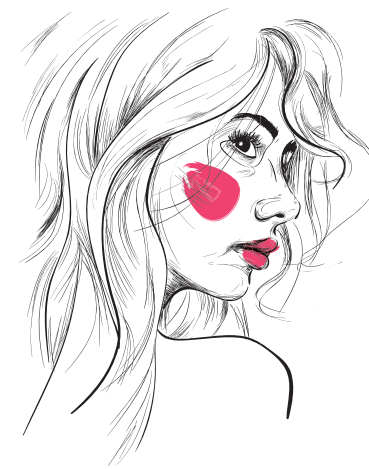
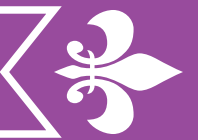
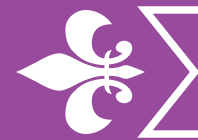


ScisoNews

“จดหมายข่าวคณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์” • ฉบับที่ 4 • เล่มที่ 1 • ตุลาคม 2558





มหัศจรรย์แห่งโมเลกุล-คอลลาเจน

เรื่อง > วิทสาร

ภาพประกอบ > <http://dryicons.com>

กระแสเรื่องความสวยความงาม ในตอนนี้คงไม่ได้อาจักอยู่เฉพาะกลุ่มของสาว ๆ อีกต่อไปแล้ว ทุกคนหันมาสนใจเรื่องสุขภาพ และความสวยงามมากขึ้น เน้นที่ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ คนวิทย์เล่าเรื่อง ฉบับเดือนตุลาคม จึงขอหยิบยกโมเลกุลที่ชื่อว่า คอลลาเจน ซึ่งเป็นโมเลกุลที่น่าสนใจ และถูกพูดถึงพอสมควรในขณะนี้ คอลลาเจนเป็นโปรตีนธรรมชาติที่สำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (connective tissue) ในสัตว์ ที่มีมากที่สุด ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 40 ของโปรตีนทั้งหมดในร่างกาย มีลักษณะเหมือนหลอดยาวประมาณ 300 นาโนเมตร และเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 นาโนเมตร ประกอบขึ้นด้วยสายโพลีเพปไทด์ 3 สาย แต่ละสายเป็นเกลียววนซ้ายและรวมเข้าด้วยกัน บิดเป็นเกลียวเหมือนขดลวดวนขวา โครงสร้างของมันคงด้วยพันธะไฮโดรเจนจำนวนมาก หน่วยย่อยคอลลาเจนเข้ามารวมกันเองเป็นผืนใหญ่ขึ้นในที่ว่างนอกเซลล์ของเนื้อเยื่อสายเกลียวทั้งสามสายยังเกิดพันธะโควาเลนต์ พันกันไปมาระหว่างสาย และระหว่างหน่วยย่อยด้วยกันทำให้เกิดคอลลาเจนชนิดต่างๆ ที่พบได้ในเนื้อเยื่อที่เจริญเต็มที่แล้ว ซึ่งเป็นสภาวะที่คล้ายกับแอลฟาเคอราตินในเส้นผม คอลลาเจนเป็นโปรตีนโครงสร้างที่เป็นเส้นใยยาว ทำหน้าที่แตกต่างไปจากพวกโปรตีนที่มีรูปร่างกลม เช่น เอ็นไซม์ คอลลาเจนจึงมีลักษณะเหนียวแต่ยืดไม่ได้ มีแรงต้านแรงดึงสูงมาก เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกอ่อน เอ็นต่าง ๆ ส่วนประกอบโปรตีนที่สำคัญของกระดูกและฟัน คอลลาเจนและเคอราตินมีความเกี่ยวข้องกับ ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของผิวหนัง เมื่อมันเสื่อมโทรมลง ความเหี่ยวย่นก็จะปรากฏให้เห็นตามวัยที่เพิ่มขึ้น คอลลาเจนทำให้หลอดเลือดแข็งแรง และมีบทบาทต่อ

การพัฒนาเนื้อเยื่อ มันมีอยู่ในแก้วตาและเลนส์ของตาในรูปผลึก คอลลาเจนยังใช้ในศัลยกรรมตกแต่งเพื่อความงามและศัลยกรรมจากการถูกไฟลวก เราลองสัมผัสกับความตึงของคอลลาเจนได้โดยลองจับแก้มเด็กตัวเล็กๆ จะรู้สึกได้ทันทีถึงความตึงตึงตึงที่ผิวแท้ หรือเด็กวัยรุ่นที่กำลังแตกเนื้อหนุ่มสาว จนอายุเข้า 25 ปี ร่างกายจะลดการสังเคราะห์คอลลาเจน ร้อยละ 1 ในทุกๆ ปี และจะหยุดผลิตคอลลาเจนเมื่ออายุ 45 ปี เมื่อคอลลาเจนเสื่อมสภาพลง ร่างกายมีคอลลาเจนไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงทำให้ชั้นผิวหนังมีการยุบตัวลงซึ่งเป็นต้นเหตุของความเหี่ยวย่นของผิวหนัง ทำให้เกิดเป็นริ้วรอยตามส่วนต่างๆ และความชราของผิวพรรณ ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการสลายตัวของคอลลาเจน คือ อนุมูลอิสระที่เกิดจากการสูบบุหรี่ หรือการได้รับควันบุหรี่ แสงแดด มลพิษต่างๆ สารปนเปื้อนในอาหารที่รับประทานเข้าไป การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และด้วยอายุที่มากขึ้นทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการผลิตและการสลายตัวของคอลลาเจนตามธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดริ้วรอย ผิวหน้าหย่อนคล้อย และหยابกระด้าง ดังนั้นวิธีที่จะทำให้ผิวพรรณกลับคืนสู่ความวัยเยาว์นั้นก็คือการเพิ่มคอลลาเจนให้กับผิวพรรณ ซึ่งจะเป็นกุญแจที่นำไปสู่ความอ่อนเยาว์ตลอดเวลา เราจะสามารถเพิ่มคอลลาเจนได้ง่ายๆ ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

1. โดยการรับประทานอาหารที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งได้แก่ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สารเหล่านี้เป็นสารที่มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัดอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อคอลลาเจน และอีลาสติน ปัจจุบันจึงมีการนำสารสกัดโปรตีนจาก

ปลาทะเลบางประเภท ซึ่งมีโครงสร้างโมเลกุลคล้ายกับโครงสร้างของคอลลาเจนของผิวหนัง มาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งพบว่าหลังจากรับประทานไปได้ระยะหนึ่งและอย่างต่อเนื่องจะสามารถช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจนได้ผิวหนัง สำหรับวิธีการที่จะนำสารสกัดโปรตีนคอลลาเจนเข้าสู่ร่างกายทำได้ 2 วิธี คือ การรับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการฉีดเข้าใต้ผิวหนังชั้นหนังแท้ ซึ่งจะเห็นว่าวิธีรับประทานเป็นวิธีที่สะดวกกว่า นอกจากนั้นคอลลาเจนเป็นโปรตีนที่มีโครงสร้างโมเลกุลใหญ่มาก จึงไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ด้วยการทา อย่างไรก็ตามครีมต่างๆ ที่มีขายตามท้องตลาดที่มีส่วนผสมของคอลลาเจน จะเป็นการเติมคอลลาเจนให้อยู่บริเวณชั้นผิวหนังกำพร้า เนื่องจากคอลลาเจนมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ประมาณ 30 เท่าของน้ำหนักตัวมันจึงทำให้ผิวหนังกำพร้าชุ่มชื้นขึ้น แต่ไม่สามารถแก้ปัญหาที่จริงได้อย่างแท้จริง เพราะการเสริมสร้างคอลลาเจนนั้นจะต้องเข้าสู่ผิวหนังได้ด้วยการรับประทาน และการฉีดเข้าใต้ผิวหนังเท่านั้น

2. การรักษาความชุ่มชื้นไว้กับเซลล์ผิว และการปกป้องผิวจากแสงแดดการสูญเสียความชุ่มชื้นจากเซลล์ผิวทำให้เกิดความหยาบกร้านและริ้วรอย ควรเลือกใช้ครีมชนิดพิเศษที่ให้ความชุ่มชื้นและมีประสิทธิภาพมากกว่าครีมทั่วไป ซึ่งสังเกตได้จากส่วนผสมที่มีส่วนประกอบประเภท ไฮโดรไลซ์ อีลาสติน เอเอเอเอ โปรคอลลาเจน และไฮโดรเจน พีอีเอ เป็นต้น ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์บางสูตรที่นำสารเหล่านี้มารวมกันซึ่งน่าจะเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจมาก บางท่านอาจใช้วิธีรับประทานตัวช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว เช่น น้ำมันจากดอกอัญชัญพริมโรส หรือวิตามินอีที่ได้จากแหล่งธรรมชาติจากจมูกข้าวสาลี การใช้ครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันแสงแดด ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ให้เลือกมากมาย และควรสังเกตว่ามีส่วนผสมของสารบางชนิดที่ช่วยชะลอการหมองคล้ำได้หรือไม่ และบางผลิตภัณฑ์อาจมีการผสมกับน้ำมันจากดอกอัญชัญพริมโรสก็ช่วยบำรุงให้ผิวขาวใสเพิ่มขึ้น

นอกจากข้อดีในเรื่องของความสวยงามแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ผู้ที่เป็นโรคปวดข้อ ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเหล่านี้มีสุขภาพดีขึ้น คอลลาเจนได้รับความสนใจในการใช้เป็นอาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพผิวหนัง แต่ถ้าพิจารณาให้ละเอียดถึงภาวะร่วงโรยของผิวหนังที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและไม่หยุดยั้งตามกาลเวลาแล้ว ก็พบว่าไม่มีอะไรที่จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถาวร ดังนั้นควรหันมาดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำที่สะอาด พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคู่กันไป ละเว้นจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงสภาวะที่มีฝุ่นและควันพิษต่างๆ รวมทั้งแสงแดดจัดๆ เพียงเท่านี้คุณก็จะมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพผิว ทำให้สวยได้นานขึ้น ไม่แก่ก่อนวัยสุดท้าย อายาลิม ดูแล้วหัวใจตัวเองให้แข็งแรง และเข้มแข็งด้วยนะคะ

การใช้ MS-Excel เพื่อการวิจัย

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การใช้โปรแกรม Microsoft Excel เพื่อการวิจัย

ดร. พนิดนาฏ ยิ้มแย้ม

ทางคณะกรรมการส่งเสริมงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรม Microsoft Excel เพื่อการวิจัย ในวันพฤหัสบดีที่ 22 ตุลาคม 2558 โดยอาจารย์เสรี ชินโดม คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ได้ให้เกียรติเปิดโครงการและอาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี กิตติศักดิ์ อ่อนอ่อน ได้ให้เกียรติเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ให้กับคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ คณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ในครั้งนี้

เนื่องด้วยงานวิจัยถือเป็นพันธกิจหนึ่งของคณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่บุคลากรจะต้องผลิตสร้างสรรค์ผลงานวิจัยอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งข้อมูลของงานวิจัยไม่จำเป็นทางด้านวิทยาศาสตร์หรือสังคมศาสตร์ก็มักจะมีส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลเข้ามาเกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น การวิเคราะห์เพื่อวินิจฉัยข้อมูลซึ่งจะเน้นการบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง หรือการวิเคราะห์เพื่อนำเสนอข้อมูลโดยมีการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ เป็นต้น หากกระบวนการเหล่านี้

นี้สามารถใช้โปรแกรมที่นำมาช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างถูกต้อง ย่อมส่งผลให้การวิเคราะห์หรือการแสดงผลข้อมูลงานวิจัยมีระดับความเชื่อมั่นสูง ทั้งยังส่งผลให้งานวิจัยได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นด้วย

ทางคณะกรรมการส่งเสริมงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการใช้โปรแกรม Microsoft Excel เพื่อช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย จึงได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรม Microsoft Excel เพื่อการวิจัยขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรมีองค์ความรู้ในการใช้โปรแกรม Microsoft Excel เพื่อการวิจัย และเพื่อให้บุคลากรสามารถนำโปรแกรม Microsoft Excel มาใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยแต่ละศาสตร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โครงการนี้ได้รับความสนใจเป็นอย่างดีจากบุคลากรภายในคณะรวมถึงบุคลากรของ ม.บูรพา วิทยาเขตสระแก้ว ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการนี้ทำให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบถึงความสามารถในการทำงานของโปรแกรม Microsoft Excel ที่ตอบสนองตรงต่อการใช้งานเพื่อการวิจัยจริงได้



ScisoNews

จดหมายข่าวรายเดือนของคณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์

บรรณาธิการบริหาร: เสรี ชินโดม
บรรณาธิการ: ดร. นงนุช ศรีสุข
กองบรรณาธิการ: ดร. อัครกิตติ พัฒนสัมพันธ์, ดร. จักรพันธ์ นาน่วม, ดำรงค์ มหาพรมเสชาภอ, ดร. เบญญาดา กระจำแง้ว
พิสูจน์อักษร: ดร. ศิริประภา แจ่มภรณ์
ออกแบบ: พิเนต พูนสาระคุณ
รูปภาพ: ปิยะ จำรัส และ ชมรม PHOTO BY BUU SK

ใช้กระดาษรีไซเคิล

“แฮชแท็ก” (Hashtag) ของเล่นยอดนิยมบนสังคมออนไลน์

เรื่อง > ดร. พัชรวิดี พูลสำราญ
ภาพประกอบ > <http://dryicons.com>



หากจะพูดถึง “แฮชแท็ก” หรือสัญลักษณ์ที่คุ้นตาอย่าง # ชาวสังคมออนไลน์คงไม่มีใครไม่รู้จัก ส่วนใหญ่มักจะเรียกติดปากกันง่าย ๆ ตามภาษาวัยรุ่นว่า “ติด tag” Hashtag มีการใช้งานมานานในวงการวิชาการ อาทิเช่น งานประชุมวิชาการงานสัมมนา แต่ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมากลายเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เพราะสื่อสังคมออนไลน์ที่มีชื่อเสียงอย่าง ทวิตเตอร์ (Twitter) อิน스타그램 (Instagram) เฟสบุ๊ก (Facebook) ต่างมี Hashtag เป็นฟีเจอร์ใหม่ให้ชาวเน็ตได้เล่นกัน สำหรับประเทศไทยเรา ทุกคนเริ่มรู้จัก Hashtag และใช้กันมากขึ้น คือช่วงที่คนไทยต้องเข้มแข็งและก้าวเดินไปด้วยกัน จนเกิด Hashtag ประจำประเทศก็ว่าได้ คือ **#StrongerTogether** หากสำคัญขนาดนี้จะไม่พูดถึงประโยชน์คงเป็นไปไม่ได้

“Hashtag” ทำหน้าที่เสมือน keyword ที่ใช้ในการค้นหาเรื่องราว เนื้อหา รูปภาพ ของกลุ่มคนที่มีความสนใจเรื่องเดียวกันและใช้ชื่อ Hashtag เดียวกัน แต่จะต่างจากการใช้ keyword ตรงที่ว่า การค้นหาโดยใช้ keyword จะได้เนื้อหาที่ตรงหรืออาจจะสัมพันธ์กับ keyword นั้นๆ แต่ในขณะที่ ถ้าค้นหาด้วย Hashtag จะได้ผลลัพธ์ที่ติด tag เดียวกันเท่านั้น ซึ่งหมายความว่า หากเขียนข้อความ tag ต่างกันหรือเขียนผิดพลาดจะทำให้ค้นหาไม่พบ ส่วนวิธีการใช้งานไม่ยากเลย ทุกครั้งที่โพสต์ข้อความบนสื่อสังคมออนไลน์ใดก็ตาม ให้ติด tag โดยใช้เครื่องหมาย # นำหน้าข้อความ tag ที่ต้องการ

หลังจากนั้นข้อความดังกล่าวจะไปปรากฏ เมื่อมีผู้สนใจค้นหา tag ตามชื่อที่ได้ตั้งไว้ ถ้าอยากลองศึกษาว่าจะค้นหาได้อย่างไร ตัวอย่างง่ายๆ เช่น ถ้าต้องการค้นหาผู้ที่โพสต์ข้อความแล้วมีการติด tag **#StrongerTogether** ในทวิตเตอร์ ค้นได้ที่ <https://twitter.com/hashtag/strongertogether> หรือค้นหาในเฟสบุ๊กได้ที่ <https://www.facebook.com/hashtag/strongertogether> ในปัจจุบัน วงการธุรกิจต่างๆ ทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ได้มีการใช้ Hashtag ในการเข้าถึงลูกค้ากลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกิจกรรมต่างๆ การเปิดตัวสินค้าและการโฆษณา โดยที่ไม่เพิ่มต้นทุน ไม่เพียงเท่านั้น หน่วยงานราชการ ยังใช้ในการสื่อสารกับกลุ่มคน หรือประชาชนในการร่วมรณรงค์การจัดกิจกรรม เช่น **#BikeForMom #BikeForDad** การใช้ Hashtag ไม่ได้แพร่หลายแค่ประเทศไทย แต่ทุกประเทศทั่วโลก สามารถดูสถิติการใช้ Hashtag ที่เว็บไซต์ <http://hashtagify.me/> หากกล่าวในมุมมองของการยอมรับนวัตกรรมแล้ว การใช้ Hashtag ได้รับการยอมรับอย่างต่อเนื่อง และเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2557 ปีที่ผ่านมา พจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด (Oxford English Dictionary : OED) ได้บัญญัติคำศัพท์ “Hashtag” เข้าไปในพจนานุกรมเรียบร้อยแล้ว (สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.oed.com/view/Entry/389023#eid301493073>)

จากที่กล่าวมา จะเห็นว่า ใครๆ ก็สามารถตั้งชื่อ Hashtag เป็นของตนเองได้ การตั้งชื่อสามารถใช้ได้ทุกภาษา รวมทั้งภาษาไทย แต่สำหรับภาษาอังกฤษ ชื่อที่ตั้งแล้วเขียนด้วยตัวอักษรภาษาอังกฤษตัวเล็กหรือตัวใหญ่ ถือว่า เป็นตัวอักษรเดียวกัน ถึงแม้ว่าจะไม่มีกฎเกณฑ์ในการตั้งชื่อ Hashtag แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญในการตั้งชื่อ Hashtag แต่อย่างใด แต่สิ่งที่ทุกคนควรคำนึงถึงเสมอ ก็คือ Hashtag มีการใช้งานบนสื่อออนไลน์ที่เป็นสาธารณะ ดังนั้น การตั้งชื่อ tag หรือแม้กระทั่งการโพสต์ข้อความต่างๆ จึงควรเหมาะสมตามกาลเทศะ มีความเคารพผู้อื่น มีความสุภาพ และที่สำคัญต้องไม่ละเมิดกฎหมาย จึงจะทำให้เทคโนโลยีมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น ●



ดร. พัชรวิดี พูลสำราญ
อาจารย์สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

I see a successful future of HR

เรื่อง > ดร. อัครกิตติ พัฒนสัมพันธ์
ภาพประกอบ > <http://dryicons.com>



ใช้มากขึ้น จริงๆแล้วในปัจจุบันก็มีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในงาน HR มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ในอนาคตจะยังมีมากขึ้นไปอีก การใช้งานเทคโนโลยีทางด้าน HR จะต้องง่ายขึ้น และอำนวยความสะดวกให้กับผู้จัดการและพนักงานได้อย่างดี ไม่ใช่ไปสร้างความลำบากให้กับเขาอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

Talent Management ในปัจจุบัน พอพูดถึง Talent Management สิ่งที่เป็นอยู่ก็คือ แต่ละฝ่ายต่างก็จะมีแนวทางในการพัฒนา Talent ของตนเอง ซึ่งเป็นการมองแบบแยกฝ่ายกันไป แต่ในอนาคต คำว่า Talent จะต้องเป็น Talent ของบริษัท ไม่ใช่ของงานใดงานหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น HR ก็ต้องมีความเข้าใจภาพของธุรกิจมากขึ้น และวางแผนในการพัฒนา Talent แบบองค์รวมได้อย่างชัดเจน

HR Analytic คำนี้เริ่มมีการใช้มากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจริงๆ ก็คือ การบริหารงาน HR จะเริ่มมีการนำเอาข้อมูลตัวเลข และค่าสถิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารคนที่เกิดขึ้นในองค์กร มาวิเคราะห์กันอย่างจริงจัง เพื่อวางแผนในการพัฒนา และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ และมีหลักการ มากกว่าที่จะใช้ความรู้สึกในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจจะทำอะไร จะทำอะไร และแก้ไขปัญหาอะไรในงาน HR ก็จะต้องอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างจริงจังมากขึ้นเรื่อยๆ

มุ่งเน้นไปที่การธำรงรักษาพนักงานมากขึ้น (Retention) เนื่องจากมีการแข่งขันกันในการว่าจ้างพนักงานมากขึ้น บริษัทต่างๆ ต่างก็ต้องการคนเก่งๆ เข้ามาทำงานด้วย และไม่ต้องมีการที่จะเสียคนเก่งๆ เหล่านี้ไป สิ่งที่ HR จะต้องเข้ามาช่วยมากขึ้นก็คือ วางแนวทางในการรักษาพนักงานไว้อย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการให้ค่าตอบแทน เงินเดือน สวัสดิการ รวมถึงการสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดี การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกันเอง และระหว่างลูกน้องกับหัวหน้า

เน้นการสร้างความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร HR มีหน้าที่จะทำอย่างไรให้พนักงานเกิดความรู้สึกผูกพันกับองค์กรจริงๆ (Engagement) ไม่ใช่แค่เพียงการสำรวจความผูกพันแล้วจบกันไป เหมือนกับที่ทำกันอยู่ในปัจจุบัน แต่จะต้องเอาข้อมูลจากการสำรวจมาวิเคราะห์ และวางแผนปรับปรุงกันจริงๆ และที่สำคัญก็คือ เรื่องของ Engagement นั้น HR ฝ่ายเดียวสร้างไม่ได้แน่นอน HR ในอนาคตก็จะอยากขึ้นตรงที่จะต้องทำให้ Line Manager ทุกระดับเปลี่ยนทัศนคติ และ

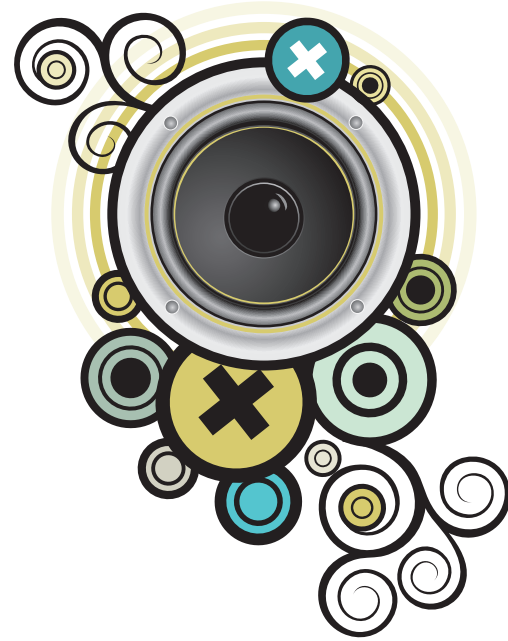
หันมามองความสำคัญของการสร้าง Recognition ที่ดีให้กับพนักงานของตนเอง เพื่อให้ Engagement เกิดขึ้นจริงๆ ทั้งองค์กร

Gen Y และ Gen Z เริ่มเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น HR ที่จะต้องเข้าใจคนรุ่นใหม่ ว่ามีคุณลักษณะอย่างไร คิดอย่างไร มองโลกอย่างไร และต้องการอะไร และนำมาออกแบบระบบการบริหารทรัพยากรบุคคลให้สอดคล้องกับความต้องการของคนรุ่นนี้ด้วย ยิ่งไปกว่านั้นถ้าองค์กรของเรามีคนหลายรุ่นอยู่ทำงานด้วยกัน HR ยิ่งต้องทำหน้าที่ประสานพนักงานที่มีความแตกต่างกันในแต่ละรุ่นให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างดี ต้องให้พนักงานแต่ละรุ่นทำความเข้าใจกันและกัน และมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เพื่อประสานคนรุ่นเก่าและเด็กรุ่นใหม่ให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างดี ไม่ขัดแย้งกันจนองค์กรไม่สามารถพัฒนาต่อไปได้

การพัฒนาคนจะต้องทำแบบต่อเนื่อง ในเรื่องของการพัฒนาพนักงาน HR ในอนาคตข้างหน้าไม่ไกลนัก จะต้องวางแผนการพัฒนาพนักงานแบบต่อเนื่อง (Continuous Improvement) ก็คือ พัฒนาแบบไม่มีวันหยุด มีการวางแผนเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่จบแค่การพัฒนาเป็นเรื่องๆ ไป แต่จะต้องมองการพัฒนาแบบองค์รวมมากขึ้น พนักงานที่เข้ามาทำงานกับองค์กรจะต้องถูกพัฒนาอย่างบ้าง จะต้องมีการวางแผนเส้นทางการทำงานอย่างต่อเนื่อง และเนื่องจากธุรกิจเองก็ต้องเติบโตอย่างต่อเนื่อง การทำงานก็ย่อมจะยากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นพนักงานเองก็ต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน เพื่อไปตอบโจทย์เป้าหมายขององค์กรได้เช่นกัน ●



ดร. อัครกิตติ พัฒนสัมพันธ์
ประธานสาขาวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์



เช็คสุขภาพการได้ยิน.. ผลจากมลพิษทางเสียง

เรื่อง > ดร. สิรินารี เงินเจริญ

ภาพประกอบ > <http://dryicons.com>

นับตั้งแต่ประชากรโลกรุ่น Generation Y กำเนิดขึ้น เทคโนโลยีการสื่อสารและอินเทอร์เน็ตก็พัฒนาหน้าประหนึ่งจะแข่งขันกับความเร็วแสง เป็นผลให้คนรุ่นปัจจุบันได้ใช้ประโยชน์จากการพัฒนานั้นผ่านอุปกรณ์หรือเครื่องใช้ทันสมัยหลากหลายรูปแบบ ปรากฏผลชัดเจนจากโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ รุ่นแล้วรุ่นเล่าที่วางขายในท้องตลาด จนกล่าวได้ว่าเด็กหรือเยาวชนยุคนี้เติบโตมากับ **เสียงอิเล็กทรอนิกส์จากโทรศัพท์มือถือรวมทั้งคอมพิวเตอร์** ก็คงไม่ผิด อย่างไรก็ตาม ด้วยเหตุว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นจกักัดนั้นอาจเป็นโทษ** การเสปเสียงดังกล่าที่ระดับความเข้มและความถี่มากในระยะเวลาไม่เหมาะสม ถือเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดพิษภัยจากเสียงเช่นกัน เรียกเสียงที่สร้างพิษภัยนั้นว่า **มลพิษทางเสียง (Noise pollution)** ซึ่งส่งผลกระทบหลัก 2 ประการ ได้แก่

- (1) **ผลเสียต่อจิตใจ** สร้างความรำคาญ ทำให้เกิดความเครียด กระทบสมาธิ ความคิดและการเรียนรู้ และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว
- (2) **ผลเสียต่อร่างกาย** มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เกิดเสียงหวีดก้องในหู การเสื่อมสภาพการได้ยินชั่วคราวหรือถาวร ด้วยเหตุนี้จึงควรระมัดระวังการเสปเสียง และหมั่นตรวจสุขภาพการได้ยินอย่างสม่ำเสมอ ในที่นี้ขอแนะนำวิธีตรวจสอบสุขภาพการได้ยินอย่างง่าย ๆ ทำได้ด้วยตนเอง 2 วิธี **วิธีที่ 1** ใช้นิ้วชี้ถูกับนิ้วหัวแม่มือ ห่างจากหูประมาณ 1 เซนติเมตรและฟังเสียง โดยทำการทดสอบกับหูทีละข้าง ถ้าไม่ได้ยินเสียง ให้ปรึกษาแพทย์ หรือ **วิธีที่ 2** ผู้ทดสอบยื่นหันหลัง ห่างจากบุคคลอื่นประมาณ 1.5 เมตร แล้วให้บุคคลนั้นเรียกชื่อของผู้ทดสอบด้วยเสียงดังปกติ ถ้าได้ยิน ให้ขานรับ ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ถ้าไม่ได้ยินเสียงเรียก แสดงว่าอาจมีปัญหาการได้ยิน ควรปรึกษาแพทย์เช่นกัน ... ถนอมรักษาสุขภาพการได้ยินเสียงไว้ เพราะโลกนี้มีเสียงน่าฟังอีกไม่น้อย ที่เราอาจยังไม่เคยได้ยิน •

* **เอกสารอ้างอิง** 'สำนักจัดการคุณภาพอากาศและเสียง. 2546. *คู่มือการตรวจวัดระดับเสียงโดยทั่วไป*. กรุงเทพฯ : กรมควบคุมมลพิษ.



ดร. สิรินารี เงินเจริญ
อาจารย์สาขาวิชาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



นางฐิติศรียุภา

"ผมจะ update งานวิจัยเรื่อยๆ โดยเข้าไปอ่าน paper เพื่อดูเครื่องมือที่ใช้มีความก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว หลังจากนั้นก็มาดูงานของเราว่าสามารถใช้วิธีดังกล่าวได้หรือไม่"

อาจารย์เต็มมีผลงานตีพิมพ์วารสารวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งอยู่ในฐานข้อมูล TCI และ SCOPUS มากมาย

สัมภาษณ์ ดร. รัตน์ฐิติศรียุภา

ทำความรู้จักกับ ดร. รัตน์ฐิติศรียุภา

ดร. ปรียวดี ผลเออนก

จดหมายข่าวฉบับนี้ขอพาท่านรู้จักกับอาจารย์คนเก่งประจำคณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ท่านมีผลงานตีพิมพ์วารสารวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศซึ่งอยู่ในฐานของ TCI และ SCOPUS มากมาย ก่อนอื่นเราทำความรู้จักประวัติของอาจารย์คนเก่งท่านนี้ก่อนนะ ท่านมีชื่อว่า อ. ดร.รัตน์ฐิติศรียุภา บุนนาค หรือ ที่ทุกคนรู้จักกันในนาม อาจารย์เต ท่านเป็นอาจารย์สังกัดสาขาวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปริญญาโท เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ และปริญญาตรี เศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปัจจุบันท่านได้รับเชิญให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิอ่านบทความวิจัย (Peer Reviews) ให้กับวารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วารสาร Tourism Management (วารสารการท่องเที่ยวในฐาน SCOPUS ของสำนักพิมพ์ Elsevier, SJR ปี 2014= 2.11, อันดับ 2 ของวารสารการท่องเที่ยวทั้งหมด) และบทความวิจัยงานประชุมวิชาการเสนอมผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติและนานาชาติ 2559 ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น เราได้พูดคุยกับท่านได้ยามบ่าย โดยอาจารย์เตเล่าถึงแรงบันดาลใจในการเขียนบทความวิจัยคือ ท่านมีโอกาส

ได้เรียนกับ Prof. Michael McAleer ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในขณะนั้นอาจารย์ผู้สอนมาจากมหาวิทยาลัย Western Australia ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำ 1 ใน 8 ของประเทศออสเตรเลีย แล้วอาจารย์ เตจะมีบทความหรือ paper ตีพิมพ์อย่างต่อเนื่อง (ตีพิมพ์ในฐาน scopus ประมาณ 280 ฉบับ) ซึ่งอาจารย์จะนำผลงานของท่านมาสอนลูกศิษย์โดยตรง ทำให้อาจารย์เตรู้จักเครื่องมือใหม่ๆ ในการวิเคราะห์ทางด้านเศรษฐศาสตร์มากขึ้น เวลาแนะนำงานให้อาจารย์ เตจะถามว่างานวิจัยนี้มี novelty หรือมีการนำเสนออะไรใหม่ๆ หรือไม่ ถ้าไม่มีอาจารย์ เตจะบอกให้ไปทำใหม่ ซึ่งอาจารย์เตกล่าวตอบท้ายว่า แรงบันดาลใจในการทำวิจัยหรือเขียนผลงานบทความวิจัยตีพิมพ์มาจากความเก่งของอาจารย์ผู้สอนอาจารย์เต ทำให้อาจารย์เตอยากเก่งเหมือนอาจารย์ผู้สอนท่านมาบ้าง แม้เพียงแค่อ่านหนังสือก็พอ สำหรับเทคนิคในการเขียนบทความวิจัยนั้น อาจารย์เตกล่าวว่า "ผมจะ up date งานวิจัยเรื่อยๆ โดยเข้าไปอ่าน paper เพื่อดูเครื่องมือที่ใช้มีความก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว หลังจากนั้นก็มาดูงานของเราว่าสามารถใช้วิธีดังกล่าวได้หรือไม่ ซึ่งส่วนใหญ่ก็พอจะประยุกต์ได้ โดยเฉพาะผมจะทำวิจัยเชิงปริมาณด้านการท่องเที่ยว ด้านการเงิน ด้านเศรษฐศาสตร์พลังงานและอื่นๆ"

สุดท้ายอาจารย์เตได้ฝากคำแนะนำถึงนักวิจัยรุ่นใหม่หรือผู้สนใจที่ต้องการเขียนบทความวิจัยเพื่อการตีพิมพ์ในวารสารการวิจัยว่า "การที่จะตีพิมพ์ในฐานต่างประเทศได้นั้น จะต้องมีความรู้ภาษาอังกฤษในการเขียนที่ดี และเครื่องมือที่ทันสมัย การแนะนำ คือพยายามหัดเขียนไปเรื่อยๆ

ครับ ทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่ได้เขียนนานๆ จะเขียนไม่ค่อยออก แล้วถ้างานเสร็จแล้ว พยายามส่งงานไปที่ impact factor ต่ำๆ ก่อนครับ ถ้าไม่ได้ไม่ไร พยายามดู comment ของ peer reviews เพื่อดูว่างานเรามีจุดบกพร่องตรงไหน แล้วก็พยายามปรับตามคำแนะนำและอย่าละความพยายาม ยิ่งเราเป็นหน้าใหม่ด้วยโอกาสที่จะ reject งานมีค่อนข้างมากถึงมากที่สุด ถ้าได้รับการตีพิมพ์แล้ว ตอนนี้อย่างเราจะเป็นที่รู้จักมากขึ้น แล้วโอกาสในการตีพิมพ์ในเรื่องต่อๆ ไปจะมีมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น" หลังจากที่ได้รับคำแนะนำดีๆ ตลอดจนทราบแรงบันดาลใจของอาจารย์เตทำให้มีกำลังใจในการเขียนบทความวิจัยเพื่อการตีพิมพ์ในวารงานวิจัยขึ้นเยอะเลยคะ •



สิ่งที่น่าสนใจ นำมาเสนอแนะในเดือนนี้. Photos by BUU SK

**น้ำตกผาดะเคียน
(Pa-Takien Waterfall)**

กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช

สถานที่ที่ตั้ง: ตำบลท่าแขก อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว



ดร. เบญญูตา กระจ่างแจ้ง

น้ำตกผาดะเคียน ตั้งอยู่ในเขต อุทยานแห่งชาติปางสีดา อยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานแห่งชาติประมาณ 2.4 กิโลเมตร สามารถเดินทางเท้าได้ 2 ทาง เหมาะสำหรับเดินศึกษาธรรมชาติ น้ำตกไหลตกลงมาจากหน้าผาสูง 15 เมตร กว้าง 10 เมตร ช่วงหน้าฝนสายน้ำไหลตกลงมาอย่างรุนแรงจนเกิดเสียงดังกึกก้องและละอองน้ำฟุ้งกระจายไปทั่ว แต่ช่วงหน้าแล้งมีน้ำน้อยมาก น้ำตกผาดะเคียนเกิดจากลำธารสายเดียวกับน้ำตกปางสีดา โดยอยู่ขึ้นไปทางต้นน้ำ สำหรับคนที่รักการเที่ยวป่าหรือชอบเดินป่าศึกษาธรรมชาติ แน่นอนว่าต้องไม่ควรพลาดไปเยือน น้ำตกผาดะเคียน เป็นน้ำตกที่มีหน้าผาสูงชันระยะประมาณ 10 เมตร บริเวณรอบๆ น้ำตกเหมาะสำหรับเดินศึกษาธรรมชาติ มีมีเสื่อหลากหลายสายพันธุ์ เหนียงนาชนิด พืชตระกูลมอส ซึ่งการเดินทางเข้าไปควรจะต้องติดต่อเจ้าหน้าที่ของอุทยานพาเดินป่าเข้าไป

วันและเวลาทำการ: ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.30 น.

ค่าเข้าชม: ชาวไทย ผู้ใหญ่ 40 บาท เด็ก 20 บาท

ชาวต่างชาติ ผู้ใหญ่ 200 บาท เด็ก 100 บาท

ในแต่ละเดือน เราได้ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ เห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกจดหมายข่าวของเรา



ปิยะ จรัส



พรรณไม้หายากที่จังหวัดสระแก้ว

ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว: มีศูนย์บริการนักท่องเที่ยวให้บริการข้อมูลเกี่ยวกับอุทยานแห่งชาติ นักท่องเที่ยวสามารถเข้ามาขอรับบริการข้อมูลได้ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ ระหว่างเวลา 8.00 - 16.30 น.
โทรศัพท์ 0 3736 3034, 08 1862 1511 (จนท.)
โทรสาร 0 3724 3774 อีเมล pangsida@live.com



ปิยะ จรัส

ScisoCalendar

ปฏิทินกิจกรรมเดือนพฤศจิกายน 2558

■ 4, 10, 18 และ 25 พฤศจิกายน

สวดมนต์วันพระ

ทุกวันพระขอเรียนเชิญชวนบุคลากรทุกท่าน ที่สนใจและว่างจากภารกิจ ร่วมสวดมนต์วันพระ

ณ หอพระพุทธโสธร. ตั้งแต่เวลา 12.15 น. - 13.00 น.

มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตสระแก้ว
คณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์
เลขที่ 254 หมู่ 4 ถนนสุวรรณศร อำเภอวัฒนานคร
จังหวัดสระแก้ว 27160
โทร. 0-3810-2222 ต่อ 4053
เว็บไซต์ <http://www.sciso.sakaeo.buu.ac.th>

