การจัดการ Toxic Behaviors ในที่ทำงานเพื่อเสริมสร้างองค์กรที่แข็งแกร่ง



โดย

แพทย์หญิง พิยะดา หาชัยภูมิ (หมอเอิ้น)

- Psychiatrist specializing in relationship and happiness I Love songwriter
- Executive & Organizational Consultant in Mindful Leadership and Workplace Happiness.

Good Mind Academy by หมอเอิ้น พิยะดา

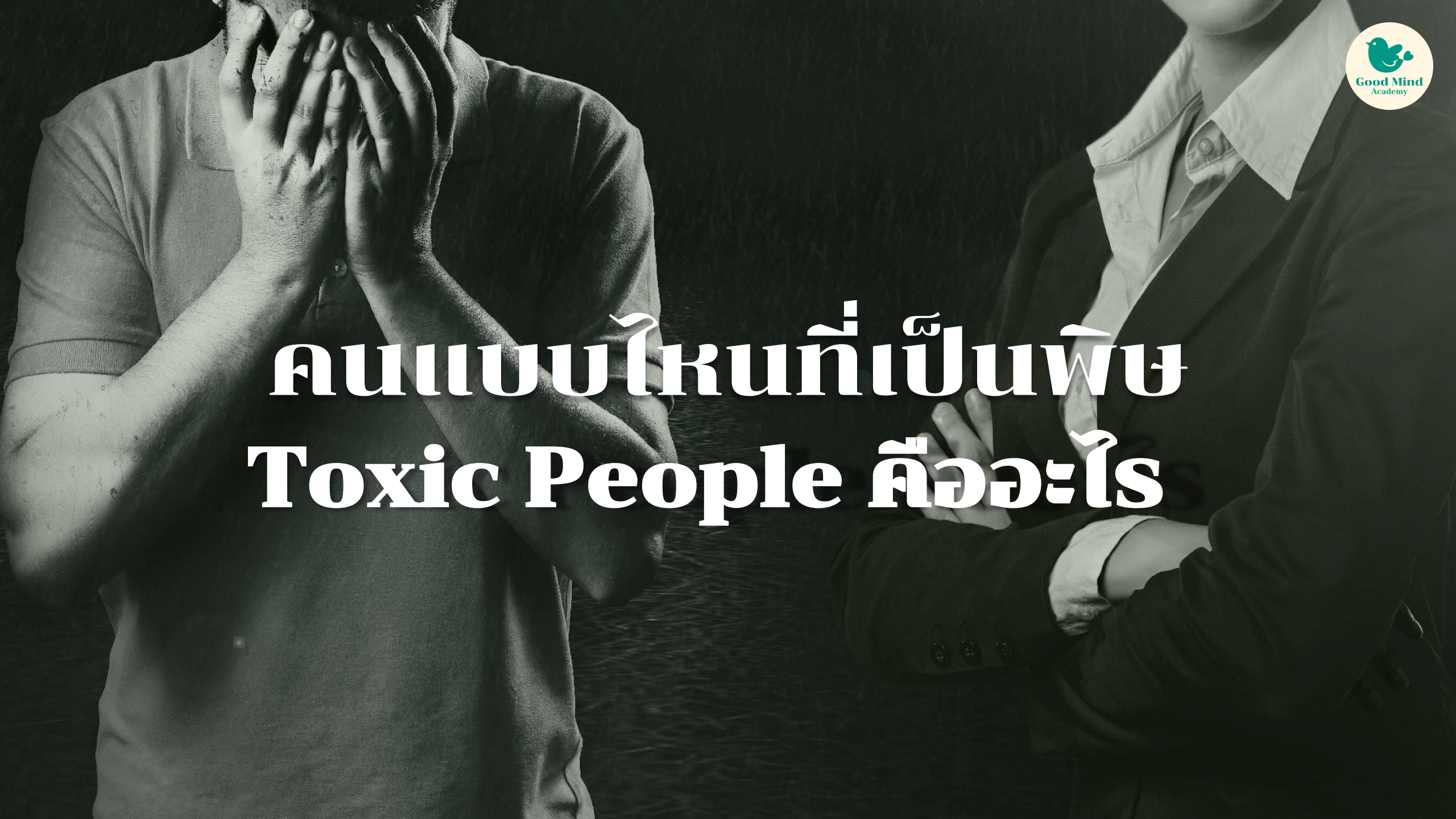
เวลาที่ต้องเจอใครสักคน เราเคยรู้สึกแบบนี้มั้ย?

- รู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจทุกครั้งที่ได้เจอ
- รู้สึกหัวร้อนหรือหงุดหงิดทุกครั้งที่ได้คุยกับคนนี้
- รู้สึกเหมือนโดนดูดพลังหรือเหนื่อยใจแค่รู้ว่าจะต้องทำงานด้วย
- รู้สึกไม่มีกำลังใจและไม่กล้าที่จะคิดหรือเริ่มทำอะไรใหม่ๆ

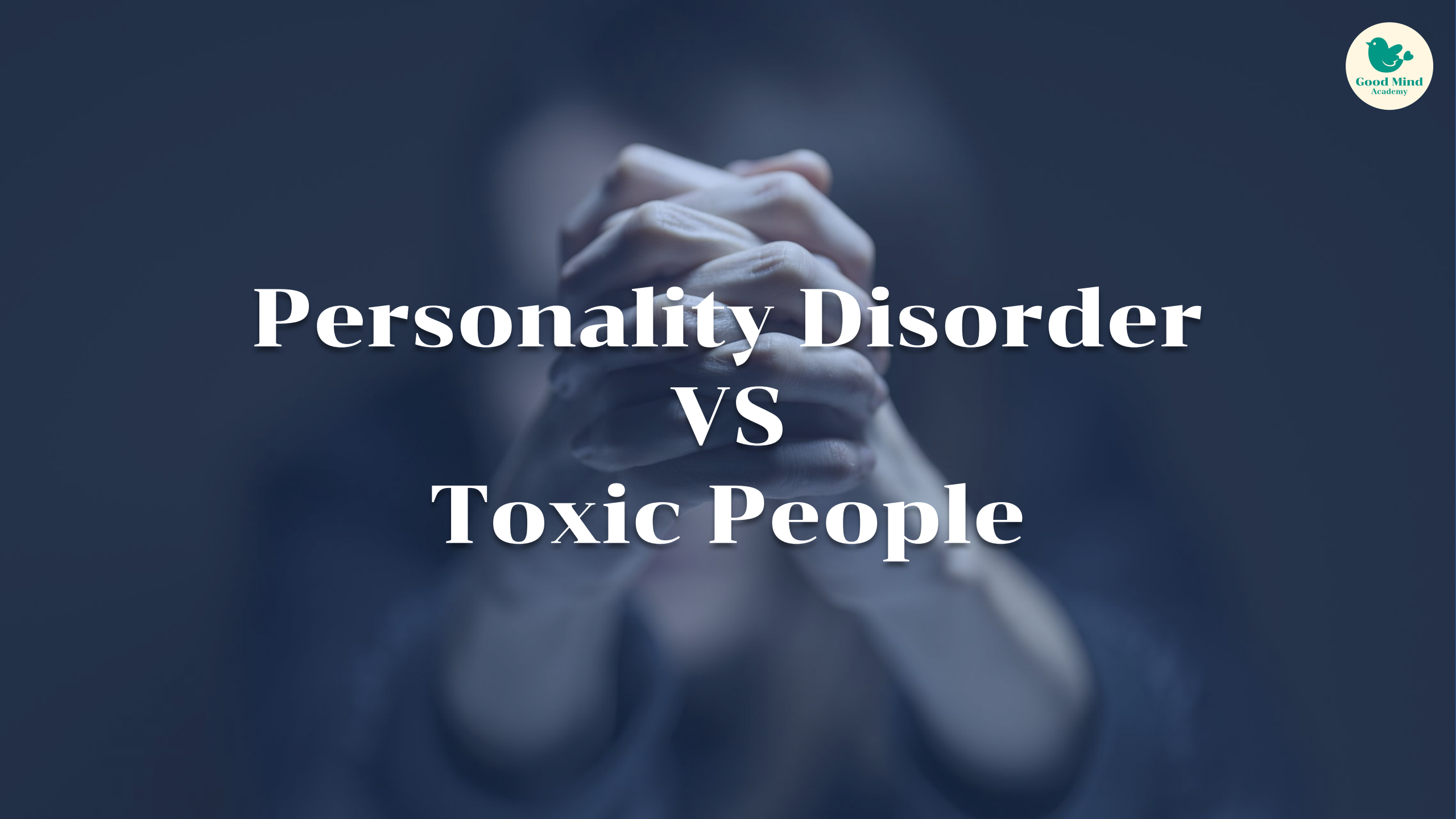
- รู้สึกถูกทำให้รู้สึกแย่ หรือรู้สึกผิดกับตัวเองเสมอเวลาที่มีปัญหากัน
- รู้สึกเหมือนโดนควบคุมตลอดเวลา
- รู้สึกไม่ปลอดภัย เหมือนถูกคุกคาม
- รู้สึกรำคาญกับความจุกจิก หรือย้ำคิดย้ำทำตลอดเวลากับทุกเรื่อง
- รู้สึกต้องให้ความช่วยเหลือใครคนหนึ่งตลอดเวลา ทั้งที่ไม่ใช่หน้าที่ จนรู้สึก เหนื่อยเหมือนมีภาระ

Outline

- Toxic people คืออะไร
- ผลกระทบของ Toxic behavioral ที่มีต่องานและองค์กร
- ประเภทของ Toxic behavioral
- การประเมินว่า เรา หรือ เขา ที่ Toxic
- กลยุทธการรับมือ Toxic behavioral



คนแบบไหนที่เป็นพิษ Toxic People คืออะไร


Good Mind
Academy
Personality Disorder
VS
Toxic People

Psychiatry

- **Personality disorders are long-term patterns of behavior and inner experiences that differ significantly from what is expected. They affect at least two of these areas**
  - Way of thinking about oneself and others
  - Way of responding emotionally
  - Way of relating to other people
  - Way of controlling one's behavior

Types of Personality Disorders



CLUSTER A:

Odd thinking and eccentric behavior

- ✓ Paranoid personality disorder
- ✓ Schizoid personality disorder
- ✓ Schizotypal personality disorder



CLUSTER B:

Dramatic and erratic behavior

- ✓ Antisocial personality disorder
- ✓ Borderline personality disorder
- ✓ Histrionic personality disorder
- ✓ Narcissistic personality disorder



CLUSTER C:

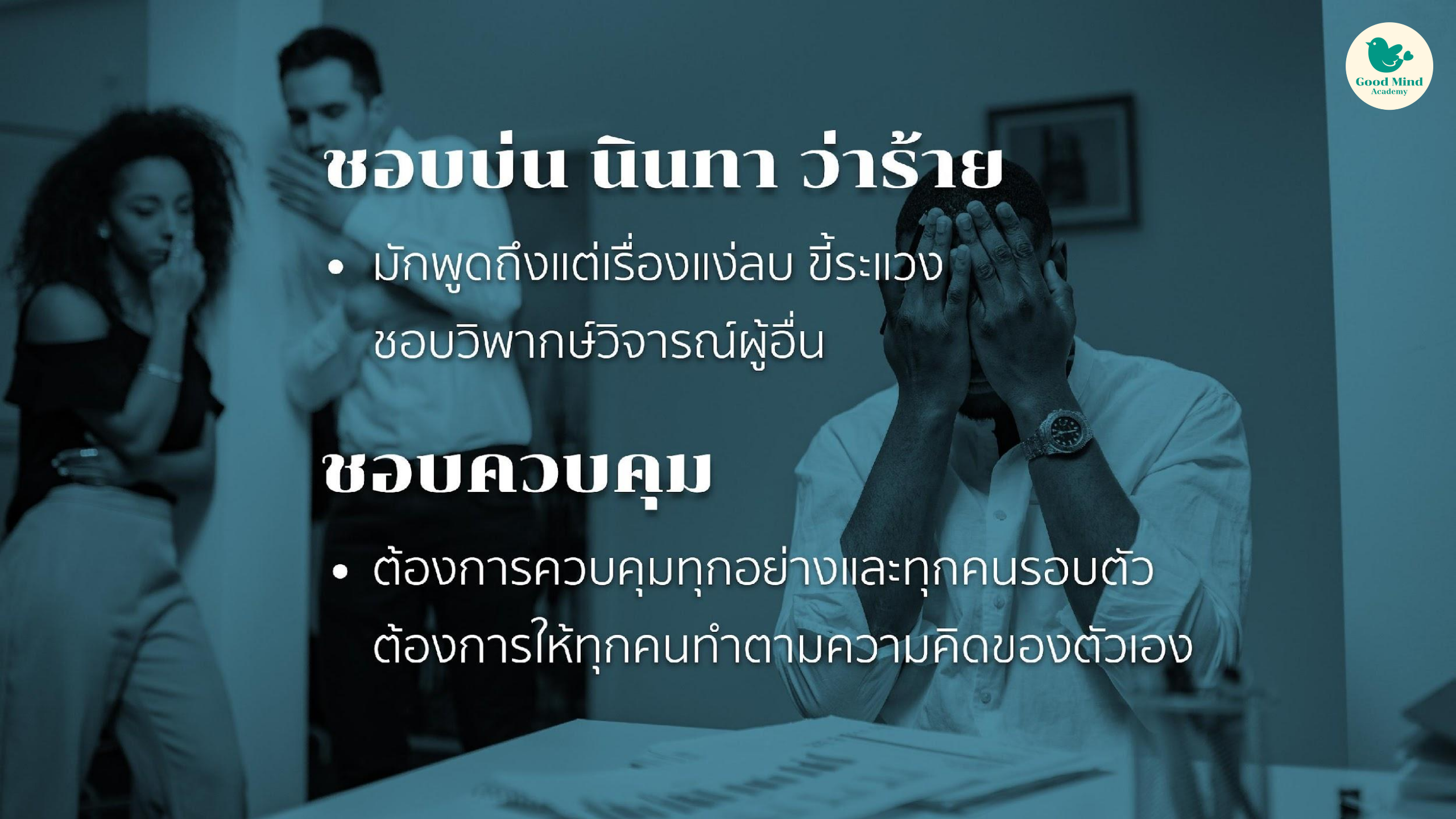
Severe anxiety and fear

- ✓ Avoidant personality disorder
- ✓ Dependent personality disorder
- ✓ Obsessive-compulsive disorder

	Personality Disorder	Toxic People
นิยาม	รูปแบบพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนและไม่ยืดหยุ่น เบี่ยงเบนจากบรรทัดฐาน สร้างความทุกข์ทรมานให้ผู้อื่นหรือความบกพร่องทางสังคม	บุคคลที่มีพฤติกรรมที่สร้างผลเสียต่อผู้อื่น มักทำให้ผู้อื่นรู้สึกอึดอัด เครียด หรือหดหู่
สาเหตุ	พันธุกรรม ประสบการณ์ในวัยเด็ก ปัจจัยทางสังคม	ประสบการณ์ในชีวิต การเอาตัวรอด
พฤติกรรม	แสดงพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ ยืดหยุ่นไม่ได้ ยากที่จะเปลี่ยนแปลง	แสดงพฤติกรรมที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคล


“ดังนั้นเราทุกคนต่างมีความ Toxic ในตัวเอง”


ตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นพิษ
Toxic Behavioral



Good Mind Academy

ชอบบ่น นินทา ว่าร้าย

- มักพูดถึงแต่เรื่องแง่ลบ ขี้ระแวง ชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น

ชอบควบคุม

- ต้องการควบคุมทุกอย่างและทุกคนรอบตัว ต้องการให้ทุกคนทำตามความคิดของตัวเอง



ชอบเรียกร้องความสนใจ

- มักทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวเองเป็นจุดสนใจ ต้องการให้คนอื่นชื่นชม พูดมาก อาจเผลอขโมยเครดิตคนอื่น

ขาดความรับผิดชอบ

- ไม่รับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตัวเอง มักโทษผู้อื่น



ชอบเล่นละคร

- มักสร้างสถานการณ์ดราม่า เล่นบทเป็นเหยื่อ เพื่อเรียกร้องความสนใจ

อิจฉาริษยา

- มักรู้สึกอิจฉาความสำเร็จหรือสิ่งของของผู้อื่น



มองโลกในแง่ร้าย

- มักมองโลกในแง่ร้าย คิดแต่เรื่องแย่ๆ

ไม่เคารพความรู้สึกผู้อื่น

- มักพูดจาหรือกระทำสิ่งที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ชอบนินทา มักพูดถึงข้อเสียของผู้อื่นลับหลัง

Good Mind Academy

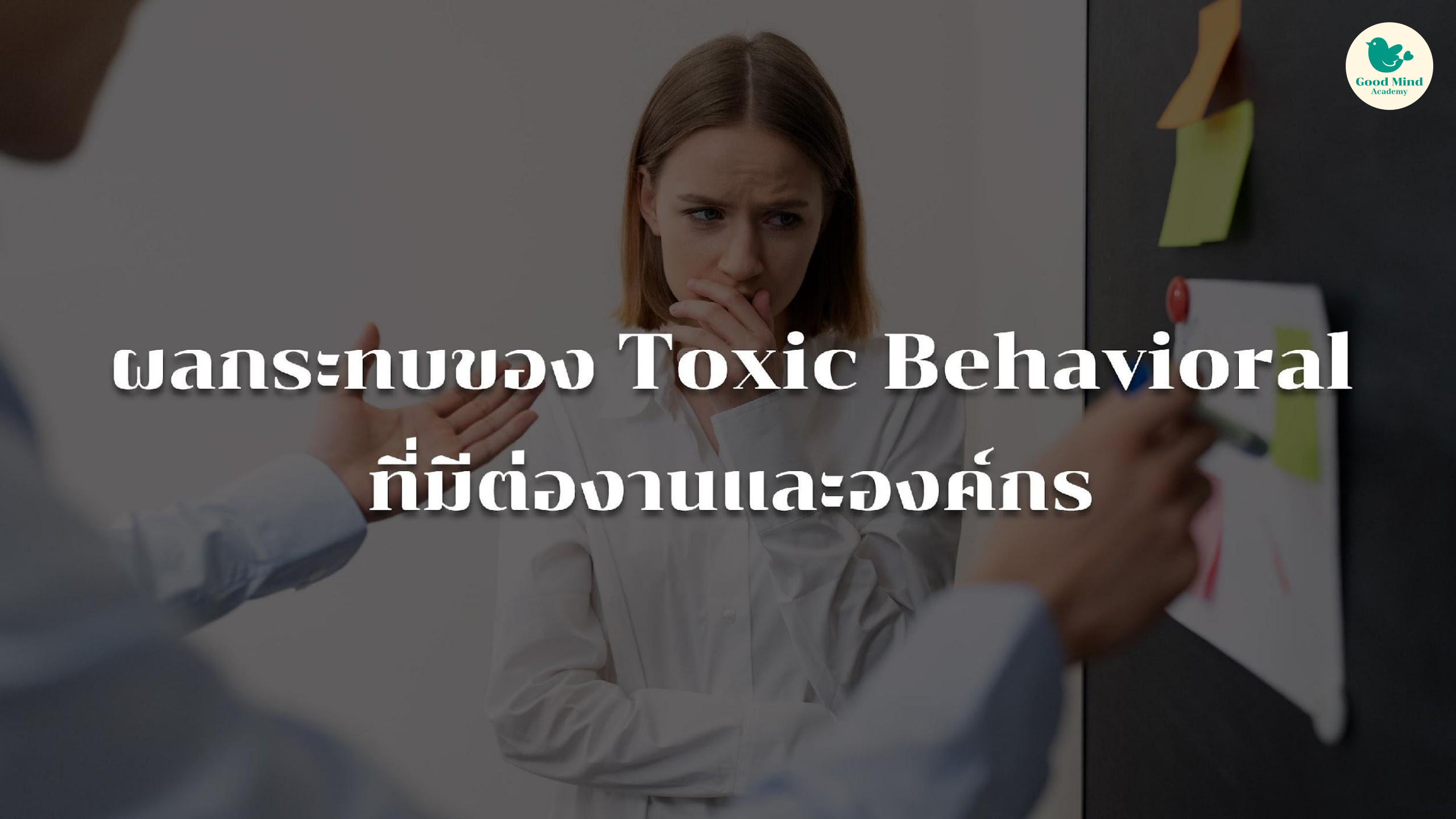
5 อันดับพฤติกรรมของหัวหน้าที่คนทำงานเสียสุขภาพจิต



1. ผู้นำที่มีพฤติกรรมคุกคามหรือกลั่นแกล้ง (Bullying/Harassment)
2. ผู้นำที่ขาดการสื่อสารและไม่โปร่งใส
3. ผู้นำที่ไม่ให้โอกาสความก้าวหน้าแก่พนักงาน
4. ผู้นำที่มีอคติและไม่ยุติธรรม
5. ผู้นำที่ไม่ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ

สาเหตุของการมี Toxic Behavioral

- ประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี
- ปัญหาสุขภาพจิต
- ความเครียดและความกดดันในชีวิต
- ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความขัดแย้ง
- ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและค่านิยมบางอย่าง อาจส่งเสริมการมองว่าพฤติกรรมแบบนี้เป็นเรื่องปกติหรือยอมรับได้



ผลกระทบของ Toxic Behavioral ที่มีต่องานและองค์กร

ผลกระทบของ Toxic Behavioral ต่อองค์กร

- **ส่งผลเสียต่อบรรยากาศการทำงาน :** พนักงานรู้สึกอึดอัด เครียด ไม่ปลอดภัย ส่งผลต่อขวัญกำลังใจและประสิทธิภาพการทำงาน 94% ของพนักงานรายงานว่าสภาพแวดล้อมการทำงานส่งผลต่อสุขภาพจิต (Mental Health America)

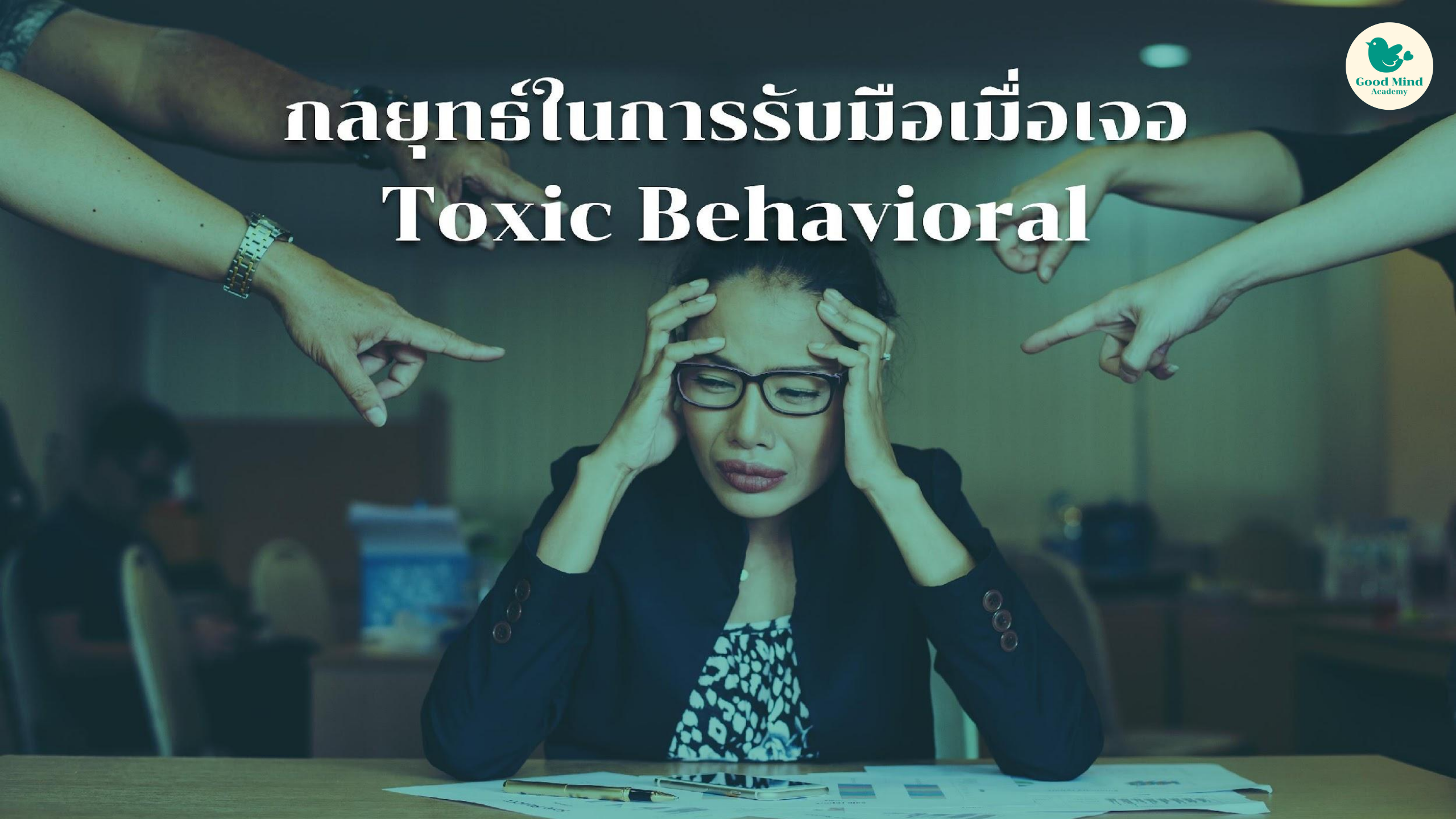
- **สร้างความเสียหายต่อความสัมพันธ์ :** เกิดความขัดแย้ง แตกแยกในหมู่พนักงาน ส่งผลต่อการทำงานเป็นทีม

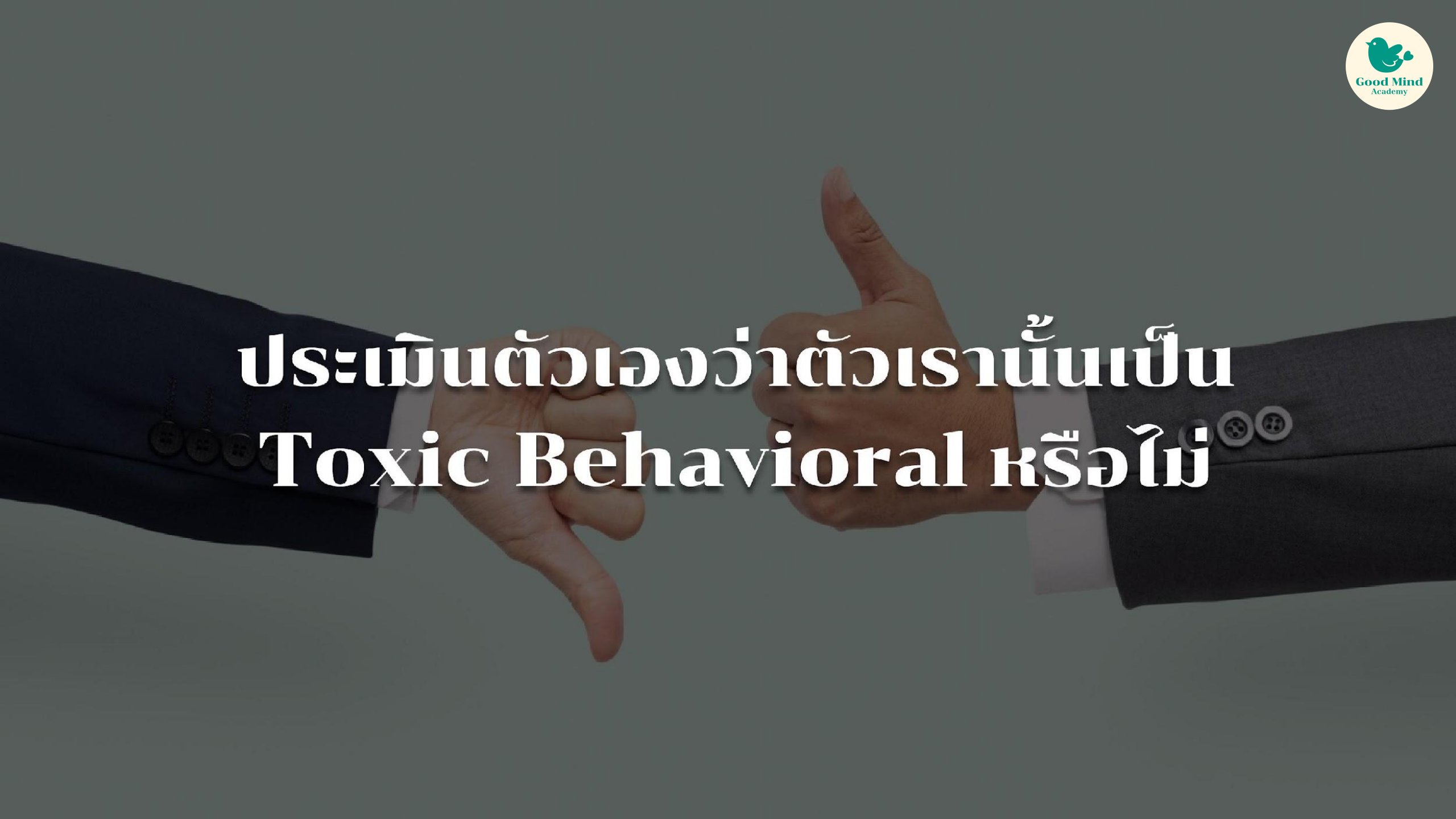
ผลกระทบของ Toxic People ต่อองค์กร

- **สูญเสียพนักงาน** : พนักงานเก่งๆ อาจลาออกจากงานเพราะทนพฤติกรรม Toxic People ไม่ได้

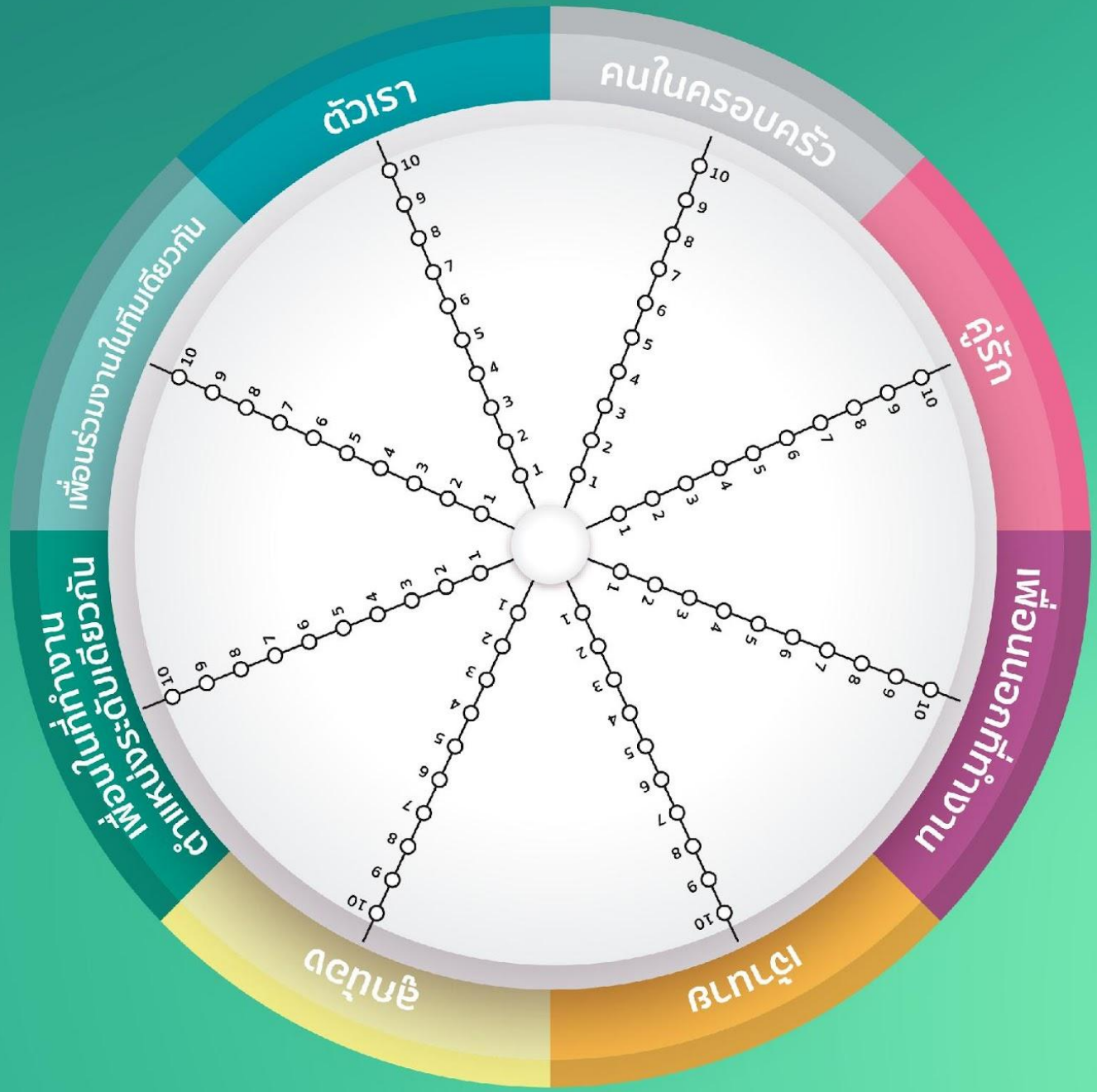
61% ของพนักงานพบว่าพฤติกรรมเชิงลบจากเพื่อนร่วมงานส่งผลต่อสุขภาพและความผาสุกในการทำงาน (Perk Box)

- **ภาพลักษณ์องค์กรเสีย** : ลูกค้าหรือคู่ค้าอาจมององค์กรในแง่ลบ ส่งผลต่อชื่อเสียงและความน่าเชื่อถือ
- **สูญเสียทางการเงิน** : องค์กรต้องเสียค่าใช้จ่ายในการสรรหาพนักงานใหม่ อบรมพนักงาน จัดการกับปัญหาความขัดแย้ง


กลยุทธ์ในการรับมือเมื่อเจอ
Toxic Behavioral
Good Mind
Academy


ประเมินตัวเองว่าตัวเรานั้นเป็น
Toxic Behavioral หรือไม่

คุณภาพความสัมพันธ์



- เรามีวิธีการตอบสนองต่อปัญหาอย่างไร
- ในชีวิตเรามีคนที่เรารู้สึกชื่นชมในตัวเขาหรือไม่ แล้วเราแสดงออกต่อการชื่นชมอย่างไร
- เวลาคนรอบข้างเราประสบความสำเร็จ เราคิดและแสดงออกอย่างไร
- ระหว่าง ติเพื่อก่อ กับ ชื่นชมให้กำลังใจ เราใช้การสื่อสารแบบไหนมากกว่ากัน
- เราพูดเรื่องคนอื่นทั้งที่ไม่เกี่ยวกับตัวเองบ่อยแต่ไหน
- เวลาหงุดหงิดหรือไม่พอใจใครเรามีวิธีการแสดงออกอย่างไร
- มีคนเคยทักมั้ยว่าทำไมเราต้อง...ขนาดนี้
- เวลาผิดพลาดเราโทษใครก่อน

กลยุทธ์ในการรับมือเมื่อเจอ Toxic Behavioral

Good Mind Academy



ดูแลอารมณ์ตัวเอง



ไม่เล่นเกมด้วย



เรียนรู้วิธีลดความขัดแย้ง



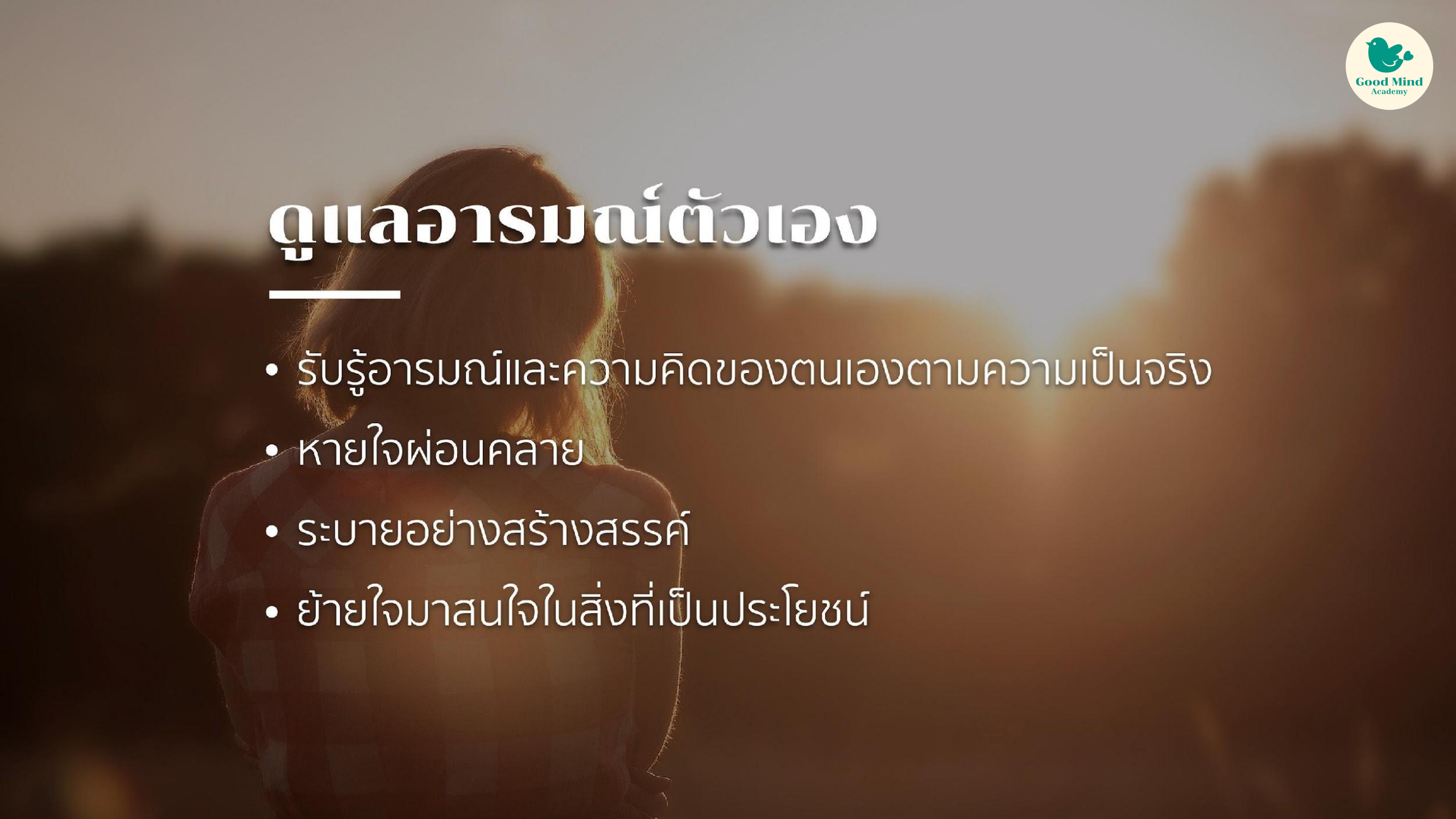
อย่าเสียเวลากับเรื่องไม่สำคัญ



เรียนรู้จากตัวอย่างที่ไม่ดี

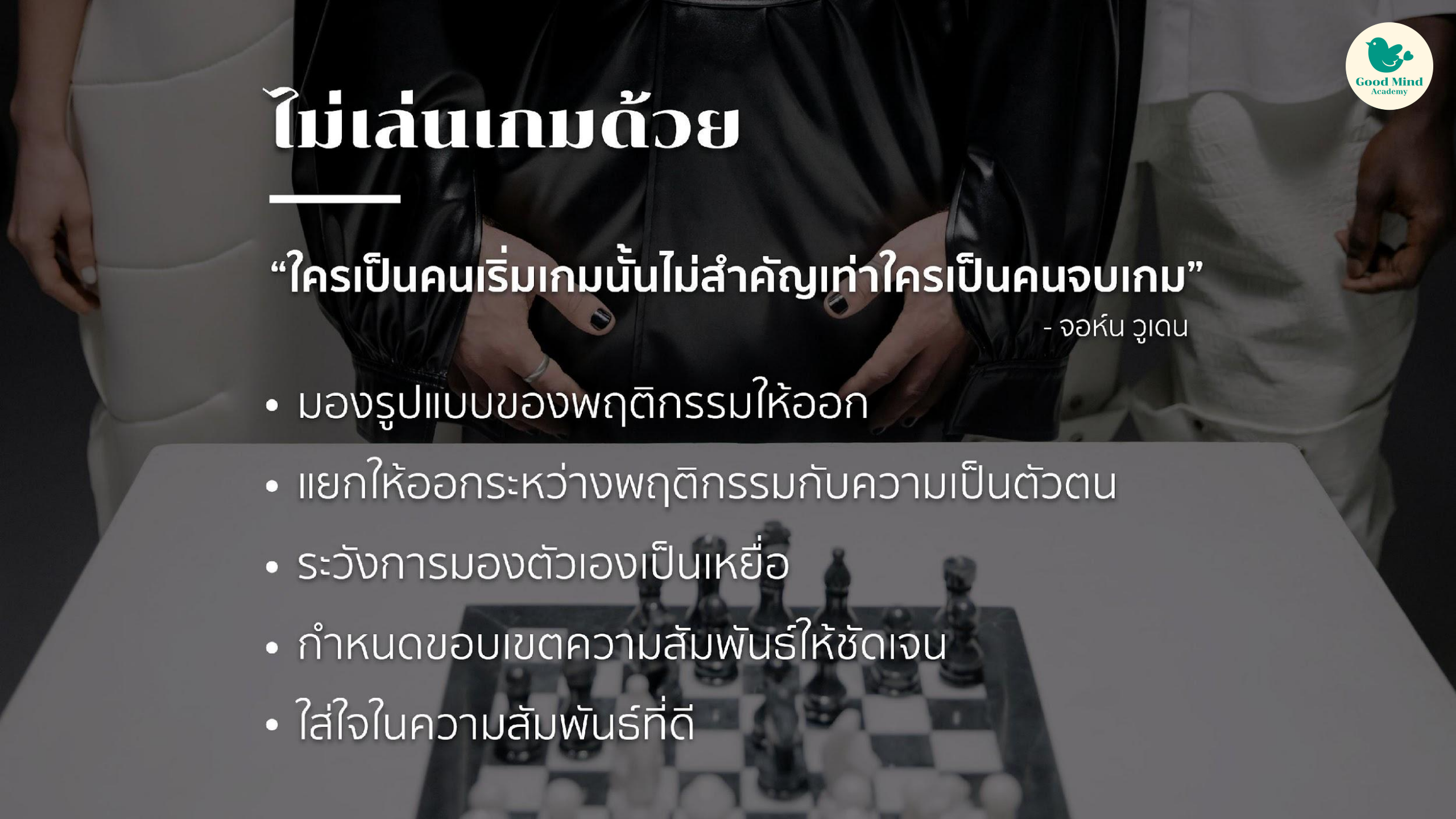


อย่าเป็นคนมีพฤติกรรมแย่เสียเอง



ดูแลอารมณ์ตัวเอง

- รับรู้อารมณ์และความคิดของตนเองตามความเป็นจริง
- หายใจผ่อนคลาย
- ระบายอย่างสร้างสรรค์
- ย้ายใจมาสนใจในสิ่งที่เป็นประโยชน์

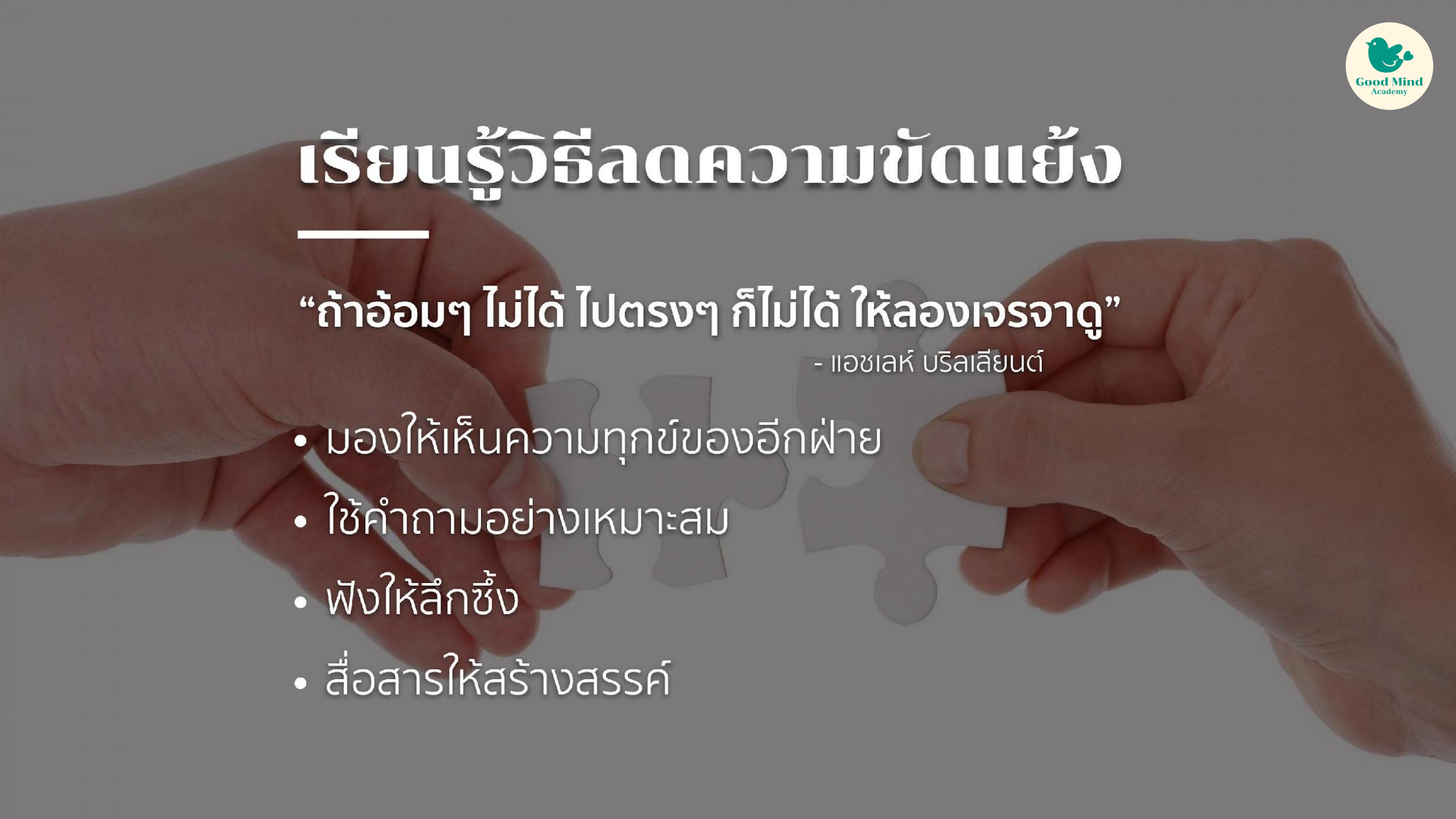


ไม่เล่นเกมด้วย

“ใครเป็นคนเริ่มเกมนั้นไม่สำคัญเท่าใครเป็นคนจบเกม”

- จอห์น วูเดน

- มองรูปแบบของพฤติกรรมให้ออก
- แยกให้ออกระหว่างพฤติกรรมกับความเป็นตัวตน
- ระวังการมองตัวเองเป็นเหยื่อ
- กำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ให้ชัดเจน
- ใส่ใจในความสัมพันธ์ที่ดี



เรียนรู้วิธีลดความขัดแย้ง

“ถ้าอ้อมๆ ไม่ได้ ไปตรงๆ ก็ไม่ได้ ให้ลองเจรจาดู”

- แอชเลห์ บริลเลียนต์

- มองให้เห็นความทุกข์ของอีกฝ่าย
- ใช้คำถามอย่างเหมาะสม
- ฟังให้ลึกซึ้ง
- สื่อสารให้สร้างสรรค์



อย่าเสียเวลากับเรื่องไม่สำคัญ

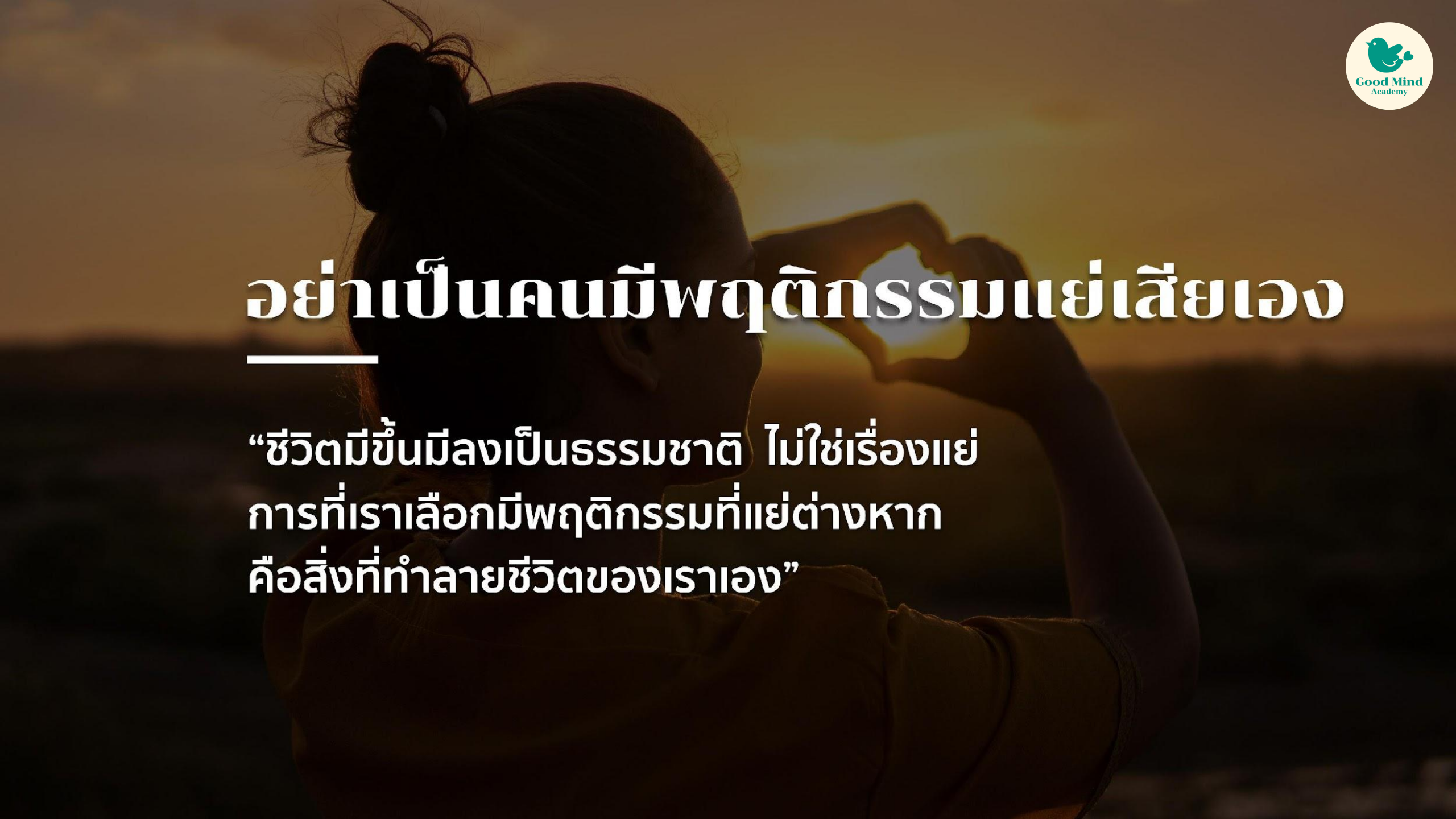
“ถ้าเราปล่อยให้เรื่องเล็กๆ มากวนใจได้
ต้องกลับมาดูแลความมั่นใจและคุณค่าที่เรามีในตัวเอง”

- เรื่องเล็ก ให้ช่างมัน
- เรื่องใหญ่ ให้กล้าเผชิญ



เรียนรู้จากตัวอย่างที่ไม่ดี

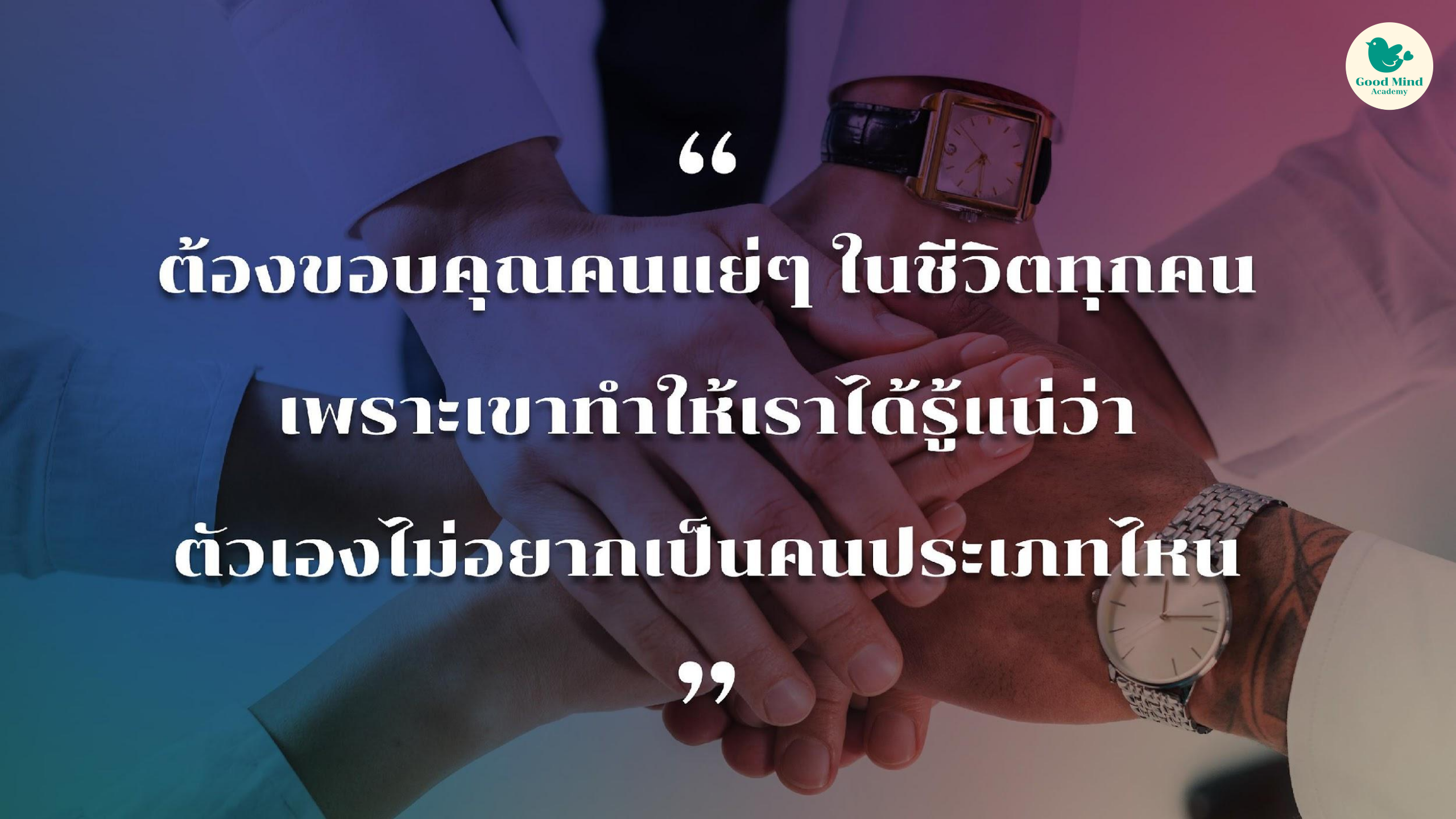
“โชคดีที่มีคนเสียสละตัวเองเป็นกระจกให้เราได้รู้ว่า
พฤติกรรมแบบไหนที่เราจะไม่ทำ และคนแบบไหนที่เราจะไม่เป็น”


Good Mind
Academy
อย่าเป็นคนมีพฤติกรรมแย่เสียเอง
“ชีวิตมีขึ้นมีลงเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องแย่
การที่เราเลือกมีพฤติกรรมที่แย่ต่างหาก
คือสิ่งที่ทำลายชีวิตของเราเอง”



กลยุทธ์ขององค์กรในการป้องกันปัญหา Toxic People

1. สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มุ่งเน้นความเคารพและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน
2. จัดฝึกอบรมด้านจริยธรรมและสิทธิมนุษยชน
3. มีระบบการสื่อสารและการร้องเรียนที่เปิดกว้าง
4. บังคับใช้กฎระเบียบและบทลงโทษอย่างเคร่งครัด
5. ส่งเสริมการสนับสนุนจากผู้บริหารระดับสูง
6. จัดอบรมผู้นำในการบริหารคนและการจัดการความขัดแย้ง
7. ให้การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตแก่พนักงาน


Good Mind
Academy
“
ต้องขอบคุณคนแย่ๆ ในชีวิตทุกคน
เพราะเขาทำให้เราได้รู้แน่ว่า
ตัวเองไม่อยากเป็นคนประเภทไหน
”



Contact :

- Good Mind Academy by หมอเอิ้น พิยะดา
- Good Mind Academy by หมอเอิ้น พิยะดา
- Good Mind Academy by หมอเอิ้น พิยะดา
- earnpiyada.com
- @goodmindclub
- @earnpiyada