

จิตวิทยาในการทำงานให้มีความสุข

รศ.ดร.ดาราวรรณ ตะปินตา

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จิตวิทยาในการทำงานให้มีความสุข

- ▶ จิตวิทยา หมายถึง ความคิด พฤติกรรม (จรรยาบรรณ) และอารมณ์ของบุคคล
- ▶ การทำงาน หมายถึง พฤติกรรมที่นำไปให้เกิดผล ต่อการพัฒนาทั้งตนเอง ผู้อื่น สังคม และ ประเทศชาติ
- ▶ ความสุข หมายถึง การมีความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ ที่เหมาะสม ในชีวิตและการทำงาน

ความคิด



อารมณ์

ความคิด

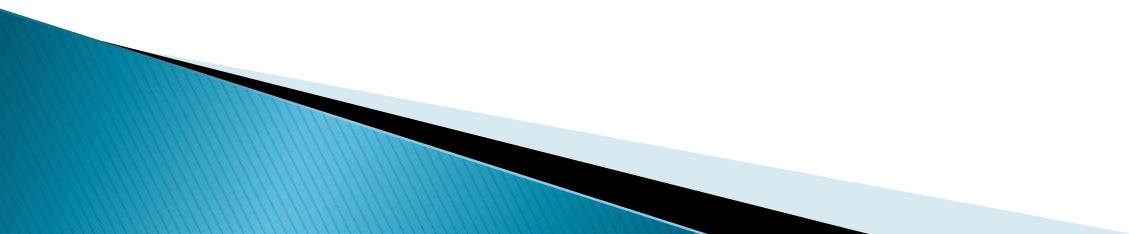


สรีระ

ความคิด



พฤติกรรม

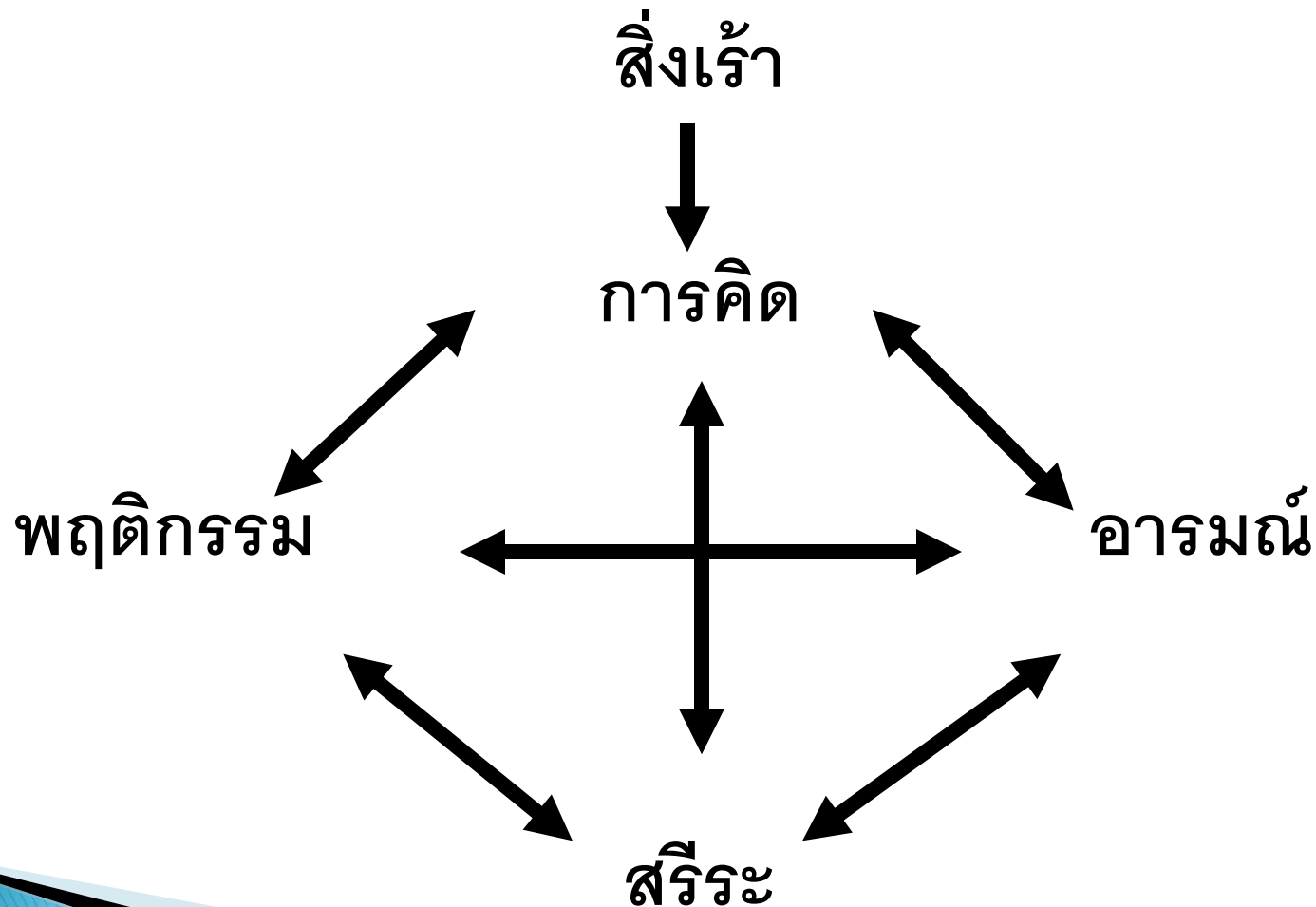


อารมณ์ → สรีระ

อารมณ์ → พฤติกรรม

สรีระ → พฤติกรรม

รูปแบบความสัมพันธ์ของ การคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ



ตัวอย่างลักษณะความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือน

- ▶ คิดเพียงด้านใดด้านหนึ่ง (All or none thinking)
- ▶ คิดมากกว่าความเป็นจริงแบบเหมารวม (Overgeneralization)
- ▶ คิดคาดเดาไปล่วงหน้า (Catastrophizing /fortune telling)
- ▶ การแปลความหมายโดยปราศจากเหตุผล (Emotional reasoning)
- ▶ การติดตรา (Labeling)

ตัวอย่างลักษณะความคิดอัตโนมัติ

- ▶ การคิดต่อเหตุการณ์ต่างๆว่า ควร หรือ ต้อง (Should and must statement)
- ▶ การเลือกที่จะเชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนเองคิดหรือมีความเชื่อ(Mental filter)
- ▶ การคิดเกี่ยวกับตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวกับตนเอง(Personalization)
- ▶ การขยายต่อเติมหรือตัดทอนเรื่องราว (Magnification/minimization)
- ▶ การคิดเดาใจผู้อื่น (Mind reading)

คุณสมบัติของพระเอก

▶ 1. พระเอกต้องมุ่งมั่น

ไม่ว่าจะเริ่มต้นจากสภาพที่ต่ำต้อย ยากลำบาก หรือมีอุปสรรคขวากหนามใดๆ คนเป็นพระเอกจะไม่ท้อแท้หรือท้อถอย จะดำรงจิตใจที่มุ่งมั่น ฝ่าฟันอุปสรรคทั้งมวล อย่างไม่ครั่นคร้ามลังเล

▶ 2. พระเอกต้องฉลาด

พระเอกจะคิดเป็น รู้จักสังเกตเรียนรู้ เชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ มองเห็นภาพรวม รู้เท่าทันผู้ร้าย มองเห็นปัญหาและทางแก้ปัญหา (ในขณะที่คนอื่นมองไม่ออกหรือคิดไม่ถึง)

คุณสมบัติของพระเอก

▶ 3. พระเอกต้องมีบทบาทนำ

นี่เป็นคุณสมบัติข้อสำคัญที่สุดของการเป็นพระเอก ถ้าไม่มีบทบาทนำ ก็คงไม่มีใครเขาเรียกว่าเป็นพระเอก เพราะฉะนั้น พระเอกต้องมีความเชื่อมั่นที่จะ "พึ่งพาตนเอง" แก้ปัญหาด้วยตนเอง แสดงศักยภาพ ใช้ความสามารถที่มี ทำสิ่งที่ควรทำ แก้ไขสิ่งที่ควรแก้ อย่างรวดเร็วและไม่รีรอ

▶ 4. พระเอกต้องทำได้สำเร็จ

ภาพยนตร์จะจบเรื่องไม่ได้ ถ้าภารกิจของพระเอกยังไม่บรรลุเป้าหมาย คนเป็นพระเอกจะใช้คุณสมบัติทุกข้อเพื่อที่จะบากบั่นพากเพียร ดำเนินภารกิจต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง (แม้อาจจะต้องล้มแล้วล้มอีกกี่ครั้งก็ตาม) จนบรรลุถึงความสำเร็จได้อย่างน่าชื่นชม

จรรยาบรรณ

- ▶ วินัยคือ ระเบียบแบบแผนที่ข้าราชการต้องประพฤติปฏิบัติ
- ▶ จรรยาบรรณคือ ประมวลความประพฤติที่ผู้ประกอบอาชีพการงานแต่ละอย่างกำหนดขึ้น เพื่อรักษาและส่งเสริมเกียรติคุณ ชื่อเสียงในฐานะของสมาชิก อาจเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรหรือไม่ก็ได้

ข้อบังคับ ก.พ. ว่าด้วยจรรยาบรรณของข้าราชการพลเรือน

พ.ศ. ๒๕๓๗

จรรยาบรรณตนเอง

ข้อ ๑ ข้าราชการพลเรือนพึงเป็นผู้มีศีลธรรมอันดี และประพฤติตนให้เหมาะสมกับการเป็นข้าราชการ

ข้อ ๒ ข้าราชการพลเรือนพึงใช้วิชาชีพอในการปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความซื่อสัตย์และไม่แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ในกรณีที่วิชาชีพอใดมีจรรยาบรรณวิชาชีพอกำหนดไว้ ก็พึงปฏิบัติตาม จรรยาวิชาชีพอนั้นด้วย

ข้อ ๓ ข้าราชการพลเรือนพึงมีทัศนคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และทักษะ ในการทำงานเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ราชการมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลยิ่งขึ้น

จรรยาบรรณต่อหน่วยงาน

ข้อ ๔ ข้าราชการพลเรือนพึงปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความสุจริตเสมอภาคและปราศจากอคติ

ข้อ ๕ ข้าราชการพลเรือนพึงปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างเต็มกำลังความสามารถ รอบคอบ รวดเร็ว ขยันหมั่นเพียร ถูกต้อง สมเหตุสมผล โดยคำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการและประชาชนเป็นสำคัญ

ข้อ ๖ ข้าราชการพลเรือนพึงประพฤติตนเป็นผู้ตรงต่อเวลา และใช้เวลาราชการให้เป็นประโยชน์ต่อทางราชการอย่างเต็มที่

ข้อ ๗ ข้าราชการพลเรือนพึงดูแลรักษาและใช้ทรัพย์สินของทางราชการอย่างประหยัดคุ้มค่า โดยระมัดระวังมิให้เสียหายหรือสิ้นเปลืองเยี่ยงวิญญูชนจะพึงปฏิบัติต่อทรัพย์สินของตนเอง

จรรยาบรรณต่อผู้บังคับบัญชา ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา และ ผู้ร่วมงาน

ข้อ ๘ ข้าราชการพลเรือนพึงมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน การให้ความร่วมมือช่วยเหลือกลุ่มงานของตนทั้งในด้านการให้ความคิดเห็น การช่วยทำงาน และการแก้ปัญหาร่วมกัน รวมทั้งการเสนอแนะในสิ่งที่เห็นว่าจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนางานในความรับผิดชอบด้วย

ข้อ ๙ ข้าราชการพลเรือนซึ่งเป็นผู้บังคับบัญชา พึงดูแลเอาใจใส่ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาทั้งในด้านการปฏิบัติงาน ขวัญ กำลังใจ สวัสดิการ และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนปกครองผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาด้วยหลักการ และเหตุผลที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

ข้อ ๑๐ ข้าราชการพลเรือนพึงช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางที่ชอบ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจในบรรดาผู้ร่วมงานในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

ข้อ ๑๑ ข้าราชการพลเรือนพึงปฏิบัติต่อผู้ร่วมงานตลอดจนผู้เกี่ยวข้องด้วยความสุภาพมีน้ำใจ และมนุษยสัมพันธ์อันดี

ข้อ ๑๒ ข้าราชการพลเรือนพึงละเว้นจากการนำผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตน

จรรยาบรรณต่อประชาชนและสังคม

▶ ข้อ ๑๓ ข้าราชการพลเรือนพึงให้บริการประชาชนอย่างเต็มกำลังความสามารถด้วยความเป็นธรรม เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ และใช้กิริยาวาจาที่สุภาพอ่อนโยน เมื่อเห็นว่าเรื่องใดไม่สามารถปฏิบัติได้หรือไม่อยู่ในอำนาจหน้าที่ของตน จะต้องปฏิบัติ ควรชี้แจงเหตุผลหรือแนะนำให้ติดต่อยังหน่วยงานหรือบุคคลซึ่งตนทราบว่า มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ ต่อไป

ข้อ ๑๔ ข้าราชการพลเรือนพึงประพฤติตนให้เป็นที่เชื่อถือของบุคคลทั่วไป

ข้อ ๑๕ ข้าราชการพลเรือนพึงละเว้นการรับทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดซึ่งมีมูลค่าเกินปกติวิสัยที่วิญญูชนจะให้แก่กันโดยเสน่หาจากผู้มาติดต่อราชการ หรือผู้ซึ่งอาจได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติหน้าที่ราชการนั้น หากได้รับไว้แล้วและทราบภายหลังว่าทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดที่รับไว้มีมูลค่าเกินปกติวิสัย ก็ให้รายงานผู้บังคับบัญชาทราบโดยเร็วเพื่อดำเนินการตามสมควรแก่กรณี

ข้อ ๑๖ ขอบังคับฉบับนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

จรรยาบรรณของอาจารย์มหาวิทยาลัย

ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยทั่วประเทศ (ปอมท.) ตระหนักถึงภาระหน้าที่และพันธกิจของ อาจารย์ในการ ให้การศึกษา และพัฒนาบุคลากรของ ชาติ ซึ่งถือเป็นภาระกิจที่สำคัญในการสร้าง คนออกไป รับใช้สังคม และพัฒนาชาติ บ้านเมือง อาจารย์เป็น วิชาชีพที่เกียรติ และเป็นที่ยอมรับของสังคมไทย ในการ สร้างทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและคุณธรรม จำเป็น อย่างยิ่งที่จักต้องมีจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพที่เหมาะสม

จรรยาบรรณของอาจารย์มหาวิทยาลัย

- ▶ เพื่อเป็นแนวทางในประพฤติปฏิบัติตนของอาจารย์มหาวิทยาลัย / สถาบันอุดมศึกษาในการรักษาและส่งเสริมซึ่งเกียรติคุณ ชื่อเสียง และฐานะของอาจารย์ที่ดี ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยทั่วประเทศ ในคราวประชุม สมัยสามัญครั้งที่ ๒/๒๕๔๓ เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๔๓ ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จึงได้พิจารณากำหนด จรรยาบรรณ ของอาจารย์มหาวิทยาลัย ไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

จรรยาบรรณของอาจารย์มหาวิทยาลัย

- ▶ ๑. อาจารย์พึงดำรงตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์และบุคคลทั่วไป ทั้งด้านส่วนตัวและ การงาน
- ๒. อาจารย์พึงสอนศิษย์อย่างเต็มความสามารถ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ช่วยเหลือและปฏิบัติ ต่อศิษย์ อย่างมีเมตตา และ เป็นธรรม
- ๓. อาจารย์พึงปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ เสียสละ อดทน ซื่อสัตย์ สุจริต

จรรยาบรรณของอาจารย์มหาวิทยาลัย

- ▶ ๔. อาจารย์พึงปฏิบัติงานโดยมีเสรีภาพทางวิชาการ ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลหรือ ผลประโยชน์ใด
- ๕ อาจารย์พึงหมั่นศึกษา ค้นคว้า ติดตาม ความก้าวหน้าทางวิชาการให้ทันสมัยอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลา
- ๖. อาจารย์พึงเป็นนักวิจัยที่มีจรรยาบรรณนักวิจัย ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการวิจัย แห่งชาติ

จรรยาบรรณของอาจารย์มหาวิทยาลัย

- ▶ ๗. อาจารย์พึงปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงานเยี่ยง
กัลยาณมิตร ช่วยเหลือ ส่งเสริมและ เกื้อกูลซึ่งกัน
และกัน
- ๘. อาจารย์พึงสร้างและส่งเสริมความสามัคคีในหมู่
คณะ และมีส่วนร่วมในการพัฒนามหาวิทยาลัย
- ๙. อาจารย์พึงปฏิบัติตนด้วยความรับผิดชอบต่อ
ผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ

โทษทางจรรยาบรรณ

- (๑) การตัดเตือน
- (๒) การภาคทัณฑ์
- (๓) การประณาม
- (๔) การบันทึกในทะเบียนประวัติบุคคล
- (๕) การงดของพระราชทาน

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ภายในเวลาที่กำหนด
ตามความเหมาะสม

โทษทางจรรยาบรรณ

(๖) การห้ามขอตำแหน่งทางวิชาการภายในเวลาที่กำหนดตามความเหมาะสม

(๗) โทษอื่นที่สภามหาวิทยาลัยกำหนดตามสภาพและความร้ายแรงของความผิด

การกำหนดโทษต้องคำนึงถึงสภาพและความร้ายแรงของความผิด และอาจกำหนดโทษอย่างเดียวหรือหลายอย่างรวมกันได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ ไม่ว่าจะมีการลงโทษทางวินัยหรือไม่ก็ตาม