



มหาวิทยาลัยมหิดล

นิเทศศาสตร์

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

ISSN 0857-9894 ปีที่ 43 ฉบับที่ 2 เดือน กุมภาพันธ์ 2560



## สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย รศ.พญ.วรรณาศรีโรจนกุล



ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้นับเป็นฉบับที่ 2 ที่ได้พัฒนาเป็นอิเล็กทรอนิกส์เต็มรูปแบบ และกองบรรณาธิการของเราก็มีความเข้มแข็งในการคัดสรรบทความดี ๆ มีสาระ และเป็นประโยชน์อย่างมากกับบุคลากร และคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย ในฉบับนี้ก็มีเรื่องสวัสดิการของสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ที่จัดให้แก่สมาชิก และทราบว่า ยังมีอีกหลายเรื่อง ที่ ผศ.ยงยุทธ จรัสปรีดานนท์ ซึ่งเป็นกรรมการสหกรณ์ฯ จะทยอยนำเสนอให้รับรู้ทั่วกัน

อีกเรื่องที่สำคัญมากคือ หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2559 ซึ่งทุกคนควรจะต้องศึกษาด้วยตนเองโดยละเอียด เพื่อการปฏิบัติงานและรับการประเมินอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

นอกจาก 24 กันยายน ที่เป็น “วันมหิดล” มหาวิทยาลัยเรายังมีวันสำคัญอีกวันคือ “2 มีนาคม” เป็นวันพระราชทานนามมหาวิทยาลัยครบรอบ 48 ปี ในปีนี้ซึ่งมหาวิทยาลัยจะมีกิจกรรมเด่นและสำคัญจัดขึ้นในวันนั้นมากมาย หนึ่งในนั้นคือ งานยกย่องเชิดชูอาจารย์ บุคลากร ที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความอุตสาหวิริยะ มีผลงานเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาของคณาจารย์ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา สมควรได้รับการยกย่องเป็นอาจารย์หรือบุคคลตัวอย่างของมหาวิทยาลัยมหิดล ปีนี้มีอาจารย์ที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นอาจารย์ตัวอย่างของสภาคณาจารย์ จำนวนทั้งสิ้น 4 ท่าน คือ

ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รศ.ดร.เทียนทอง ทองพันธ์ุ้ง คณะวิทยาศาสตร์

รศ.ทพญ.ประภาศรี ธีรัตนพงษ์ คณะทันตแพทยศาสตร์

ศ.พญ.อำไพวรรณ จวนสัมฤทธิ์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เกียรติประวัติและผลงานของแต่ละท่านจะนำเสนอให้ทราบในข่าวสภาคณาจารย์ฉบับต่อไป

ท้ายนี้ก็มีเรื่องที่สำคัญมากกับชาวมหิดล และคาดว่าจะมีผลบังคับใช้ในเร็ววันนี้ก็คือ “ข้อบังคับ ว่าด้วย สัญญาจ้างพนักงานสายวิชาการ” จึงขอให้คณาจารย์ให้ความสนใจและศึกษาในรายละเอียดต่าง ๆ ในข้อบังคับฯ ให้ต้องแก่ และเสนอข้อคิดเห็นต่าง ๆ สะท้อนให้ผู้บริหารทราบโดยด่วนหรือจะนำเสนอมาที่สภาคณาจารย์ก็ยินดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะเราได้ตั้งคณะทำงานขึ้นมาเพื่อติดตามเรื่องดังกล่าวอย่างใกล้ชิด โดยการเสนอข้อคิดเห็นหรือการดำเนินการต่าง ๆ นั้นขอให้คำนึงถึงประโยชน์ของมหาวิทยาลัยและของส่วนงานเป็นที่ตั้ง และมีธรรมาภิบาลกับผู้ปฏิบัติงานในสายวิชาการทุกระดับเท่าเทียมกัน



สารจากประธานสภาคณาจารย์	2		
สวัสดิการของสหกรณ์ฯ (ตอนที่ 1)	3	ภาพกิจกรรม	8
สิ่งที่ควรรู้จาก ข้อบังคับมหาวิทยาลัยฯ	4	ร่วมสนุกถูกคิดกับสภาคณาจารย์	8
ความเครียดและการเกิดอนุมูลอิสระ (ตอนที่ 2)	6	บรรณาธิการแฉง	9





## สวัสดิการของสหกรณ์ออมทรัพย์ มหาวิทยาลัยมหิดล (สอ.มม.) ตอนที่ 1

โดย ผศ.ยงยุทธ จงสรีปานนท์ กรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยมหิดล จำกัด

สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยมหิดล จำกัด (สอ.มม.) จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2515 และเริ่มเปิดดำเนินธุรกิจครั้งแรกในวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2516 นับถึงปัจจุบันเป็นเวลา 45 ปีแล้ว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมของบรรดาสมาชิก โดยวิธีช่วยตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามหลักการสหกรณ์ โดยการร่วมกันดำเนินธุรกิจเพื่อประโยชน์ด้วยกัน เมื่อดำเนินการได้ผลกำไรก็จัดแบ่งเงินกำไรเป็นทุนสำรองเงินปันผล เงินเฉลี่ยคืนดอกเบี้ยเงินกู้ และสะสมเป็นกองทุนไว้สำหรับการจัดสวัสดิการต่างๆ สำหรับสมาชิก ปัจจุบัน สอ.มม. ได้จัดกองทุนเพื่อสวัสดิการสมาชิกจำนวน 10 กองทุน ซึ่งจะได้ขยายความโดยละเอียด ดังนี้

### 1. กองทุนการศึกษาบุตรสมาชิก

สอ.มม. มอบทุนการศึกษาแก่บุตรของสมาชิกเป็นประจำทุกปีเพื่อสนับสนุนสมาชิกและส่งเสริมให้บุตรของสมาชิกได้รับการศึกษาต่อเนื่อง โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- ทุนรางวัลการศึกษาดีเด่น ให้เป็นรางวัลแก่บุตรสมาชิกที่มีผลการเรียนดี ผลการศึกษาในแต่ละระดับชั้นได้คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 3.60 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 90 และได้รับเกียรติบัตรหรือได้รับการยกย่องว่ามีความสามารถเป็นพิเศษเฉพาะด้าน จำนวน 30 ทุน เป็นเงิน 120,000.00 บาท

- ทุนส่งเสริมการศึกษา ให้แก่บุตรสมาชิกที่มีผลการเรียนดี ผลการศึกษาในปีการศึกษา 2559 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และระดับปริญญาตรี คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 3.00 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 75 จำนวน 400 ทุนเป็นเงิน 1,375,000.00 บาท

- ทุนอุดหนุนการศึกษา ให้แก่บุตรสมาชิกตั้งแต่ชั้นอนุบาล 2 ขึ้นไป จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) ที่มีผลการเรียนในปีการศึกษา 2559 คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 1.50 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 55

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และระดับปริญญาตรี ที่มีผลการเรียนในปีการศึกษา 2559 คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.75 หรือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 จำนวนเงินทุนที่ทุกคนจะได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนบุตรของสมาชิกที่ขอรับทุน (สำหรับปีการศึกษา 2558 มีผู้ขอรับทุนอุดหนุนการศึกษาจำนวน 5,127 คน ได้รับทุนคนละ 1,300.00 บาท)

ทั้งนี้ คุณสมบัติของสมาชิกผู้มีสิทธิ์ยื่นขอรับ

ทุนการศึกษาบุตร จะต้องเป็นสมาชิกที่ได้ชำระค่าหุ้นมาแล้วไม่ต่ำกว่า 13 งวด บุตรของสมาชิกมีสิทธิ์ได้รับทุนตามหลักเกณฑ์การคัดเลือกครอบครัวละไม่เกิน 3 คน และสมาชิกจะต้องมีสภาพภาพเป็นสมาชิกจนถึงวันที่ประกาศผลผู้ได้รับทุน

หลักฐานการขอรับทุนการศึกษาบุตรที่สมาชิกต้องจัดเตรียม ได้แก่

1. ใบรับรองผลการศึกษา
2. ทะเบียนบ้าน สูติบัตร หรือหลักฐานอื่นที่แสดงว่าบุตรที่ขอรับทุนการศึกษาเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย
3. สำเนาสมุดบัญชีเงินฝากออมทรัพย์สหกรณ์ของสมาชิก
4. สำเนาบัตรประชาชนของสมาชิก
5. กรณีขอทุนรางวัลการศึกษาดีเด่น ต้องแนบคะแนนผลการศึกษาและเกียรติบัตรรับรองของแต่ละช่วงการศึกษาที่ผ่านมาด้วย
6. กรณีที่บุตรศึกษาอยู่ในชั้นปีสุดท้ายของแต่ละระดับชั้นการศึกษาต้องแนบหลักฐานการสอบเข้าได้หรือการศึกษาต่อในระดับชั้นถัดไปด้วย

สำหรับปีการศึกษา 2558 ที่ผ่านมา สอ.มม. ได้ช่วยเหลือสมาชิกโดยพิจารณามอบทุนการศึกษาบุตรจำนวนทั้งสิ้น 5,536 ทุน เป็นเงิน 8,143,600.00 บาท และในปีการศึกษา 2559 นี้ขอให้สมาชิกสหกรณ์ฯ เตรียมเอกสารผลการเรียนของบุตรและหลักฐานอื่น ๆ ให้พร้อม เพื่อยื่นขอรับทุนในเดือนกรกฎาคม 2560 นี้

### 2. กองทุนสวัสดิการสุขภาพอนามัยสมาชิก

กองทุนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปลอบขวัญและเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกที่เจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ซึ่งสมาชิกที่จะได้รับค่ารักษาพยาบาลต้องมีอายุการเป็นสมาชิกมาแล้วอย่างน้อย 1 ปีโดยสมบูรณ์ และเข้ารับการรักษาพยาบาลเป็นผู้ป่วยในของโรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลของทางราชการตามกฎหมายว่าด้วย ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน รวมถึงโรงพยาบาลของกรุงเทพมหานคร สภากาชาดไทย สมาคมปราบวัณโรค กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ องค์การทหารผ่านศึก สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลอื่นที่กระทรวงการคลังกำหนด ให้ได้รับเงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลเมื่อเป็นคนไข้ใน ไม่น้อยกว่า 3 คืน ต่อเนื่องกัน สมาชิกมีสิทธิ์ยื่นขอรับทุนจาก สอ.มม. ได้ปีละหนึ่งครั้ง (ปีปฏิทิน) จำนวนเงิน 3,000.00 บาท โดยต้องยื่นคำขอตามแบบที่สหกรณ์กำหนดเพื่อรับเงินค่ารักษาพยาบาลภายใน 180 วัน นับแต่วันที่ออกจากสถานพยาบาล ...โปรดติดตามตอนต่อไป...

# สิ่งที่ควรรู้จัก ข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วย หลักเกณฑ์และวิธีการการประเมินผลการปฏิบัติงาน

ของผูปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2559

โดย อ.ดร.ธิตคม พิวพันธ์สวัสดิ์ รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่ 1



**ท่านทราบหรือไม่ว่า ในเดือนมีนาคม ที่จะถึงนี้ ท่านจะถูกประเมินผลการปฏิบัติงานแล้ว**

**ท่านทราบหรือไม่ว่า การจัดทำข้อตกลง การปฏิบัติงาน มีความแตกต่างกัน ระหว่างข้าราชการ และพนักงาน มหาวิทยาลัย**

**ท่านทราบหรือไม่ว่า การไม่จัดทำ ข้อตกลงการปฏิบัติงาน ถือเป็นความผิดทางวินัย และไม่ได้รับการพิจารณา ขึ้นเงินเดือน**

**ท่านทราบหรือไม่ว่า ถ้าได้ผลการปฏิบัติงาน อยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง และส่วนงานได้ให้โอกาส ในการพัฒนาแล้ว แต่ผลประเมินยังต่ำอยู่ อธิการบดีอาจสั่งให้ ออกจากงานได้**

การประเมินผลการปฏิบัติงานทั้งพนักงาน มหาวิทยาลัยและข้าราชการจะประเมินสองครั้ง เหมือนกัน คือ

ครั้งที่ 1 ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม ถึง 31 ธันวาคม ปีเดียวกัน  
ครั้งที่ 2 ตั้งแต่ 1 มกราคม ถึง 30 มิถุนายน ปีเดียวกัน

โดยเริ่มใช้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2560 เป็นต้นไป

สำหรับปี 2560 ที่จะมีการเปลี่ยนแปลง รอบการประเมินให้เป็นไปตามข้อบังคับฯ จะมียอบ การประเมินที่สั้นกว่าปกติ ในทกเฉพาะกาลของ ข้อบังคับฯ ได้กำหนดกรอบการประเมินผลการ ปฏิบัติงานสำหรับปี พ.ศ. 2560 ไว้ดังนี้

- พนักงานมหาวิทยาลัย ให้จัดทำ ข้อตกลงการปฏิบัติงานตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2559 ถึง 30 มิถุนายน 2560 และนำมาใช้ประกอบการเลื่อน เงินเดือน ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2560

- ข้าราชการ และลูกจ้างให้จัดทำข้อตกลง การปฏิบัติงานสองครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2559 ถึง 31 มีนาคม 2560 โดยนำไปใช้ประกอบการเลื่อนเงินเดือน ณ วันที่ 1 เมษายน 2560

ครั้งที่ 2 ตั้งแต่ 1 เมษายน 2560 ถึง 30 มิถุนายน 2560 และนำมาใช้ประกอบการเลื่อนเงินเดือน ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2560

**การปรับค่าจ้าง** การที่มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ออก ข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วย หลักเกณฑ์ และวิธีการการประเมินผลการปฏิบัติงานของ ผูปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2559 นั้น มีประเด็นสำคัญหลายประเด็นที่ต่างไปจาก ข้อบังคับฯ ฉบับปี พ.ศ. 2555 ซึ่งประเด็นต่าง ๆ มีผลกระทบต่อผูปฏิบัติงาน *ซึ่งมีอาจจะอ้างว่า ไม่ทราบข้อบังคับฯ ฉบับใหม่ได้* ดังนั้น ใน บทความนี้กระผมขอนำเสนอประเด็นต่าง ๆ ของ ข้อบังคับฯ ฉบับใหม่ เพื่อให้ทราบโดยทั่วกัน

## การจัดทำข้อตกลงการปฏิบัติงาน

**ประเด็นแรก** มีการกำหนดกรอบเวลาของการจัดทำ ข้อตกลงการปฏิบัติงาน

สำหรับพนักงานมหาวิทยาลัย ให้จัดทำ ข้อตกลงการปฏิบัติงานปีละครั้ง ให้แล้วเสร็จ ภายในเดือนกรกฎาคม ส่วนข้าราชการพลเรือนใน สถาบันอุดมศึกษา และลูกจ้างให้ดำเนินการจัดทำ ข้อตกลงการปฏิบัติงานในแต่ละครั้งของการ ประเมิน หมายความว่าให้ดำเนินการจัดทำข้อตกลง การปฏิบัติงานสองครั้งคือ เดือนกรกฎาคมและเดือน มกราคม

**ประเด็นที่สอง** มีการเพิ่มแนวทางการจัดทำข้อตกลง การปฏิบัติงานซึ่งไม่มีในข้อบังคับปี พ.ศ. 2555 คือ ให้จัดทำข้อตกลงตามแนวทางดังนี้

1. การกิจที่สอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์ของ มหาวิทยาลัยและแผนกลยุทธ์ของส่วนงาน
2. การกิจหลักของตำแหน่งงานตามหน้าที่ความ รับผิดชอบ ตามคำบรรยายลักษณะงาน
3. การกิจที่ได้รับมอบหมาย เช่น การมอบหมาย งานพิเศษเพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาคุณภาพของงาน และสมรรถนะของผู้รับการประเมินด้วยการมอบหมาย งานโครงการ การขยายขอบเขตงาน การเพิ่มพูนทักษะ ความชำนาญ
4. การกิจอื่น ๆ เช่น งานพิธีการ หรืองานกิจกรรม ของมหาวิทยาลัย หรือส่วนงาน

**ประเด็นที่สาม** สามารถจัดทำข้อตกลงการปฏิบัติงาน และแจ้งผลการประเมินด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

สามารถทำข้อตกลงการปฏิบัติงานใน ระบบ e-Performance Agreement ได้โดยการให้ทั้งสองฝ่ายคือ ผู้ประเมิน และผู้ถูกประเมินทำการยืนยัน ในระบบทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้ การแจ้งผลการประเมิน ในระบบดังกล่าวถือว่าผู้ถูกประเมินรับทราบผลการ ประเมินแล้ว

**ประเด็นที่สี่** มีการกำหนดวิธีการในกรณีที่ตกลง PA กันไม่ได้

ในกรณีที่ผู้ประเมินและผู้รับการประเมินไม่ สามารถจัดทำข้อตกลงร่วมกันได้ ให้ผู้บังคับบัญชา ที่เหนือขึ้นไปเป็นผู้วินิจฉัยชี้ขาดและถือเป็นที่สุด

**ประเด็นที่ห้า** มีการกำหนดบทลงโทษสำหรับการไม่ จัดทำ PA

ผู้ปฏิบัติงานที่ไม่จัดทำข้อตกลงการปฏิบัติงาน เมื่อมีการวินิจฉัยชี้ขาดโดยผู้บังคับบัญชาที่เหนือ ขึ้นไปแล้ว จะไม่ได้รับการพิจารณาเลื่อนเงินเดือน และถือว่าเป็นการกระทำผิดทางวินัยฐานจัดคำสั่ง ผู้บังคับบัญชา และฐานไม่ปฏิบัติตามข้อบังคับ ประกาศ คำสั่งของมหาวิทยาลัยหรือส่วนงาน

**ประเด็นที่หก** ระบบ feedback เกี่ยวกับการประเมิน ส่วนงานต้องพัฒนาระบบการสื่อสารแบบ สองทาง ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ปฏิบัติงาน เพื่อรับ feedback เกี่ยวกับการประเมิน เพื่อให้เกิด การยอมรับผลการประเมินและสัมพันธภาพอันดี ระหว่างกัน

**ประเด็นที่เจ็ด** การให้ออกจากงาน

มีการปรับปรุงข้อบังคับฯ ให้สอดคล้องกับกฎ

ของ ก.พ.อ. ว่าด้วยการสั่งให้ข้าราชการพลเรือนใน สถาบันอุดมศึกษาออกจากราชการ กรณีไม่สามารถ ปฏิบัติราชการให้มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล พ.ศ. 2558

กรณีผู้รับการประเมินเป็นพนักงาน มหาวิทยาลัยมหิดล พนักงานมหาวิทยาลัย (ชื่อ ส่วนงาน) พนักงานมหาวิทยาลัยเงินรายได้ มีผล การประเมินการปฏิบัติงานประจำปีต่ำกว่าเป้าหมาย หรือมาตรฐานการปฏิบัติงานและอยู่ในเกณฑ์ต้อง ปรับปรุงและส่วนงานได้ให้โอกาสพัฒนาและปรับปรุง การปฏิบัติงานแล้ว แต่ผลการประเมินการปฏิบัติงาน ในครั้งที่ 1 ของรอบปีการประเมินถัดไปยังต่ำกว่า เป้าหมายหรือมาตรฐานการปฏิบัติงานและอยู่ใน เกณฑ์ต้องปรับปรุงอีก ให้ส่วนงานเสนออธิการบดี พิจารณาให้โอกาสพัฒนาและปรับปรุงการปฏิบัติงาน อีกครั้งหนึ่ง หรือสั่งให้ออกจากงานก็ได้ ทั้งนี้ตาม หลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.บ.ค. กำหนด โดยทำเป็น ประกาศของมหาวิทยาลัย เว้นแต่ผู้รับการประเมินมี ระยะเวลาการปฏิบัติงานเหลือน้อยกว่าระยะเวลา ประเมินผลการปฏิบัติงานแต่ละครั้ง ส่วนงานอาจ เสนออธิการบดีพิจารณาสั่งให้ออกจากงานได้


กรณีผู้รับการประเมินเป็นข้าราชการ พลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา และลูกจ้างของส่วน ราชการ ซึ่งสังกัดมหาวิทยาลัยมหิดล และลูกจ้าง ของมหาวิทยาลัย ที่มีผลการประเมินการปฏิบัติงาน ในแต่ละครั้งของการประเมินต่ำกว่าเป้าหมาย หรือ มาตรฐานการปฏิบัติงานและอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง ติดต่อกันสองครั้งไม่ว่าจะอยู่ในรอบปีการประเมิน ใดก็ตาม และส่วนงานได้ให้โอกาสพัฒนาและปรับปรุง การปฏิบัติงานแล้ว แต่ผลการประเมินการปฏิบัติงาน ยังต่ำกว่าเป้าหมายหรือมาตรฐานการปฏิบัติงาน และอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุงอีกให้ส่วนงานเสนอ อธิการบดีพิจารณาให้โอกาสพัฒนาและปรับปรุง การปฏิบัติงานหรือสั่งให้ออกจากงานก็ได้ ทั้งนี้ตาม หลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.บ.ค. กำหนดตามวรรคหนึ่ง

**ประเด็นที่แปด** การจัดเก็บผลการประเมิน

ในข้อบังคับฯ ฉบับเดิมไม่ได้กำหนดไว้ แต่ใน ข้อบังคับฯ ฉบับใหม่มีการกำหนดเวลาจัดเก็บผล การประเมินเป็นเวลา 5 ปี ยกเว้น ในกรณีที่มีคดีความ สามารถจัดเก็บไว้นานกว่าที่กำหนดได้

mu

เอกสารอ้างอิง

ข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดลว่าด้วยหลักเกณฑ์ และวิธีการประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงาน ในมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2559 

# 6 ความเครียดและการเกิดอนุมูลอิสระ (Stress and Free radical generation) ตอนที่ 2

โดย รศ.อชิป ลิขิตลิลิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



## การจัดการกับความเครียด

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ร่างกายไม่สามารถที่จะจัดการหรือควบคุมความเครียดนี้ได้ทันที ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของตัวเอง เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อลดความเครียดของตัวเองลง การทานยาอาจไม่ได้แก้ปัญหาทั้งหมดซึ่งวิธีการจัดการหรือลดความเครียดมีดังนี้

**1. วางแผนการทำงาน** กล่าวคือ ต้องพยายาม ค้นหาว่ามีสิ่งใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียดกับเรา ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วสัญญากับตัวเองว่าจะแก้ปัญหาเหล่านี้ อาจปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ หรือครอบครัว ซึ่งอาจจะได้รับข้อเสนอแนะที่ดี แล้วพยายามแก้ปัญหาทีละอย่าง ถ้าปัญหานั้นซับซ้อนเกินไป ให้หยุดชั่วคราว แต่มีแผนว่าจะแก้ภายหลัง แล้วเริ่มต้นแก้ปัญหาใหม่ต่อไป อย่างกลัวความผิดพลาดในการแก้ปัญหา เพราะการแก้ปัญหาเป็นหนึ่งในกระบวนการลดความเครียด

**2. จัดการกับความเครียด** เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดทำงานชั่วคราว เนื่องจากความเครียดทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน ทำให้งานยิ่งผิดพลาดมากขึ้น โดยอาจลาพักร้อน หรือใช้วันหยุดสุดสัปดาห์ไปพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อให้รู้สึกคลายเครียด อย่าลืมนำให้ทุกวันเป็นวันแห่งการคลายเครียด อาจจะเป็นการร้องเพลง เต้นรำ หรือหัวเราะเสียงดัง ๆ เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน

**3. หมั่นดูแลตัวเอง** สุขภาพที่ดีสามารถลดความเครียดได้ การดูแลสุขภาพของตัวเองทำได้โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (ประมาณวันละ 7-9 ชั่วโมง) รับ

ประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกาย บางครั้งอาจรับประทานกาแฟหรือช็อคโกแลต เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว ควรจับบ้างระหว่างวัน เพื่อให้รู้สึกสดชื่น พยายามมีสมาธิในการทำงานและอย่าอดอาหารเช้า เพราะอาหารจะช่วยให้มีความสามารถในการเรียนรู้

**4. อย่าอยู่คนเดียวเงียบ ๆ** เมื่อเกิดความเครียด ควรปรึกษาครอบครัวเพื่อนหรือผู้ให้คำปรึกษาตามศูนย์ต่าง ๆ การให้คำปรึกษาด้วยความจริงใจนี้จะช่วยขจัดความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป และอาจช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

ถ้าได้ทำทุกอย่างที่กล่าวมาแล้วไม่ดีขึ้น แสดงว่าเริ่มเข้าสู่ภาวะ severe stress คือเริ่มมีอาการของภาวะซึมเศร้า ควรไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการรักษาอาการนั้น ๆ โปรดระลึกไว้เสมอว่า อาการซึมเศร้าไม่ใช่สิ่งน่าอาย และสามารถรักษาให้หายขาดได้ เพราะอาการซึมเศร้าก็เหมือนกับโรคทางกายทั่ว ๆ ไปที่เมื่อป่วยแล้วก็ต้องไปพบแพทย์ ดังนั้นขั้นตอนการเริ่มต้นคือ ต้องกล้าที่จะเล่าปัญหาที่เผชิญกับแพทย์หรือนักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว บางครั้งการพูดคุยอาจทำให้หายจากอาการซึมเศร้า หรืออาจรักษาด้วยยาร่วมด้วยหรือทั้งสองอย่างก็จะทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียด

เนื่องจากความเครียดมีหลายระดับทั้งที่รุนแรงและไม่รุนแรง ดังนั้นการทราบปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งขึ้นกับสภาวะแวดล้อม และสภาวะทางอารมณ์ของผู้นั้น ในที่นี้จึงขอสรุปสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดมีดังนี้

1. การเกิดมีความรู้สึกที่ไม่ดีให้กับตนเอง เช่น ความเจ็บปวดทั้งจากทางกายและทางจิต อยู่ในอุณหภูมิที่ร้อนหรือหนาวเกินไป การขาดแคลนอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย หรือความอิสระ เป็นต้น
2. ปัญหาทางสังคม เช่น การมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน หรือผู้บังคับบัญชา การต้องทนกับการทำงานที่ไม่ชอบ หรือบุคคลอื่นเป็นที่รักถึงแก่กรรม

3. ประสบการณ์ชีวิต เช่น ความยากจน การไม่มีงานทำ นอนไม่เพียงพอหรือนอนไม่หลับ รวมทั้งปัญหาการสอบหรือทำงานไม่ทันกำหนดเวลา (deadline)

4. ประสบการณ์ที่ไม่ดีในวัยเด็ก เช่น แม่ที่เครียดระหว่างตั้งครรภ์ ก็จะส่งผลถึงการเกิดในครรภ์ด้วย หรือการถูกข่มขืนตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติของระบบการตอบสนองต่อความเครียดได้

## การป้องกันความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจากปัจจัยเสี่ยงที่กล่าวมาข้างต้นจะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดอาการดังต่อไปนี้ หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อตึง ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายในปฏิกิริยาสู้หรือหนี ถ้าเกิดขึ้น



นานเกินไปก็อาจทำให้เกิดโรคทางกายขึ้นได้ บางครั้งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความเครียดได้ แต่สามารถป้องกันได้ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

**1. พยายามแยกแยะปัญหาที่เกิดขึ้น** แล้วพยายามทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งท้าทาย ก็สามารถลดความเครียดได้ เช่น ความเครียดนั้นเกิดจากความขัดแย้งกัน ควรพยายามพูดคุยให้เข้าใจกันจะลดความขัดแย้งได้ แต่ถ้าหาข้อยุติไม่ได้ พยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นต้น การเรียนรู้ปัญหาได้ด้วยตนเองจึงเป็นกระบวนการสำคัญในการจัดการปัญหากับความเครียด

**2. พยายามลดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด** บางครั้งต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ดังนั้นควรพยายามทำงานที่คิดว่าทำได้เสร็จอย่างรวดเร็ว ก่อน เพื่อที่จะได้ลดความเครียดที่เกิดจากงานที่ต้องทำยาก จะได้ไม่ต้องไปพะวงกับงานที่ยังไม่ได้ทำ

**3. รู้จักจำกัดของตัวเอง** อย่าคาดหวังกับตนเองสูงเกินไป บางครั้งต้องรู้จักปฏิเสธเมื่อรู้ว่าสิ่งนั้นไม่สามารถทำได้ อย่าพยายามแข่งขันกับผู้อื่น ต้องเข้าใจว่าแต่ละคนมีต้นทุนชีวิตหรือความสามารถไม่เท่ากัน ดังนั้นการยอมรับศักยภาพของตัวเองจึงจะสามารถลดความเครียดได้ ทำให้มีสุขภาพดีและมีความสุข

**4. รู้จักจัดลำดับความสำคัญของงาน** คือควรรู้ว่างานใดควรทำก่อนหลัง การรู้ว่างานใดต้องทำก่อนและงานใดรอได้ จะช่วยให้ทำงานแต่ละวันได้เสร็จสิ้นและทันในเวลาที่กำหนด

**5. มีมนุษย์สัมพันธ์** การพูดคุยกับผู้อื่นนอกจากจะช่วยคลายเครียดแล้ว บางครั้งยังอาจขอรับให้เข้ามาช่วยงานเราได้ ถ้างานนั้นมีมากเกินไป และควรรับฟังความเห็นของผู้อื่นด้วย ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิธีการทำงานให้ดีขึ้น

**6. ดันตัวตลอดเวลา** หมั่นออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพดีแล้วยังช่วยลดความเครียดได้ด้วย เพราะขณะออกกำลังกายร่างกายจะหลั่ง endorphins ทำให้มีความสุขและสดชื่น เพราะ endorphins เป็นสารที่ระงับความเจ็บปวดตามธรรมชาติ (painkiller) ควรออกกำลังกายวันละ 30 นาทีอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์

**7. มองโลกในแง่ดี** ฝึกมองสิ่งรอบ ๆ ตัวในแง่ดี เพราะจะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมองและหดหู่ นอกจากนี้ควรฟังดนตรี ดูละครตลก และหมั่นหัวเราะบ่อย ๆ สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่ง endorphins เช่นเดียวกัน

**8. ทัศนคติและมุมมอง** คนที่มีความคาดหวังกับตนเองยิ่งสูงเท่าไร ก็ต้องเผชิญกับความเครียดมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นการเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยการยอมรับความผิดพลาดหรือสิ่งที่ท้าทายเข้ามาในชีวิตว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นอกจากนี้ควรมีอารมณ์ขันบ้าง

**9. ฝึกการเรียนรู้และเตรียมตัว** การเรียนรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดจะทำให้จัดการกับความเครียดได้ง่ายขึ้น เช่น ทุกคนรู้ว่าหลังการผ่าตัดจะต้องเจ็บปวดถ้าฝึกคิดว่าความเจ็บปวดหลังการผ่าตัดเป็นเรื่องธรรมดาและต้องใช้เวลา จะทำให้ความเจ็บปวดลดลงและหายเร็วขึ้น มากกว่าที่จะคิดว่าเมื่อไหร่จึงจะหายเป็นปกติซะที จะทำให้เจ็บปวดมากขึ้นและหายช้าลง

**10. หัดทำตัวเองให้มีความสุข** โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนเอง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัสหรือการเคลื่อนไหว สิ่งเหล่านี้จะต้องรู้ได้ด้วยตนเองว่าทำแล้วมีความสุข เช่น การได้เห็นดอกกุหลาบ หรือได้กลิ่นของดอกกุหลาบแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น หรือได้ยินเสียงเพลงเบา ๆ แล้วทำให้ใจสงบ ก็ควรจะทำทุกวัน เพราะการทำให้ตนเองสดชื่นจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายและลดความเครียดได้มาก

**11. การให้กำลังใจตนเอง** เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้จิตใจอีกเข้ม และพร้อมที่จะต่อสู้กับความเครียดได้ตลอดเวลา

**12. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เพิ่มผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืช เพราะเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและจิตใจดีแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยสร้างพลังงาน ช่วยปรับมุมมองของชีวิต และยิ่งช่วยให้อารมณ์มีความมั่นคงขึ้น

กล่าวโดยสรุป ความเครียดถ้าเกิดขึ้นน้อย ๆ หรือเป็นชนิดอ่อน ๆ จะกระตุ้นให้ร่างกายต่อสู้กับอุปสรรคหรือภัยคุกคามได้ แต่ถ้าเกิดบ่อย ๆ และเรื้อรังจนร่างกายไม่สามารถที่จะกำจัดความเครียดนี้ออกไปได้ ก็จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและโรคทางกายอื่น ๆ ตามมา จนไม่สามารถปฏิบัติงานได้ หรืออาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ทำให้เกิดการสูญเสียของครอบครัว ดังนั้น การเรียนรู้การจัดการ และการป้องกันภาวะเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขและอยู่ได้ในสังคม ถ้าทำทุกวิถีทางแล้วยังไม่สามารถกำจัดความเครียดออกไปได้ ควรได้รับการรักษาจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว **ควรระลึกไว้เสมอว่าโรคทางจิตก็เหมือนกับโรคทางกาย เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยแล้วก็ต้องได้รับการรักษา**

mu

#### เอกสารอ้างอิง

1. อธิป ลิขิตลลิต. อนุมูลอิสระ ; แหล่งกำเนิดและการเกิดโรค. 2557, หน้า 70-76.
2. Enman NM, et al. Neurobiol Stress. 2015; 1:33-43.

ผศ.ดร.น.สพ.คูสิต เลาสลินณรงค์ รองประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล คนที่ 2 เข้าร่วมการประชุมของที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) สมัยสามัญ ครั้งที่ 2/2560 เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2560 ณ ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารวิจัย และการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพฯ



ร่วมสนุกตอบคำถามประจำฉบับ

ร่วมสนุกตอบคำถามประจำฉบับ

		9			43
6		5	3		
	49			75	
			3		14
7	1	8			
	8		9	57	
5				4	
	2				1
	6	8	4		

SUDOKU

ฉบับเดือนกุมภาพันธ์นี้  
ชวนมาร่วมลิบสมอง ประลองกับ

กับ SUDOKU

ได้คำตอบแล้วอย่ารอช้า ส่งคำตอบมาที่  
สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล  
ของที่ระสิกรอท่านอยู่

ผู้ได้รับของที่ระสิกร  
จากการร่วมสนุกฉบับเดือนมกราคม

ขอแสดงความยินดีกับ

คุณสมา วงศ์แก้วนาวา

ภาควิชาเภสัชวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รอรับของที่ระสิกรส่งตรงถึงภาควิชา

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ-สกุล และภาควิชา/คณะ/วิทยาเขต มาที่ senate@mahidol.ac.th หรือ Facebook Fanpage. \*\*สภาคณาจารย์จะจัดส่งของรางวัลไปตามภาควิชา/คณะ/วิทยาเขต





# บรรณาธิการแถลง

โดย อ.ดร.ธิตคม พัวพันธ์สวัสดิ์



## สวัสดิ์ชาวมหิดลทุกท่าน

Wisdom of the Land

พบกับข่าวสภาคณาจารย์อีกครั้งในเดือนแห่งความรักกุมภาพันธ์นี้ นับเป็นโอกาสดีอีกครั้งหนึ่งที่ชาวมหิดลได้มีโอกาสแสดงถึงความรักความอาลัยต่อในหลวงรัชกาลที่ 9 โดยมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมทั้งอีกหลายส่วนงานได้มีโอกาสร่วมเป็นเจ้าภาพในพิธีบำเพ็ญกุศลถวายพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2560

ในฉบับนี้ขอเริ่มต้นด้วยบทความเรื่องสวัสดิ์การของสหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยมหิดล (สอ.มม.) โดย ผศ.ยงยุทธ จจรปรีดานนท์ สมาชิกสภาคณาจารย์และกรรมการสหกรณ์ฯ เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงสวัสดิ์การและสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงได้จากความเป็นสมาชิกสหกรณ์ทั้งก่อนและหลังเกษียณอายุงาน

ตามด้วยบทความที่สอง สิ่งที่ต้องรู้จากข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดลว่าด้วย หลักเกณฑ์และวิธีการการประเมินผลการปฏิบัติงานของปฏิบัติปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2559 โดย อ.ดร.ธิตคม พัวพันธ์สวัสดิ์ รองประธานสภาคณาจารย์ฯ และกรรมการสภามหาวิทยาลัยฯ เนื่องด้วยมหาวิทยาลัยมหิดล ได้ออกข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดลว่าด้วย หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการปฏิบัติงาน ฉบับปี พ.ศ. 2559 มีหลายประเด็นที่แตกต่างไปจากข้อบังคับฯ ฉบับปี 2555 ซึ่งเป็นประเด็นที่ประชาคมมหิดลต้องทราบและ

นำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามข้อบังคับฉบับใหม่ทั้งผู้ประเมินฯ และผู้รับการประเมินฯ

บทความสุดท้ายเป็นภาคต่อจากฉบับเดือนมกราคมเรื่องความเครียดและการเกิดอนุมูลอิสระ (ตอนที่ 2) โดย รศ.อรป สัจตลสิต อดีตสมาชิกสภาคณาจารย์ ที่จะพาท่านไปหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งถ่ายทอดได้อย่างน่าสนใจ และขอส่งท้ายคลายเครียดไปกับเกมส์ฝึกสมอง เพื่อรับของทีระลึกประจำฉบับครับ

ในโอกาสนี้ ขอเชิญทุกท่านร่วมงาน “ครบรอบ 48 ปี วันพระราชทานนาม 129 ปี มหาวิทยาลัยมหิดล” วันพฤหัสบดีที่ 2 มีนาคม 2560 เพื่อร่วมแสดงความยินดีกับอาจารย์ตัวอย่างของสภาคณาจารย์ทั้ง 4 ท่านคือ

- ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- รศ.ดร.เทียนทอง ทองพันธ์  
คณะวิทยาศาสตร์
- รศ.กพญ.ประภาศรี ธีรัตนพงษ์  
คณะทันตแพทยศาสตร์
- ศ.พญ.อำไพวรรณ จวนสัมฤทธิ์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โดยจะเข้ารับรางวัลในวันดังกล่าว สภาคณาจารย์จะได้นำประวัติและผลงานของท่านเผยแพร่ในข่าวสภาคณาจารย์ฉบับหน้า แล้วพบกันครับ

tm

## ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิ์การ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความข้อคิดจดหมายเป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้นไม่ใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม [www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html](http://www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html)

บรรณาธิการประจำฉบับ  
กองบรรณาธิการ

อ.ดร.ธิตคม พัวพันธ์สวัสดิ์

ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช อ.นพ.ต่อพล วัฒนา อ.ดร.ธิตคม พัวพันธ์สวัสดิ์  
ผศ.น.ก.นพ.ภากร จันทนมิตรุระ ผศ.ยงยุทธ จจรปรีดานนท์ ผศ.สมศักดิ์ วงศาवास  
ผศ.ดร.สันติ มณีวัชรรังษี ผศ.ดร.สุวิทย์ ลิมาวงษ์ปราณี ศ.พญ.อลิสา ลิ้มสุวรรณ  
อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พร

ประสานงานกลาง  
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม  
เจ้าของ

สุจิรา สอนสม พิษญา วงษ์วันนีย์

พรศิริ บุญมาวงศ์

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5  
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6351