

# โครงการอบรมบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗

เรื่อง “อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลสุขภาพกาย ใจนิสิตเพื่อพิชิตความเครียด”

วันอังคารที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมแคทลียา ชั้น ๕ อาคารระพีสาคริก (ควบคุมการถ่ายทอด)

(รูปแบบออนไลน์) ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings

## ๑. ความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศ ตอบสนองนโยบายรัฐบาล ในการ การผลิตบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านวิชาการ สติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ เพื่อออกไปช่วยพัฒนาประเทศ เป็นผู้นำในสังคม ในการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยนั้น อาจารย์เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่สุด โดยอาจารย์เป็นทั้งผู้สอนด้านวิชาการและวิชาชีพ และบ่มเพาะทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญจำเป็นให้แก่ นิสิต ในปัจจุบันภาวะการณ์ของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในทุก ๆ ด้าน มหาวิทยาลัยได้จัดให้มี อาจารย์ที่ปรึกษา ให้กับนิสิตเพื่อช่วยเหลือแนะนำนิสิตในเรื่องการศึกษา การทำกิจกรรม การดำเนินชีวิต เพื่อให้ นิสิตได้รับประโยชน์จากมหาวิทยาลัยมากที่สุด อาจารย์ที่ปรึกษาจึงมีบทบาทอันสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ ดูแล เป็นผู้ประคับประคองและสร้างความอบอุ่นให้แก่ นิสิต และเพื่อให้ นิสิตประสบความสำเร็จในการศึกษา

มหาวิทยาลัยได้เห็นความสำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษา โดยได้จัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาไว้ช่วยเหลือ นิสิต แต่ปรากฏว่า นิสิตส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอรับการปรึกษาแนะนำในด้าน ต่างๆ ไม่มากนัก นิสิตจะขอพบอาจารย์ที่ปรึกษาเฉพาะวันลงทะเบียนเรียน เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาลงนามใน เอกสารต่าง ๆ เท่านั้น กรอบกับในยุคปัจจุบันลักษณะของนิสิตที่เข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษา ก็มีความ หลากหลาย และมีลักษณะของนิสิตในปัจจุบัน ซึ่งเป็น Generation Z อาจารย์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้อง เข้าใจคุณลักษณะของนิสิตด้วย เพื่อจะได้เข้าถึง และรับรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลของนิสิต อันจะเป็นส่วน สำคัญที่จะช่วยให้การเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาประสบความสำเร็จ

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจ จะมีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวอยู่ตลอดเวลาให้สามารถปรับตัวหรือความ ต้องการของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและสังคมที่เกี่ยวข้องโดยไม่ก่อให้เกิดความ เตื่อร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามสุขภาพจิตของบุคคลนั้นแตกต่างกันเนื่องจากสุขภาพจิตนั้นเป็น ผลของการดำเนินชีวิตในวัยเยาว์ ประสบการณ์ การเรียนรู้ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และการแก้ไข เฉพาะหน้า ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา ความเครียดเกิดได้กับทุกเพศทุก วัย แม้กระทั่งนิสิต เมื่อนิสิตเกิดความเครียดส่งผลต่อสุขภาพจิตเนื่องจากนิสิตยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ ทำให้เกิด ความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า หรือความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับค่านิยมในมหาวิทยาลัย ความคาดหวังของอาจารย์ที่มีต่อ ระดับความสามารถของนิสิต ความรู้สึกต่อวิชาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนรู้และ พัฒนาการในด้านต่าง ๆ มีผลกระทบต่อปรับตัว และปัญหาด้านการเรียน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกระบวนการเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ที่ดี ที่ประสบความสำเร็จ เพราะอาจารย์ที่ปรึกษาเป็น ผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับนิสิตมากที่สุด จึงได้จัดโครงการอบรม เรื่อง อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลนิสิต ใจนิสิตเพื่อพิชิตความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ใหม่และ อาจารย์ที่สนใจเข้ารับการอบรม เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้มีความรู้และทราบบทบาทหน้าที่ในการเป็นอาจารย์ ที่ปรึกษาแก่นิสิตในด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ประสบการณ์และเทคนิคการให้คำปรึกษาแก่คณาจารย์รุ่นใหม่ของ มก.
๒. เพื่อให้อาจารย์ได้นำความรู้ไปปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแก่นิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล
๓. เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับนิสิตอย่างเป็นระบบและทันกาล

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

คณาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## ๔. ลักษณะกิจกรรม

การอภิปราย จากวิทยากร ในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings เรื่อง “อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลสุขภาพกาย ใจนิสิตเพื่อพิชิตความเครียด” โดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ รองศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## ๕. หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมและพัฒนาทางวิชาการ ฝ่ายส่งเสริมการศึกษาและเทคโนโลยี สำนักบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## ๖. ระยะเวลาและสถานที่จัดการประชุม

วันอังคารที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ช่วงเวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. (รูปแบบออนไลน์) ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings

## ๗. แผนการดำเนินงาน

ช่วงระยะเวลาดำเนินการโครงการอบรมบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ ตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

## ๘. งบประมาณค่าใช้จ่าย

ขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานจากสำนักบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## ๙. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

- ๙.๑ ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ ประสบการณ์และเทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนิสิตและการดูแลจิตใจตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
- ๙.๒ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ ปฏิบัติ และปรับใช้ในการให้คำปรึกษาแก่นิสิตอย่างมีประสิทธิภาพมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก
- ๙.๓ ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับนิสิตในบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

#### ๑๐. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

อาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และอาจารย์ที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีต่อการพัฒนาศักยภาพนิสิต และได้รู้จักคุณลักษณะของนิสิตในปัจจุบัน เข้าใจปัญหา มองเห็นแนวทางที่หลากหลายในการดูแลช่วยเหลือนิสิต รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้นิสิตสามารถดำเนินชีวิตในการเรียนต่อไปได้ และการดูแลจิตใจตนเองของอาจารย์ ในภาวะสังคมในโลกยุคใหม่

#### ๑๑. การประเมินผล

ประเมินผลโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิดและปลายเปิด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย อภิปรายผลเชิงพรรณนา

#### ๑๒. กำหนดการ

ดังมีรายละเอียดตามเอกสารแนบ

**กำหนดการ**  
**โครงการอบรมบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี ๒๕๖๗**  
**เรื่อง “อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลสุขภาพกาย ใจนิสิตเพื่อพิชิตความเครียด”**  
**วันอังคารที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗**  
**ณ ห้องประชุมแคทลียา ชั้น ๕ อาคารระพีสาคริก (ควบคุมการถ่ายทอด)**  
**(รูปแบบออนไลน์) ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings**

.....

**เวลา**

- ๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น. - ลงทะเบียนระบบออนไลน์
- ๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. - การอภิปรายในหัวข้อ “อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลสุขภาพกาย ใจนิสิตเพื่อพิชิตความเครียด”
- โดย - รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- รองศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์  
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ - ตอบข้อซักถาม
- ๑๖.๓๐ น. - ปิดโครงการอบรม

- รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

**หมายเหตุ**

ประเด็น/สาระสำคัญจากท่านวิทยากร

๑. เทคนิคที่อาจารย์ ที่ปรึกษาควรมีเพื่อช่วยนิสิตลดความเครียด
๒. การช่วยเหลือนิสิตเมื่อนิสิตมีความเครียดเพื่อนิสิตสามารถดำเนินชีวิตในการเรียนต่อไปได้
๓. การดูแลจิตใจตนเองของอาจารย์ ในภาวะสังคมในโลกยุคใหม่