

# จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



## เนื้อหาภายในเล่ม

สารานุกรมจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล 2

โครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากร  
สาขาวิชาการ 3

กิจกรรมน้อมรำลึกวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช  
บรมนาถบพิตร วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ 5

วันไปรษณีย์โลก 6

เคล็ดไม่ลับกับ กบค. 7



## บทบรรณาธิการ

จูลสาร กองการบริหารงานบุคคล ฉบับที่ 34 ปีที่ 12 ประจำเดือน ตุลาคม 2563 ถึงเดือน มกราคม 2564 ทางกองการบริหารงานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของ มหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ “หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการ” โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจูลสารกองการบริหารงานบุคคล สามารถเสนอแนะ เข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจูลสารต่อไปในฉบับหน้า

## สาสน์จากผู้อำนวยกาการกองการบริหารงานบุคคล

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจูลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ “หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการ” โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจูลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

**โครงการพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ**  
**“หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการ”**  
**วันที่ 3 พฤศจิกายน 2563**  
**ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ 301 อาคารเอกาทศรถ ชั้น 3**  
**มหาวิทยาลัยนเรศวร**



**หลักการและเหตุผล**

คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. 2563 ขึ้น เพื่อให้สถาบันอุดมศึกษาใช้เป็นแนวทางในการออกข้อบังคับโดยสภาสถาบันอุดมศึกษากำหนดหลักเกณฑ์เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับพันธกิจ และนโยบายการพัฒนาอาจารย์ของแต่ละสถาบันอุดมศึกษาได้ ซึ่งใช้เป็นช่องทางในการพัฒนาคุณภาพวิชาการ และนวัตกรรมของประเทศ รวมทั้งครอบคลุมผลงานที่คณาจารย์ ได้นำความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาของตน มาใช้ในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาชุมชน สังคม หรือประเทศ ตลอดจนผลักดันให้สถาบันอุดมศึกษาไทยก้าวสู่ความเป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำระดับนานาชาติ และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มีนโยบายในการส่งเสริมและผลักดันให้บุคลากรสายวิชาการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการเพิ่มขึ้น โดยมุ่งเน้นการสร้างผลงานทางวิชาการจากการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ให้เหมาะสมตามพันธกิจ วิสัยทัศน์ และยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ทั้งที่เป็นความรู้ใหม่ และความรู้ที่ใช้ในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาสังคม หรือประเทศ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดในกระบวนการเรียนการสอน ช่วยในการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ตลอดจนเป็นการให้บริการทางวิชาการแก่สังคม โดยการถ่ายทอดเนื้อหาสาระในรูปแบบของหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ ผลงานวิจัย ผลงานวิชาการรับใช้สังคม หรือผลงานทางวิชาการในลักษณะอื่น และนำผลงานทางวิชาการที่ได้สรรสร้างขึ้นดังกล่าวพัฒนาเพื่อก้าวเข้าสู่การขอตำแหน่งทางวิชาการต่อไป

ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการได้รับทราบหลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการ รวมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงเห็นควรให้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพ และขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ “หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการ” ขึ้น ซึ่งโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคณาจารย์ในการพัฒนาให้มีตำแหน่งทางวิชาการที่สูงขึ้น และตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาบุคลากร ต่อไป



### วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับบุคลากรสายวิชาการได้รับรู้หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการที่เปลี่ยนแปลงใหม่
- เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานทางวิชาการ นำไปสู่การขอตำแหน่งทางวิชาการ

### เป้าหมายของโครงการ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 239 ราย

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- บุคลากรสายวิชาการมีความเข้าใจหลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการได้อย่างถูกต้อง
- บุคลากรสายวิชาการมีความเข้าใจในการพัฒนาผลงานวิชาการ สามารถนำไปใช้ในการขอตำแหน่งทางวิชาการได้
- ผู้รับผิดชอบของหน่วยงานมีความเข้าใจถึงขั้นตอน และวิธีการไปในแนวทางเดียวกัน
- เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดทำผลงานทางวิชาการ

การบรรยาย เรื่อง “หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอตำแหน่งทางวิชาการ” / แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานทางวิชาการ

โดย นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติและเว็วิจัยอาวุโส สกสว. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ศาสตราจารย์ ดร.ผดุงศักดิ์ รัตนเดโช



กิจกรรมน้อมรำลึกวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร  
วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ  
วันที่ 5 ธันวาคม 2563  
ณ ลานกิจกรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร



มหาวิทยาลัยนเรศวร จัดกิจกรรมน้อมรำลึกวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ วันที่ 5 ธันวาคม 2563 ณ ลานกิจกรรม มหาวิทยาลัยนเรศวร กองการบริหารงานบุคคลได้ส่งผู้แทนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมน้อมรำลึกวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ อย่างต่อเนื่องทุกครั้ง



## วันไปรษณีย์โลก



ในวันที่ 9 ตุลาคม ของทุกๆ ปี จะมีการจัดงานเฉลิมฉลอง **วันไปรษณีย์โลก (World Post Day)** ซึ่งถือเป็นการครบรอบการก่อตั้ง **องค์การไปรษณีย์สากล (UPU)** ขึ้นในปี 1874 ที่เมืองสวิตส์, เบิร์น และได้ประกาศให้วันนี้เป็นวันไปรษณีย์โลก โดยมติที่ประชุมองค์การไปรษณีย์สากลของโตเกียวประเทศญี่ปุ่นในปี 1969 นับแต่นั้นมาประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกได้ร่วมกันเฉลิมฉลองในวันนี้ของทุกปี ที่ทำการไปรษณีย์ในหลาย ๆ ประเทศใช้เป็นวันแนะนำสินค้าและบริการใหม่ๆ ของไปรษณีย์ และมีการจัดทำไปรษณีย์ยากกรชุดพิเศษขึ้นมาเพื่อจัดจำหน่ายโดยมีระยะสิ้นสุดในวันที่ 9 ตุลาคม จะมีการส่งสารวันไปรษณีย์โลก จากผู้อำนวยการขององค์การไปรษณีย์สากล ไปยังที่ทำการไปรษณีย์ทุกแห่งทั่วโลก เพื่ออ่านคำเฉลิมฉลองผ่านสื่อไปทั่วโลก

### การไปรษณีย์ในประเทศไทย

สำหรับกำเนิดของการไปรษณีย์ในประเทศไทยนั้น ย่อมกล่าวได้ว่าได้รับอิทธิพลจากการที่กงสุลอังกฤษได้นำเอาระบบการติดต่อสื่อสาร ทางไปรษณีย์มาใช้ติดต่อระหว่างกรุงเทพฯ กับสิงคโปร์ กล่าวคือ ในราวปี พ.ศ. 2410 ปลายรัชสมัยแผ่นดินรัชกาลที่ 4 ประเทศไทย ได้มีการติดต่อค้าขาย และสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศมากขึ้น มีสถานกงสุลต่างประเทศเข้ามาตั้งอยู่ในกรุงเทพฯ หลายแห่ง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนไทยกับชาวต่างประเทศในเรื่องธุรกิจการค้า การศาสนามีความใกล้ชิดกันยิ่งขึ้นกว่ากาลก่อน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องติดต่อส่งข่าวไปมากับต่างประเทศมากขึ้น กงสุลอังกฤษเห็นความจำเป็นดังกล่าวนี้ จึงได้จัดการเปิดรับบรรดาจดหมายเพื่อส่งไปมาติดต่อกับต่างประเทศขึ้น โดยใช้สถานที่ที่ตึกยามทำนํ้าริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาหลังกงสุลอังกฤษเปิดทำการ โดยใช้ตราไปรษณียากรของสหพันธรัฐมลายาและอินเดีย ซึ่งพิมพ์อักษร "B" ประทับลงบนดวงตราไปรษณียากรนั้น ๆ แทนคำว่า "Bangkok" จำหน่ายแก่ผู้ต้องการส่งจดหมายไปต่างประเทศ แล้วส่งจดหมายเหล่านั้นไปประทับตราวันที่สิงคโปร์ โดยฝากไปกับเรือค้าขายภายใต้ร่มธงอังกฤษ เพื่อให้ที่ทำการไปรษณีย์สิงคโปร์จัดส่งจดหมายนั้นไปปลายทาง (การรับ-ส่งจดหมายของกงสุลนี้ได้มีมาช้านานจนกระทั่ง พ.ศ. 2425 จึงได้เลิกไป)

ที่มา : <http://guru.sanook.com/4355/>

## เคล็ดไม่ลับกับ กบค.



### เคล็ดไม่ลับ 6 วิธีถนอมดวงตาจากหน้าจอ

ทุกคนคงเคยได้ยินคำว่า Office Syndrome หรือ อาการป่วยที่เกิดจากการทำงานออฟฟิศ ด้วยพฤติกรรมเคยชิน ทั้งจากลักษณะท่าทางที่ไม่เหมาะสมกับสรีระ และโครงสร้างของร่างกายเป็นประจำ แต่ทราบกันหรือไม่คะ ว่าการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ก็อาจจะเป็นสาเหตุของอาการป่วยอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า Computer Vision Syndrome ได้เช่นกัน Computer Vision Syndrome (CVS) เป็นอาการป่วยที่เกิดจากการใช้สายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน รวมถึงแท็บเล็ต เป็นเวลานาน ๆ ซึ่งโดยเฉลี่ยจะเกิดกับ 90% ของผู้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้เป็นประจำเลยละค่ะ อาการของ Computer Vision Syndrome รวมถึงอาการเคืองตา ตามัว แพ้แสง ไปจนกระทั่งอาการปวดศีรษะ ปวดคอ และหลัง ที่สำคัญหลายๆ ครั้ง เราไม่รู้ว่าการเหล่านี้ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการใช้เวลากับหน้าจอมาก จนเกินไปโดยไม่ได้ให้สายตาได้พักและทำให้ไม่ได้รับการแก้ไขที่ตรงจุด อย่างไรก็ตามในโลกปัจจุบันการไม่เกี่ยวข้องกับอุปกรณ์เหล่านี้คงเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก สิ่งสำคัญคงจะเป็นการป้องกันอาการป่วยที่อาจจะเกิดขึ้น รวมถึงการใช้สายตาในระดับที่เหมาะสม และให้สายตาได้พักเป็นระยะๆ มาดูกันดีกว่าค่ะ กับ 6 วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยป้องกัน Computer Vision Syndrome

1. **ปรับตำแหน่ง ระยะห่าง และมุมการมองจอให้เหมาะสม** หน้าจอ ควรจะอยู่ต่ำกว่าระดับสายตาของเราประมาณ 10-15 ซม. เพื่อให้เราสามารถก้มศีรษะลงเล็กน้อย และเว้นระยะห่างระหว่างหน้าจอกับตาของเราให้เหมาะสม ระยะห่างที่เหมาะสมที่สุด คือประมาณ 50-60 ซม. ค่ะ
2. **ปรับแสงสว่างโดยรอบให้เหมาะสม** และพยายามลดแสงสะท้อนจากหน้าจอ แสงสว่างที่มากจนเกินไป อาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตาขณะที่มีการใช้งานกับจอคอมพิวเตอร์ เราสามารถปรับแสงสว่างให้ลดลงได้ โดยปริมาณแสงที่เหมาะสมคือความสว่างเพียงครึ่งหนึ่งของแสงสว่างภายในออฟฟิศปกติ ซึ่งเราสามารถลดปริมาณของแสงได้ด้วยการปิดม่าน หรือดับไฟบางดวงในห้องทำงานลงบ้าง นอกจากนั้น เพื่อช่วยลดแสงสะท้อนจากหน้าจอ ในกรณีที่แสงมาจากด้านหลังผู้ใช้ และป้องกันแสงจ้าจากหลังจอ กรณีที่แสงมาจากด้านหลังจอคอมพิวเตอร์ เราควรจัดวางหน้าจอโดยให้แสงหลักมาจากด้านข้างของผู้ใช้งานค่ะ
3. **กะพริบตาบ่อย ๆ** และให้สายตาได้พัก สาเหตุของอาการตาแห้ง อาจมีสาเหตุมาจากการเพ่งสายตาเป็นเวลานาน ๆ เพราะฉะนั้นในระหว่างการใช้งานกับจอคอมพิวเตอร์ อย่าลืมกะพริบตาบ่อย หรือในทุก ๆ ระยะ 20 นาที ให้หลับตาสลับกับลืมตาช้า ๆ ประมาณ 10 ครั้ง เพื่อช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อจากการเพ่ง และลดอาการตาแห้ง

**4. พักสายตาเป็นระยะ** หลังจากการใช้งานของสายตากับหน้าจอต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ควรเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นเป็นระยะสั้น ๆ โดยในทุก ๆ 2 ชั่วโมง ควรให้สายตาได้พักอย่างน้อย 15 นาที และในทุก ๆ 20-30 นาที ของการใช้สายตากับหน้าจอ ควรพักสายตาด้วยการละสายตาจากจอ และมองออกไปไกล ๆ สัก 15-20 วินาที หรือ จะมองไกล สลับการการมองใกล้ๆ ครั้งละ 10-15 วินาที ทำอย่างนี้ซ้ำ 10 ครั้ง ก็จะช่วยให้สายตาได้พักอีกด้วย

**5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** การพักผ่อนที่น้อยจนเกินไป นอกจากส่งผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันแล้ว ยังอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองกับดวงตาได้ง่ายขึ้นอีกด้วย ดังนั้นอย่าลืมนัดตารางให้กับการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วยคะ

**6. ตรวจสุขภาพตาอย่างสม่ำเสมอ** ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความอ่อนไหว และควรได้รับการดูแลเป็นอย่างดี ผู้ที่ใช้สายตากับหน้าจอเป็นประจำ ควรได้รับการตรวจสุขภาพตาอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจดูความผิดปกติทางสายตา หรืออาการป่วยที่อาจเกิดขึ้น เพราะการทราบถึงอาการผิดปกติในระยะแรก ย่อมหมายถึง โอกาสที่จะรักษา หรือป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงขึ้นได้ การพบแพทย์และตรวจความผิดปกติของสายตาเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ที่อาจเริ่มมีอาการทางสายตาที่เกิดตามวัยได้อีกด้วย

ได้ทราบกันไปแล้ว ถึงแนวทางการป้องกัน Computer Vision Syndrome อาการป่วยจากการใช้สายตากับจอคอมพิวเตอร์ที่มากจนเกินไปที่อาจเกิดได้โดยที่เราไม่รู้ตัว ถึงเวลาไปดูกันแล้วละคะ ว่าหน้าจอของเราอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมหรือยัง ห้องทำงานมีปริมาณ และทิศทางของแสงที่พอเหมาะหรือไม่ และที่สำคัญ อย่าลืมนัดสายตาได้พักบ้าง พักผ่อนให้เพียงพอ และจัดตารางการดูแลสุขภาพตา ไปพบแพทย์เป็นระยะกันด้วยนะคะ



ที่มา : <https://www.sanook.com/health/14249/>