10 5 0.2

การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย ระดับชาติทางจิตวิทยา : ชีวิตดี เปลี่ยนได้ ด้วยศาสตร์แห่งใจ

Thailand National Conference on Psychology : Enabling Change and Quality of Life through Psychology

PROCEEDING

6-7 กรกฎาคม 2560

ณ โรงแรมบางกอกชฎา กรุงเทพมหานคร

July 6-7, 2017 Bangkok Cha-Da Hotel, Bangkok

TNCP 2017

การสำรวจความคิดเห็นของผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหาร เกี่ยวกับความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาล

An Investigation of Restaurant Entrepreneurs' Perception Regarding the Significance of Halal Certification Mark

ณรัฐ วัฒนพานิช และ ประไพทิพย์ ลือพงษ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Narat Wattanapanit & Praphaitip Luepong
Ramkhamhaeng University
Narat1904@yahoo.com

บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน การรับรองมาตรฐานฮาลาลผลิตภัณฑ์และบริการ มีความสำคัญมากขึ้นในประเทศต่างๆ เนื่องจากประชากรมุสลิมที่เพิ่มขึ้นโดยมีจำนวนถึงร้อยละ 23 ของจำนวนประชากรทั้งโลก หรือมากกว่า 1.8 พันล้านคน แม้ในประเทศไทยมีจำนวนชาวมุสลิมเพียงประมาณร้อยละ 10 แต่ก็ไม่สามารถละเลยความสำคัญของการรับรองมาตรฐานฮาลาลได้ ทั้งนี้เพราะนอกจากประเทศไทยเป็นผู้ส่งออกอาหารฮาลาลในอันดับ 6 ของโลกหรือประมาณร้อยละ 4 แล้ว ประเทศไทยยังเป็นเป้าหมายสำคัญในการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวชาวตะวันออกกลาง ที่เดินทางมาประเทศไทยเพื่อการพักผ่อนและเพื่อการรักษาพยาบาลซึ่งสร้างรายได้ให้กับประเทศไทยจำนวนมาก โดยหนึ่งในบริการสำหรับนักท่องเที่ยวชาวมุสลิมจากประเทศในตะวันออกกลางคือร้านอาหาร ซึ่งเครื่องหมายรับรองฮาลาลในธุรกิจร้านอาหารมีความสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยวชาวมุสลิม ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ประกอบการเกี่ยวกับความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในธุรกิจร้านอาหาร งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยแจกแบบสอบถามให้กับผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารจำนวน 107 คน ที่เลือกมาแบบเฉพาะเจาะจงและแบบสมัครใจ และได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลแล้วทุกราย และสัมภาษณ์ผู้ประกอบการจำนนวน 10 คน เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม-กันยายน 2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารกว่าร้อยละ 90 มีความคิดเห็นในด้านต่อไปนี้คือ การรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับการขายให้ลูกค้ามุสลิม สร้างความมั่นใจให้กับคู่ค้า และสาธารณชนมองว่าธุรกิจมีคุณภาพ โดยผู้ประกอบการส่วนใหญ่เห็นว่าการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับธุรกิจร้านอาหาร ตามลำดับอย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการบางส่วนเห็นว่า การรับรองมาตรฐานฮาลาลไม่จำเป็นหากลูกค้าไม่ใช่มุสลิม

คำสำคัญ: ความคิดเห็น เครื่องหมายรับรองฮาลาล การรับรองมาตรฐานฮาลาล ผู้ประกอบการ ธุรกิจร้านอาหาร

ABSTRACT

Halal certification of products and services has presently been accepted as an important aspect of businesses in various countries. This is due to the rising number of Muslim population to 23% of the world population. Although the Muslim population in Thailand accounted for only 10%, Thailand was ranked as the sixth exporter of halal food, or 4% of all exported halal food products, to the world market. In addition, Thailand was considered one of the most popular destinations for general and medical tourism hub among the tourists from the Middle-east region, and that has generated high income for the country. Since halal restaurant is one critical factor for Muslim tourists, the restaurant entrepreneurs' perception regarding the significance of halal certification mark should be investigated. This research was conducted quantitatively by distributing a questionnaire to 107 restaurant entrepreneurs. The subjects were selected purposively and voluntarily and all of them received the halal certification mark. Data were collected during May-September, 2016, and analyzed using percentage. The findings revealed that over 90% of the restaurant entrepreneurs had knowledge and understanding regarding the following issues: halal certification was required when products were sold to Muslim customers; and it generated confidence among business partners and enabled quality image of the business among the public, halal certification is compulsory for restaurant business respectively. Some entrepreneurs, however, perceived that halal certification was not needed that if the customers were non-Muslims.

KEYWORDS: Perception, Halal certification Mark, Halal Standard Certification, Entrepreneurs, Restaurant business

บทนำ

การรับรองมาตรฐานศาลาลของสินค้าและบริการ หมายถึงการควบคุมกระบวนการผลิตสินค้าและบริการที่สอดคล้องกับข้อกำหนดของศาสนาอิสลาม (Ruzevicius, 2012) และเป็นการยอมรับว่าชาวมุสลิมสามารถบริโภคสินค้าและใช้บริการที่มีเครื่องหมายฮาลาลได้ (Dube, Hongxia, Haijuan, &Lijun, 2016) ในปัจจุบัน มาตรฐานฮาลาลมีความสำคัญมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในตลาดการค้าภายในประเทศและการส่งออกสินค้าไปต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศมุสลิม ในการนี้ World Halal Forumระบุว่า ในปี 2011 ตลาดอาหารฮาลาลทั่วโลกมีมูลค่า 661พันล้านเหรียญสหรัฐ และเพิ่มเป็นพันพันล้านเหรียญสหรัฐ (1.1 trillionUS dollars)ในปี 2015 (บรรณาธิการบริหาร, 2558) ทั้งนี้เนื่องจากจำนวนประชากรมุสลิมทั่วโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีจำนวนประมาณร้อยละ 25 ของประชากรโลก และคาดหมายว่าจะมีจำนวน 1.9 พันล้านคน ในปี 2020 และ 2.2 พันล้านคนในปี 2030 (วรรณ วิจักขณ์, มีนาคม-เมษายน, 2558)

การรับรองมาตรฐานฮาลาลในปัจจุบันมิได้จำกัดเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มเท่านั้น แต่ขยายไปครอบคลุมธุรกิจที่หลากหลาย (Ruzevicius, 2012) อาทิ เวชภัณฑ์ เวชสำอาง เครื่องสำอาง การท่องเที่ยว และการเงิน นอกจากนั้น ในปัจจุบัน ประเทศมุสลิมในภูมิภาคเอเชียและตะวันออกกลางที่นำเข้าสินค้าฮาลาล ยังกำหนดให้ประเทศผู้ส่งออกต้องดำเนินการ halal logistics คือเป็นกระบวนการแยกผลิตภัณฑ์ฮาลาลออกจากผลิตภัณฑ์ที่ไม่ฮาลาลโดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการขนส่งวัตถุดิบ การผลิต การบรรจุฯลฯ จนถึงกระบวนการบริโภค หรือที่เรียกว่า “From farm to table” เพื่อรับประกันว่าไม่มีการปนเปื้อนตลอดทั้งกระบวนการ (Dube, Hongxia, Haijuan, & Lijun, 2016)

แม้ว่าประเทศไทยจะมีจำนวนชาวมุสลิมประมาณร้อยละ 10 แต่ก็มีส่วนแบ่งการตลาดอาหารฮาลาลอันดับ 6 ของโลก (ร้อยละ 4) โดยมีมูลค่าการส่งออกอาหารฮาลาลประมาณ 6,100 ล้านเหรียญสหรัฐ และส่งออกไปยังประเทศมุสลิมทั้งในภูมิภาคอาเซียน อาทิ อินโดนีเซีย ทวีปเอเชีย อาทิ บังคลาเทศและในภูมิภาคตะวันออกกลาง อาทิ โอมาน อิหร่าน (สาริกา ค้าสุวรรณ, 2553) ทั้งนี้ ประเทศไทยมีศักยภาพที่จะเพิ่มการส่งออกอาหารฮาลาลเป็นอันดับหนึ่งเนื่องจากเป็นแหล่งผลิตและส่งออกสินค้าเกษตรและอาหารที่สำคัญของโลก (ปิยะพงศ์ เสนีย์รัตนประยูร, นิกร ศิริวงศ์ไพศาล, และเสกสรร สุธรรมานนท์, 2558)

คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย (The Central Islamic Council of Thailand—CICOT) เป็นองค์กรศาสนาเพียงแห่งเดียวที่มีอำนาจหน้าที่ในการตรวจรับรองและอนุญาตให้ธุรกิจใช้เครื่องหมายรับรองฮาลาลได้ โดยกระจายอำนาจให้แก่คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 34 จังหวัด มีบทบาทในการตรวจสอบรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์ฮาลาลของธุรกิจที่ตั้งอยู่ในจังหวัดนั้นๆ (สำนักงานคณะกรรมการอิสลาม, ฝ่ายกิจการฮาลาล, ม.ป.ป.) ในการนี้ ผลิตภัณฑ์ที่คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทยให้การรับรองประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์อุปโภคบริโภค การเชือดสัตว์ การบริการอาหารและเครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์ฮาลาลสำเร็จรูป วัตถุดิบ ส่วนผสม และหรือเนื้อสัตว์ฮาลาลนำเข้าจากต่างประเทศ

ธุรกิจร้านอาหารและเครื่องดื่มเป็นธุรกิจแรกๆ ที่ยื่นขอเครื่องหมายรับรองฮาลาล เพราะเกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้วัตถุดิบคือเนื้อสัตว์และเครื่องปรุงรสที่ต้องผ่านการรับรองฮาลาล เพื่อที่จะให้เป็นร้านอาหารฮาลาลที่ลูกค้ามุสลิมสามารถบริโภคได้ และเมื่อประเทศไทย โดยกรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ส่งเสริมมาตรฐานการบริการอาหารฮาลาลเพื่อการท่องเที่ยว (กรมการท่องเที่ยว, 2555) กรมการท่องเที่ยวจึงร่วมกับคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย กำหนดมาตรฐานฮาลาลและส่งเสริมให้มีการตรวจประเมินครัวในโรงแรมและร้านอาหารในพื้นที่การท่องเที่ยว

เพื่อให้บริการแก่นักท่องเที่ยวมุสลิมได้อย่างถูกต้องตามหลักศาสนบัญญัติอิสลาม ในการนี้ Henderson (2016) ระบุว่าประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่เป็นจุดมุ่งหมายด้านการท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจของนักท่องเที่ยวจากตะวันออกกลาง

รัฐบาลไทยให้ความสำคัญและสนับสนุนอุตสาหกรรมฮาลาลของประเทศอย่างจริงจัง โดยแต่งตั้ง "คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพธุรกิจและสินค้าฮาลาลแห่งชาติ" ในปี 2557 พร้อมทั้งกำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพธุรกิจสินค้าและบริการฮาลาล (พ.ศ. 2559-2563) อย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบที่ยื่นขอรับการรับรองฮาลาลยังมีจำนวนไม่มากนัก (ประมาณร้อยละ 10) (บรรณาธิการบริหาร, 2558) ซึ่งอาจเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องตลาดฮาลาลตลอดจนความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลต่อธุรกิจ

งานวิจัยของสาริกา ค้าสุวรรณ (2553) ระบุว่า ผู้ประกอบการไทยจำนวนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจที่แท้จริงเกี่ยวกับการทำธุรกิจอาหารฮาลาลและหลักการฮาลาลของอิสลาม ตลอดทั้งกระบวนการผลิต การขนส่ง การจัดเก็บ และการจำหน่าย นอกจากนั้น ผู้ประกอบการไทยยังไม่ตระหนักถึงความต้องการของตลาด และกฎระเบียบการนำเข้าอาหารฮาลาลของแต่ละประเทศ

คำถามวิจัย

ผู้ประกอบการร้านอาหารมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในด้านต่อไปนี้เพียงใด

1. ความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในทางธุรกิจ
2. ลักษณะของตลาดฮาลาล (Market knowledge) ในธุรกิจร้านอาหาร

วัตถุประสงค์

งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารที่ได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลแล้วในด้านต่างๆ ต่อไปนี้คือ

1. เพื่อศึกษาความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในทางธุรกิจ
2. เพื่อศึกษาลักษณะของตลาดฮาลาล (Market knowledge) ในธุรกิจร้านอาหาร

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดของการรับรองฮาลาล

การรับรองมาตรฐานฮาลาล(Halal certification) เป็นหนึ่งในการรับรองมาตรฐานคุณภาพสินค้าและบริการที่กำหนดกฎเกณฑ์การดำเนินงานให้สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม ซึ่งกำลังทวีความสำคัญอย่างสูงในการค้าและเศรษฐกิจระดับโลก (Ruzevicius, 2012) ในการนี้ ใบรับรองมาตรฐานฮาลาลคือการรับรองว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆ ปราศจากส่วนผสมต้องห้าม (ฮะรอม) คือเนื้อหมูและแอลกอฮอล์ ตลอดจนส่วนประกอบอาหารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

การรับรองฮาลาลไม่ได้จำกัดเฉพาะอาหารเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมกระบวนการผลิตสินค้า การบริการ และผลิตภัณฑ์ทุกประเภทที่ชาวมุสลิมใช้ในการอุปโภคและบริโภค อาทิ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและบำรุงผิว (toiletries) เวชภัณฑ์ (pharmaceuticals) เครื่องสำอาง (cosmetics) รวมถึงการให้บริการต่างๆ เช่น การเงินการธนาคาร (finance) เป็นต้น (Hanzaee&Ramezani, 2011)

เกณฑ์การชี้วัดการอุปโภค บริโภค และการบริการที่ได้มาตรฐานฮาลาลและถูกต้องตามหลักของศาสนาอิสลาม มี 11 องค์ประกอบได้แก่ 1) สถานที่ 2) วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร 3) กระบวนการ 4) บุคลากรผู้สัมผัสอาหาร 5) ภาชนะ/อุปกรณ์ 6) การกำจัดขยะมูลฝอย 7) ความปลอดภัย 8) การ

ให้บริการ 9) ความรับผิดชอบต่อสังคม 10) การบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และ 11) ความสัมพันธ์กับชุมชน(นุชเนตร จักรกลม, 2558)

ดังนั้น ตราฮาลาลมิได้หมายความถึงเฉพาะการผลิตสินค้าให้สอดคล้องตามหลักศาสนาอิสลาม แต่ยังหมายถึงกระบวนการผลิตที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม จึงมีความหมายที่แสดงถึงความปลอดภัย (safety) สุขภาพ (health) คุณภาพ (quality) ความแปลก (exotic) และสุขอนามัย (hygiene) ตลอดจนความใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพสัตว์และการเชือดสัตว์โดยไม่ให้ทรมาน

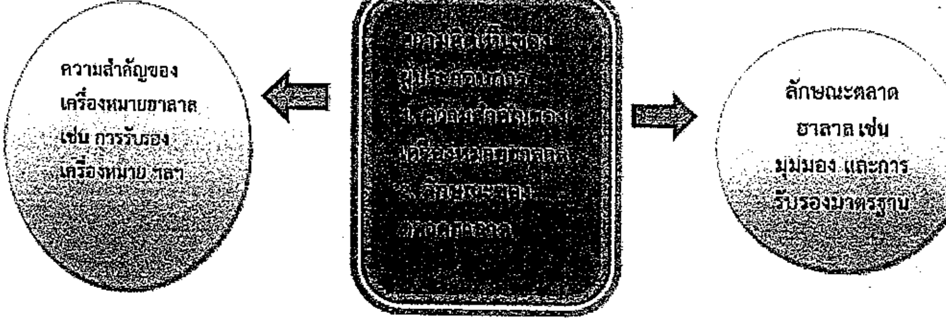
ในปัจจุบัน ร้อยละ 80 ของผลิตภัณฑ์อาหารฮาลาลผลิตในประเทศที่ไม่ใช่มุสลิม และร้อยละ 30 ของผลิตภัณฑ์ฮาลาลถูกบริโภคโดยผู้บริโภคที่ไม่ใช่มุสลิมที่เห็นว่าตรารับรองฮาลาลเป็นสัญลักษณ์ของคุณภาพ การรักษาสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และจริยธรรม (Ruzeviciute&Ruzevicius, 2011) นอกจากนั้นตลาดสินค้าฮาลาลปัจจุบันมีมูลค่าและผลตอบแทนในระดับสูง (Rajagopal, Ramanan, Visvanathan, &Satapathy, 2011)ทั้งนี้เกิดจากจำนวนผู้บริโภคมุสลิมที่เพิ่มขึ้น และกระแสความใส่ใจสุขภาพของผู้บริโภคทั่วไปแม้ในประเทศที่ไม่ใช่มุสลิม (Ruzevicius, 2012)

สำหรับธุรกิจร้านอาหาร การเป็น "ครัวฮาลาล" ที่แท้จริง เริ่มจากการยกเลิกรายการอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ต้องห้ามทางศาสนา (เช่น เนื้อหมู) หรือแยกส่วนครัวฮาลาลออกจากครัวทั่วไป แยกระบบการล้างภาชนะมีการล้างครัวอย่างถูกต้อง มีการจัดเตรียมอาหารถูกต้องตามฮาลาล ไม่มีการปนเปื้อนอัลกอฮอล์ในเมนูอาหาร รวมถึงต้องยกเลิกการเสิร์ฟไวน์และเบียร์ด้วย (วินัย ดะห์ลัน, 2551)

ในการยื่นขอการรับรองฮาลาลและหรือขอใช้เครื่องหมายรับรองฮาลาลต่อคณะกรรมการคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทยจะตรวจสอบกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน ทั้งนี้ ผู้ประกอบการจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการผลิต ผลิตภัณฑ์ฮาลาล และหรือการบริการตามบทบัญญัติแห่งศาสนาอิสลาม เมื่อเจ้าหน้าที่กิจการฮาลาลตรวจความถูกต้องสมบูรณ์ของเอกสาร ตรวจสอบวัตถุดิบ กระบวนการผลิต อุปกรณ์ สถานที่ผลิต ฯลฯ และผ่านการตรวจสอบตามมาตรฐานแล้ว คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทยจะอนุญาตให้ผู้ประกอบการใช้เครื่องหมายรับรองฮาลาล โดยจะมีการติดตามตรวจสอบและกำกับดูแลอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ การรับรองฮาลาลของคณะกรรมการ มีอายุการรับรองไม่เกินหนึ่งปี (สำนักงานคณะกรรมการอิสลาม, ฝ่ายกิจการฮาลาล, ม.ป.ป.)

ดังนั้น ผู้ประกอบการร้านอาหารที่ได้รับการรับรองฮาลาลแล้ว จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในทางธุรกิจ รวมถึงลักษณะของตลาดฮาลาล เพื่อที่จะสามารถพัฒนาธุรกิจให้ตอบสนองผู้บริโภคมุสลิมที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรคือผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารในกรุงเทพมหานครที่ได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลแล้ว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารหรือตัวแทนร้านจำนวน 107 ร้าน จากจำนวนประชากรที่ขึ้นทะเบียนเครื่องหมายฮาลาลไว้กับคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทยจำนวนทั้งหมด 4310 กิจการ (ข้อมูล ณ วันที่ 1 พฤษภาคม 2560 ของฐานข้อมูลเพื่อสนับสนุนการพัฒนาฮาลาลไทย, 2560) ที่เลือกมาแบบเฉพาะเจาะจงและแบบสมัครใจ และได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลแล้วทุกราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยได้แก่แบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดกับผู้ประกอบการร้านอาหารจำนวน 10 คนจากนั้นทำการตรวจสอบความตรง (Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน และผ่านการตรวจความเที่ยง (Reliability) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient) = .594 (ระดับปานกลาง)

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้แก่ผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารในกรุงเทพมหานครที่ได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลแล้วจำนวน 107 คน และได้รับแบบสอบถามกลับมาครบตามจำนวน คิดเป็นอัตราการตอบกลับ (Response rate) ร้อยละ 100.0โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลากหลาย ได้แก่ การส่งแบบสอบถามทางอีเมล์และ/หรือทางไปรษณีย์แล้วโทรศัพท์ติดตาม การนำส่งด้วยตนเอง และการนำส่งผ่านผู้ประสานงาน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – กันยายน 2559

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้รับข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลธุรกิจของผู้ประกอบการ รวมถึงการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการอีก 10 ราย เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับธุรกิจผลิตภัณฑ์ฮาลาลประกอบการอภิปรายผล2 ด้านคือ 1) ความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในทางธุรกิจและ 2) ลักษณะของตลาดฮาลาลในธุรกิจร้านอาหาร และนำเสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งเป็นผู้หญิง (15.8%) อายุมากที่สุดคือ 31-40 ปี (31.8%) รองลงมาคือ 41-50 ปี (24.3%) และ ต่ำกว่า 30 ปี (23.3%) ตามลำดับ ผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดคือเจ้าของกิจการ (49.5%) ผู้จัดการ (14.0%) และผู้บริหาร (10.3%) ตามลำดับ โดยมีระยะเวลาทำงานต่ำกว่า 10 ปี (66.2%) มากที่สุด (ตาราง 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	49	45.8
(n=107)	หญิง	55	51.4
	ไม่ระบุ	3	2.8
	รวม	107	100.0
อายุ	ต่ำกว่า 30 ปี	25	23.3
(n=107)	31-40 ปี	34	31.8
	41-50 ปี	26	24.3
	51-60 ปี	17	15.9
	มากกว่า 60 ปี	3	2.8
	ไม่ระบุ	2	1.9
	รวม	107	100.0
ตำแหน่งงาน	เจ้าของกิจการ	53	49.5
(n=107)	ผู้จัดการ	15	14.0
	ผู้บริหาร	11	10.3
	พนักงานที่เกี่ยวข้องกับการยื่นขอรับรองฮาลาล	4	3.7
	เจ้าหน้าที่ทั่วไป	4	3.7
	ญาติเจ้าของกิจการ	3	2.8
	Supervisor/ผู้ดูแล	1	0.9
	ไม่ระบุ	16	15.0
	รวม	107	100.0
ระยะเวลาการทำงาน	ต่ำกว่า 6 ปี	42	48.5
(n=107)	6-10 ปี	19	17.7
	มากกว่า 10 ปี – 15 ปี	11	10.2
	มากกว่า 15 ปี – 20 ปี	7	6.6
	มากกว่า 20 ปี	10	9.2
	ไม่ระบุ	8	7.5
	รวม	107	100.0

ในด้านประเภทธุรกิจ ผู้ประกอบการส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม (79.4%) มีระยะเวลาการประกอบธุรกิจไม่เกิน 10 ปี มากที่สุด (54.1%) รองลงมาคือ 10-20 ปี (27.2%) โดยมากกว่าครึ่งหนึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลตั้งแต่ปี 2551 เป็นต้นมา (54.3%) (ตาราง2)

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของธุรกิจผู้ประกอบการ

ตัวแปร		จำนวน	ร้อยละ
ศาสนาของผู้ประกอบการ (n=107)	อิสลาม	85	79.4
	พุทธ	6	5.5
	คริสต์	1	0.9
	ไม่ระบุ	15	14.0
	รวม	107	100.0
ประเภทธุรกิจ (n=107)	ร้านอาหาร	106	99.1
	Food court/food center	1	0.9
	รวม	107	100.0
ระยะเวลาการประกอบธุรกิจ (n=107)	ต่ำกว่า 6 ปี	35	32.7
	6-10 ปี	23	21.4
	มากกว่า 10 – 15 ปี	15	14.0
	มากกว่า 15 ปี – 20 ปี	14	13.2
	มากกว่า 20 ปี – 25 ปี	3	2.8
	มากกว่า 25 ปี – 30 ปี	6	5.6
	มากกว่า 30 ปี	2	1.9
	ไม่ระบุ	9	8.4
	รวม	107	100.0
ปีที่ได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาล (n=107)	2530-2539	-	0.0
	2540-2545	5	4.7
	2546-2550	24	22.3
	2551-2555	21	19.7
	2556-2559	37	34.6
	ไม่ระบุ (จำไม่ได้)	20	18.7
	รวม	107	100.0

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในธุรกิจร้านอาหาร

ผู้ประกอบการระบุว่าเครื่องหมายรับรองฮาลาลมีความสำคัญต่อธุรกิจของตนเอง โดยการได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับการขายให้กับลูกค้ามุสลิม (94.4%) และยังทำให้สาธารณชนมองว่าสินค้า/ธุรกิจของผู้ประกอบการมีคุณภาพ (76.6%) และผู้ประกอบการส่วนใหญ่ระบุว่าการได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับธุรกิจของตนเอง (70.1%)ทั้งนี้ ผู้ประกอบการส่วนหนึ่งระบุว่าการได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลไม่จำเป็นสำหรับการขายให้กับลูกค้าที่ไม่ใช่มุสลิม (46.7%)(ตาราง 3)

ตารางที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของเครื่องหมายรับรองฮาลาลในธุรกิจร้านอาหาร

หัวข้อ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ	ไม่แน่ใจ	ไม่มีข้อมูล
การได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลทำให้สาธารณชนมองว่าสินค้า/ธุรกิจของท่านมีคุณภาพ	76.6%	14.0%	3.7%	4.7%	0.9%
การได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับการขายให้กับลูกค้ามุสลิม	94.4%	3.7%	0.9%	0.9%	-
การได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับการขายให้กับลูกค้าที่ไม่ใช่มุสลิม	38.3%	46.7%	7.5%	6.5%	0.9%
การได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลไม่จำเป็นสำหรับธุรกิจของท่าน	26.2%	70.1%	0.9%	2.8%	-

ความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของตลาดฮาลาลในธุรกิจร้านอาหาร

ผู้ประกอบการระบุว่ามีความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของตลาดฮาลาลในธุรกิจร้านอาหารดังต่อไปนี้คือ ทราบว่าธุรกิจคู่ค้า (supplier และผู้แทนจำหน่าย) (60.4%) ได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาล หรือการที่ธุรกิจคู่ค้า (supplier และผู้แทนจำหน่าย) (50.9%) จะติดต่อซื้อขายสินค้ากับผู้ประกอบการเฉพาะเมื่อได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ระบุว่าแม้ว่าการได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลไม่จำเป็นสำหรับธุรกิจของตนเอง แต่ก็ยังยื่นขอการรับรองฯ (88.8%) (ตาราง 4)

ตารางที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของตลาดฮาลาลในธุรกิจร้านอาหาร

หัวข้อ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ	ไม่แน่ใจ	ไม่มีข้อมูล
ธุรกิจคู่ค้าของท่าน (supplier และผู้แทนจำหน่าย) ต่างได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาล	60.4%	2.8%	10.4%	12.3%	14.2%
ธุรกิจคู่ค้าของท่าน (supplier และผู้แทนจำหน่าย) จะติดต่อซื้อขายสินค้ากับท่าน เฉพาะเมื่อท่านได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลเท่านั้น	50.9%	16.0%	13.2%	12.3%	7.5%
แม้ว่าการได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาลไม่จำเป็นสำหรับธุรกิจของท่าน แต่ท่านก็ยังยื่นขอการรับรองฯ	88.8%	3.7%	2.8%	1.9%	2.8%

อภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารเห็นว่าเครื่องหมายการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นสำหรับการขายให้กับลูกค้ามุสลิม ทำให้คู่ค้า (supplier ผู้แทนจำหน่าย) มั่นใจ รวมถึงทำให้สาธารณชนมองว่าสินค้า/บริการมีคุณภาพในการนี้ ผู้ประกอบการมีความคิดเห็นในระดับปานกลางเกี่ยวกับลักษณะของตลาดฮาลาลในธุรกิจร้านอาหารอย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ระบุว่าการรับรองมาตรฐานฮาลาลจำเป็นแม้ในธุรกิจที่มีผู้ประกอบการเป็นมุสลิม

ผลวิจัยที่ระบุว่าผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารประมาณครึ่งหนึ่งยื่นขอการรับรองมาตรฐานฮาลาลตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา สะท้อนให้เห็นมุมมองเกี่ยวกับความสำคัญของมาตรฐานฮาลาลต่อธุรกิจทั้งนี้ ผู้ประกอบการในประเทศต่างๆ มีมุมมองว่าการได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาล มีประโยชน์ต่อธุรกิจโดยเฉพาะองค์กรธุรกิจอาหารข้ามชาติที่มาเปิดธุรกิจในประเทศอื่น ตัวอย่างเช่น ร้านแม็คโดนัลด์ในสิงคโปร์ระบุว่า หลังได้รับการรับรองฮาลาล ยอดขายของบริษัทเพิ่มขึ้น (Henderson, 2016) นอกจากนั้นเครื่องหมายรับรองมาตรฐานฮาลาลยังทำให้ผู้บริโภคมีความมั่นใจ ความเชื่อมั่น และความพึงพอใจในการ

บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับการรับรองฮาลาล (Abdul, Ismail, Mustapha, &Kusuma, 2013; และ Abdul, 2014)

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานทั้งภาครัฐควรมีบทบาทในการให้บริการและทรัพยากรที่หลากหลายแก่ผู้ประกอบการ ในรูปแบบโครงสร้างพื้นฐานที่สนับสนุนการยื่นขอการรับรองมาตรฐานศาลาลหรือ"Support infrastructure" นับตั้งแต่การสร้างเครือข่าย การจับคู่ทางธุรกิจ การวิเคราะห์ตลาดเป้าหมาย และการให้บริการทางการตลาด เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสินค้าและบริการฮาลาลให้มีภาพลักษณ์เชิงบวกมากขึ้น

2. ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์เพื่อหาข้อมูลเชิงลึก เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้และนำผลมาอภิปรายเสนอแนะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างเจาะจงและเป็นประโยชน์แก่ผู้ประกอบการหรือผู้สนใจได้มากขึ้น

รายการอ้างอิง

Abdul, M. (2014).Perceptions on halal food certification in Hat Yai, Thailand.International Journal of Economics and Management, 8(1), 178-194.

Abdul, M., Ismail, H., Mustapha, &Kusuma, H. (2013). Indonesian small medium enterprises (SMEs) and perceptions on Halal food certification. African Journal of Business management, 7(16), 1492 - 1500.

Dube, F.N., Hongxia, Z, HaiJuan, Y., &Lijun, H. (2016). Halal certification system as a resource for firm internationalization: Comparison of China and Malaysia. International Journal of Asia Pacific Studies, 12(1), 125-141.

Hanzaee, K.H. & Ramezani, M.R. (2011).Intention to halal products in the world market. Interdisciplinary Journal of Research in Business, 5(1), 1-7.

Henderson, J.C. (2016). Halal food, certification and halal tourism: Insights from Malaysia and Singapore. Tourism Management Perspectives, 19, 160-164.

Rajagopal, S., Ramanan, S., Visvanathan, R., &Satapathy, S. (2011). Halal certification: Implication for marketers in UAE. Journal of Islamic Marketing, 2(2), 138-153.

Ruzevicius, J. (2012). Products quality religious-ethnical requirements and certification. Economics and Management, 17(2), 761-767.

Ruzeviciute, R., &Ruzevicius, J. (2011).Halal products quality assurance system. Management of Organizations: Systematic Research, 60, 25-36.

กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). มาตรฐานการบริการอาหารฮาลาเพื่อการท่องเที่ยว. เอกสารเผยแพร่.

ฐานข้อมูลเพื่อสนับสนุนการพัฒนาฮาลาลไทย. (2560).รายชื่อผู้ประกอบการไทย. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2560, จาก http://www.thaihalalfoods.com/TH/entrepreneur.php

วินัย ดะห์ลัน (2551). รุกตลาดอาหารฮาลาลโลก. กรุงเทพ: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.

ฝ่ายกิจการฮาลาล. คณะกรรมการอิสลามประจำกรุงเทพมหานคร. (ม.ป.ป.). ข้อปฏิบัติสำหรับสถานประกอบการที่ขอรับรองฮาลาล. เอกสารเผยแพร่

ปิยะพงศ์ เสนีย์รัตนประยูร, นิกร ศิริวงศ์ไพศาล, และเสกสร สุธรรมานนท์. (2558). กลยุทธ์การจัดการโซ่อุปทานอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลของไทย: กรณีศึกษาอุตสาหกรรมอาหารทะเล. วารสารหาดใหญ่วิชาการ, 14(1), 27-42.

สาริกา ค้าสุวรรณ. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาพลักษณ์อาหารฮาลาลแบรนด์ไทยในกลุ่มผู้บริโภคมุสลิมตะวันออกกลาง (รายงานผลวิจัย). กรุงเทพฯ: ศูนย์นโยบายเพื่อการพัฒนา คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการอิสลาม, ฝ่ายกิจการฮาลาล.(ม.ป.ป.). คู่มือฮาลาล. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.

นุชเนตร จักรกล (มีนาคม-เมษายน, 2558). แนวโน้ม-กลยุทธ์การตลาดพร้อมรับมือธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารไทยสู่ AEC. อุตสาหกรรมสาร, 57, 5-6.

บรรณาธิการบริหาร. (มีนาคม-เมษายน, 2558). ดันอาหารไทยสู่ตลาดฮาลาลโลก. อุตสาหกรรมสาร, 57, 4.

วรรณวิจักขณ์. (มีนาคม-เมษายน, 2558). รู้ลึกตลาดอาหารฮาลาลAEC. อุตสาหกรรมสาร, 57, 16-18.

11

6 0.2

การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา : ชีวิตดี เปลี่ยนได้ ด้วยศาสตร์แห่งใจ

Thailand National Conference on Psychology : Enabling Change and Quality of Life through Psychology

PROCEEDING

6-7 กรกฎาคม 2560

ณ โรงแรมบางกอกชฎา กรุงเทพมหานคร

July 6-7, 2017 Bangkok Cha-Da Hotel, Bangkok

TNCP 2017

อุณหภูมิร่างกายและการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 และนาทีที่ 50 และการฝึกการจินตภาพ

Body Temperature and Perception of Muscle Fatigues in Asian International Students during Resting, Physical Training at 20 and 50 minute time, and Imagery Training

คัคนางค์ ประไพทรัพย์, ศิริวรรณ ชอบธรรมสกุล, กรสรวง ปาณินท์,
พนัชกร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม และ กฤชญา พุ่มพิน
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Kakkanang Prapaisub, Siriwan Chobthamasakul, Kornsuan Panin,
Panachakorn Pawaputanond Na Mahasarakham & Kritchaya Poompin
Department of Health, Physical Education, and Recreation, Ramkhamhaeng University
tirata.b.ru@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกาย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ระหว่าง ขณะทำการพัก การฝึกทางกาย นาทีที่ 20 และนาทีที่ 50 และการฝึกการจินตภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาของสถาบันการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา HPR1001 กีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 22 คน เป็นเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 12 คน อายุ 18-20 ปี ($\bar{X}$ = 18.54, SD = 10.13) และมีเชื้อชาติจีน จำนวน 12 คน เชื้อชาติเกาหลี จำนวน 4 คน และเชื้อชาติไต้หวัน จำนวน 6 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) เพื่อให้ได้ชาวต่างชาติที่มีเชื้อชาติในแถบเอเชียตะวันออกที่มีสุภาพดี ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็น 1) เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย ยี่ห้อ Microlife AG รุ่น IR1DE1 โดยทำการทดสอบที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย 2) แบบประเมินการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (10cm Visual Analogue Scale) และ 3) โปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija, 2014) โดยทำการวิเคราะห์อุณหภูมิร่างกาย (BT) และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (PF) ขณะทำการพัก การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 และนาทีที่ 50 และการฝึกทางจินตภาพ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ด้วยการทดสอบค่าที ด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Paired Samples t-test) ผลการวิจัย พบว่า 1) การทดสอบอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ขณะพัก นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกมีอุณหภูมิร่างกาย อยู่ที่ระดับปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับต่ำ (BT = 36.2, PF = 0.72) ขณะทำการฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 อุณหภูมิร่างกายอยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับ ปานกลาง (BT = 36.7, PF = 4.12) ขณะทำการฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 50 อุณหภูมิร่างกายอยู่ที่ระดับต่ำกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับ สูง (BT = 36.5, PF = 7.81) ขณะทำการฝึกจินตภาพ อุณหภูมิร่างกายอยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับสูงกว่าขณะพักเพียงเล็กน้อย (BT = 36.83, PF = 1.11) 2) พบความแตกต่างกันของอุณหภูมิร่างกายระหว่างทุกสภาพการณ์ ไม่ว่าจะเป็นขณะพัก ขณะทำการฝึกทางร่างกาย นาทีที่ 20 ขณะทำการฝึกทางร่างกาย นาทีที่ 50 และขณะทำการฝึกจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างกันของการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในทุกช่วงของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

คำสำคัญ: อุณหภูมิร่างกาย การรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ การฝึกทางกาย การฝึกจินตภาพ ชาวเอเชีย

ABSTRACT

The purposes of this study were to examine 1) body temperature during resting, physical training at 20 and 50 minute time, and imagery training, and 2) perception of muscle fatigues during resting, physical training at 20 and 50 minute time, and imagery training, in Asian international students. Participants were 22 international students of Institute of International Studies of Ramkhamhaeng University, who enrolled in the subject of the Sport for Health, Semester 1, in Year 2016. They were 10 males and 12 females, age ranging between 18-20 years old ($\overline{X}$ = 18.43, SD = 13.13); 12 Chinese, 4 Korean, 6 Taiwanese. Purposive random sampling was used for seeking the foreign students who have nationalities in East Asia. Research tools were a) an infrared-ear thermometer (model Microlife AG, IR1DE1), b) a measure of the perception of muscle fatigue, and c) a warm imagery training program (Bhasavanija, 2014). Comparison of body temperature (BT) and of perceived muscle fatigue (PF) between resting, physical training at 20 and 50 minute time, and imagery training by using the Paired Sample t-test. The results of this study showed that: 1) At room temperature of 23°C, during resting the Asian international students had normal levels of body temperature and low levels of perceived muscle fatigue (BT = 36.2, PF = 0.72), as well as during physical training at 20 minute time they had a little bit higher levels of body temperature than during resting and had moderate levels of perceived muscle fatigue (BT = 36.7, PF = 4.12), and during physical training at 50 minute time during physical training at 50 minute time they had lower levels of body temperature than during resting and had high levels of perceived muscle fatigue (BT = 36.5, PF = 7.81), and during performing a warm imagery program they had higher levels body temperature than during physical training at 50 minute time and had low levels of perceived muscle fatigue (BT = 36.83, PF = 1.11). 2) There were statistically significant differences of body temperature between during resting and during physical training at 20 minute time, as well as between during physical training at 20 minute time and during imagery training, and there were statistically significant differences of muscle fatigue between all conditions.

KEYWORDS: Body Temperature, Perception of Muscle Fatigues, Asian, Resting, Physical Training, Warm Imagery Training

บทนำ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวโน้มของอุณหภูมิร่างกายและความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชาวเอเชียตะวันออก และเพื่อเป็นการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการจินตภาพที่เกี่ยวข้องสภาวะกายด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเพื่อช่วยสภาวะจิตใจด้านการลดการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ออกกำลังกายชาวเอเชียตะวันออก ซึ่งตามหลักทฤษฎี “สภาวะกาย” หมายถึง สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบการทดสอบสภาวะของร่างกาย โดยการทดสอบแนวโน้มของอุณหภูมิร่างกายที่เกิดขึ้นขณะพัก ขณะปฏิบัติทักษะทางกาย และขณะฝึกจินตภาพ ส่วน “สภาวะจิตใจ” คือ สภาพที่ดีของจิตที่เกิดจากการที่บุคคลสามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและยังสามารถประสบความสำเร็จ และสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชนได้ (Ruiz, Legros, & Guell, 1990) ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบการทดสอบสภาวะของจิตใจ โดยการประเมินแนวโน้มของการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นขณะพัก ขณะปฏิบัติทักษะทางกาย และขณะฝึกจินตภาพ จากการศึกษางานวิจัยในอดีต พบว่า ขณะออกกำลังกาย ถ้าการลดลงของอุณภูมิของร่างกายในระดับผิดปกติ และมีระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่สูงขึ้น อาจเป็นที่มาของการเกิดการบาดเจ็บทางการกีฬาได้

ตามหลักการฝึกกีฬา สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจะมาจากตัวผู้เล่นเอง (Intrinsic) และจากปัจจัยภายนอก (Extrinsic) เช่น ความไม่เหมาะสมเกี่ยวกับกีฬาที่เล่นทางด้านร่างกาย ซึ่งถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ไม่สมบูรณ์ หรือถ้าฝึกซ้อมมากไปทำให้เกิดการเครียดทั้งกายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเนและคาดการณ์ผิด รวมถึงการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น (นรินทร์ อนันตกลิ่น, 2555, หน้า 1) รวมทั้งในการกีฬา การบาดเจ็บของนักกีฬาเท่ากับเป็นการลดคุณค่าความสามารถของตนเองจากตัวจริงลงไปเป็นตัวสำรอง ซึ่งไม่มีทีมใดอยากได้นักกีฬาที่บาดเจ็บและไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้อยู่ในทีม (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557, หน้า 68) ดังนั้น ผู้ที่เล่นกีฬาจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะการเล่นกีฬานั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก (ประวิตร เจนวรรธนะกุล, 2551, หน้า 73)

ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อเกมการเล่นของนักกีฬาได้ ประกอบไปด้วย ก) “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลทางร่างกาย อาทิ การเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากการฝึกซ้อมทางร่างกายที่สะสมมานาน ที่สามารถส่งผลต่อความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ โดยที่ ถ้าการยืดเหยียด (Cool Down) ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้กล้ามเนื้อด้านในสุดที่ติดกับกระดูกแกนกลางได้รับการยืดเหยียดไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและการสะสมของกรดแลคติค (Lactic Acid) ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ และความเครียดทางจิตได้ ข) “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ และความคิด ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม อาทิ การรับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่อาจส่งผลให้เกิด อารมณ์หงุดหงิด ไม่สบายตัว หรือความวิตกกังวลว่าจะลงแข่งขันไม่ได้ เป็นต้น (ธิรตา ภาสะวณิชม 2559) โดยจากหลักฐานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาจำนวนมาก ได้กล่าวถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเหตุปัจจัยทางจิต

อาทิ 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) 2) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ) 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) 4) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความง่าย และความเร็วในการสร้างจินตภาพ) และ 5) ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก) ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งทางจิตและทางกายสามารถส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมทางการกีฬา (Bhasavanija et al., 2014)

ตามหลักการจิตสรีรวิทยา ภาสะวณิช วงศ์จตุรภัทร มอริส และ เมืองนาโพธิ์ (Bhasavanija, Vongjaturapat, Morris, & Muangnapo, 2011b) ได้กล่าวไว้ว่า การนำจินตภาพไปใช้ในการออกกำลังกายและกีฬามีหลายวัตถุประสงค์ด้วยกัน อาทิ เพื่อการพัฒนาทักษะทางกายและทางจิต เพื่อการจูงใจให้บุคคลมาเล่นกีฬาและจูงใจให้ยังคงเล่นกีฬาอยู่ เพื่อเพิ่มการกระตุ้นให้เกิดอาการการฮึกเหิม เพื่อลดการกระตุ้นให้เกิดอาการการสงบ เพื่อการรักษาก่อน ขณะ และหลังการบาดเจ็บจากการกีฬา เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ในทางการแพทย์ นักวิจัย พบว่า “การจินตนาการถึงอาการชา (Analgesia Imagery) ซึ่งเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ลดหรือหายจากอาการปวดเรื้อรัง (Chronic pain) ของร่างกายบริเวณฝ่ามือ แถมยังช่วยลดระดับความตึงเครียด และช่วยเพิ่มระดับของความอดทนต่อความเจ็บปวด (Bhasavanija, & Morris, 2014) และในการกีฬา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะด้วยการใช้การจิตภาพ ซึ่งผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันระหว่างผลการพัฒนาทางด้านทักษะกีฬาและผลทางสรีระวิทยาขณะทำการฝึกการจินตภาพ (Panurushthanon & Bhasavanija, 2017; Bhasavanija & Kuan, 2017) นอกจากนี้ การฝึกจิตใจยังสามารถช่วยพัฒนาทักษะทางกลไกได้ โดยเห็นได้จากการมีความสัมพันธ์กันระหว่างการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติกับการพัฒนาด้านการปฏิบัติทักษะทางกลไก (Roure, Collet, Deschaumes-Molinaro, Delhomme, Dittmar, & Vernet-Maury, 1999) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจินตภาพความอบอุ่นสามารถเพิ่มความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอุณหภูมิร่างกาย เพื่อลดความเจ็บปวด (Albright & Fischer, 1990) นอกจากนี้ ในการกีฬา การจินตภาพยังช่วยในการสร้างความเปลี่ยนแปลงของการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติ โดยพบ ศักย์ไฟฟ้า แรงต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนัง อุณหภูมิร่างกาย การระบายความร้อน อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจ ขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกายและขณะจินต-ภาพทางจิต (Roure, Collet, Deschaumes-Molinaro, Dittmar, Rada, Delhomme, & Vernet-Maury, 1998)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า “กิจกรรมทางกาย” สามารถส่งผลต่อปัจจัยด้านร่างกายโดยตรง พร้อมกันกับ “ปัจจัยด้านร่างกาย” สามารถส่งผลต่อปัจจัยทางด้านจิตใจได้ อาทิ การรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญที่ผู้ฝึกสอนกิจกรรมทางกายควรให้ความสนใจ เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาทางด้านร่างกาย และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอีกด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกกิจกรรมทางกาย และการฝึกการจินตภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอุณหภูมิร่างกาย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ

2. เพื่อเปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกาย ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ

3. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

นักศึกษาของสถาบันการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา HPR1001 กีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 26 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาของสถาบันการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา HPR1001 กีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 22 คน เป็นเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 12 คน อายุ 18-20 ปี ($\overline{X}$ = 18.54, SD = 10.13) และมีเชื้อชาติจีน จำนวน 12 คน เชื้อชาติเกาหลี จำนวน 4 คน และเชื้อชาติไต้หวัน จำนวน 6 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) เพื่อให้ได้ชาวต่างชาติที่มีเชื้อชาติในแถบเอเชียตะวันออกที่มีสุภาพดี โดยผู้เข้าร่วมการทดสอบได้กรอกใบยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาในครั้งนี้

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มีดังนี้

1. เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย ยี่ห้อ Microlife AG รุ่น IR1DE1 (Bhasavanija & Kuan, 2017)
2. แบบประเมินการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (10 cm Visual Analogue Scale: Bhasavanija & Morris, 2013)
3. โปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija, 2014)

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิต โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. การเปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกาย ระหว่าง ขณะทำการพัก การฝึกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 และนาทีที่ 50 และการฝึกทางจินตภาพ ด้วยการทดสอบค่าที ด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Paired Samples t-test)
3. การเปรียบเทียบการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ระหว่าง ขณะทำการพัก การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 และนาทีที่ 50 และการฝึกทางจินตภาพ ด้วยการทดสอบค่าที ด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Paired Samples t-test)

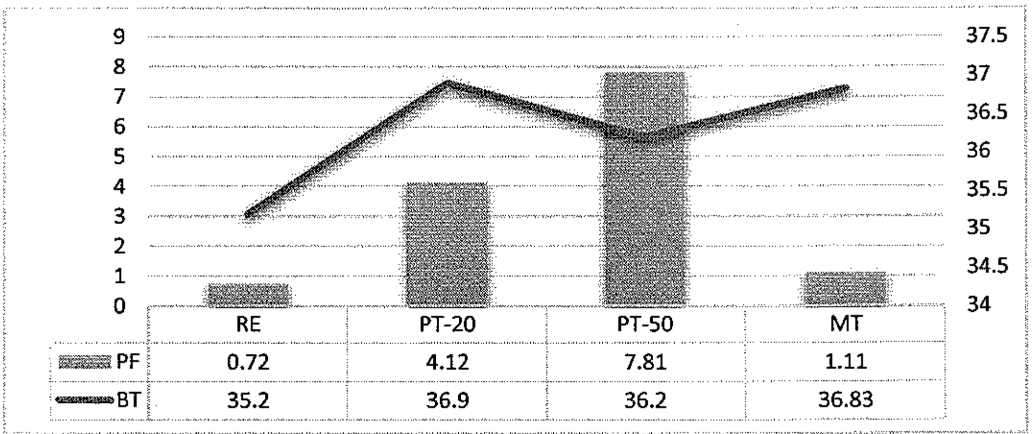
ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของสถานภาพของผู้เข้ารับการทดลอง

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	10	45.45
หญิง	12	55.55
รวม	22	100
เชื้อชาติ		
จีน	12	55.55
เกาหลี	4	20.22
ไต้หวัน	6	25.23
รวม	22	100

ตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 55.55 และเป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 มีเชื้อชาติจีน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 55.55 เชื้อชาติเกาหลี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20.22 และเชื้อชาติไต้หวัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 25.23

ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยอุณหภูมิร่างกาย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะพัก การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 และนาทีที่ 50 และการฝึกการจินตภาพ



หมายเหตุ T = อุณหภูมิร่างกาย, F = การรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ, RE = ขณะพัก, PT-20 = การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20, PT-50 = การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 50, MT = การจินตภาพ

ภาพที่ 1 แสดงว่า ขณะทำการพัก นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียมีอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C อยู่ที่ระดับปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับ ต่ำ (BT = 35.2, PF = 0.72) ขณะทำการฝึกทางกายที่เวลา 20 นาที อุณหภูมิร่างกายอยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับปานกลาง (BT = 36.9, PF = 4.12) ขณะทำการฝึกที่เวลา 50 นาที อุณหภูมิร่างกายอยู่ที่ระดับต่ำกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับสูง (BT = 36.2, PF = 7.81) ขณะทำการฝึกจินตภาพ อุณหภูมิร่างกายอยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติเพียง

เล็กน้อย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับสูงกว่าขณะพักเพียงเล็กน้อย (BT = 36.83, PF = 1.11)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกาย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ

		Paired Differences					t	df	p
		Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	RE - PT20	-1.70	.03	.01316	-1.72737	-1.67263	-129.18	21	.00*
Pair 2	RE – PT50	-.99	.07	.01594	-1.03088	-.96458	-62.59	21	.00*
Pair 3	RE - MT	-1.66	.08	.01477	-1.69616	-1.63474	-112.78	21	.00*
Pair 4	PT20 – PT50	.70	.06	.01115	.67910	.72545	63.01	21	.00*
Pair 5	PT20 - MT	.03	.03	.01417	.00508	.06401	2.43	21	.02*
Pair 6	PT50 - MT	-.66	.07	.01107	-.69074	-.64471	-60.33	21	.00*

*Alpha level at .05

<u>หมายเหตุ</u> RE = ขณะพัก, PT-20 = การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20, PT-50 = การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 50, MT = การจินตภาพ

ตารางที่ 2 พบความแตกต่างกันของอุณหภูมิร่างกายระหว่างทุกสภาพการณ์ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ไม่ว่าจะเป็นขณะพัก ขณะทำการฝึกทางร่างกาย นาทีที่ 20 ขณะทำการฝึกทางร่างกาย นาทีที่ 50 และขณะทำการฝึกการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ

		Paired Differences					t	df	p
		Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	RE - PT20	-3.40	.0072	.00154	-3.40366	-3.39725	-2208.31	21	.00*
Pair 2	RE – PT50	-7.09	.0077	.00165	-7.09480	-7.08793	-4295.58	21	.00*
Pair 3	RE - MT	-.39	.0046	.00100	-.39344	-.38929	-392.60	21	.00*
Pair 4	PT20 – PT50	-3.69	.0081	.00173	-3.69451	-3.68731	-2134.16	21	.00*
Pair 5	PT20 - MT	3.00	.0068	.00146	3.00606	3.01212	2064.14	21	.00*
Pair 6	PT50 - MT	6.70	.0061	.00132	6.69726	6.70274	5091.55	21	.00*

*Alpha level at .05

<u>หมายเหตุ</u> RE = ขณะพัก, PT-20 = การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20, PT-50 = การฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 50, MT = การจินตภาพ

ตารางที่ 3 พบความแตกต่างกันของการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อระหว่างทุกสภาพการณ์ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ไม่ว่าจะเป็นขณะพัก ขณะทำการฝึกทางร่างกาย นาทีที่ 20 ขณะทำการฝึกทางร่างกาย นาทีที่ 50 และขณะทำการฝึกการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง ศึกษาและเปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกาย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ระหว่าง ขณะทำการพัก การฝึกทางกาย นาทีที่ 20 และ นาทีที่ 50 และการฝึกการจินตภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาของสถาบันการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา HPR1001 กีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ที่มีเชื้อชาติจีน เกาหลี และไต้หวัน ทำให้พบประเด็นที่น่าสนใจและควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1) การประเมินการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (10cm Visual Analogue Scale) และอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ขณะพัก นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกมีการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับต่ำ และอุณหภูมิร่างกายที่ 35.2°C อยู่ในระดับปกติ สอดคล้องกับ พาร์เกอร์ (Parker, 2013) ที่กล่าวไว้ว่า อุณหภูมิปกติของคนวัดได้ที่ 36.5 – 37.5°C หรือ 37 +/- 0.5°C ที่อุณหภูมิห้องระดับปกติ ทั้งนี้ การศึกษาในครั้งนี้ ที่ผู้วิจัยได้กล่าวว่า อุณหภูมิร่างกายของผู้เข้ารับการทดลอง อยู่ที่ 35.2°C นั้นอยู่ในระดับปกติ เนื่องมาจากหลักทฤษฎีการวัดอุณหภูมิร่างกายมนุษย์นั้น มีปัจจัยแวดล้อมที่ควรนำมาพิจารณาเพิ่มเติม อาทิ อุณหภูมิห้อง (Room temperature) อุณหภูมิสิ่งแวดล้อม (Environment temperature) อาหารและเครื่องดื่ม (Food and drink) กิจกรรมทางร่างกาย (Physical activity) และปัจจัยทางด้านจิตใจ (Mental factors) (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2528; Bhasavanija, Vongjaturapat, Morris, & Muangnapo, 2011b) ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ผู้เข้ารับการทดลองอยู่ในอุณหภูมิห้อง ที่ 23°C จึงน่าจะเป็นสาเหตุให้อุณหภูมิร่างกายปกติได้ถึงประมาณ +/-1.0°C

2) การทดสอบอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ขณะทำการฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 20 นาที นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกมีการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับปานกลาง และอุณหภูมิร่างกายที่ 36.9°C อยู่ในระดับสูงกว่าอุณหภูมิเริ่มต้น สอดคล้องกับ ภาสะวณิช (Bhasavanija, 2014) ที่กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ เกี่ยวร่างกายหรือแม้กระทั่งจิตใจก็สามารถส่งผลต่อสรีรวิทยาด้านระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ และอุณหภูมิร่างกายได้ นั้นเนื่องมาจากเหตุผลที่ว่าการหดสั้นเข้าและยืดคลายออกของกล้ามเนื้อเกิดขึ้นได้จากการเผาผลาญของร่างกายเพื่อนำพลังงานมาใช้ จึงทำให้เกิดปฏิกริยาต่ออุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้นโดยตรง

3) การทดสอบอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ขณะทำการฝึกกิจกรรมทางกาย นาทีที่ 50 นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกมีการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับสูง และมีอุณหภูมิร่างกายที่ 36.2°C อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติและในขณะฝึกกิจกรรมทางกายนาทีที่ 50 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาสะวณิช (Bhasavanija, 2014) ที่ศึกษาแนวโน้มของสรีรวิทยาของนักตะกร้อขณะทำการฝึก นาทีที่ 60 โดยมีสาเหตุมาจาก 1) อุณหภูมิร่างกายของมนุษย์จะลดลงหลังจากที่มีการเผาผลาญอาหารและนำไปใช้จนหมด 2) เกิดจากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นใกล้ 40°C ร่างกายจะปรับระบบการทำงานให้มีความสมดุล โดยสมองจะทำการส่งคำสั่งมาที่ต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังให้ผลิตเหงื่อออกมาคลุมผิวหนังด้านนอกของร่างกาย ซึ่งเหงื่อที่ถูกผลิตออกมานี้จะช่วยให้ร่างกายลดความร้อนของร่างกายลง 3) ตามทฤษฎีการหดตัวของกล้ามเนื้อ

ขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกายใด ๆ การหดตัวจะทำให้เลือดมาเลี้ยงที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ ลดน้อยลง ซึ่งอาจเป็นเหตุผลทำให้อุณหภูมิร่างกายของผู้เข้ารับการทดสอบลดลงได้ และยังสามารถส่งผลให้เกิดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อได้เช่นกัน

4) การทดสอบอุณหภูมิร่างกายที่บริเวณด้านในของหูข้างซ้าย ที่อุณหภูมิห้อง 23°C ขณะทำการฝึกจินตภาพ นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกมีการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับสูงกว่าขณะพัก และอุณหภูมิร่างกายที่ 36.83°C อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาสะวณิช และ มอริส (Bhasavanija & Morris, 2013) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อทำงานมากขึ้นกว่าการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในชีวิตประจำวัน ทำให้เลือดนำความร้อนไปส่งตามอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายในปริมาณที่ลดลง จึงส่งผลให้เกิดความล้าของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ (ดู ข้อ ค) จึงทำให้ผู้ที่เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกายสามารถรับรู้ได้ว่าร่างกายรู้สึกเย็นวูบหลังการออกกำลังกายประมาณนาทีที่ 30 ซึ่งขึ้นอยู่กับความหนักของงานหรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ร่างกายจึงมีความต้องการความร้อนในปริมาณที่สูงขึ้น ทั้งนี้ การจินตภาพความอบอุ่นจึงเป็นโปรแกรมการฝึกทางจิตที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ ในการนำมาเพื่อเพิ่มอุณหภูมิร่างกายของนักกีฬาหลังการออกกำลังกาย และผลการทดสอบความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออก นั้นแสดงให้เห็นว่าอุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่ลดลง

5) การเปรียบเทียบอุณหภูมิร่างกาย ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกช่วงการทดสอบ และการเปรียบเทียบการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ในนักศึกษาต่างชาติชาวเอเชีย ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 50 นาที และการฝึกการจินตภาพ พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกช่วงการทดสอบ

สุดท้าย การศึกษาในครั้งนี้ทำให้เห็นว่า 1) อุณหภูมิร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนไปตามการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย รวมทั้งต้องคำนึงถึงอุณภูมิแวดล้อมด้วย จึงจะสามารถคำนวนค่าอุณหภูมิที่แท้จริงได้ 2) อุณหภูมิร่างกายในแต่ละช่วงการทดสอบ มีค่าผกผันกันกับระดับการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ และ 3) การศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่นที่ส่งผลให้นักศึกษาต่างชาติชาวเอเชียตะวันออกสามารถเพิ่มอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้นรวมทั้งยังสามารถลดระดับการรับรู้ความอ่อนล้าให้ต่ำลงได้หลังการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี ที่ว่า การฝึกจิตใจมีความสัมพันธ์กันระหว่างการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติกับการพัฒนาด้านการปฏิบัติทักษะทางกลไก (Roure, Collet, Deschaumes-Molinaro, Delhomme, Dittmar, & Vernet-Maury, 1999) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกการจินตภาพความอบอุ่นสามารถเพิ่มความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอุณหภูมิร่างกาย เพื่อลดความเจ็บปวด (Albright & Fischer, 1990) ในการกีฬา การจินตภาพยังช่วยในการสร้างความเปลี่ยนแปลงของการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติ โดยพบ ศักย์ไฟฟ้า แรงต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนัง อุณหภูมิร่างกาย การระบายความร้อน อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจ ขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกายและขณะจินตภาพทางจิตใจ (Roure, Collet, Deschaumes-Molinaro, Dittmar, Rada, Delhomme, & Vernet-Maury, 1998) ในการศึกษาครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นสมควรให้นักวิจัยและผู้ที่สนใจทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบผลทางสรีรวิทยาตัวอื่นๆ รวมทั้งหาแนวทางการทดสอบทางจิตวิทยาเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ได้ตัวชี้วัดที่แม่นยำขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

1. ก่อนการเก็บข้อมูลจริงจากประชากรทั้งหมด ควรสำรวจประประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งทดสอบสุขภาพองกลุ่มตัวอย่างด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจ และการสอบถามอาการ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ความค่อนล้าองกล้ามเนื้อควรใช้ม้บรรทัดวัด เพื่อความแม่นยำของการแปลค่าคะแนน โดยดูตามเกณฑ์การประเมินผลควบคู่ไปด้วย จะทำให้การประเมินมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการพัฒนาแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อผู้ออกกำลังกายทั่วไป

2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบโดยการจำแนกตัวแปรที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ ประเภทกีฬา ช่วงอายุ และขนาดของร่างกาย เพื่อการพัฒนาให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้

รายการอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (Science of Coaching).กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สินธนาก๊อปปี้.

ธิรตา ภาสะวณิช. (2559). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นรินทร์ อนันตกลิ่น. (2555). การศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนในระหว่างแข่งขัน. การค้นคว้าแบบอิสระ, ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2528). พยาบาลในบ้าน. นิตยสารหมอชาวบ้าน. เล่มที่ 27.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2545). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา, 6, 13.

รำแพน พรเทพเกษมสันต์. (2546). การปฐมพยาบาล (FIRST AIDS). กรุงเทพฯ: ศิลป์บรรณาคาร.

Albright, G.L., & Fischer, A.A. (1990). Effects of warming imagery aimed at trigger-point sites on tissue compliance, skin temperature, and pain sensitivity in biofeedback-trained patients with chronic pain: a preliminary study. Perceptual & Motor Skills, 71(3), 1163-1170.

Bhasavanija, T. (2014). Comparison of body temperature, oxygen saturation, and heart rate among rest, practice, stretch, and imagery in youth Takraw athletes. Proceedings: The 10th International Sport Sciences Conference. Kota Bharu, Kelantan, Malaysia : ISSC. p. 12.

Bhasavanija, T., & Kuan, G. (2017). The effect of warmth imagery on physiological, physical and psychological states among injured youth sepaktakraw athletes: case study design. International Journal of Sport, Exercise and Health Research, 1(1), 46-53.

Panurushthanon, P., & Bhasavanija, T. (2017). Comparison of free-throw performance on routine, real image, and mental image in female basketball players. Proceedings Sports Psychology Conference. Korea. P.64.

Bhasavanija, T. & Morris, T. (2014). Imagery. In A.G. Papaioannou & Hackfort, D. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. New York: Routledge, p356-371, 1002p.

Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition on oxygen consumption and golf performance enhancement. Proceedings: China International Congress in Sport Psychology. Beijing, China: ISSP.

Bhasavanija, T., Vongjaturapat, N., Morris, T., & Muangnapo, P. (2011b). Imagery training to increase hand warmth in golfers. Proceedings: Taiwan International Congress in Sport Psychology. Taipei, Taiwan: ASPASP.

Parker, S. (2013). The human body book. 2nd Ed., London: Dorling Kindersley Limited.

Roure R., Collet, C., Deschaumes – Molinaro, C., Dittmar. A., Rada, H., Delhomme, G., & Vernet - Maury, E. (1998). Automatic nervous system responses correlate with mental rehearsal in volleyball training. European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology, 78(2), 99-108.

Roure, R., Collet, C., Deschaumes-Molinaro, C., Delhomme, G., Dittmar, A., & Vernet-Maury, E. (1999). Imagery quality estimated by autonomic response Is correlated to sporting performance enhancement. Physiology & Behavior, 66(1), 63-72.

Ruiz, R., Legros, C., & Guell, A. (1990). Voice analysis to predict the psychological or physical state of a speaker. Aviat Space Environ Med, 61(3), pp.266-71.

7 0.2

การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา : ชีวิตดี เปลี่ยนได้ ด้วยศาสตร์แห่งใจ

Thailand National Conference on Psychology : Enabling Change and Quality of Life through Psychology

PROCEEDING

6-7 กรกฎาคม 2560

ณ โรงแรมบางกอกชฎา กรุงเทพมหานคร

July 6-7, 2017 Bangkok Cha-Da Hotel, Bangkok

TNCP 2017

แนวโน้มของอัตราการเต้นของหัวใจและการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะทำการพัก การฝึกกีฬายิมนาสติกที่เวลา 20 นาที และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น

Trends of Heart Rate, and Perception of Muscle Fatigues during Resting, Gymnastic Training at 20 and 40 minute time, and Warmth Imagery Training

ปัญญา พุดซ้อน, มณเฑียร อยู่เย็น, อุมาพร งามมีฤทธิ์, วัชระ รุ่งสว่าง และ ผกามาศ รัตนบุษย์
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Panya Putsorn, Montean Youyen, Umaporn Gaummirit,
Wachara Rungsawang, & Pakamas Rattanabut
Department of Health, Physical Education, and Recreation, Ramkhamhaeng University
tirata.b.ru@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราการเต้นของหัวใจ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะทำการพัก การฝึกกีฬายิมนาสติกที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GAS2621 ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2559 จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 15 คน และเพศหญิง 9 คน อายุ 20-45 ปี ($\overline{X}$ = 20.54, SD = 53.47) ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Random Sampling) เพื่อให้ได้นักศึกษาที่มีสุภาพดี ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็น 1) เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจยี่ห้อ Beurer รุ่น Pulsoximeter 2) แบบประเมินการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (10cm Visual Analogue Scale) และ3) โปรแกรมการฝึกจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija, 2014) โดยทำการวิเคราะห์อัตราการเต้นของหัวใจ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะทำการพัก การฝึกทางกายที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น ด้วยการทดสอบค่าที โดยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Paired Samples t-test) ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามีอัตราการเต้นของหัวใจ (HR) และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (PF) ที่อุณหภูมิห้อง 28°C โดยขณะทำการพัก อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ ต่ำกว่าบุคคลทั่วไป และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับ ต่ำ (HR = 65.22, PF = 0.22) ขณะทำการฝึกกีฬายิมนาสติก ที่เวลา 20 นาที อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ สูงกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับ ปานกลาง (HR = 109.22, PF = 3.91) ขณะทำการฝึกที่เวลา 40 นาที อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ สูง และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับ สูง (HR = 113, PF = 7.89) ขณะทำการฝึกจินตภาพความอบอุ่น อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ สูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับ สูงกว่า ขณะพัก (HR = 75.77, PF = 1.38) 2) พบความแตกต่างกันของการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในทุกช่วงของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 รวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจมีความแตกต่างกันในเกือบทุกช่วงการทดสอบ ยกเว้นระหว่าง การฝึกยิมนาสติกที่เวลา 20 นาที กับ การฝึกยิมนาสติกที่เวลา 40 นาที ที่พบความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

คำสำคัญ: อัตราการเต้นของหัวใจ การรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ การฝึกกีฬายิมนาสติก การฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น

ABSTRACT

The purposes of this study were to examine 1) heart rate during resting, gymnastic training at 20 and 40 minute time, and warmth imagery training, and 2) perception of muscle fatigues during resting, gymnastic training at 20 and 40 minute time, and warmth imagery training. Participants were 24 students of Faculty of Education of Ramkhamhaeng University, who enrolled in the subject of the Gymnastic, summer term, in Year 2016. They were 15 males and 9 females, age ranging between 20-45 years old ($\overline{X}$ = 20.54, SD = 53.47). Purposive random sampling was used for seeking the students who were healthy. Research tools were a) a pulse oximeter (model Beurer, Pulsoximeter), b) a measure of the perception of muscle fatigue, and c) a warm imagery training program (Bhasavanija, 2014). Comparison of heart rate and of perceived muscle fatigue between resting, physical training at 20 and 40 minute time, and warmth imagery training by using the Paired Sample t-test.The results of this study showed that 1) At room temperature of 28°C, Students had normal levels of heart rate (HR) and low levels of the perception muscle fatigue (PF) during rest session (HR = 65.22, PF = 0.22); had higher levels of heart rate than starting heart rate and moderate levels of the perception muscle fatigue during Gymnastic training session (HR = 109.22, PF = 3.91); had high levels of heart rate and the perception of muscle fatigue during Gymnastic training (HR = 113, PF = 7.89); and had higher levels of starting heart rate, but lower levels than during both physical training sessions, and also had lower levels of the perception of fatigue than during (HR = 75.77, PF = 1.38) 2) There were statistically significant differences of muscle fatigue between all sessions, as well as of heart rate between almost all sessions, except between Gymnastic training at 20 minute time and Gymnastic training at 40 minute time.

KEYWORD: Heart Rate, Perception of Muscle Fatigues, Gymnastic, Resting, Warmth Imagery Training

บทนำ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวโน้มของอัตราการเต้นของหัวใจและความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติทักษะกีฬายิมนาสติก ซึ่งเป็นกีฬาประเภทที่ใช้ความหนักของงานอยู่ในระดับสูง และเพื่อเป็นการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการจินตภาพที่เกี่ยวข้องสภาวะกายด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเพื่อช่วยสภาวะจิตใจด้านการลดอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ทำการฝึกการเล่นกีฬายิมนาสติก ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อเกมการเล่นของนักกีฬาได้ ประกอบไปด้วย ก) "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลทางร่างกาย อาทิ การเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากการฝึกซ้อมทางร่างกายที่สะสมมานาน ที่สามารถส่งผลต่อความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ โดยที่ ถ้าการยืดเหยียด (Cool Down) ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้กล้ามเนื้อด้านในสุดที่ติดกับกระดูกแกนกลางได้รับการยืดเหยียดไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและการสะสมของกรดแลคติค (Lactic Acid) ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ และความเครียดทางจิตได้ ข) "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ และความคิด ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยจากหลักฐานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาจำนวนมาก ได้กล่าวถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเหตุปัจจัยทางจิต อาทิ 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) 2) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ) 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) 4) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความง่าย และความเร็วในการสร้างจินตภาพ) และ 5) ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก) ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งทางจิตและทางกายสามารถส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมทางการกีฬา (Bhasavanija et al., 2014)

ตามหลักทฤษฎี "สภาวะจิตใจ" คือ สภาพที่ดีของจิตที่เกิดจากการที่บุคคลสามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ สามารถประสบความสำเร็จ สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชน "สภาวะกาย" คือ สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย (Ruiz, Legros, & Guell, 1990) ซึ่งสาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บจะมาจากตัวผู้เล่นเอง (Intrinsic) และจากภายนอก (Extrinsic) เช่นความไม่เหมาะสมเกี่ยวกับกับกีฬาที่เล่นทางด้านร่างกาย ซึ่งถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ไม่สมบูรณ์ หรือถ้าฝึกซ้อมมากไปทำให้เกิดการเครียดทั้งกายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเนและคาดการณ์ผิด รวมถึงการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น (นรินทร์ อนันตกลิ่น, 2555, หน้า 1)

รวมทั้งในการกีฬา การบาดเจ็บของนักกีฬาเท่ากับเป็นการลดคุณค่าความสามารถของตนเองจากตัวจริงลงไปเป็นตัวสำรอง ซึ่งไม่มีทีมใดอยากได้นักกีฬาที่บาดเจ็บและไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้อยู่ในทีม (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557, หน้า 68) ดังนั้น ผู้ที่เล่นกีฬาจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะการเล่นกีฬานั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก (ประวิตร เจนวรรธนะกุล, 2551, หน้า 73) นอกจากนี้ ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อเกมการเล่นของนักกีฬาได้ ประกอบไปด้วย ก) "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลทางร่างกาย อาทิ การเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากการฝึกซ้อมทางร่างกายที่สะสมมานาน ที่สามารถส่งผล

ต่อความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ โดยที่ ถ้าการยืดเหยียด (Cool Down) ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้กล้ามเนื้อด้านในสุดที่ติดกับกระดูกแกนกลางได้รับการยืดเหยียดไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและการสะสมของกรดแลคติค (Lactic Acid) ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ และความเครียดทางจิตได้ ข) "ปัจจัยด้านร่างกาย" ที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ และความคิด ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยจากหลักฐานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาจำนวนมาก ได้กล่าวถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเหตุปัจจัยทางจิต อาทิ 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) 2) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ) 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) 4) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความง่าย และความเร็วในการสร้างจินตภาพ) และ 5) ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก) ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งทางจิตและทางกายสามารถส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมทางการกีฬา (Bhasavanija et al., 2014)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า "กิจกรรมทางกาย" สามารถส่งผลต่อปัจจัยด้านร่างกายโดยตรง พร้อมกันกับ "ปัจจัยด้านร่างกาย" สามารถส่งผลต่อปัจจัยทางด้านจิตใจได้ อาทิ การรับรู้ความอ่อนล้าของร่างกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญที่ผู้ฝึกสอนกิจกรรมทางกายควรให้ความสนใจ เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาทางด้านร่างกาย และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอีกด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาอัตราการเต้นของหัวใจ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ที่อุณหภูมิห้อง 28°C ในนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชายิมนาสติก ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2559 ขณะทำการพัก การฝึกกิจกรรมทางกาย และการฝึกการจินตภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตราการเต้นของหัวใจ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะทำการพัก การฝึกกีฬายิมนาสติกที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น

2. เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะทำการพัก การฝึกกีฬายิมนาสติกที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่นเพื่อเปรียบเทียบศึกษาการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะทำการพัก การฝึกกีฬายิมนาสติกที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GAS2621 ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2559 จำนวน 26 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GAS2621 ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2559 จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 15 คน และเพศหญิง 9 คน อายุ 20-45 ปี ($\overline{X}$ = 20.54, SD = 53.47) ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Random Sampling) เพื่อให้ได้นักศึกษาที่มีสุภาพดี โดยผู้เข้าร่วมการทดสอบได้กรอกใบยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาในครั้งนี้

เครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มีดังนี้

1. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ยี่ห้อ Beurer รุ่น Pulsoximeter

2. แบบประเมินการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ (10cm Visual Analogue Scale: Bhasavanija & Morris, 2013)

3. โปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น (Bhasavanija, 2014)

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิต โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. การเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจ ระหว่าง ขณะทำการพัก การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20 และนาทีที่ 40 และการฝึกทางจินตภาพ ด้วยการทดสอบค่าที ด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Paired Samples t-test)

3. การเปรียบเทียบการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ระหว่าง ขณะทำการพัก การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20 และนาทีที่ 40 และการฝึกทางจินตภาพ ด้วยการทดสอบค่าที ด้วยการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Paired Samples t-test)

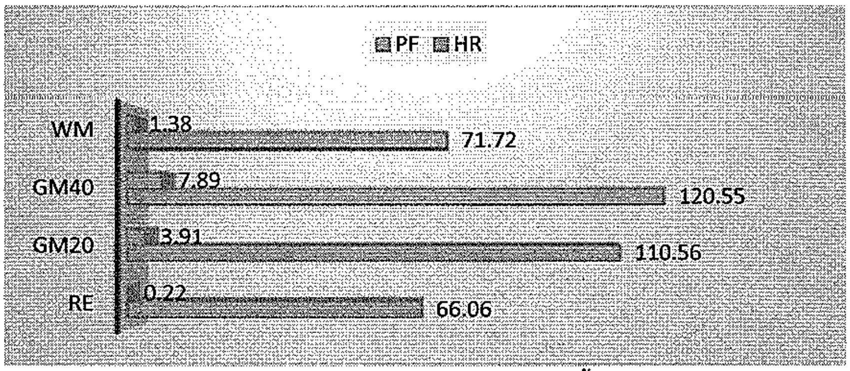
ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนความถี่ และร้อยละของสถานภาพของผู้เข้ารับการทดลอง

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	62.50
หญิง	9	37.50
รวม	24	100.00

ตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเป็นเพศหญิง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจ และการรับรู้ความอ่อนล้า ขณะพัก การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20 และนาทีที่ 40 และการฝึกการจินตภาพ



<u>หมายเหตุ</u> HR = อัตราการเต้นของหัวใจ, PF = การรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ, RE = ขณะพัก, GM20 = การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20, GM40 = การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40, WM = การจินตภาพความอบอุ่น

ภาพที่ 1 แสดงว่า ขณะทำการพัก ที่อุณหภูมิห้อง 28°C นักศึกษาที่ลงเรียนวิชายิมนาสติกมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับต่ำ (HR = 66.06, PF = 0.22) ขณะทำการฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 20 นาที อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ สูงกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับต่ำ แต่มีค่าสูงกว่าขณะพัก (HR = 110.56, PF = 3.91) ขณะทำการฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 40 นาที อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ สูงกว่าปกติ รวมทั้งยังสูงกว่าขณะทำการฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 20 นาที ส่วนการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับมาก (HR = 120.55, PF = 7.89) และสุดท้าย ขณะทำการฝึกจินตภาพ อัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับสูงกว่า ขณะพักเพียงเล็กน้อย และยังต่ำกว่าขณะทำการฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 20 นาที และ 40 นาที (HR = 71.72, PF = 1.38)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจที่อุณหภูมิห้อง 28°C ในนักศึกษาที่ลงเรียนวิชายิมนาสติก ขณะทำการพัก การฝึกยิมนาสติกที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพความอบอุ่น

		Paired Differences					t	df	p
		Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence nterval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	RE - GM20	-44.50	18.65	4.39715	-53.77718	-35.22282	-10.12	23	.00*
Pair 2	RE – GM40	-54.50	20.75	4.89114	-64.81939	-44.18061	-11.14	23	.00*
Pair 3	RE - WM	-5.66	5.42	1.27827	-8.36359	-2.96974	-4.43	23	.00*
Pair 4	GM20 – GM40	-10.00	21.91	5.16524	-20.89771	.89771	-1.93	23	.07*
Pair 5	GM20 - WM	38.83	21.60	5.09213	28.08989	49.57678	7.62	23	.00*
Pair 6	GM40 - WM	48.83	21.97	5.17867	37.90729	59.75937	9.43	23	.00*

*Alpha level at .05

<u>หมายเหตุ</u> RE = ขณะพัก, GM20 = การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20, GM40 = การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40, WM = การจินตภาพความอบอุ่น

ตารางที่ 2 พบความแตกต่างกันของอัตราการเต้นของหัวใจ ที่อุณหภูมิห้อง 28°C ระหว่างคู่ที่ 1 ขณะพักกับขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20 คู่ที่ 2 ขณะพัก กับ ขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40 คู่ที่ 3 ขณะพักกับขณะทำการฝึกการจินตภาพความอบอุ่น คู่ที่ 5 ขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20 กับกับ ขณะทำการฝึกการจินตภาพความอบอุ่น และคู่ที่ 6 ขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40 กับ ขณะทำการฝึกการจินตภาพความอบอุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ยกเว้น คู่ที่ 4 ระหว่างขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20 กับขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40 ที่ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการรับรู้ความอ่อนล้า ที่อุณหภูมิห้อง 28°C ในนักศึกษาที่ลงเรียนวิชายิมนาสติก ขณะทำการพัก การฝึกยิมนาสติกที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพ

		Paired Differences					t	df	p
		Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	RE - GM20	-3.69	.0051	.00121	-3.69423	-3.68911	-304.22	23	.00*
Pair 2	RE – GM40	-7.67	.0061	.00146	-7.67474	-7.66859	-526.73	23	.00*
Pair 3	RE - WM	-1.16	.0097	.00229	-1.17149	-1.16184	-510.20	23	.00*
Pair 4	GM20 – GM40	-3.98	.0059	.00140	-3.98295	-3.97705	-284.28	23	.00*
Pair 5	GM20 - WM	2.52	.0085	.00202	2.52074	2.52926	124.30	23	.00*
Pair 6	GM40 - WM	6.50	.0104	.00246	6.49981	6.51019	264.58	23	.00*

*Alpha level at .05

<u>หมายเหตุ</u> RE = ขณะพัก, GM20 = การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 20, GM40 = การฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40, WM = การจินตภาพความอบอุ่น

ตารางที่ 3 พบความแตกต่างกันของการรับรู้ความอ่อนล้าระหว่างทุกสภาพการณ์ที่อุณหภูมิห้อง 28°C ไม่ว่าจะเป็นขณะพัก ขณะทำการฝึกยิมนาสติ นาทีที่ 20 ขณะทำการฝึกยิมนาสติก นาทีที่ 40 และขณะทำการฝึกการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

อภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราการเต้นของหัวใจ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ขณะทำการพัก การฝึกกีฬายิมนาสติก ที่เวลา 20 และ 40 นาที และการฝึกการจินตภาพเกี่ยวกับความอบอุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GAS2621 ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2559 ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) เพื่อให้ได้นักศึกษาที่มีสุภาพดี ซึ่งผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1) ที่อุณหภูมิห้อง 28°C ขณะทำการพัก นักศึกษามีอัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ ต่ำกว่าบุคคลทั่วไป และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับต่ำ ทั้งนี้น่าจะเนื่องมาจากนักศึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกร่างกายมากกว่าบุคคลทั้งไปที่มีอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยอยู่ที่ 72 ครั้ง ต่อ นาที สอดคล้องกับ ภาสะวณิช (Bhasavanija, 2014) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ แนวโน้มของอุณหภูมิ อัตราการเต้นของหัวใจ และความอิ่มตัวของออกซิเจนในนักกีฬาตะกร้อของไทย แล้วพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจของนักกีฬาค่อนข้างต่ำกว่าอัตราการเต้นของหัวใจของบุคคลทั่วไป เนื่องจากผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำหัวใจจะได้รับการฝึกบีบตัวและคลายตัว จนส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงและมีความทนทานมากขึ้น จึงทำให้การบีบตัวของหัวใจมีความแรงและสามารถส่งเลือดแดงไปได้ทั่วร่างกายและยังสามารถดึงเลือดดำกลับมาที่หัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ขณะทำการฝึกกีฬายิมนาสติก ที่เวลา 20 นาที นักศึกษามีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติ และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออยู่ที่ระดับปานกลาง สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวร่างกายใด ๆ ย่อมก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานที่อวัยวะ

บริเวณนั้น จึงส่งผลทำให้ร่างกายต้องเตรียมส่วนประกอบของกระบวนการเผาผลาญสารอาหาร อาทิ น้ำ แร่ธาตุ สารอาหารและออกซิเจน เป็นต้น ดังนั้นร่างกายจึงต้องเร่งรับออกซิเจนจากภายนอกเข้ามา โดยผ่านกระบวนการหายใจ จึงส่งผลให้หัวใจต้องบีบตัวเพื่อดึงเลือดดำกลับมาที่หัวใจเพื่อรับออกซิเจนที่บริเวณปอด และส่งเลือดแดงที่ได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่แล้วไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าขณะออกกำลังกายหรือปฏิบัติกิจกรรมทางร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจจะสูงขึ้น และร่างกายเริ่มอ่อนล้า

3) ขณะทำการฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 40 นาที นักศึกษามีอัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับ สูงมาก และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับสูงมากเช่นกัน สอดคล้องกับ เพลซิงเจอร์ (Plessinger, 2014) ที่กล่าวไว้ว่า อัตราการเต้นของหัวใจจะสูงขึ้น เนื่องมาจากร่างกายของมนุษย์ต้องการออกซิเจน และอุณหภูมิของร่างกายจะลดลงขณะมนุษย์เคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะเวลานาน เนื่องมาจากมนุษย์ต้องการพลังงานจำนวนมากที่เกิดจากการบวนการเผาผลาญ จึงเป็นสาเหตุให้ร่างกายของมษย์จะเกิดความอ่อนล้ามากกว่าปกติ

4) ขณะทำการฝึกจินตภาพความอบอุ่น นักศึกษามีอัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ที่ระดับสูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย หรือต่ำกว่าขณะฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 20 และ 40 นาที และการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ อยู่ที่ระดับสูงกว่า ขณะพัก หรือต่ำกว่าขณะฝึกยิมนาสติก ที่เวลา 20 และ 40 นาที เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ภาสะวณิช และควาน์ (Bhasavanija, & Kuan, 2017) ที่กล่าวไว้ว่า โปรแกรมการฝึกการจินตภาพความอบอุ่นสามารถช่วยให้นักกีฬาเพิ่มอุณหภูมิร่างกายที่สูญเสียไปณะออกกำลังกายเป็นระยะเวลานาน และยังสามารถเพิ่มความอิ่มตัวของออกซิเจนและช่วยลดอัตราการการเต้นของหัวใจ ให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) พบความแตกต่างกันของการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อในทุกช่วงของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 รวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจมีความแตกต่างกันในเกือบทุกช่วงการทดสอบ ยกเว้นระหว่าง การฝึกยิมนาสติกที่เวลา 20 นาที กับ การฝึกยิมนาสติกที่เวลา 40 นาที ที่พบความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี ที่ว่า การฝึกจิตใจที่สามารถพัฒนาทักษะทางกลไก เห็นได้จากการมีความสัมพันธ์กันระหว่างการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติกับการพัฒนาด้านการปฏิบัติทักษะของผู้เข้ารับการทดลอง ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มที่ใช้การจินตภาพมีการพัฒนามากกว่ากลุ่มควบคุม (Roure, Collet, Deschaumes-Molinaro, Delhomme, Dittmar, & Vernet-Maury, 1999) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจินตภาพความอบอุ่นสามารถเพิ่มความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอุณหภูมิร่างกาย เพื่อการลดความเจ็บปวด (Albright & Fischer, 1990) ในการกีฬา การจินตภาพยังช่วยในการสร้างความเปลี่ยนแปลงของการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติ โดยพบศักย์ไฟฟ้า แรงต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนัง อุณหภูมิร่างกาย การระบายความร้อน อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ ขณะปฏิบัติกิจกรรมทางกายและขณะจินตภาพทางจิต (Roure, Collet, Deschaumes-Molinaro, Dittmar, Rada, Delhomme, & Vernet-Maury, 1998) และสอดคล้องกับ ภาสะวณิช (Bhasavanija, 2014) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ แนวโน้มของอุณหภูมิ อัตราการเต้นของหัวใจ และความอิ่มตัวของออกซิเจนในนักกีฬาตะกร้อของไทย แล้วพบว่า ความแตกต่างกันของอัตราการเต้นของหัวใจของนักกีฬาในทุกช่วงของการฝึก แต่ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่าง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก กับ อัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึกโปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่น

การศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการจินตภาพความอบอุ่นที่ส่งผลให้คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GAS2621 ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา

2559 สามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจให้ต่ำ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ รวมทั้งยังสามารถลดระดับการรับรู้ความอ่อนล้าให้ต่ำลงหลังการออกกำลังกายได้เช่นกัน ในการศึกษาครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นสมควรให้นักวิจัยและผู้ที่สนใจ ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบผลทางสรีรวิทยาตัวอื่น ๆ รวมทั้งหาแนวทางการทดสอบทางจิตวิทยาเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ได้ตัวชี้วัดที่แม่นยำมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อควรใช้ไม้บรรทัดวัด เพื่อความแม่นยำของการแปลค่าคะแนน โดยดูตามเกณฑ์การประเมินผลควบคู่ไปด้วย จะทำให้การประเมินมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ก่อนการเก็บข้อมูลจริงจากประชากรทั้งหมด ควรสำรวจประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งทดสอบสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจ และการสอบถามอาการที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบโดยการจำแนกตัวแปรที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ ประเภทกีฬา ช่วงอายุ และขนาดของร่างกาย เพื่อการพัฒนาให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้

2. ควรทำการพัฒนาแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อผู้ออกกำลังกายทั่วไป

รายการอ้างอิง

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (Science of Coaching). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สินธนาก๊อปปี้.

ธิรตา ภาสะวณิช. (2556). จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการสอน. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นรินทร์ อนันตกลิ่น. (2555). การศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนในระหว่าแข่งขัน. การค้นคว้าแบบอิสระ, ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พวงทอง ไกรพิบูลย์. (มิถุนายน, 2560). อุณหภูมิร่างกาย. www.haamor.com/th/คุณภาพชีวิต.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2528). พยาบาลในบ้าน. นิตยสารหมอชาวบ้าน. เล่มที่ 27.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2545). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา, 6, 13.

รำแพน พรเทพเกษมสันต์. (2546). การปฐมพยาบาล (FIRST AIDS). กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาคาร.

Albright, G.L., & Fischer, A.A. (1990). Effects of warming imagery aimed at trigger-point sites on tissue compliance, skin temperature, and pain sensitivity in biofeedbacktrained patients with chronic pain: a preliminary study. Perceptual & Motor Skills, 71(3), 1163-1170.

Bhasavanija, T. (2014). Comparison of body temperature, oxygen saturation, and heart rate among rest, practice, stretch, and imagery in youth Takraw athletes. Proceeding:10th International Sport Sciences Conference, Kota Bharu, Kelantan, Malaysia: ISSC. www.jpaspex.com/index.php/JPASE/article/download/57/123 or www.medic.usm.my/issc2014/index.php/.../78-speaker-profile

Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition on oxygen consumption and golf performance enhancement. Proceedings: China International Congress in Sport Psychology. Beijing, China: ISSP. Or www.issp2013.com/en/news.asp?id=28.html

Bhasavanija, T. & Morris, T. (2014). Imagery: Chapter23, Part4. In A.G. Papaioannou & Hackfort, D. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. New York: Routledge, p356-371, 1002p.

Plessinger, A. (2014). The effects of mental imagery on athletic performance. http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/mentalimagery.html.

Roure R., Collet, C., Deschaumes – Molinaro, C., Dittmar. A., Rada, H., Delhomme, G., & Vernet - Maury, E. (1998). Automatic nervous system responses correlate with mental rehearsal in volleyball training. European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology, 78(2), 99-108.

Roure, R., Collet, C., Deschaumes-Molinaro, C., Delhomme, G., Dittmar, A., & Vernet-Maury, E. (1999). Imagery quality estimated by autonomic response Is correlated to sporting performance enhancement. Physiology & Behavior, 66(1), 63-72.

Ruiz, R., Legros, C., & Guell, A. (1990). Voice analysis to predict the psychological or physical state of a speaker. Aviat Space Environ Med, 61(3), pp.266-71.

Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: dimensions, measurement, and validation. Academy of Management Journal, 38(5), 1442-1465.

Thomas, K. W. &Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An “interpretive” model of intrinsic task motivation. Academy of Management Review, 15(4) , 666-681.

Wang, J. L., Zhang, D. J. & Jackson, L. A. (2013). Influence of self-esteem, locus of control, and organizational climate on psychological empowerment in a sample of Chinese teachers. Journal of Applied Social Psychology. 43, 1428-1435. doi: 10.1111/jasp.12099

Yamane, T. (1973). Statistics: An introductory analysis. (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row Publishers, Inc.

13

การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา : ชีวิตดี เปลี่ยนได้ ด้วยศาสตร์แห่งใจ

Thailand National Conference on Psychology : Enabling Change and Quality of Life through Psychology

PROCEEDING

6-7 กรกฎาคม 2560

ณ โรงแรมบางกอกชฎา กรุงเทพมหานคร

July 6-7, 2017 Bangkok Cha-Da Hotel, Bangkok

TNCP 2017

องค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
The Learning Organization of Electricity Generating Authority of Thailand (EGAT)

ณัชชามน เปรมปลื้ม[1] และ จรูญลักษณ์ รัตนมงคลศักดิ์[2]
ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง[1]
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย[2]

NuchchamonPramepluem[1] & Jaroonlak Rattanamongkolsak[2]
Faculty of Education, Ramkhamhaeng University[1]
Electricity Generating Authority of Thailand[2]
nuchchamon.io@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง "องค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย" เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาองค์การแห่งการเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาองค์การ และตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การเป็นองค์การสมรรถนะสูงที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง อันจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์การ โดยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาคุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ และแนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 12ราย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา จากการศึกษาพบว่า คุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีดังนี้ 1) ความรอบรู้ของบุคลากร 2) การมีแบบแผนความคิด 3) การมีวิสัยทัศน์ร่วมกันของบุคลากรทุกระดับ 4) การเรียนรู้เป็นทีม 5) การคิดอย่างเป็นระบบ แนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีดังนี้ 1) การมีแผนแม่บท และโครงสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ที่ชัดเจน 2) การตระหนักและให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะของบุคลากร 3) การสนับสนุนจากองค์การอย่างต่อเนื่อง 4) การสร้างวัฒนธรรมองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันทั้งองค์การ 5) การจูงใจบุคลากรด้วยวิธีการที่หลากหลาย

คำสำคัญ: คุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ แนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้

ABSTRACT

The research was focused on learning organization that is the important factor leading to organization development. It responses the high performance organization strategy for changing readiness preparing, and lead to sustaining development. This research aimed to study the learning organization characteristics of EGAT, and to study the guidelines for developing learning organization characteristics of EGAT. Data collection included 12 cases of in-depth interviews. Data were analyzed using content analysis. The results were as follows: The learning organization characteristics of EGAT were 1) Personal mastery 2) Mental model 3) Shared vision 4) Team learning, and 5) System thinking. The guidelines for developing learning organization characteristics of EGATwere1) Clarifying the learning organization master plan and organization structure of learning organization. 2) Emphasizing the human being to develop the characteristics of employees. 3) Continuous organization supporting. 4) Creating the culture of learning organization. 5) Motivating employees with various methods.

KEYWORDS: the learning organization characteristics, the guidelines for developing learning organization characteristics

บทนำ

ในปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว องค์การจึงต้องมีการพัฒนาเพื่อพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง (เจษฎา นกน้อย, 2552, น.13) ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้สะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกประเทศที่ปรับเปลี่ยนและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จึงเป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมให้แก่คน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม จากการแข่งขันธุรกิจของและองค์การในสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่งและวุ่นวายสับสนควรปฏิบัติตามกระบวนการแห่งการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการปรับปรุงผลการปฏิบัติงาน (Slater and Narver, 1995) ตามข้อค้นพบในงานวิจัยต่างๆ การเรียนรู้ในองค์การจะช่วยให้ได้ข้อได้เปรียบทางการแข่งขันผ่านทางการสนับสนุนทางนวัตกรรม (Jiménez-Jimenez, 2008) ถ้าหากการเรียนรู้ในองค์การเป็นนวัตกรรมทางวิศวกรรม เครื่องบินหรือคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ต่างๆ ถูกเรียกว่า เทคโนโลยี สำหรับนวัตกรรมในพฤติกรรมมนุษย์นั้น องค์ประกอบที่จำเป็นต้องมีเช่นเดียวกันคือ วินัย ดังนั้น การฝึกปฏิบัติวินัยจำเป็นต้องเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถกล่าวได้ว่าเป็นองค์การแห่งการเรียนรู้ (Senge, 1990)

องค์การแห่งการเรียนรู้ คือองค์การที่สามารถพัฒนาและขยายความสามารถได้อย่างต่อเนื่อง ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมรูปแบบทางความคิด โดยองค์การจะมีทักษะในการสร้างสร้างสรรค์ การเรียนรู้ และการถ่ายทอดความรู้ รวมทั้งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการได้ประสบการณ์ใหม่หรือความรู้ใหม่ และความเข้าใจอย่างแท้จริง ทั้งนี้ต้องมีการปฏิรูปและปรับปรุงระบบการทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อบุคลากรเกิดการเรียนรู้และใฝ่ที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง อันจะนำไปสู่ความเป็นเลิศให้แก่องค์การในที่สุด (Senge, 1990; Garvin, 1993; Watkin & Marsick, 1993; Marquardt; Vera & Crosson, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์และนโยบายการดำเนินงานของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ที่มีการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหัวใจสำคัญในการเตรียมความพร้อมคือ การสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้

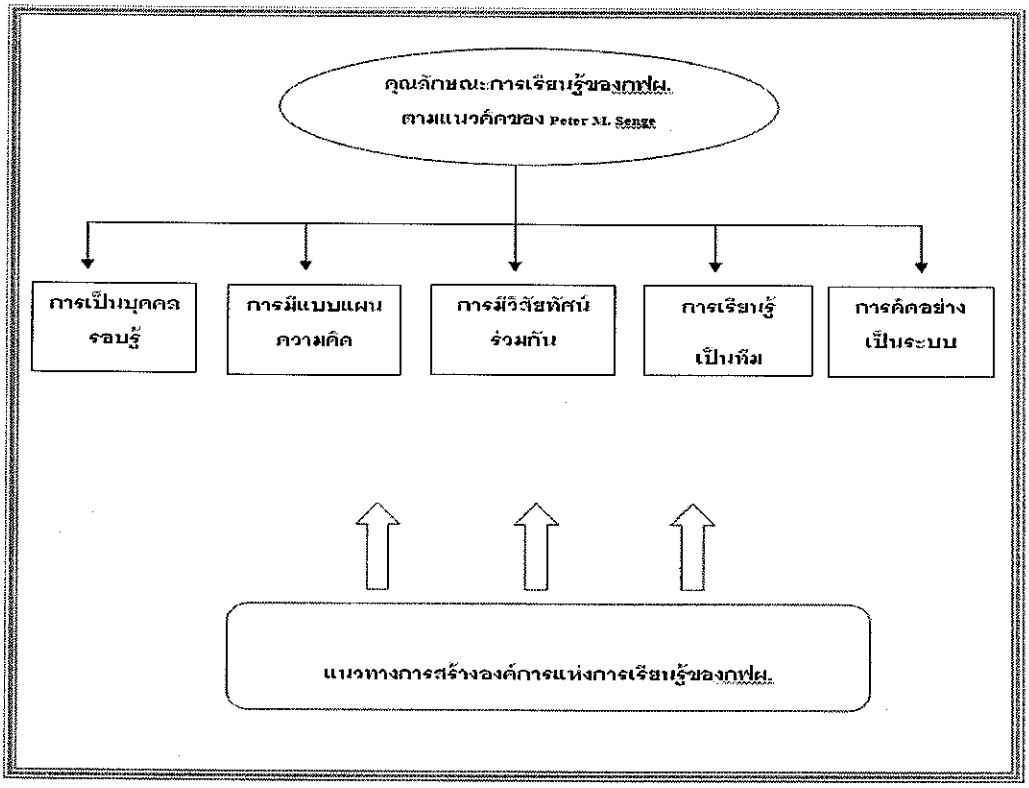
กฟผ. เป็นองค์การหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยขับเคลื่อนประเทศไทยให้พัฒนาและเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้านของประเทศ ซึ่ง กฟผ. (2555) ถือว่าการเรียนรู้จะนำไปสู่การเป็นองค์การแห่งการเรียนรู้ และเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ทำให้บรรลุผลการดำเนินการที่เป็นเลิศ โดยมุ่งหวังให้บุคลากรมีการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้และสามารถจัดการความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินงานขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องมาจากการที่บุคคลมีการพัฒนาตนเองให้เกิดทักษะความรู้ความสามารถมีทัศนคติที่ดีทำให้มีประสิทธิผลส่วนบุคคล (Individual effectiveness) และเมื่อบุคลากรหลายคนในกลุ่มมีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นย่อมส่งผลต่อการเกิดเป็นประสิทธิผลของกลุ่ม (Group effectiveness) และพัฒนาไปสู่การเกิดประสิทธิผลขององค์การ (Organizational effectiveness) ได้ในที่สุด (Senge, 1990; Gibson, Ivancevich, & Donnelly, 1994)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

การวิจัยครั้งนี้อาศัยแนวคิด Senge (1990) และวรรณกรรมต่างๆ มาใช้ในการจัดกรอบแนวคิดและสร้างมุมมองต่อประเด็นสาระที่จะทำการวิจัย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการสำรวจหรือทำความเข้าใจสาระใดๆ ด้วยมุมมองที่แตกต่างกัน ย่อมให้คำอธิบายต่อสาระนั้นๆ แตกต่างกันไปด้วย การวิจัยครั้งนี้จึงอาศัยแนวคิดที่ประมวลมาเพียงเพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์ ตลอดจนเป็นแนวทางสำหรับพิจารณาในการเก็บข้อมูล

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Criterion based selection) จำนวน 12 ราย ประกอบด้วย ผู้บริหารระดับต้น ผู้บริหารระดับกลาง และพนักงานซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ และเกี่ยวข้องกับการจัดทำองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยโดยโดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก คณะผู้วิจัยสัมภาษณ์จนกระทั่งข้อมูลมีความอิ่มตัวจึงหยุดทำการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (Semi-structured interview questionnaire) เป็นแนวคำถามที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยคำนึงถึงสภาพการเรียนรู้ในองค์การของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

วิธีการดำเนินการวิจัย การศึกษาครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์โดยใช้จัดกลุ่มคำตอบและวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1คุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเป็นอย่างไร

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าคุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ของของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีลักษณะดังนี้

1. การเป็นบุคคลรอบรู้ บุคลากรขององค์การต้องมีความมุ่งมั่น ตั้งใจและตระหนักตนเองต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มศักยภาพของตนเองเพื่อผลสำเร็จที่ดีกว่า มีการกำหนดจุดมุ่งหมายในตัวเองจนเกิดความรู้ความเชี่ยวชาญในการทำงานตลอดจนสามารถสร้างสรรค์ผลงานและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและสามารถเชื่อมโยงตนเองเข้าสู่ระบบใหญ่นำไปสู่การเรียนรู้ในองค์การ

"....LOเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งไม่ต้องสงสัยเลยว่าขาดเรื่อง LO ไม่ได้"

"....ทำงานที่นี่จะมีการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ทั้งระดับบุคคลและองค์การ.....LO นำไปสู่องค์การแห่งความเป็นเลิศ"

"....เพราะเราเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาจากหน่วยที่เล็กที่สุดซึ่งก็คือแต่ละบุคคลก็เปรียบเหมือนการพัฒนาองค์กรเมื่อมีการพัฒนาตนเองจะทำให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพซึ่งจะสามารถร่วมกันพัฒนาองค์กรต่อไปได้"

"....การจะมี best practice ไม่ว่าbest practice นั้นจะมาจากระดับบุคคลมาจากการทำ AAR,CoP หรืออะไรก็แล้วแต่"

"....เรื่องของการเปิดใจฟังความคิดเห็นของคนอื่นคือในชีวิตของคนเราจะต้องมีประสบการณ์ที่เก็บเกี่ยวมาตั้งแต่เล็กจนโตซึ่งประสบการณ์เหล่านี้จะฝังเป็นตัวเราเป็นMindsetของเราซึ่งตรงนี้ถ้ามีการเปิดใจเปิดรับเอาความคิดเห็นของคนอื่นก็จะทำให้บุคลากรเกิดการพัฒนาตนเอง ส่งผลต่อการเรียนรู้ในองค์การ และนำไปสู่องค์การแห่งการเรียนรู้"

2. การมีแบบแผนทางความคิด บุคลากรขององค์การมีความเชื่อค่านิยม บรรทัดฐานความคิด ทัศนคติ มุ่งสะท้อนความคิด เปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานที่นำไปสู่การเรียนรู้รู้สึกท้าทายต่อการเรียนรู้ และเกิดการยอมรับทั้งของตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งจะพัฒนาต่อเป็นพื้นฐานด้านความฉลาดทางอารมณ์นอกจากนี้การทำให้เกิดความกระจ่างชัดกับกรอบแบบแผนความคิดและมีความสามารถในการทำความเข้าใจวินิจฉัยตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้อย่างเหมาะสม

"....ตั้งแต่อดีตสมัยผู้ว่าการเกษมเนี่ยคือทั้งเก่งทั้งดีและมีความสุขพูดง่ายๆคือมีความภูมิใจในการทำงานเก่งในที่นี้หมายถึงว่าทำงานตามหน้าที่มีขั้นมีตอนการทำงานที่ดีและในขณะเดียวกันคำนึงถึงความถูกต้องดีงามไม่เอาเปรียบคนอื่นไม่ทำเกินกฎหมายไม่ทำต่ำกว่ากฎหมาย"

"....มิติหนึ่งคือต้องมีค่านิยมในTQM ของ NationalQualityAward เขียนไว้ชัดว่าค่านิยมหมายถึงหลักการชี้นำและพฤติกรรมที่คาดหวังเพราะงั้นถ้าเขียนไว้ลอยๆจะได้ประโยชน์ระดับหนึ่งแต่ถ้าเอามาแปลงเอามาทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งขึ้นเป็นค่านิยมเป็นinputตัวหนึ่งทำอย่างไรให้ตัวคนตัวแรกคือจะทำความเข้าใจตัว F คือทำอะไรต้องคำนึงถึงความเป็นธรรมอันที่สองทำอย่างไรจึงจะถูกต้องดีงามในหลวงก็สอนไว้อันที่สามทำอย่างไรจึงจะแสดงความรับผิดชอบเต็มสติกำลังตัวถัดมาคือMทำอย่างไรจึงจะแสดงความเคารพคนอื่นและตัวสุดท้ายเกิดความมุ่งมั่น Commitment มีการทำงานเป็นทีมและมุ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่องมันก็วนกลับมาFตัวแรกคิดอย่างนี้ก็จะเป็นเรื่องเดียวกันนอกจากค่านิยมตัวนี้แล้วก็จะมีหลักธรรมาภิบาลมี 6 ข้อ จริยธรรมก็มีซึ่งก็มีหลักอะไรอยู่สารพัด"

“....เราจะมีค่านิยมหรือหลักการด้านจริยธรรมถ้าต้องการให้เรียนรู้องค์การให้มีการพัฒนามากขึ้นนอกจากตอบคำถามได้แล้วเราก็มาเช็คว่ามาจากหลักการอะไรนี่เป็นโอกาสในส่วนที่สองที่เราจะเพิ่มเข้าไปอีกมันไม่มีองค์กรไหนที่สมบูรณ์แล้วมันต้องเปลี่ยนต้องเพิ่มต้องพัฒนาไปเรื่อย”

“....ใช่ต้องร่วมกันพัฒนาด้วยความรวดเร็วการเปรียบเทียบแข่งขันมันเลี่ยงไม่ได้นะ

“....ขณะเดียวกันเรามีการประกวดแข่งขันกันอย่างเป็นพิธีมีการกลั่นกรองไม่ใช่ว่าใครทำอะไรก็ได้มีขั้นตอนมีเกณฑ์”

“....จะดูว่าเวลาทำงานมีปัญหาอะไรบกพร่องเรื่องอะไรก็จะพยายามปรับสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องนั้นเช่นประชุมคณะทำงานฯเอกสารมาตรฐานมีข้อมูลเป็นจำนวนมากเมื่อคณะทำงานมีคำถามไม่สามารถตอบหรืออธิบายได้ทันทีในการประชุมครั้งต่อไปก็จะแก้ไขปัญหาด้วยการอ่านและบันทึกข้อมูลที่สำคัญด้วยการเขียนสรุปไว้และอ่านให้เข้าใจทำให้ตอบคำถามและอธิบายได้”

3. การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน องค์การส่งเสริมให้บุคคลในองค์การมีมุมมองร่วมกัน มีการสร้างภาพแห่งอนาคตที่ปรารถนาร่วมกันของ โดยมีจุดมุ่งหมายและทิศทางเดียวกัน ซึ่งเกิดจากการความเข้าใจผลักดันให้ทุกคนมีข้อสัญญา หรือพันธกิจโดยอาศัยพื้นฐานจากการมีวิสัยทัศน์ร่วมกันการมีส่วนร่วมทางความคิด การมีส่วนร่วมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แนวคิดที่ดีที่สุดและเป็นที่ยอมรับของทุกคนและบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การร่วมกัน

“....ทุกคนมีวิสัยทัศน์สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์การมองการณ์ไกลคีย์เวิร์ดอยู่ในนั้นมีนะครับมุ่งมั่น ที่จะพัฒนาตัวเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เป็นที่ยอมรับไม่ใช่พัฒนาแล้วเก็บ”

“....กฟผ. มีการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับการอบรมในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องและจำเป็นสำหรับการทำงานแต่ควรเน้นให้แต่ละหน่วยงานมีการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาผู้ปฏิบัติงานใหม่ของฝ่ายอย่างเป็นระบบด้วย”

“....วิธีการทำงานของ กฟผ.จะเอื้อตรงนี้คือ วิธีการถามจะถามไปทีละชั้น กฟผ.มีหลายระดับชั้น ถ้ามองในแง่ลบจะมีปัญหา แต่มันเลี่ยงไม่ได้เพราะเป็นธรรมชาติของ กฟผ. แต่เราเปิดโอกาสว่าเรามีการรวบรวมข้อมูลจากระดับบุคคลอย่างไร ในการประชุมของเราจะใช้วิธีตรงนี้ เป็นการเปิดโอกาสโดยธรรมชาติ ให้ทุกคนเสนอข้อมูล ผ่านกอง ผ่านฝ่ายขึ้นมา แต่ในขณะเดียวกันในระบบ KM/LO จะสนับสนุนให้มีการตั้ง CoP(Community of Practice) มีการกิจกรรมจัดระดับบุคคลนำข้อมูลมารวมกลุ่มกันเป็นอิสระ”

4. การเรียนรู้เป็นทีม บุคลากรขององค์การมีการร่วมกันคิด แบ่งปัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด การเรียนรู้ความรู้ ทักษะและการพึ่งพาซึ่งกันและกันการเรียนรู้ร่วมกัน พัฒนาความรอบรู้เพิ่มพูนความสามารถของทีมให้เกิดขึ้นมีการถ่ายทอดความรู้ซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องจนเกิดเป็นความรู้ในองค์การร่วมกันมุ่งเน้นการทำงานร่วมกัน

“....เค้าจะทำBeforeActionReviewซึ่งก่อนดำเนินงานจะทบทวนก่อนถ้าเป็นปัญหาเดิมก็ไม่มีปัญหาแต่ถ้ามีวิกฤติอะไรอีกก็เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสเอาความรู้เติมเข้าไปนี่คือที่ชัดเจนที่สุด”

“....การทำงานในแต่ละครั้งเมื่อมีข้อบกพร่องหรือมีปัญหาไม่เข้าใจก็จะถามจากพี่ๆในกองทำให้เข้าใจวิธีการทำงานและลักษณะการทำงานที่ชัดเจนขึ้น”

“....ปกติในงาน หน่วยงานก็ให้โอกาสเสนอความคิดเห็นได้อยู่แล้ว เช่นในที่ประชุมกอง ก็ให้โอกาสทุกคนได้เสนอความคิดเห็น ผู้ใหญ่จะถามความคิดเห็นเด็กๆ ด้วยค่ะว่า มีความคิดเห็นเรื่องนี้ยังไงหรือเพิ่งกลับมาจากงานข้างนอก ผู้ใหญ่ก็จะถามว่า ข้างนอกเข้าทำกันยังไง ก็จะให้แชร์กัน”

"....ได้นำความรู้จากที่ได้จากการเรียนรู้ในองค์กรไปใช้ปฏิบัติงานประจำเนื่องจากมีการปฏิบัติงานให้คำปรึกษาซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะการทำงานในพื้นที่ด้วยเช่นในโรงไฟฟ้าซึ่งในช่วงแรกไม่เข้าใจว่าแต่ละลักษณะงานเป็นแบบใดแต่เมื่อเข้าอบรมหลักสูตรPowerGeneration&Transmissionก็เข้าใจมากขึ้นและพี่ๆในกองก็จะอธิบายให้ฟังเพิ่มเติมเมื่อมีคำถาม"

"....มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการทำงานและจะนำปัญหาในการทำงานมาปรึกษากันว่าจะต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไร"

"....จะมีการหมุนแบบPDCAมีคนเอาข้อมูลไปเก็บและมีคนเอาข้อมูลออกมาใช้และปรับปรุงปรับเสร็จก็เอาไปลองใช้ใหม่เป็นการปรับปรุงไม่มีที่สิ้นสุดมีการป้อนข้อมูลกลับ"

"....และมีแผนการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจงานในภาพรวมและทราบขอบเขตการทำงานเพราะการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์การทำงานเป็นสิ่งที่สำคัญและจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานใหม่เข้าใจงานและทำงานง่ายขึ้น"

"....เนื่องจากผู้ปฏิบัติงานใหม่จะไม่เข้าใจลักษณะการทำงานและวิธีการทำงานมองลักษณะการทำงานไม่ออกจำเป็นต้องได้รับการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในการทำงานเพราะจะเข้าใจงานมากขึ้นและจะทำงานง่ายขึ้นรวมทั้งสามารถลดความผิดพลาดได้เนื่องจากจะมีความเข้าใจว่าต้องระมัดระวังหรือเพิ่มความรอบคอบตรงจุดใดบ้าง"

5. การคิดเชิงระบบ (System Thinking) วิธีการคิดที่มีความสามารถในการมองแบบระบบโดยรวมเป็นกระบวนการ มีเหตุและผล มีการเชื่อมโยงกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในงานอย่างเป็นระบบโดยมีผลกระทบซึ่งกันและกัน และผลของการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบใดๆจะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นหรือหน่วยงานอื่น

"....การจัดการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้มันซ้อนกันอีกระบบที่ห้าคือการจัดการความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของคนนอกจากรักองค์กรแล้วต้องรักKMเพื่อไปเสริมการรักองค์กร"

"....ในภาพ กฟผ.ผู้บริหารจะเน้นให้จำง่ายคือกฟผ. ต้องการเป็นองค์กรที่เก่งมีHigh Performanceที่ดีGood Governanceเป็นองค์กรที่มีความสุขเพราะเราใช้คำว่าผลิตไฟฟ้าเพื่อความสุขของคนไทยเพราะงั้นคนผลิตก็น่าจะมีความสุขด้วยแต่ในทางปฏิบัติก็ไม่ง่ายอย่างนั้น ก็เลยบอกว่าเอางี้ก็แล้วกันคนในองค์กรทำอย่างไรจะเก่งขึ้นอันที่สองทำอย่างไรจึงจะเป็นคนดีอันที่สามทำอย่างไรจึงจะมีความสุข มันก็จะส่งผลต่อเนื่องกันไป"

"....องค์กรมีการถ่ายทอดความรู้ที่สำคัญของผู้ที่จะเกษียณอันนี้สะท้อนถึงความสำคัญเป็นเกณฑ์ระดับชาติเหมือนกันอันนี้เราจึงให้ความสำคัญมีการแบ่งความรู้เป็นหมวดหมู่"

ตอนที่ 2 แนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ของของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีอะไรบ้าง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าแนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีดังนี้

1. การมีแผนแม่บท และโครงสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ที่ชัดเจน

"....กฟผ. มีการจัดทำแผนเฉพาะเพื่อให้องค์การก้าวไปสู่การเป็นองค์การแห่งการเรียนรู้ส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม ซึ่งมีการกำหนดโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ชัดเจน โดยมีคณะกรรมการพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้กฟผ. (คอร.)ซึ่งมีผู้ช่วยผู้ว่าการทรัพยากรบุคคลเป็นประธาน"

“....ทุกคนในองค์กรต้องรู้อยู่แล้วว่า องค์กรเรามีแผนโดยตรงที่ kick off เพื่อการเรียนรู้ในองค์การ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบทั่วทั้งองค์การ”

“....จะมีคณะกรรมการที่มีความเชื่อมโยงกันทุกสายงานมีโครงสร้างให้เกิดความชัดเจนในการDeployงานจากภาพบนกระจายสู่ภาพล่างคือ KM/LO”

“....ในส่วนของนโยบายองค์กรแห่งการเรียนรู้เป็นภาพกว้างๆแผนแม่บทต้องใช้ทั้งตัวจะบอกบริบททั้งหมด....นโยบายรูปแบบโครงสร้างเส้นทางซึ่งกำลังทำไปปรับไปให้ทันสมัย ณ ตอนนี้โครงสร้างของตัวBest Practiceก็ต้องมีการปรับอีกคือนโยบายนี้จะพูดกว้างๆเกี่ยวกับเรื่องของให้ทุกสายงานพัฒนาให้เป็นLOซึ่งทุกสายงานก็ต้องพัฒนาให้เป็นทิศทางเดียวกันใช้แผนนี้เป็นคำภีร์ต้นแบบ”

2. การตระหนักและให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะของบุคลากร

“....การพัฒนาบุคลากรมีการแบ่งSegmentเป็นผู้บริหารคณะทำงานวิทยากรKM หรือ Facilitator ของ กฟผ.หรือของสายงานในส่วน KM Adminเป็นผู้ดูแลเก็บองค์ความรู้ที่ได้จากการทำ KMQCCอะไรต่างๆ ไปใส่ในKM Cornerซึ่งเป็นถังของแต่ละสายงานเอาไปใส่ไว้ในนั้นเราเรียกKM Portal เป็นEGAT KM Portal เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้เข้ามาเรียนรู้องค์ความรู้ที่เราเก็บไว้แล้วก็มีการแยกประเภท segmentสุดท้ายคือผู้ปฏิบัติงานทั่วไป”

“....เรามองว่าในที่สุดองค์กรจะต้องทำให้ทะลุวิสัยทัศน์ขององค์กรเองโดยใช้เครื่องมือทุกเครื่องมือที่มีอยู่ในกฟผ. แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือคนในองค์กรการที่ประสิทธิผลขององค์กรจะเกิดเนี่ยเกิดจากคนในองค์กรต้องตื่นตัวต้องใฝ่รู้เพราะปัจจุบันเรื่องของChange เกิดขึ้นอย่างมากมาย”

“....พี่มองว่ามันเป็นพื้นฐานของทุกๆเรื่องคือถ้าคนในองค์กรปฏิบัติตนเหมือนน้ำไม่เต็มแก้วพร้อมที่จะเติมเต็มตลอดเวลามันจะทำให้เกิดอะไรใหม่ๆในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ที่จะต่อยอดในเรื่องการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น”

“....ปีนี้จะทำเกณฑ์รับรองbest practice ซึ่งจะทำเรื่องการบริหารจัดการbest practiceในสายงานจะมีกระบวนการตามนี้ซึ่งเมื่อเรามีวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศมาตัวหนึ่งเนี่ยเราจะเขียนเป็นคู่มือจะเป็นWork InstructionหรือQWP (Quality Work Process) เขียนให้ชัดเจนเพื่อการยกระดับการปฏิบัติงานของบุคลากร”

3. การสนับสนุนจากองค์การอย่างต่อเนื่อง

“....ในส่วนของการพัฒนาองค์การ เรากำหนดยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับแผนวิสาหกิจ กฟผ. มีการจัดทำแผนอย่างต่อเนื่อง เพื่อสอดรับแม่บทให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และสนับสนุนบุคลากรให้เกิดการเรียนรู้ทั่วทั้งองค์การ และเป็นองค์การแห่งคุณภาพ”

“....การยกร่างยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนเรื่องKMเราจะมีRoad MapของKMว่าในแต่ละปีมันควรจะเห็นอะไรในองค์กรและปลายทางปี2560 ที่เราบอกว่าLearning Innovationเนี่ยเราบอกว่าเราจะเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรมซึ่งตรงนั้นเราจะมีตัวชี้วัดในแต่ละปีเป็นตัวสะท้อนว่าเป้าหมายที่เราจะไปให้ถึงเนี่ยสอดรับกันมั้ย”

“....แต่ละปีจะมีตัววัดใหญ่ๆแต่ละปีจะมีกิจกรรมให้ตอบเป้าหมายจะร้อยกิจกรรมกันมาแต่ละปีก็มีการปรับให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นแผนSEPA หรือแผนยุทธศาสตร์ของกฟผ. อันนี้เป็นแผนที่ยุทธศาสตร์ของกฟผ.ในเรื่องBest Practice Implementation”

“....ในปีนี้พี่เน้นเรื่องBest Practiceของ กฟผ.กำลังทำในเรื่องของการนำ Best Practice มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในตัวRoad Mapของกฟผ.ปี56บอกว่าต้องการเห็นการimplement Best Practice ปี57 และ58-59 จะเป็นภาพที่สำเร็จในขั้นหนึ่งของ กฟผ.”

4. การสร้างวัฒนธรรมองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันทั้งองค์การ

"....การถ่ายทอดแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยธรรมชาติของวัฒนธรรมองค์กรตามที่บอกไปแต่ที่ทำเป็นทางการก็จำเป็นระดับหนึ่งบางครั้งบางเรื่องถ้าลงทุนมากไปก็จะเสียเวลาแต่บางครั้งยกตัวอย่างความรู้ที่เป็นแก่นความรู้การเดินเครื่องต้องมีความระมัดระวังมีการถ่ายทอดเก็บไว้เป็นความลับระดับหนึ่งเพราะออกไปเผยแพร่หมดก็ไม่ได้"

"....แนวทางหนึ่งที่กฟผ.ทำอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัวคือ กฟผ. เราโชคดีหรือต้นทุนเดิมดีคือเรามีวัฒนธรรมองค์กรการเกิดขึ้นของ กฟผ. ที่ช่วยขับเคลื่อนให้องค์กรเกิดการเรียนรู้ทั่วทั้งองค์การ"

"....เราอยากเห็นภาพวัฒนธรรมการแชร์ความรู้กันคือให้เห็นชัดปี58ต้องการเป็นLOที่สมบูรณ์ปี59เป็นการเรียนรู้มุ่งสู่นวัตกรรม"

"....เมื่อมีระบบSEPA เข้ามาเนี่ย ถ้าเช็คดีๆจะเห็นว่าไม่ต่างกัน กฟผ.ใช้คำว่าวัฒนธรรมองค์การซึ่งมีคีย์เวิร์ดอยู่สามตัวคือรักองค์การมุ่งงานเลิศเทิดคุณธรรม"

"....Coffee Morningทุกเช้าวันจันทร์ถือเป็นกิจกรรมหนึ่งของKMเหมือนกันหรือเรื่องที่เป็นworst caseมาเล่าภาษาKM เรียกlesson learnคือจริงๆตามหลักการต้องเป็นแบบนั้นเรื่องที่มีข้อผิดพลาดเอามาเป็นcaseเอามาแชร์เพื่อไม่ให้ผิดซ้ำอีก"

"....มีวัฒนธรรมเปิดใจใฝ่เรียนรู้ดูภาพรวมร่วมแบ่งปันมุ่งมั่นสู่วิสัยทัศน์แต่เรายังมีวัฒนธรรมขององค์กรอีกชั้นหนึ่งเป็นภาพใหญ่ขององค์กรที่เรียกว่า FIRMC"

5. การจูงใจบุคลกรด้วยวิธีการที่หลากหลาย

"....สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จะเป็นนวัตกรรมหรือไม่ก็จะมีเวทีประกวด มีการให้รางวัลมีโล่ห์มีเกียรติบัตรส่วนเรื่องรางวัลที่เป็นเงินก็จะมีระเบียบของกฟผ.กำกับอยู่"

"....ในทุกเดือนที่เรามีการประชุมขอให้แลกเปลี่ยนกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรู้หรือประสบการณ์ให้เอามาแชร์หรือน้องๆเอาประสบการณ์มาเล่าเป็นละครให้พวกดูบางคนที่ตัดต่อวิดีโอเก่งๆเนี่ยจะออกมาเล่นเป็นละครเลยว่าการที่จะออกมาเป็นชิ้นงานหนึ่งงานmediaเค้าจะใช้อะไรบ้างไปแบกอุปกรณ์มาจะแสดงให้เห็นว่าในขั้นตอนการทำงานว่ามีกรอบวิธีคิดยังไงเขียนสคริปยังไงซึ่งก็จะสนุกเห็นภาพบางคนก็จะเล่าเรื่องที่เป็นประโยชน์เรื่องของธรรมะเรื่องของการออมเงินเรื่องอะไรต่างๆ"

"....พี่จะพยายามให้น้องๆทุกคนมีโอกาสมีเวทีที่จะแสดงความสามารถ เพราะงั้นเวลาประชุมจะไม่เครียดเลยจะสนุกสนานหลังจากนั้นจะกินข้าวกลางวันกัน"

"....การจัดเก็บในKM Corner ของสายงานส่วนหนึ่งจะเอาไปทำเป็นเว็บไซต์จะคัดกรองเรื่องเด่นๆเป็นภาพ กฟผ. และจะมีการจัดงานแสดงผลงานเพื่อยกย่องชมเชยและให้รางวัลเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อเนื่อง"

"....หลักการจูงใจให้ทำKMคือหลักที่หนึ่ง ใช้วัฒนธรรมทางสังคมภายในหน่วยงานว่ามีค่านิยมอย่างนี้นะอันที่สองคือในการจัดงานจะมีการเปรียบเทียบกันพอดีๆว่าถ้าใครไม่ทำเนี่ย จะรู้สึกว่าเริ่มบกพร่องแล้วนะ"

อภิปรายผล

คุณลักษณะองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ประกอบไปด้วยความรอบรู้ของบุคลากร การมีแบบแผนความคิดการมีวิสัยทัศน์ร่วมกันของบุคลากรทุกระดับการเรียนรู้เป็นทีม และการคิดอย่างเป็นระบบสามารถอธิบายได้ว่าคุณลักษณะเหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่ทำให้เกิดองค์การแห่งการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Senge (1990) ที่กล่าวว่า องค์การแห่งการเรียนรู้จะ

เกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อพนักงานในองค์การมีวินัยในการเรียนรู้ 5 ประการ ได้แก่ (1) การใฝ่เรียนใฝ่รู้ (Personal mastery) เป็นคุณลักษณะของคนที่มีความมุ่งมั่น ความตั้งใจในการแสวงหาความรู้ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Dekoulou and Trivellas (2015) พบว่าการที่จะเกิดการเรียนรู้ในองค์การได้นั้น จะต้องมีบุคลากรที่มีความใฝ่รู้ รอบรู้ในสารสนเทศอันเป็นประโยชน์ต่อองค์การซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ในองค์การได้อย่างแท้จริง (2) การพัฒนากรอบทางความคิด ความเชื่อ มุมมอง ทัศนคติที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ การสัมผัส การเรียนรู้ที่ถูกสั่งสมมา จนเกิดเป็นกรอบความคิดของแต่ละบุคคล (3) การแชร์วิสัยทัศน์ร่วมกัน การส่งเสริมให้บุคคลในองค์การมีมุมมอง มีทัศนคติ เป้าหมายและทิศทางการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นขั้นของการเรียนรู้ของกลุ่มหรือทีมงานร่วมกันโดยมีความปรารถนาหรือความต้องการให้สมาชิกในทีมมีความคิดที่คล้ายคลึงกัน (4) การเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้ร่วมกัน มีการช่วยเหลือและเสริมพัฒนาขีดความสามารถของพนักงานในกลุ่มร่วมกัน เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพูดคุย และการให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างสมาชิกในทีม สอดคล้องกับการศึกษาของ Chawla D. and Joshi H. (2011) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ในองค์การและกระบวนการความรู้จะเกิดขึ้นได้จากการมีเป้าหมายร่วมกัน และการทำงานเป็นทีม (5) การคิดอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนของการคิดริเริ่มสิ่งใหม่ๆเนื่องจากสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆที่เรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบสามารถวิเคราะห์ได้ถึงปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นอันนำไปสู่การวางแผนและแนวทางในการแก้ไขปัญหาและสร้างแนวทางเลือกใหม่สำหรับโอกาสใหม่ๆในอนาคต เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Decker and Hansen (2004) พบว่าการคิดและการปฏิบัติอย่างเป็นระบบจะก่อให้เกิดองค์การแห่งการเรียนรู้ นอกจากนี้จากงานวิจัยของ Estrada (2009) และ French et al. (2009) พบว่าคุณลักษณะทั้ง 5 ประการนี้จะช่วยให้เกิดการจัดเก็บสารสนเทศที่กระจายตัวออกไป มีการแผ่ขยายความรู้อย่างรวดเร็ว และทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงความรู้ที่มีได้

แนวทางการสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีดังนี้ 1) การมีแผนแม่บท และโครงสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ที่ชัดเจน เนื่องจากไม่ใช่เพียงกระบวนการจัดการความรู้เท่านั้นที่ช่วยยกระดับการเรียนรู้ในองค์การให้เกิดองค์การแห่งการเรียนรู้ แต่จำเป็นต้องมีโครงสร้างการทำงานขององค์การที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ในองค์การที่ชัดเจน และการสนับสนุนจากองค์การอย่างแท้จริง (Thepthepa and Mitsufuji, 2016) 2) การตระหนักและให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะของบุคลากร สอดคล้องกับการศึกษาของ Riege (2005) พบว่า การเรียนรู้ในองค์การและการแบ่งปันความรู้คือกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมากเพื่อสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ โดยการฝึกอบรมแบบเฉพาะทางสามารถช่วยแบ่งปันความรู้โดยสามารถนำความรู้ความสามารถที่อยู่ในตัวบุคลแต่ละบุคคลระหว่างสมาชิกด้วยกันออกมาได้ นอกจากนี้การฝึกอบรมแบบความรู้ทั่วไปสามารถช่วยพัฒนาความรู้พื้นฐานให้เข้มแข็งสำหรับความเข้าใจแบบกลุ่มทั่วไป 3) การสนับสนุนจากองค์การอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Thepthepa and Mitsufuji (2016) พบว่า หน่วยงานหรือองค์การเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญของการได้ความรู้จากแหล่งความรู้ที่แตกต่างในการปฏิบัติงานและทบวนความรู้ของตนเองเพื่อให้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในองค์การ 4) การสร้างวัฒนธรรมองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันทั้งองค์การ ดังเช่นการศึกษาของ Chawla D. and Joshi H. (2011) พบว่า วัตถุประสงค์ของการใช้กระบวนการความรู้และการเรียนรู้ในองค์การ คือการสร้างวัฒนธรรมของความไว้ใจ และการเปิดเผยต่อกันและกันในองค์การ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนการสร้างสรรค์ การรวบรวม การใช้ และการนำกลับมาใช้อีกครั้งของความรู้ นอกจากนี้หนึ่งในเป้าหมายหลักของการเรียนรู้ในองค์การคือเพื่อสร้างและพัฒนาวัฒนธรรมการเรียนรู้ในองค์การเพื่อนำไปสู่องค์การแห่ง

การเรียนรู้ (Tsai, 2014; Chen et al., 2003) 5) การจูงใจบุคลากรด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้บุคลากรเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ที่เกิดจากตนเองและสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Thepthepa and Mitsufuji (2016) พบว่า การเพิ่มแรงจูงใจของบุคลากรที่จะได้รับความรู้โดยการเพิ่มความท้าทายใหม่ๆ ในงาน การเผยแพร่ความรู้ควรได้รับการสนับสนุนผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ให้โอกาสพนักงานที่จะแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้จากองค์การ รวมทั้งโมเดลการทำงานที่จัดเวลาที่เอื้ออำนวยให้มีการสะท้อนประสบการณ์ทำงานเพื่อพัฒนาความเป็นมืออาชีพ (Ji, Anderson and Wu, 2016) ของบุคลากรอันจะนำไปสู่องค์การแห่งการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

คณะกรรมการพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. (2555). แผนแม่บทองค์การแห่งการเรียนรู้ กรุงเทพฯ: การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย.

เจษฎา นกน้อย. (2552). แนวคิดการบริหารทรัพยากรมนุษย์ร่วมสมัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่11. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

Chawla D. & Joshi H. (2011). Impact of knowledge management on learning organization practices in India: an exploratory analysis. The journal of Corporate Transformation: Knowledge and process management, 18(4), 266-277. Retrieved September 1, 2012, From doi:10.1002/kpm.384

D. Vera and M. Crosson. (2003). Organizational Learning and knowledge Management: Toward an Integrative Framework. United Kingdom: Blackwell Publishing, Ltd.

David A. Garvin. (1993). Building a learning organization. Harvard Business Review, 73 (July - August 1993), 78-79.

Decker S. & Hansen D. (2004). Learning under pressure: the effect of politicization on organization learning in public bureaucracies. Journal of Public Administration Research and Theory, 14 (2): 211-230. Retrieved September 1, 2012, From doi:10.1093/jopart/muh014

Dekoulou, P. & Trivellas, P. (2015). Measuring the impact of learning organization on job satisfaction and individual performance in Greek advertising sector. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 175 (2015), 367-375. Retrieved May 15, 2017, From doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.1212

Estrada, N. (2009). Exploring perceptions of a learning organization by RNs and relationship to EBP beliefs and implementation in the acute care setting. Worldviews on Evidence-Based Nursing, 6(4), 200–209.

French, B., Thomas, L. H., Baker, P., Burton, C. R., Pennington, L., & Roddam, H. (2009). What can management theories offer evidence-based practice? A comparative analysis of measurement tools for organizational context. Implementation Science, 4(28). Retrieved September 1, 2012, From doi: 10.1186/1748-5908-4-28

Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. (1994). Organizations: Behavior, structure, processes. 8th ed. Homewood, IL: Irwin.

Ji J., Anderson D. and Wu X. (2016). Motivational factors in career decisions made by Chinese science museum educators. Adult Education Quarterly, 66(1), 21-38. Retrieved May 15, 2017, From doi:10.1177/0741713615609993

Jiménez-Jimenez, D., Valle, R. S., & Hernandez-Espallardo, M.. (2008). Fostering innovation: the role of market orientation and organizational learning. European Journal of Innovation Management, 11(3), 389-412.

Karen E. Watkin and Victoria J. Marsick. (1993). Scalping the Learning Organization: Lesson in the Art and Science to the Systemic Change. New York: Jossey - Based Inc.,

Michael J. Marquardt. (1996). Building the Learning Organization : A System Approach to Quantum Improvement and Global Success. New York : McGrow-Hill

Riege A. (2005). Three-dozen knowledge-sharing barriers manager must consider. Journal of Knowledge Management, 9(3), 18-35. Retrieved September 1, 2012, From doi: 10.1108/13673270510602746

Senge, P. M. (1990). The fifth discipline: The art and practice or the learning organization. New York, NY: Currency Doubleday.

Slater, S. F., & Narver, J. C. (1995). Market orientation and the learning organization. Journal of Marketing, 63-74

Thepthepa N. & Mitsufuji T. (2016). Knowledge process and learning organization development in science museum. Procedia Computer Science, 99 (2016), 157-170. Retrieved May 15, 2017, From doi:10.1016/j.procs.2016.09.108

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นที่ปรึกษาการวิจัย และขอขอบพระคุณการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี ขอขอบคุณครอบครัวและกัลยาณมิตรทุกท่านที่เป็นกำลังใจช่วยให้งานวิจัยลุล่วงด้วยดี

14 8 0.2

การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา : ชีวิตดี เปลี่ยนได้ ด้วยศาสตร์แห่งใจ

Thailand National Conference on Psychology : Enabling Change and Quality of Life through Psychology

PROCEEDING

6-7 กรกฎาคม 2560

ณ โรงแรมบางกอกชฎา กรุงเทพมหานคร

July 6-7, 2017 Bangkok Cha-Da Hotel, Bangkok

TNCP 2017

การสร้างการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษา วิชาเอกศิลปศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง
Increasing the Folk Arts Appreciation of Students Major in Art Education, Ramkhamhaeng University

กิตติมา เก่งเขตรกิจ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Kittima Kengkhetrkij
Faculty of Education, Ramkhamhaeng University
Kroo_bb@hotmail.com[1]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาศิลปะพื้นบ้าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่มีข้อคำถามเกี่ยวกับคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านด้านภูมิปัญญาและคุณค่าด้านจิตใจหรือสุนทรียศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาของท้องถิ่นจากการศึกษาประวัติความเป็นมาของศิลปะพื้นบ้าน เข้าใจขั้นตอนการสร้างงานศิลปะพื้นบ้าน รู้จักวัสดุท้องถิ่นที่ใช้ในการสร้างงาน วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญา มีทักษะการสร้างงานศิลปะพื้นบ้าน รู้จักประโยชน์ของศิลปะพื้นบ้าน และรู้จักเทคนิค วิธีการเฉพาะของท้องถิ่น ส่วนคุณค่าด้านจิตใจหรือสุนทรียศาสตร์ นักศึกษาเห็นความงามจากรูปแบบงานศิลปะพื้นบ้านตามเอกลักษณ์ของท้องถิ่น และเกิดความภาคภูมิใจในงานศิลปะพื้นบ้านนำไปสู่การอนุรักษ์งานศิลปะพื้นบ้านต่อไป

คำสำคัญ: งานศิลปะพื้นบ้าน การเห็นคุณค่า นักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา

ABSTRACT

The purpose of this research is to increase the folk arts appreciation of students major in art education at Ramkhamhaeng University. The researcher uses purposive sampling to select population which is 20 students who studied local art subject in 2nd semester, academic year 2015. Research tools include a semi-structured interview that combines questions about art values in local wisdom and mental concern or aesthetics. The qualitative data analysis was determined through non-numerical information. The findings of the study indicated that students increased their folk arts appreciation from the history of folk arts, the understanding of folk arts creations, the knowledge of folk arts creations, the passing of local wisdom, and the uniqueness of folk arts. For the mental concern or aesthetics, students absorbed the beauty of local art and were proud of its uniqueness so this causes them to the art conservation.

KEYWORD: Folk arts, Appreciation, Students major in Art Education

บทนำ

พันธกิจสำคัญของมหาวิทยาลัยรามคำแหงด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม คือ การดำเนินกิจกรรมและพัฒนาองค์กรด้านศิลปวัฒนธรรม ปลูกฝังให้คนไทยตระหนักถึงคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมให้มีการผสมผสานกิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมกับภารกิจด้านอื่นๆ มุ่งอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเพิ่มบทบาทของสถาบันในขอบเขตที่กว้างขวางยิ่งขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ส่งเสริมความเสมอภาคทางการศึกษา และเป็นแหล่งวิทยาการแบบตลาดวิชาโดยเปิดโอกาสให้ผู้ที่จะเข้าศึกษาสามารถเลือกเรียนในหลักสูตรได้ตามความถนัดและความสนใจของตนเอง หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) เป็นหลักสูตรหนึ่งที่ไม่มีการกำหนดคุณสมบัติเฉพาะทางของผู้ที่จะเข้าศึกษา ทำให้ผู้เข้ามาศึกษาหรือนักศึกษามีลักษณะที่หลากหลายมีความแตกต่างทั้งอายุ ภูมิหลัง สังคมและวัฒนธรรม ฯลฯ การจัดการเรียนการสอนบนพื้นฐานของความหลากหลายทางวัฒนธรรมนี้ จำเป็นต้องนำศิลปะมาเป็นสื่อกลางที่จะช่วยให้นักศึกษามีความเข้าใจและตระหนักถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและการอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข บัญญัติ ยงย่วน (2550) กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนการสอนศิลปะว่า การสอนศิลปศึกษาหรือกิจกรรมทางศิลปะตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษาจะมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักรู้ในคุณค่าและวัฒนธรรมของตนเองและวัฒนธรรมของคนอื่น ยอมรับในความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความหลากหลาย เกิดเจตคติที่ดีระหว่างคนต่างเชื้อชาติ ศาสนา ภาษาและวัฒนธรรม

วิชาเอกศิลปศึกษามีการจัดการเรียนการสอนรายวิชาCAE3230 ศิลปะพื้นบ้าน (Folk Arts) ซึ่งเป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตรที่มีความสำคัญในการปลูกฝังให้นักศึกษาตระหนักถึงคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย ราชบัณฑิตยสถาน(2542) ได้ให้ความหมายศิลปะพื้นบ้านว่าหมายถึงศิลปะแขนงต่างๆ เช่น วรรณกรรม สถาปัตยกรรม ประติมากรรม จิตรกรรม นาฏศิลป์ หัตถกรรม ที่ชาวบ้านได้สร้างสรรค์ขึ้นจากการเรียนรู้และฝึกปรือในครอบครัวหรือในหมู่บ้าน เป็นงานสร้างสรรค์ของสังคมชาวบ้าน และได้พัฒนาปรับปรุงอย่างต่อเนื่องกันมาหลายชั่วคน ไมเยอร์,ราล์ฟ (2540) ให้ความหมายเกี่ยวกับศิลปะพื้นบ้าน หมายถึง งานศิลปหัตถกรรมและงานประดิษฐ์ตกแต่ง ซึ่งกระทำโดยบุคคลที่มิได้รับการฝึกฝนจากโรงเรียนหรือสถาบันศิลปะ แต่ก็มีรูปแบบเชิงช่างที่ทำสืบกันมาประเทศหนึ่งท้องถิ่นหนึ่ง อาจมีศิลปะพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นนั้นๆซึ่งอาจแตกต่างไปจากที่อื่นๆ อมรรัตน์ อนันต์วราพงษ์ (2560) กล่าวถึงความสำคัญของศิลปะพื้นบ้านว่า ศิลปะพื้นบ้านเป็นการสะท้อนภูมิปัญญาไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาท้องถิ่น อันจะส่งผลถึงการพัฒนาประเทศชาติโดยส่วนรวม ความสำคัญของภูมิปัญญาเป็นสัจธรรมที่เด่นชัดไม่ว่าสังคมใดหรือชุมชนใดก็ตาม เป็นรากฐานของการพัฒนาชุมชน และเป็นรากฐานของวัฒนธรรม โดยสะท้อนออกมาในรูปแบบขนบประเพณี ศาสนา ความเชื่อ ภาษา วรรณกรรม ศิลปกรรม ดนตรี การละเล่นพื้นบ้าน และวิทยาการต่างๆ รัฐบาลและภาคเอกชนไม่ค่อยให้ความสำคัญในภูมิปัญญาชาวบ้านหรือความรู้ดั้งเดิมของสังคมไทยด้วยมุมมองที่เห็นว่าภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่โบราณ ต้องพัฒนาให้ทันสมัยตามแบบทวีปยุโรป เมื่อผ่านการต่อเนื่องเป็นเวลานานผลที่ตามมาอาจกล่าวได้ว่า ชนบทไทยถูกทำให้ล่มสลาย เกิดสภาพล้มละลายทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม

จากการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา CAE3230 ศิลปะพื้นบ้าน (Folk Arts) พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งมาจากต่างภูมิภาคของประเทศไทย มีความแตกต่างกันทั้งภาษาวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ รวมถึงบริบทอื่นที่เกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะถิ่นของตนเอง โดยนักศึกษามีความสนใจในการอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านที่มีคุณค่า วัฒนะ จูฑะวิภาต (2545) กล่าวถึง การอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้าน

ว่า สภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีผลกระทบกระเทือนต่องานศิลปะพื้นบ้านอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญทางด้านอุตสาหกรรม เกิดการผลิตสิ่งของจำนวนมากๆโดยใช้เครื่องจักรแทนคน มีผลทำให้ศิลปะพื้นบ้านเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างน่าห่วงใย

โดยการจัดการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนดำเนินการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองตามความสนใจและความถนัดที่มีต่องานศิลปะพื้นบ้านที่หลากหลายและสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของศิลปะพื้นบ้านนั้น การจัดการเรียนการสอนควรเน้นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Instruction Emphasizing Learning Process) เนื่องจากการเน้นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเลือกหัวข้อ เนื้อหา วิธีการ และสื่อการเรียนรู้ได้ตามความสนใจของตนเอง โดยมีตัวบ่งชี้ของกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้แก่ 1) ผู้เรียนมีการเลือกหัวข้อ เนื้อหา วิธีการ และสื่อการเรียนการสอนได้ตามความสนใจหรือความถนัด 2) ผู้สอนมีการจัดเตรียมหรือออกแบบเนื้อหา วัสดุ สื่อ กิจกรรมให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ผู้สอนมีการพูดคุยกับผู้เรียนเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง โดยให้คำแนะนำหรือให้ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา วิธีการ และสื่อการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเลือก 4) ผู้เรียนมีการดำเนินการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง 5) ผู้สอนมีการพบปะพูดคุยกับผู้เรียนเป็นระยะๆ มีการนำเสนอผลงานการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมาพูดคุย อภิปรายในแง่มุมต่างๆ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและความถูกต้องของความรู้ มีการชี้แนะสิ่งที่ผิดพลาด มีการพูดคุยกันถึงประเด็นปัญหาต่างๆ และมีการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความใฝ่รู้ใฝ่เรียนต่อไป 6) ผู้สอนมีการวัดและประเมินผลการเรียน ทั้งทางด้านเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง (ทิศนา แขมมณี, 2550, หน้า 146) ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทางศิลปศึกษากับการอนุรักษ์วัฒนธรรมนั้นพีรยา สระมาลา (2545) กล่าวว่า ประเด็นของวัฒนธรรมเป็นบริบทที่วงการการศึกษาทั่วไปและศิลปศึกษาของไทยและต่างประเทศต่างก็ให้ความสนใจและใส่ใจมากว่าสองทศวรรษแล้ว ในประเทศไทยแนวโน้มและแนวทางการศึกษาเน้นเรื่องของการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยและเอกลักษณ์ ในขณะที่วงการศิลปศึกษาในต่างประเทศให้ความสนใจในประเด็นของการเรียนรู้ให้เกิดความรักหวงแหนในมรดกประจำชาติและศิลปวัฒนธรรมของชนชาติอื่นๆซึ่งเป็นผลพวงมาจากแนวทางการปฏิรูปหลักสูตรศิลปศึกษาแบบDBAE ซึ่งเริ่มมาตั้งแต่ในทศวรรษที่1960ในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ การเชื่อมโยงความรู้จากหลักการทั้ง 4 ด้านของศิลปะ คือ สุนทรียศาสตร์ ประวัติศาสตร์ศิลป์ ศิลปวิจารณ์และศิลปะปฏิบัติ

จากความสำคัญของพันธกิจของมหาวิทยาลัยด้านการปลูกฝังให้นักศึกษาตระหนักถึงคุณค่าของวัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านอันเป็นส่วนหนึ่งของงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการสร้างการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหงโดยใช้การจัดการเรียนการสอนเน้นให้นักศึกษามีกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองนำไปสู่การอนุรักษ์งานศิลปะพื้นบ้านที่มีคุณค่า

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยได้จัดการเรียนการสอนโดยให้ความรู้เบื้องต้นด้านความหมายและลักษณะของศิลปะพื้นบ้าน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับงานศิลปะพื้นบ้าน ทั้งเรื่องการแบ่งงานศิลปะพื้นบ้านตามลักษณะงานศิลปะพื้นบ้านและแบ่งงานศิลปะพื้นบ้านตามภูมิภาคของประเทศไทย จากนั้นผู้วิจัยอภิปรายกับนักศึกษาโดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาศึกษาเอกสารและข้อมูลศิลปะพื้นบ้านที่ตนเองสนใจ โดยให้นักศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากสื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อเลือกหัวข้อศิลปะพื้นบ้านจากแนวคิดเรื่องการอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้าน เมื่อนักศึกษาเลือกหัวข้อศิลปะพื้นบ้านที่สนใจศึกษาแล้ว นักศึกษาเสนอแผนการศึกษาศิลปะพื้นบ้านที่ตนเองสนใจในชั้นเรียน ผู้วิจัยให้นักศึกษาดำเนินการตามแผนการศึกษานั้น โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษาและแนะนำเพื่อแก้ไขปรับปรุงแผนการศึกษาศิลปะพื้นบ้านรายบุคคล เป็นเวลา 3 สัปดาห์

2. ผู้วิจัยมีการนัดหมายเพื่อสนทนา ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและแนวทางการทำงานกับนักศึกษาเป็นระยะ ๆ โดยให้นักศึกษานำเสนอผลงานการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมาสนทนา และอภิปรายในประเด็นต่างๆ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและความถูกต้องของความรู้ และให้การกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความตั้งใจในการศึกษางานศิลปะพื้นบ้านของตนเอง
การดำเนินการในขั้นตอนนี้ใช้เวลา 4 สัปดาห์

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเสนองานศิลปะพื้นบ้านในชั้นเรียน โดยนำเสนอทั้งเนื้อหา แนะนำวัสดุอุปกรณ์ในงานศิลปะพื้นบ้าน สาธิตการสอนขั้นตอนการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านของตนเอง โดยเพื่อนนักศึกษาสามารถปฏิบัติงานศิลปะพื้นบ้านตามที่นำเสนอได้ การนำเสนองานศิลปะพื้นบ้าน จำนวน 20 เรื่อง ใช้เวลา 4 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์นักศึกษาเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านเป็นเวลา 2 สัปดาห์

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลงานวิจัยตามกรอบแนวคิด โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และผู้วิจัยจึงสรุปผลการวิจัยตามจุดประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ และอภิปรายผลการวิจัยนำเสนอเอาไว้เป็นความเรียง

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง คือ นักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่เรียนวิชาศิลปะพื้นบ้าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 รวมทั้งหมด 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi – Structured interviews) โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านด้านภูมิปัญญาและคุณค่าด้านจิตใจหรือสุนทรียศาสตร์ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษา 2 ด้าน ดังนี้ การเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาของท้องถิ่น และการเห็นคุณค่าด้านจิตใจหรือสุนทรียศาสตร์ และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยสัมภาษณ์นักศึกษาเป็นรายบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยใช้กรอบแนวคิดเรื่องคุณค่าของศิลปะพื้นบ้านของ วัฒนะ จูฑะวิภาต (2545 : 21- 31) กล่าวถึง การศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าศิลปะพื้นบ้านจะพบว่าศิลปะพื้นบ้านมีคุณลักษณะเฉพาะที่อาจสังเกตได้ ดังนี้ 1. ความเรียบง่าย 2. ประโยชน์ใช้สอย 3. วัสดุท้องถิ่น 4. แบบอย่างสกุลช่างท้องถิ่น 5. ไม่รู้มากในกฎเกณฑ์ 6. มีความสวยงาม 7. มีราคาถูก และแนวคิดของวิบูลย์ ลี้สุวรรณ (2546 : 24 – 25) กล่าวถึง คุณค่าของศิลปะชาวบ้านว่า เป็นศิลปะที่แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาตามความคิด ความรู้สึกของผู้สร้าง มีเนื้อหาและรูปแบบเรียบง่ายตามความสามารถของชาวบ้านที่ยังไม่ได้ขัดเกลาด้วยวิชาการทางศิลปะ มีเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะท้องถิ่นซึ่งแสดงให้เห็นวิถีชีวิต ขนบประเพณี และความเชื่อของคนในถิ่นๆนั้นๆ สะท้อนให้เห็นค่านิยมและการแสดงออกทางสุนทรียภาพ (Aesthetic expression) มีคุณค่าทางภูมิปัญญาอาจแสดงให้ปรากฏออกมาในเนื้อร้องของเพลงชาวบ้าน การแสดง หรืองานหัตถกรรม เฉพาะงานหัตถกรรมหลายชนิดแสดงให้เห็นความชาญฉลาดของช่างชาวบ้านที่สามารถนำวัสดุพื้นบ้านมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแยบยล

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยการสร้างการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหงแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1.1 นักศึกษาที่เรียนวิชาศิลปะพื้นบ้าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คนซึ่งเป็นนักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษาทั้งหมด แบ่งเป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 13 คน อายุระหว่าง 20 – 21 ปี จำนวน 13 คน อายุระหว่าง 22 - 23 ปี จำนวน 7 คน นักศึกษามีภูมิลำเนาภาคใต้ 11 คน ภาคกลาง 5 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 4 คน

1.2 นักศึกษาเลือกหัวข้อศิลปะพื้นบ้านแยกตามลักษณะของงานศิลปะพื้นบ้าน ได้แก่ งานจักสาน 8 คน งานที่เกี่ยวข้องกับดนตรีและการแสดงพื้นบ้าน จำนวน 5 คน งานปั้น 1 คน งานไม้และแกะสลักไม้ 2 คน งานกระดาษ 3 คน และงานผ้า 1 คน แบ่งหัวข้องานศิลปะพื้นบ้านตามการอนุรักษ์งานศิลปะพื้นบ้านออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ การอนุรักษ์ให้คงสภาพเดิมจำนวน 10 คน และการอนุรักษ์งานและการประยุกต์ให้เหมาะสมกับยุคสมัยจำนวน 10 คน

ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษา 2 ด้าน มีการวิเคราะห์ผลการเห็นคุณค่าเชิงคุณภาพ ตามประเด็นต่อไปนี้

1.การเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาของท้องถิ่น นักศึกษาเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นจากการศึกษาประวัติความเป็นมาของศิลปะพื้นบ้าน การศึกษาประวัติความเป็นมาของศิลปะพื้นบ้านทำให้เข้าใจจุดประสงค์ในการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านที่เน้นการตอบสนองประโยชน์ใช้สอยในวิถีชีวิตประจำวัน โดยลักษณะของศิลปะพื้นบ้านแต่ละประเภทมีประวัติความเป็นมาที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ ศิลปะพื้นบ้านได้สะท้อนแนวคิด ความรู้สึก ค่านิยม ขนบประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นหรือภูมิภาคนั้น คุณค่าทางภูมิปัญญายังเกิดจากการเข้าใจขั้นตอนการสร้างงานศิลปะพื้นบ้าน การสร้างงานศิลปะพื้นบ้านมีขั้นตอนต่างๆ สะท้อนความเรียบง่ายแต่แฝงไว้ด้วยความประณีต โดยการนำวัสดุในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ การนำ

วัสดุท้องถิ่นมาใช้สร้างงานศิลปะพื้นบ้านนี้ ชาวบ้านสามารถหาวัสดุได้ในชีวิตประจำวันทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อหา เช่น งานศิลปหัตถกรรมที่นำวัสดุท้องถิ่นมาจักสานสร้างเป็นสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน ตอบสนองวิถีชีวิตที่เรียบง่ายในท้องถิ่น

นอกจากนี้ คุณค่าด้านภูมิปัญญาเกิดจากการได้ศึกษาวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น ศิลปะพื้นบ้านบางประเภทไม่ถ่ายทอดให้บุคคลภายนอกเพราะสะท้อนเอกลักษณ์ของสกุลช่างตามความรู้ความเข้าใจของตัวช่างเอง งานศิลปะพื้นบ้านบางประเภท เช่น งานศิลปะการแสดง มีความเชื่อและค่านิยมเฉพาะกลุ่มที่ยึดถือสืบปฏิบัติต่อกันมา ผู้ถ่ายทอดศิลปะพื้นบ้านจำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์และทักษะในการสร้างงาน สำหรับทักษะการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านจะเป็นไปตามประสบการณ์ของผู้สร้างงานเกิดขึ้นจากฝีมือของแต่ละคน การทำซ้ำๆจนเกิดความชำนาญ ยิ่งมีประสบการณ์และทักษะเพิ่มมากขึ้นงานจะประณีตมากขึ้น รวมถึงแฝงไว้ด้วยเทคนิค วิธีการเฉพาะของผู้สร้างงานหรือลักษณะของท้องถิ่นนั้น

2.การเห็นคุณค่าด้านจิตใจหรือสุนทรียศาสตร์ นักศึกษาเห็นความงามจากรูปแบบงานศิลปะพื้นบ้านตามเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ความสวยงามเกิดจากความเรียบง่ายในศิลปะพื้นบ้านที่เป็นเสน่ห์และมีความสวยงามตามธรรมชาติ ศิลปินพื้นบ้านสร้างผลงานศิลปะเพื่อชาวบ้าน มีความเรียบร้อย มีความน่าดู มีความสวยงามเท่าที่ทำได้อย่างชาวบ้าน ความงามของศิลปะชาวบ้านมิได้เป็นไปตามหลักวิชาสุนทรียศาสตร์ซึ่งต่างไปจากงานศิลปะประเภทอื่นๆ งานศิลปะพื้นบ้านสะท้อนแนวคิด การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาตามความคิดและความรู้สึกของผู้สร้าง การแสดงออกของศิลปะพื้นบ้าน แสดงถึงค่านิยมและการแสดงออกทางสุนทรียภาพทั้งในงานศิลปหัตถกรรม งานดนตรี การแสดง รวมถึงงานศิลปะพื้นบ้านประเภทต่างๆที่มีการแสดงออกที่ต่างกันไป นอกจากนี้ ศิลปะพื้นบ้านทำให้ผู้ศึกษาเกิดความภาคภูมิใจในงานศิลปะพื้นบ้านทั้งในด้านประโยชน์ใช้สอยและด้านความงามที่ประกอบกันอยู่ในงานแต่ละประเภท

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนารายวิชาCAE3230 ว่าควรให้มีการศึกษาวิชานี้เป็นวิชาบังคับไว้ในหลักสูตรเพื่อเป็นช่องทางในการอนุรักษ์งานศิลปะพื้นบ้านอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ นักศึกษามีความเห็นว่า นอกจากที่นักศึกษาได้เห็นคุณค่างานศิลปะพื้นบ้านของตนเองแล้วยังได้เห็นลักษณะงานศิลปะพื้นบ้านที่แตกต่างกัน เกิดการเรียนรู้ต่างวัฒนธรรมและการยอมรับในคุณค่าของงานศิลปะพื้นบ้านที่มาจากวัฒนธรรมต่างท้องถิ่นด้วย

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยการสร้างการเห็นคุณค่าต่องานศิลปะพื้นบ้านของนักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

ด้านสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

นักศึกษาวิชาเอกศิลปศึกษาที่เรียนวิชาศิลปะพื้นบ้าน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คน ประกอบด้วยนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันทำให้มีหัวข้อในการศึกษาตามภูมิลำเนาหรือภูมิภาคของตนเอง โดยนักศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้มากที่สุดจำนวน 11 คน ภาคกลางจำนวน 5 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 4 คน หัวข้อที่นักศึกษาสนใจศึกษามาจากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือตำรา แหล่งสืบค้นทางอินเตอร์เน็ต การสัมภาษณ์บุคคล และจากแหล่งการเรียนรู้ท้องถิ่น และจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพบสาเหตุของการเลือกหัวข้อศิลปะพื้นบ้านมาจากความสนใจอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ 1) การอนุรักษ์ให้คงสภาพเดิมจำนวน 10 คน ได้แก่ งานสานเสื่อกระจูด งานสานหมอนใบเตย งานสานเสื่อใบเตย งานสานพัดใบกะพ้อ งานสานเสวียนหม้อ งานสานกระด้ง งานสาน

ตะกร้าผักตบชวา งานสานขันหมากเบ็ง การทำว่าว พวงมโหตร 2) การอนุรักษ์งานและการประยุกต์ให้เหมาะสมกับยุคสมัยจำนวน 10 คน ได้แก่ งานปั้นดินเผาตุ๊กตา การทำขลุ่ย ตุง ครกกระเดื่อง ผ้าย้อมคราม ดิเกร์ฮูลู รองเง็ง หนังตะลุง กริชรามัญ เครื่องประดับมโนราห์

อภิปรายผลการวิจัยด้านต่างๆได้ดังนี้

1.การเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาของท้องถิ่น

1.1 การเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นจากการศึกษาประวัติความเป็นมาของศิลปะพื้นบ้าน นักศึกษาทุกคนเห็นคุณค่าด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นจากการศึกษาประวัติความเป็นมาของศิลปะพื้นบ้าน การเห็นคุณค่าจากการศึกษาประวัติความเป็นมานี้มาจากการที่นักศึกษาได้ค้นคว้าข้อมูลตามการแนะนำของผู้สอน โดยนักศึกษามีวิธีศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำรา และการสัมภาษณ์บุคคล ทั้งนี้ส่วนหนึ่งมาจากการเริ่มต้นศึกษาหัวข้อศิลปะพื้นบ้านจากภูมิลำเนาหรือภูมิภาคของตัวนักศึกษาเอง ซึ่งได้แก่ภาคใต้ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งแต่ละหัวข้อของนักศึกษามีความน่าสนใจเพราะสอดคล้องกับแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้าน ทั้งการอนุรักษ์ให้คงสภาพเดิมและการประยุกต์ให้เหมาะสมกับยุคสมัย โดยทรงคุณ จันทจร และคณะ (2552) ได้ทำการศึกษาคุณค่าอัตลักษณ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการนำมาประยุกต์เป็นผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ยังคงมีความหลากหลายทางศิลปวัฒนธรรมประเพณีซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการเป็นศูนย์รวมของประชากรหลากหลายเชื้อชาติและกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจนก่อให้เกิดการถ่ายทอดและการแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมระหว่างกัน ทำให้มีรูปแบบทางวัฒนธรรมที่ดีงามสามารถถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้นได้เป็นอย่างดีตามทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

1.2 เข้าใจขั้นตอนการสร้างงานศิลปะพื้นบ้าน นักศึกษาเข้าใจขั้นตอนการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านจากการศึกษาภาคสนามหรือการลงพื้นที่ในการศึกษาที่ท้องถิ่นนั้น ซึ่งการศึกษานอกสถานที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและเคารพวัฒนธรรมอื่นที่แตกต่างไปจากตน ดังนั้น นอกจากที่นักศึกษาจะได้ศึกษาและเข้าใจขั้นตอนการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านแล้ว การลงภาคสนามยังเชื่อมโยงตัวของนักศึกษาเข้าสู่วิถีของชุมชนท้องถิ่นอีกด้วยซึ่งสันติ คุณประเสริฐ (2547) กล่าวถึงการปฏิรูปการจัดกิจกรรมทางศิลปศึกษาในการศึกษานอกสถานที่โดยการศึกษาจากวัฒนธรรมว่า สังคมและชุมชนเป็นแหล่งรวมของวัฒนธรรมและประเพณี วัฒนธรรมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับศิลปะ ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของวิถีการดำเนินชีวิต ทัศนคติ ความเชื่อ ความคิด และวิธีการคิดร่วมกันของกลุ่มคน ทำให้เข้าใจค่านิยมและรูปแบบของพฤติกรรมร่วมกันซึ่งจำแนกกลุ่มบุคคลและชุมชนทางสังคมต่างๆออกจากกัน

1.3 รู้จักวัสดุท้องถิ่นที่ใช้ในการสร้างงาน นักศึกษารู้จักวัสดุท้องถิ่น ทั้งวัสดุดั้งเดิมที่ใช้ในการปฏิบัติงานศิลปะพื้นบ้าน และวัสดุที่ประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของท้องถิ่น ในการประยุกต์ใช้วัสดุตามความเหมาะสมนั้นมาจากการขาดแคลนวัสดุดั้งเดิม และความสะดวกสบายในการใช้งานศิลปะพื้นบ้านกับรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันได้เปลี่ยนแปลงไป Sergey Mikhailovich Budkeev, Julia Vladimirovna Kiryushina, and Larisa Vladimirovana Shokorova (2016) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสมรรถนะวิชาชีพของนักศึกษานักออกแบบโดยใช้ศิลปะพื้นบ้านและงานฝีมือว่า หลักการพื้นฐานของการออกแบบงานศิลปะพื้นบ้านคือรูปแบบศิลปะและการออกแบบศิลปะพื้นบ้านแบบดั้งเดิม รวมทั้งสภาพแวดล้อมของมนุษย์ที่สำคัญในปัจจุบัน ประกอบกับความต้องการในการผลิตและการทำซ้ำรูปแบบของผลิตภัณฑ์เพื่อการบริโภคทำให้การออกแบบงานศิลปะพื้นบ้านต้องคำนึงถึงความเป็นเอกภาพของความดีและความงามสะท้อนสุนทรียภาพของบุคคลร่วมกับคุณสมบัติของวัสดุที่นำมาใช้ด้วย อาจกล่าวได้ว่าวัสดุดั้งเดิมของ

ท้องถิ่นในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพความต้องการของสังคมโดยเห็นได้จากการข้อมูลการสัมภาษณ์ของช่างหรือผู้ที่สร้างงานศิลปะท้องถิ่นและการสาธิตศิลปะพื้นบ้านในชั้นเรียนที่นักศึกษาได้นำเอาวัสดุสังเคราะห์มาใช้ร่วมกับงานศิลปะพื้นบ้านซึ่งมีความคงทนและอายุการใช้งานนานกว่าวัสดุธรรมชาติ

1.4 วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญา นักศึกษารู้วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากตัวบุคคล มีทั้งบุคคลที่ถ่ายทอดมาจากช่างหรือผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานศิลปะพื้นบ้าน และบุคคลในครอบครัวของนักศึกษาที่สืบทอดศิลปะพื้นบ้านมาจากรุ่นสู่รุ่น วิธีการที่ใช้ของช่างฝีมือ ศิลปิน หรือชาวบ้านในท้องถิ่นทุกชิ้นงาน คือ การสาธิต โดยทำให้ดูแล้วทำตามอย่าง ตามแบบแผนของการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านนั้น ส่วนรายละเอียดของงานขึ้นอยู่กับรสนิยมเชิงช่างหรือความสามารถเฉพาะบุคคลซึ่งสะท้อนเอกลักษณ์งานศิลปะพื้นบ้านนั้น ชีวเชฏฐ์ สุวรรณรัตน์ และคณะ (2545) กล่าวถึงลักษณะการถ่ายทอดทางศิลปะและภูมิปัญญาไทยว่า การถ่ายทอดทางศิลปะและภูมิปัญญาไทย จะเป็นการถ่ายทอดที่สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย สร้างความสัมพันธ์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการถ่ายทอดงาน ซึ่งปรากฏเป็นผลงานที่แสดงความคิด ความเชื่อ ความจำเป็นในการดำรงชีวิต

1.5 มีทักษะการสร้างงานศิลปะพื้นบ้าน นักศึกษามีทักษะในการสร้างงานศิลปะพื้นบ้านจากการนำเสนอและสาธิตงานศิลปะพื้นบ้านในชั้นเรียนในฐานะผู้ถ่ายทอดศิลปะพื้นบ้านที่ตนเองศึกษาและในฐานะผู้รับการถ่ายทอดจากเพื่อนนักศึกษาที่ศึกษาศิลปะพื้นบ้านในหัวข้ออื่น โดยเป็นทักษะการปฏิบัติงานศิลปะพื้นบ้านแบบพื้นฐาน คือ การสาธิตและทำตามแบบ การลงมือปฏิบัติงานด้วยตนเองนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีทักษะในการสร้างงานศิลปะพื้นบ้าน ชานนท์ วิสุทธิชานนท์ (2558) ได้ทำการศึกษาการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาชาวบ้านและพบวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านที่สำคัญวิธีการหนึ่งคือ การปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นวิธีการถ่ายทอดที่ผู้รับการถ่ายทอดลงมือกระทำจริงในสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริง โดยผู้ถ่ายทอดเป็นผู้คอยแนะนำ ตรวจสอบและแก้ไข เพื่อให้กระบวนการปฏิบัติถูกต้องตามขั้นตอนและได้ผลงานตามที่ต้องการด้วยวิธีการนี้ผู้รับการถ่ายทอดจะได้เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ไปทีละเล็กละน้อย

1.6 รู้จักประโยชน์ของศิลปะพื้นบ้าน นักศึกษารู้จักประโยชน์ของศิลปะพื้นบ้านในแง่ของประโยชน์ใช้สอยตามประเภทของศิลปะพื้นบ้าน สอดคล้องกับกรอบแนวคิดเรื่องคุณค่าด้านประโยชน์ใช้สอยของศิลปะพื้นบ้านว่าวัตถุประสงค์ที่ศิลปินหรือช่างฝีมือพื้นบ้านคิดประดิษฐ์สิ่งใดๆขึ้นมา อาจนับได้ว่ามีความสำคัญที่สุด เพราะสิ่งที่คิดสร้างขึ้นมาเพื่อต้องการใช้สอยโดยตรงไม่มุ่งหวังจะนำไปใช้อย่างอื่น วัฒนะ จูฑะวิภาต (2545)

1.7 รู้จักเทคนิค วิธีการเฉพาะของท้องถิ่น นักศึกษารู้จักเทคนิค และวิธีการเฉพาะของท้องถิ่นจากการศึกษาภาคสนามที่นักศึกษาสังเกต สัมภาษณ์ และทดลองปฏิบัติโดยเทคนิค วิธีการบางอย่างเป็นแบบดั้งเดิม และถูกปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับสมัยปัจจุบันมากขึ้นแต่ยังคงสะท้อนวิธีการเฉพาะของท้องถิ่นตนเอง สอดคล้องกับกรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าของศิลปะชาวบ้านเกี่ยวกับแบบอย่างสกุลช่างท้องถิ่นว่า ช่างฝีมือหรือศิลปินท้องถิ่นเป็นผู้สร้างสรรค์งานต่างๆของตนขึ้นมาตามความรู้ความเข้าใจความเห็นดีเห็นงาม และตามพื้นฐานของชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมของตน ศิลปกรรมพื้นบ้านจึงมีลักษณะหรือแบบอย่างทางสกุลช่างแตกต่างเป็นไปตามถิ่นกำเนิดทั้งรูปแบบ วิธีการและวัสดุ วิบูลย์ ลี้สุวรรณ (2546)

2. การเห็นคุณค่าด้านจิตใจหรือสุนทรียศาสตร์

2.1 คุณค่าจากการเห็นความงามจากรูปแบบงานศิลปะพื้นบ้านตามเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ความงามจากรูปแบบงานศิลปะพื้นบ้านตามเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้นเกี่ยวข้องกับค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น แม้ว่าบางภูมิภาคจะมีงานจักสานเหมือนกันแต่ความงามจากฝีมือของคนหรือช่างแต่ละท้องถิ่นมีความเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ถือเป็นความงามที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น เช่น การสานเสื่อตามรูปแบบดั้งเดิมตามที่ได้สืบทอดมา และการสอดแทรกลวดลายเฉพาะของคนสานที่แต่งเติมเข้าไป ซึ่งงานแต่ละชิ้นจะมีรูปแบบความงามตามแบบของตนเอง สอดคล้องตามกรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าด้านความงามของศิลปะพื้นบ้านว่า ความงามในที่นี้ไม่ใช่เกิดจากความรู้ที่เรียนด้านศิลปะตามหลักวิชาในสถาบันทางศิลปะ แต่เป็นความงามตามความรู้สึกนึกคิดของผู้สร้างงาน เป็นความงามที่มีความประณีตด้วยฝีมือโดยแท้

2.2 คุณค่าจากความภาคภูมิใจในงานศิลปะพื้นบ้าน ความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นนี้แบ่งออกเป็นความภาคภูมิใจในฐานะผู้ที่เข้าไปเรียนรู้ศิลปะพื้นบ้านของท้องถิ่นว่าในท้องถิ่นนั้นยังมีศิลปะพื้นบ้านอันทรงคุณค่าให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา ไม่ว่าจากการได้ศึกษาผู้คนในท้องถิ่นซึ่งเป็นบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่เชี่ยวชาญในท้องถิ่นนั้น หรือจากสิ่งของเครื่องใช้ที่ได้จากการไปศึกษาข้อมูลจริงที่มีคุณค่าทางจิตใจของผู้เป็นเจ้าของก็ตาม ความภาคภูมิใจอีกสิ่งหนึ่งนั้น คือความภาคภูมิใจในฐานะผู้ถ่ายทอดการอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านที่กำลังจะหายไปจากท้องถิ่นให้ผู้อื่นหรือเพื่อนนักศึกษาได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานศิลปะพื้นบ้านที่มาจากต่างท้องถิ่นได้อย่างเข้าใจ กล่าวคือ นักศึกษามีบทบาทเป็นทั้งผู้เรียนและผู้สอน Best (1996) ได้เสนอแนวทางในการสอนเกี่ยวกับคุณค่าศิลปะไว้ว่า นอกเหนือจากการให้ผู้เรียนได้รู้จักงานศิลปะที่มีคุณค่าแล้ว ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อภิปรายและประเมินถึงคุณค่างานศิลปะ เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่องานศิลปะ และประเด็นหนึ่งที่สำคัญ คือ ควรสอนให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะกับบริบทของชีวิตและวัฒนธรรม

ด้านข้อเสนอแนะ นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนารายวิชา CAE3230 ว่าควรมีวิชานี้เป็นวิชาบังคับในหลักสูตรเพื่อเป็นช่องทางในการอนุรักษ์งานศิลปะพื้นบ้านอีกทางหนึ่ง สอดคล้องกับข้อแนะนำของวัชรินทร์ ฐิติอดิศัย (2552) เกี่ยวกับการส่งเสริมให้สถาบันการศึกษาให้กำหนดรายวิชาภูมิปัญญาไทย (ภูมิปัญญาไทยด้านศิลปะและศิลปะพื้นบ้าน) เป็นรายวิชาบังคับของมหาวิทยาลัย เนื่องจากสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาวิกฤตอันเกิดจากการรับเอาอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตก นอกจากนี้ นักศึกษามีความเห็นว่า นอกจากได้เห็นคุณค่างานศิลปะพื้นบ้านของตนเองแล้วยังได้เห็นงานศิลปะพื้นบ้านที่แตกต่างกัน เกิดการเรียนรู้ต่างวัฒนธรรมและการยอมรับในคุณค่าของงานศิลปะพื้นบ้านที่มาจากวัฒนธรรมต่างท้องถิ่นด้วย

งานชิ้นนี้ได้ข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์ตามกรอบแนวคิดที่วางไว้ โดยใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยการค้นพบด้วยตนเองทำให้เกิดการเห็นคุณค่าศิลปะพื้นบ้านซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่ผู้สอนใช้วิธีการดังกล่าวในการสอนนักศึกษาซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

รายการอ้างอิง

ชานนท์ วิสุทธิชานนท์. (2558). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาชาวบ้านในตำบลคลองแดน อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา. สารนิพนธ์หลักสูตรปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ ภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

ชีวเชญฐ์ สุวรรณรัตน์และคณะ. (2545). พหุศิลปศึกษาเชิงภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร: สันติศิริการพิมพ์.

ทิศนา แขมมณี. (2550). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บัญญัติ ยงย่วนและชัยวัฒน์ ผดุงพงษ์. (2550). การใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการยอมรับความหลากหลายวัฒนธรรมในสังคมวัฒนธรรม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 ม.ค. – มิ.ย. 2550 หน้า 1 – 14.

พีรยา สระมาลา. (2545). ศิลปศึกษากับการอนุรักษ์วัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

ราล์ฟ ไมเยอร์. (2540). พจนานุกรมศัพท์และเทคนิคทางศิลปะ. แปลโดย มะลิฉัตร เอื้ออานนท์. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

เลิศ อานันทนะ. (2549). แนวคิดเกี่ยวกับศิลปศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรินทร์ ฐิติอดิศัย. (2552). การพัฒนาหลักสูตรกลุ่มวิชาภูมิปัญญาไทยด้านศิลปะ ระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษาโดยใช้การเรียนรู้เชิงบูรณาการ. วารสารครุศาสตร์, ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 (พฤศจิกายน 2551 – กุมภาพันธ์ 2552) หน้า 14 -31.

วัฒนะ จูฑะวิภาต. (2545). ศิลปะพื้นบ้าน. กรุงเทพมหานคร: สิปประภา.

วิบูลย์ ลี้สุวรรณ. (2546). ศิลปะชาวบ้าน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์.

สันติ เล็กสุขุม. (2547). ศิลปศึกษา : จากทฤษฎีสู่การสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรรัตน์ อนันต์วราพงษ์. (2560). หลักการวิจัยเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Best, D. Value In the Arts. (1996). Values in Education and Education in Values. London: Falmer Press.

Sergey Mikhailovich Budkeev, Julia Vladimirovna Kiryushina, and Larisa Vladimirovna Shokorova. (2016). Students-Designers' Professional Competencies Formation by Means of Folk Arts and Crafts. International Journal of Environmental & Science Education 2016, Vol. 11, no. 10, 3394-3405.