

จุลสารกองการบริหางานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

สารนจากผู้อำนวยการกองการบริหางานบุคคล	3
การเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์	4
โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้สาขาวิชาการ	8
กิจกรรม 5ส	15
วันฉัตรมงคล	17
เคล็ดไม่ลับ กับ กบค.	20



บทบรรณาธิการ

จุลสารกองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 20 ปีที่ 7 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2559 ถึงเดือน พฤษภาคม 2559 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ และการเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2559 โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาสน์จากผู้อำนวยการกองการบริหางานบุคคล

ฉบับที่ 20 ปีที่ 7
ประจำเดือน พฤษภาคม 2559

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ และการเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ โดยกองการบริหางานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

การเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2559

มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ดำเนินการตรวจสอบคุณสมบัติผู้มีสิทธิเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก และเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย และเหรียญจักรพรรดิมาลา ประจำปี 2559 โดยได้ผ่านคณะกรรมการพิจารณาการเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ซึ่งได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จำนวนรวมทั้งสิ้น 440 ราย



โดยแบ่งเป็น เครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก รวมทั้งสิ้น 269 รายแบ่งเป็น

1. ประถมาภรณ์ช้างเผือก (ป.ช.) จำนวน 9 ราย



การเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2559

2. ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.) จำนวน 38 ราย



3. ตริตาภรณ์ช้างเผือก (ต.ช.) จำนวน 8 ราย



4. จัตุมหาภรณ์ช้างเผือก (จ.ช.) จำนวน 54 ราย

5. เบญจมาภรณ์ช้างเผือก (บ.ช.) จำนวน 160 ราย



การเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2559

เครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก รวมทั้งสิ้น 148 ราย แบ่งเป็น

1. มหาวิกรมกัญ (ม.ว.ม.) จำนวน 8 ราย



2. ประถมาภรณ์มงกุฎไทย (ป.ม.) จำนวน 2 ราย



3. ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย (ท.ม.) จำนวน 4 ราย



การเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2559

4. ตริตาภรณ์มงกุฎไทย (ต.ม.) จำนวน 75 ราย



5. จัตุมหาภรณ์มงกุฎไทย จำนวน 8 ราย

6. เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย จำนวน 51 ราย



โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

ระหว่างวันที่ 17 - 19 พฤษภาคม 2559

ณ อาคารเรียนรวม คณะวิทยาศาสตร์
และอาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร



การส่งเสริมให้คณาจารย์เข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการเพิ่มขึ้น โดยมุ่งเน้นการสร้างผลงานทางวิชาการให้เหมาะสมตามพันธกิจ วิสัยทัศน์ และยุทธศาสตร์ของสถาบันอุดมศึกษา ทั้งที่เป็นความรู้ใหม่และความรู้ที่ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมหรือประเทศ สอดคล้องกับศักยภาพหรือทรัพยากรของแต่ละพื้นที่เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์และการพัฒนาประเทศด้านต่างๆ เพื่อให้รู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทโลก เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ พัฒนาและส่งเสริมชุมชนหรือสังคมให้มีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อวงวิชาการ

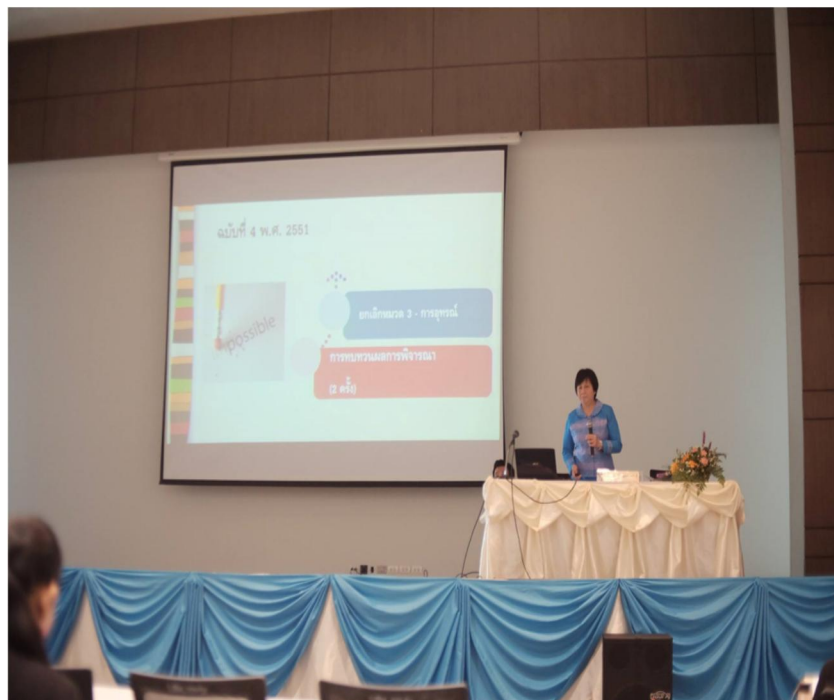
มหาวิทยาลัยนเรศวร มีนโยบายในการส่งเสริมให้บุคลากรสายวิชาการสร้างผลงานทางวิชาการที่เกิดจากการพัฒนาความรู้ และประสบการณ์ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดโดยการสอน และการให้บริการทางวิชาการแก่สังคม โดยถ่ายทอดเนื้อหาสาระในรูปแบบตำรา หนังสือ ผลงานวิจัย หรือบทความประเภทต่างๆ และนำผลงานทางวิชาการที่ได้สรรสร้างขึ้นดังกล่าวนำไปสู่ความก้าวหน้าทางวิชาการ และเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการอีกด้วย ซึ่งการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการถือเป็นภาระหน้าที่หนึ่งที่คณาจารย์ควรมุ่งมั่นให้ความสำคัญนอกเหนือจากภาระงานสอน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิชาชีพ การพัฒนาองค์กรให้มีศักยภาพในการแข่งขันทางด้านวิชาการ และการให้บริการทางวิชาการแก่สังคมอย่างต่อเนื่อง

โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการได้รับทราบหลักเกณฑ์ และวิธีการขอตำแหน่งทางวิชาการ รวมทั้ง แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างผลงานทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงเห็น ควรจัดโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ ซึ่งโครงการดังกล่าวจะเป็น ประโยชน์อย่างยิ่งต่อคณาจารย์ในการพัฒนาให้มีตำแหน่งทางวิชาการที่สูงขึ้น และตอบสนองยุทธศาสตร์ของ มหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาบุคลากรต่อไป

โดยมีวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสาขาวิชาต่างๆ จำนวน 6 ท่าน

1. ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เกรียงสี ที่ปรึกษาคณะกรรมการพิจารณา ตำแหน่งทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

2. ศาสตราจารย์ ดร.เดือน คำดี กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



3. ศาสตราจารย์ ดร.เกตุ กรุดพันธ์ กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ



โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

4. ศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ ธิฐาพันธ์ กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ
มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ



5. ศาสตราจารย์ ดร.นันทวัน บุญยะประภัศร กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ
มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ



โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

6. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ยง ภู่วรวรรณ กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ



โดยมีการบรรยายเกี่ยวกับ หลักเกณฑ์ และวิธีการ ในการขอตำแหน่งทางวิชาการการบรรยายอภิปราย เกี่ยวกับด้านวิชาการ การวิจัย การตีพิมพ์เผยแพร่ และการอ้างอิง “ทำไมจึงต้องมีตำแหน่งทางวิชาการ” และมีการตอบข้อซักถาม

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อกระตุ้นและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบ และหลักเกณฑ์ ในการขอตำแหน่งทางวิชาการของบุคลากรสายวิชาการภายในมหาวิทยาลัย
- เพื่อเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการให้มีศักยภาพในการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนา และจัดทำผลงานทางวิชาการเพื่อเสนอขอตำแหน่งทางวิชาการ
- เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานทางวิชาการ

โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

อธิการบดี/รองอธิการบดี/ผู้ช่วยอธิการบดี	จำนวน 9 ราย
อาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกมาแล้ว 10 ปี	จำนวน 31 ราย
อาจารย์ที่มีคุณสมบัติเข้าสู่ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์	จำนวน 398 ราย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ที่มีคุณสมบัติเข้าสู่ตำแหน่งรองศาสตราจารย์	จำนวน 277 ราย
รองศาสตราจารย์ที่มีคุณสมบัติเข้าสู่ตำแหน่งศาสตราจารย์	จำนวน 97 ราย
บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ด้านบุคคลจากคณะ	จำนวน 20 ราย



ภาพบรรยากาศในงาน



ภาพบรรยากาศในงาน

โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของ บุคลากรสายวิชาการ

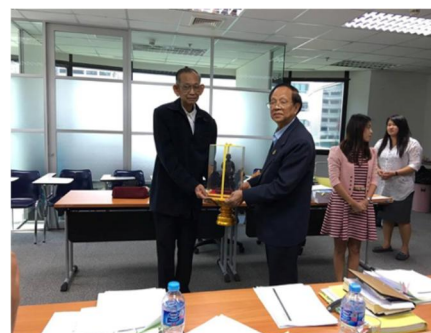
คณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ

เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2559 คณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ได้ครบวาระลงแล้วซึ่งคณะกรรมการชุดนี้มีวาระการดำรงตำแหน่ง 2 ปี ตั้งแต่วันที่ 27 พฤษภาคม 2557 ถึงวันที่ 26 พฤษภาคม 2559 โดยเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่ ก.พ.อ. กำหนด ที่ให้สถานบันแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ ซึ่งประกอบด้วย

1. ประธานคณะกรรมการ ต้องเป็นกรรมการจากสถาบันผู้ทรงคุณวุฒิ
2. กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นบุคคลภายนอกสถาบัน โดยคัดเลือกจากบัญชีรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ ก.พ.อ.กำหนด ซึ่งครอบคลุมคณะหรือสาขาวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนในสถาบันนั้นๆ จำนวนไม่น้อยกว่า 5 คน แต่ไม่เกิน 10 คน

ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงแต่งตั้งบุคคลต่อไปนี้เป็นคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ และที่ปรึกษาคณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ มีวาระการดำรงตำแหน่งคราวละ 2 ปี

- 1.ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญชอบ พงษ์พาณิชย์
- 2.ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เจริญศรี
- 3.ศาสตราจารย์ ดร.เกตุ กรุดพันธ์
- 4.ศาสตราจารย์ ดร.เดือน คำดี
- 5.ศาสตราจารย์ ด.ต่อกุล กาญจนาลัย
- 6.ศาสตราจารย์ ดร.นันทวัน สุวรรณทัต
- 7.ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต
- 8.ศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ ถิฐาพันธ์
- 9.ศาสตราจารย์ไชยยศ เหมะรัชตะ
- 10.ศาสตราจารย์ประดิษฐ์ พงศ์ทองคำ
- 11.ศาสตราจารย์ นายแพทย์ต่อพงศ์ สงวนเสริมศรี
- 12.ศาสตราจารย์ นายแพทย์ยง ภู่วรรณ



กิจกรรม 5ส

กองการบริหารงานบุคคล ได้มีการจัดให้มีกิจกรรม 5ส ครั้งที่ 2 ประจำปี 2559 ขึ้นในระหว่างวันที่ 28 - 29 พฤษภาคม 2559 เวลา 09.00 - 15.00 น. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุน การพัฒนาคุณภาพบุคลากร เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน และปรับปรุงสภาพแวดล้อม ภายในห้องทำงานและบริเวณโดยรอบให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปลอดภัย น่าอยู่อาศัย และเกิดความ ประทับใจแก่ผู้มารับบริการอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากร



ภาพก่อนทำกิจกรรม 5ส



ภาพกิจกรรมก่อนทำ 5ส

กิจกรรม 5ส

5ส คือ กระบวนการในการจัดสถานที่ทำงานให้เป็นที่เรียบร้อย โดยมุ่งเน้นที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพของการทำงาน และจิตสำนึกในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน 5ส ได้แก่

สะสาง คือ การแยกของที่ต้องการออกจากของที่ไม่ต้องการ และจัดของที่ไม่ต้องการทิ้งไป

สะดวก คือ การจัดวางสิ่งของต่างๆ ในที่ทำงานให้เป็นระเบียบ เพื่อความสะดวกและปลอดภัย

สะอาด คือ การทำความสะอาดเครื่องจักร อุปกรณ์ และสถานที่ทำงาน พร้อมทั้งตรวจสอบขจัดสาเหตุของความไม่สะอาดนั้นๆ

สุขลักษณะ คือ การรักษาความสะอาด ดูแลสถานที่ทำงาน และปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ

สร้างนิสัย คือ การรักษาและปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ 5ส จนเป็นนิสัย และมีวินัยในมาตรฐานการทำงานต่างๆ เพื่อให้สามารถปฏิบัติจนเป็นนิสัย โดยการตอกย้ำเรื่องนี้อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ



วันฉัตรมงคล

วันฉัตรมงคล ประวัติและความสำคัญของวันฉัตรมงคล
วันพฤหัสบดีที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2559



วันฉัตรมงคล ของทุกปีตรงกับ วันที่ 5 พฤษภาคม วันสำคัญอีกวันหนึ่งของปวงชนชาวไทย ที่อยู่ใต้ร่มพระบรมโพธิสมภาร ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ครบระลึกถึงวันนี้จึงมีเรื่องราวความสำคัญวันฉัตรมงคล ประวัติวันฉัตรมงคลมาฝาก

ความหมายของวันฉัตรมงคล

วันฉัตรมงคล (อ่านว่า ฉัด-ตระ-มง-คล) มีความหมายตามพจนานุกรมว่า พระราชพิธี ฉลองพระเศวตฉัตร ทำในวันซึ่งตรงกับวันบรมราชาภิเษก



วันฉัตรมงคล

ความสำคัญของวันฉัตรมงคล

วันฉัตรมงคล เป็นวันที่รำลึกถึงพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เป็นพระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี และราชอาณาจักรไทย ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช หลังจากที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้เสด็จขึ้นเถลิงถวัลยราชสมบัติ ต่อจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2489 และดำรงพระอิสริยยศเป็น "สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช" เนื่องจากยังมีได้ทรงผ่านพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ก็เสด็จพระราชดำเนินไปทรงศึกษาอยู่ ณ ทวีปยุโรป จนกระทั่งทรงบรรลุนิติภาวะ จึงได้เสด็จนิวัตประเทศไทย ดังนั้น รัฐบาลไทยและพสกนิกร จึงได้น้อมเกล้าน้อมกระหม่อม จัดงานพระราชพิธีฉลองพระเศวตฉัตรหรือรัฐพิธีฉัตรมงคล หรืออาจเรียกว่าพระราชพิธีฉัตรมงคล ซึ่งกระทำในวันบรมราชาภิเษก ถวายเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2493 ทั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้มีพระปฐมบรมราชโองการในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกนั้นว่า "เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม" ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา พสกนิกรชาวไทยจึงได้ถือเอาวันที่ 5 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันฉัตรมงคล เพื่อน้อมรำลึกถึงวันสำคัญนี้



ความเป็นมาของพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

การจัดพระราชพิธีบรมราชาภิเษกนั้น มีหลักฐานปรากฏในหลักศิลาจารึก วัดศรีชุม ของพญาลิไทว่าเริ่มต้นมาตั้งแต่ครั้งพ่อขุนผาเมืองได้อภิเษกพ่อขุนบางกลางหาว หรือพ่อขุนบางกลางท่าว ให้เป็นผู้ปกครองเมืองสุโขทัยจากนั้นในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้ทรงฟื้นฟูพระราชพิธีบรมราชาภิเษกให้ถูกต้องสมบูรณ์ โดยพระมหากษัตริย์ที่ยังมิได้ทรงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก จะไม่ใช่คำว่า "พระบาท" นำหน้า "สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว" และคำสั่งของพระองค์ก็ไม่เรียกว่า "พระบรมราชโองการ" และอีกประการหนึ่งคือ จะยังไม่มีการใช้ นพปฎลเศวตฉัตร หรือฉัตร 9 ชั้น

วันฉัตรมงคล

กิจกรรมที่ควรปฏิบัติในวันฉัตรมงคล

- + 1. ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือนและสถานที่ราชการ
- + 2. ร่วมทำบุญตักบาตร ประกอบพิธีทางศาสนา เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล
- + 3. น้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อมถวายพระพรชัยพร้อมเพรียงกัน กล่าวคำถวายอาศิรวาทราช

สดุดี ถวายชัยมงคลให้ทรงพระเกษมสำราญ ทรงเจริญพระชนมายุยิ่งยืนนาน เป็นมหามิ่งขวัญแก่พสกนิกรชาวไทยไปชั่วกาลยิ่งยืนนาน

เมื่อวันฉัตรมงคลเวียนมาบรรจบครบรอบอีกหนึ่งครา ในวันที่ 5 พฤษภาคม พสกนิกรชาวไทยทั้งหลาย จึงควรรระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งได้ทรงประกอบพระราชกรณียกิจอันมีคุณอนันต์แก่ปวงชนชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้



เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

เช็คชีวิต! คุณเป็นโรคติดสมาร์ทโฟนหรือเปล่า?



โลกปัจจุบันที่อยู่ในยุคของดิจิทัล ซึ่งทำให้ทำอะไรหลายๆ อย่างในชีวิตเราง่ายขึ้นก็จริง แต่ความสะดวกรสบายที่วาก็มาพร้อมความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของเราอย่างไม่รู้ตัวนะคะ



โดยเฉพาะ “สมาร์ทโฟน” เทคโนโลยีที่ตอบโจทย์เราแทบทุกอย่าง จนบางครั้งทำให้เรารู้สึกขาดมันไม่ได้แม้แต่วันเดียว ซึ่งอาการนี้มีชื่อเรียกเป็นทางการว่า โรคโนโมโฟเบีย (Nomophobia) หรือพูดง่ายๆ คือเป็นโรคขาดมือถือไม่ได้นั่นเอง แต่อาการขนาดไหน ถึงจะเรียกว่าเข้าข่ายโรคนี้ ก็ต้องดูหลายๆ อย่างประกอบกัน ซึ่งคุณสามารถสำรวจตัวเองได้จาก พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่ “มากเกินไป” จนผิดปกติ

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

ก่อนอื่นเรารู้กันก่อนดีกว่าว่าโรคนี้มีความเป็นมาอย่างไร โดย Nomophobia ย่อมาจากประโยคเต็มๆ ที่ว่า “no mobile phone phobia” เป็นศัพท์ที่ YouGov องค์การวิจัยของสหราชอาณาจักรบัญญัติขึ้นเมื่อปี 2008 เพื่อใช้เรียกอาการที่เกิดจากความหวาดกลัวจากการขาดโทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อสื่อสาร และจัดเป็นโรคจิตเวชประเภทหนึ่ง ที่อยู่ในกลุ่มวิตกกังวลด้วยนะคะ

ความก้าวหน้าของยุคดิจิทัล ทำให้เกือบทั่วทุกมุมโลกต่างก็ใช้สมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวัน ติดตัวตลอดราวกับเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ด้วยเหตุนี้ โรคนี้เลยอาจจะเกิดขึ้นโดยเพื่อนๆ ไม่รู้ตัว ถ้าอย่างนั้นลองมาสำรวจตัวเองกันหน่อยดีกว่าว่าคุณเข้าใกล้โรคโนโมโฟเบียมากน้อยแค่ไหน?

พฤติกรรมเหล่านี้ มีแนวโน้มเป็น “โนโมโฟเบีย”



1. พกโทรศัพท์มือถือติดตัวตลอดเวลา กระวนกระวาย หงุดหงิด ถ้ามือถือไม่ได้อยู่กับตัว
2. หมกมุ่นอยู่กับการอัปเดตข้อมูลในสมาร์ทโฟน แม้ไม่มีเรื่องด่วน ก็หยิบขึ้นมาดูแทบตลอดเวลา
3. คุณจะให้ความสำคัญเสียงเตือนโทรศัพท์เป็นอันดับแรก หยิบดูทันที รอไม่ได้ ภารกิจที่กำลังทำจะถูกพักไว้ก่อน ถ้าไม่ได้หยิบดูในทันทีจะขาดสมาธิในการทำภารกิจที่ค้างอยู่
4. ตื่นนอนปุ๊บ! หยิบสมาร์ทโฟนเป็นอันดับแรก ก่อนนอนก็ยังหลับไปกับการเล่นสมาร์ทโฟน
5. เล่นโทรศัพท์ประกอบการทำกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน เช่น ระหว่างทานข้าว เข้าห้องน้ำ ขับรถ หรือระหว่างนั่งรอรถเมล์ ขึ้นรถไฟฟ้า

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

7. ไม่เคยปิดโทรศัพท์มือถือเลย
8. ใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าคุยกับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าเสียอีก
9. ลองตั้งใจจะไม่เล่นมือถือสัก 1 ชั่วโมง แต่ไม่สามารถทำได้ ต้องหยิบมือถือขึ้นมาเล่นทุกทีสิ

เป็นไงบ้างคะ คิดว่าตัวเองมีแนวโน้มเป็นโรคโนโมโฟเบีย หรือยังเอ่ย? โรคนี้เป็นแล้วไม่ได้จบอยู่ที่โรคเดียวนะคะ ยังนำพามาซึ่งโรคต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายเราลดประสิทธิภาพลงอีกด้วย

สารพัดโรคตามมา จาก “โนโมโฟเบีย”

นิ้วล็อก

นิ้วชา ปวดข้อมือ เส้นเอ็นข้อมืออักเสบ อาการพวกนี้เกิดจากการใช้มือกด จิ้ม สไลด์หน้าจอติดต่อกันนานเกินไป ยิ่งถ้ารู้สึกว่ามีมือเริ่มแข็ง กำแล้วเหยียดขึ้นไม่ได้ ต้องรีบไปพบแพทย์แล้ว

อาการทางสายตา

สายตาล้า ตาแห้ง เพราะเพ่งสายตาจ้องหน้าจอเล็ก ๆ นานเกินไป ซึ่งนาน ๆ เข้าจะทำให้จอประสาทตาและวุ้นในตาเสื่อมได้

ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่

เกิดจากเวลาเล่นโทรศัพท์ที่เรามักก้มหน้า ค้อมตัวลง ทำให้คอ บ่า ไหล่ เกิดอาการเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หากเล่นนาน ๆ อาจมีอาการปวดศีรษะตามมา

หมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร

จากการนั่งผิดท่า นั่งเกร็งเป็นเวลานาน ๆ และทำเป็นประจำจนเป็นนิสัย หากเป็นพนักงานมีอาการปวดมาก ๆ อาจต้องรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด

โรคอ้วน

แม้ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาร์ทโฟนนาน ๆ โดยตรง แต่ถ้าติดสมาร์ทโฟนมาก ชนิดเล่นทั้งวันไม่ลุกไปทำกิจกรรมอื่นๆ เลย ร่างกายก็ไม่ได้เผาผลาญพลังงานเท่าที่ควร อาหารที่ทานเข้าไปก็จะแปรเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่ช้าโรคอ้วนก็คงจะถามหาแน่นอนเลยหล่ะ

ถึงแม้เทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปแค่ไหน เราก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าโรคร้ายก็ก้าวตามมาไม่ลดละ เช่นกัน