

## เกร็ดความรู้: จรรยาบรรณ ตอนที่ 5

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงบทความของ ดร. ดรรัชิต มาลัยวงศ์ เรื่อง จิตสำนึกและความรับผิดชอบ ส่วนตัว ผู้เขียนมีความเห็นเช่นเดียวกับ John Miller ที่ได้อธิบายแนวคิดเรื่อง Personal Accountability ว่า “การที่เราจะป่น หรือ ตำพินผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องง่าย แต่มันไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้น” และมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า การป่นหรือการตำพิน ดีเทียบผู้อื่นเป็นเพียงการแฉให้ทราบว่าการกระทำนั้นผิด แต่ไม่ใช่วิธีการแก้ไขปัญหา ผู้อ่านคงเคยพบประสบการณ์เช่นนี้มาบ้าง ไม่ว่าจะเป็นผู้ตำพินเอง หรือเป็นผู้ถูกตำพิน ล้วนแล้วแต่ไม่ยอมให้เกิดปัญหาเดิม ๆ ขึ้นอีก สิ่งสำคัญที่จะทำให้การแก้ปัญหานั้นไปได้จริง มีผลเชิงประจักษ์ คือ ทั้งสองฝ่ายต้องกล้าที่จะยอมรับความจริง ยอมรับความผิด และความบกพร่องของตนเอง โดยปราศจากอคติ มีความเข้าใจว่าทุกคนไม่มีใครยอมต้องมีข้อผิดพลาด เมื่อรู้ถึงความบกพร่องของตนเอง จะต้องมีความตั้งใจจริงและลงมือแก้ไขข้อผิดพลาดและข้อบกพร่องของตนเอง หมั่นตรวจสอบถึงผลสัมฤทธิ์ของการแก้ไขเพื่อทราบว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องหรือไม่อยู่เสมอ อาจกล่าวได้ว่านี่คือการพยายามพัฒนา personal accountability ที่จะต้องเริ่มสร้างที่ตัวเราก่อน ถ้าหากตัวเรามีจิตสำนึกและความรับผิดชอบส่วนตัวสูงแล้ว เราก็สามารถที่จะขยายผลไปถึงคนอื่น ๆ ได้

John Miller ได้สรุปว่า การสร้าง personal accountability ก็คือ การพยายามตั้งคำถามใหม่ที่ไม่เหมือนกับคำถามแบบที่เราเคยถามมาตลอดชีวิต เช่น แทนที่จะถามว่าใครคิดบัญชีมาผิด ก็เปลี่ยนเป็นถามว่า เราจะป้องกันไม่ให้คนทำบัญชีผิดได้อย่างไร หรือเมื่อข้อความบนเว็บที่พนักงานนำขึ้นหน้าเว็บมีคำที่สะกดผิดมาก ก็ไม่ต้องถามเชิงดูดำดูว่า “ใครเป็นคนพิมพ์ผิด ทำไมไม่รู้จักแก้ไขก่อนนำขึ้นเว็บ” แต่เปลี่ยนไปตั้งคำถามตัวเองว่า จะป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดแบบนี้ได้อย่างไร เราควรกำหนดวิธีป้องกันความผิดพลาดแบบนี้ได้อย่างไร ฯลฯ

เกร็ดความรู้เรื่องจรรยาบรรณ ยังไม่จบนะคะ โปรดติดตามอ่านต่อได้ในฉบับหน้าคะ

พรทิพย์ สุวรรณ  
ให้คิด

แหล่งที่มา : ดร. ดรรัชิต มาลัยวงศ์ ราชบัณฑิต. จิตสำนึกและความรับผิดชอบส่วนตัว.

THINK·EAT·SAVE  
กิน อยู่ รู้คิด  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม  
WORLD ENVIRONMENT DAY 5 JUNE  
5 มิถุนายน วันสิ่งแวดล้อมโลก



จัดทำโดย กองบริหารงานบุคคล • พิมพ์ที่ สำนักงานอธิการบดี • ผู้พิมพ์ นางสาวกรรณิศา วัชระ  
ผู้ตรวจ นางสาวปราณี ทาสีลา • จำนวน 60 ฉบับ • โทรศัพท์ 053-776000 ต่อ 1106

HRMD



# สารสัมพันธ์

ฉบับที่ 53  
วันที่ 10 มิถุนายน 2556

กองบริหารงานบุคคล  
Human Resources Management Division  
( <http://personnel.cru.in.th> )

การตรวจสอบการลงเวลาปฏิบัติงานของพนักงาน สาย ค. ทุกหน่วยงานสามารถพิมพ์บัญชีสรุป การลงเวลาประจำวันได้เองแล้วที่หน้าเว็บไซต์กองบริหารงานบุคคล (<http://personnel.cru.in.th>) และขอให้ทุกหน่วยงานจัดทำสรุป การลงเวลาเป็นรายสัปดาห์ส่งให้กองบริหารงานบุคคล ทุกวันจันทร์ เริ่มตั้งแต่ 1 มิ.ย. 56 นี้ เป็นต้นไป

## บุคลากรใหม่ เดือน พฤษภาคม - มิถุนายน 2556

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
1	นางสาวจิราภรณ์ ปาดี	อาจารย์	คณะครุศาสตร์
2	นางสาวกณัฐิยา ชัยชนะ	อาจารย์	คณะครุศาสตร์
3	ดร.จันจิรา วิชัย	อาจารย์	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
4	นางวสิพรรณ ฤทธิกุล	อาจารย์	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
5	ดร.กรรณา ใจนทีชัย	อาจารย์	วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านฯ
6	นางสาวกนอร เพ็ชรสูงเนิน	อาจารย์	วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านฯ
7	นางสาวพรพรรณ ท้อใจ	อาจารย์	วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านฯ
8	นางสาววาสนา ทิวงค์	อาจารย์	คณะสังคมศาสตร์
9	นายจักรกริช ฉิมนอก	อาจารย์	คณะสังคมศาสตร์
10	นางสาวตุลาพร สายปัญญา	อาจารย์	วิทยาลัยนานาชาติ
11	นายณพชัย ฟองสิขีระ	อาจารย์	วิทยาลัยนานาชาติ
12	นายวัชรวัชย์ วรชินกฤษณ์	อาจารย์	วิทยาลัยนานาชาติ
13	นางสาวขวัญฤทัย ครองยุติ	อาจารย์	สำนักวิชาการท่องเที่ยว
14	นางสาวนิธิตา หาญประโคน	อาจารย์	คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
15	นายวัลลภ สุชัยประเสริฐ	เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ	ศูนย์เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อพืช
16	นางสาวรุ่งนภา เผ่าปิ่นตา	จนท.ตรวจสอบภายใน	กองกลาง
17	นางสาวอัญญา รัตนพูนิก	พยาบาลวิชาชีพ	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
18	นายพิชัญ ปิณะภา	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	สำนักวิทยบริการฯ
19	นายสุ สารี	เจ้าหน้าที่ห้องสมุด	สำนักวิทยบริการฯ

**บุคลากรออกจากงาน เดือน พฤษภาคม - มิถุนายน 2556**

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	สังกัด
1	อาจารย์สุกฤตา ภาวฑานนท์ ณ มหาสารคาม	อาจารย์	สำนักวิชาการท่องเที่ยว
2	อาจารย์ทัศนีย์ ชันสีดา	อาจารย์	โรงเรียนสาธิต
3	นางสาวกนกวรรณ ยอดอ้อย	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	สถาบันวิจัยชาติพันธุ์
4	นางแสงยอด ธรรมวงศ์	ผู้ช่วยช่างตัดเย็บ	ศูนย์ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น
5	นายคมสันต์ มาฟู	เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์	คณะมนุษยศาสตร์
6	นายณัฐพงศ์ วันตะกิก	จ.ปฏิบัติราชการสถานที่๔	วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้าน๔
7	นางสาวกัญญาธนะ ใจจิณา	บรรณารักษ์	สำนักวิทยบริการ๔
8	นางสาวแสงเดือน อธิธนัง	เจ้าหน้าที่ห้องสมุด	สำนักวิทยบริการ๔
9	นางสาวนลินี เสวกกุล	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป	ศูนย์ตรวจประเมินมาตรฐาน๔
10	นายณัฐภูมิ เขื่อนเพชร	จ.บริการส่วนหน้า	สำนักบริหารและจัดการทรัพย์สิน

**สวัสดิการมหาวิทยาลัย**

**มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ขออุทิศนาบุญ**

นายประสิทธิ์ มณีวรรณ	สังกัดวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้าน	กรณีลาอุปสมบท
นายไกรฤทธิ์ พูเทพ	สังกัดวิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้าน	กรณีลาอุปสมบท

**มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ขอแสดงความยินดีกับ**

นายชินนุชา เลิศดำ	สังกัดโรงพยาบาลสัตว์	กรณีสมรส
นางสาวทิพย์วัลย์ ศรีพรหม	สังกัดสถาบันวิจัยและพัฒนา	กรณีคลอดบุตร
นางสาวนาแล จะหา	สังกัดวิทยาลัยนานาชาติ๔	กรณีคลอดบุตร

**มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ขอแสดงความเสียใจกับ**

ผศ.เจสสิยา ประสิทธิ์ไพบ	รองอธิการบดี	กรณีสามีเสียชีวิต
อาจารย์สุพรรณ วนิชปัญญากุล	สังกัดสำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ	กรณีมารดาเสียชีวิต
อาจารย์ศศิธา สุขกาย	สังกัดคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	กรณีบิดาเสียชีวิต
อาจารย์อาภิสรา เมืองจัน	สังกัดโรงเรียนสาธิต	กรณีมารดาเสียชีวิต
นางสาวสุภารัตน์ สัมปาน	สังกัดกองบริหารงานบุคคล	กรณีบิดาเสียชีวิต

**เกร็ดสุขภาพ : วิธีดูแลสุขภาพในการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์แบบง่ายๆ**

❖ **อย่าลืมลุกขึ้นจากเก้าอี้บ้าง** ไม่ว่าจะคุณจะมีเหตุผลที่ต้องทำงานหนักและต้องนั่งนานแค่ไหน ก็ไม่ควรที่จะลืมลุกขึ้นจากเก้าอี้บ้าง เดินผ่อนคลายยืดเส้นยืดสาย หรือสามารถนั่งบนเก้าอี้ไปพร้อมกับยืดเส้นยืดสายไปด้วยก็ได้ เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียน ส่งผลให้คุณมีความสามารถหรือประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากยิ่งขึ้น มันช่วยได้จริงๆ นะ แถมนั่งผ่อนคลายไม่ให้ตึงเครียดมากเกินไปอีกด้วย

**เกร็ดความรู้ : ความเครียดในการทำงาน หลีกเลียงไม่ได้ แต่ ... ลดได้ !!**

ในเมื่อไม่สามารถหลีกเลียงได้ ดังนั้นมาเรียนรู้ที่จะทำให้มันลดน้อยลงกันดีกว่า ซึ่งฉบับนี้ได้นำมาเสนอ 5 ข้อคือ

☺ **แยกแยะที่มาของความเครียด** อะไรที่ทำให้คุณเครียดที่สุด เดดไลน์ หรือการพยายามจะรับผิดชอบทั้งเรื่องงานนอกบ้านและในบ้านอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง การแยกแยะว่าอะไรคือแหล่งที่มาของความเครียดของคุณเป็นขั้นตอนแรกที่จะต่อสู้กับมัน

☺ **ยอมรับว่าอะไรที่เปลี่ยนแปลงได้และไม่ได้** ถ้าคุณทำงานในตลาดหุ้น ภาวะขึ้นลงของหุ้นอาจเป็นเรื่องที่ทำให้เครียดอย่างช่วยไม่ได้ หรือนโยบายการทำงานของเจ้านายที่แทบจะทำได้ไม่จริงในความเป็นจริง เป็นความเครียดที่คุณไม่อาจต่อสู้ได้ และการทำให้ตัวเองเป็นบ้าด้วยการกำหนดกิจวัตรอย่างอื่นอย่างเคร่งครัด ก็ทำให้ตัวเองเป็นบ้าโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นเช่นกัน

☺ **ทิ้งความคาดหวังที่ไม่สมจริง** การตั้งเป้าหมายที่ไม่อาจเป็นจริงได้มีแต่จะทำให้คุณต้องล้มเหลว และความเครียดก็พุ่งสูงขึ้น ลองแบ่งเป้าหมายใหญ่ที่คุณเหมือนจะไม่อาจทำได้เลย ให้เป็นเป้าหมายเล็กๆ หลายๆ อย่างที่สามารถจะเอื้อมถึงได้ด้วย

☺ **คิดบวก** อย่างบอกตัวเองว่า "ฉันไม่จริง" หรือ "วันนี้คงจะแย่พอกับเมื่อวานแหม" นั่นมีแต่จะทำให้เกิดความในใจ และพลอยทำให้วันนั้นทั้งวันเป็นไปเช่นนั้น

☺ **เรียนรู้เทคนิคการแบ่งเวลา** ทำรายการสิ่งที่ต้องทำโดยเรียงลำดับตามความสำคัญ จะทำให้คุณรู้ว่างานไหนเป็นงานเร่งด่วนที่ต้องทำ และจะทำให้เครียดน้อยลง

**ข่าวสารประกันสังคม**

สำนักงานประกันสังคม (สปส.) ปรับเพิ่มสิทธิประโยชน์ให้กับผู้ประกันตน **กรณีป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายก่อนการเป็นผู้ประกันตน จากอัตราเดิม 1,000 บาท/ครั้ง เป็นอัตรา 1,500 บาท/ครั้ง และจากสัปดาห์ละ 3,000 บาท เป็นไม่เกิน 4,500 บาท/สัปดาห์**

ผู้ประกันตนที่เคยใช้สิทธิบำบัดทดแทนไตกรณีผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายกับหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (สปสช.) หรือสิทธิสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการมาก่อนที่จะเข้าระบบประกันสังคม จะได้รับสิทธิต่อเนื่องโดยไม่ต้องผ่านการพิจารณาอนุมัติใหม่ นอกจากนี้ ยังได้ปรับหลักเกณฑ์และวิธีการอนุมัติให้แก่ผู้ประกันตนที่จำเป็นต้องฟอกเลือดรายใหม่ให้ได้รับสิทธิรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยการกระจายอำนาจการพิจารณาอนุมัติสิทธิให้เจ้าหน้าที่สำนักงานประกันสังคม/จังหวัด/พื้นที่ สามารถอนุมัติสิทธิให้แก่ผู้ประกันตนได้โดยไม่ต้องส่งหรือคณะอนุกรรมการการแพทย์ จากสำนักงานประกันสังคมหากมีข้อบ่งชี้ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด โดยประกาศหลักเกณฑ์ เงื่อนไข และอัตราค่าบริการทางการแพทย์ โดยการบำบัดทดแทนไตฉบับดังกล่าวนี้ มีผลบังคับใช้แล้วตั้งแต่วันที่ 6 พฤษภาคม 2556 ที่ผ่านมา ซึ่งประกาศฉบับนี้จะเป็นการช่วยให้ผู้ประกันตนที่ป่วยด้วยโรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องไร้รอยต่อ และยังช่วยให้ผู้ประกันตนได้รับการอนุมัติสิทธิบำบัดทดแทนไตรวดเร็วขึ้นโดยผู้ประกันตนไม่ต้องสำรองจ่ายค่าบริการทางการแพทย์เมื่อได้รับการอนุมัติสิทธิแล้ว