



หน่วยประสานงาน  
เลขรับ 0599  
วันที่ ๑๕ มี.ค. ๒๕๖๗  
เวลา ๑๔.๐๑ น.

วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร  
คณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์  
เลขที่รับ 0574  
วันที่รับ 22 มี.ค. 2567  
เวลา

## บันทึกข้อความ

สำนักงาน ฝ่ายส่งเสริมการศึกษาและเทคโนโลยี สำนักบริหารการศึกษ โทร. ๐ ๒๑๑๘ ๐๑๕๕ ภายใน ๖๑๘๒๑๑  
ที่ อว ๖๕๐๑.๒๓๐๖/ว ๐๙๕ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการอบรมบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของ มก. เรื่อง “อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลสุขภาพกาย ใจ นิสิตเพื่อพิชิตความเครียด” (รูปแบบออนไลน์) ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์

ด้วยคณะกรรมการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ฯ ร่วมกับงานส่งเสริมและพัฒนาทางวิชาการ ฝ่ายส่งเสริมการศึกษาและเทคโนโลยี สำนักบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับนิสิตและเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือนิสิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่บรรจุใหม่ จึงได้ดำเนินการจัดโครงการอบรมบทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ เรื่อง “อาจารย์ที่ปรึกษา: เทคนิคการดูแลสุขภาพกาย ใจ นิสิตเพื่อพิชิตความเครียด” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้อาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้เสริมสร้างความรู้ ประสบการณ์และเทคนิคการให้คำปรึกษาแก่คณาจารย์รุ่นใหม่ ได้นำความรู้ไปปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแก่นิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลและเป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาให้กับนิสิตอย่างเป็นระบบและทันกาล รายละเอียดตามเอกสารแนบ ในวันอังคารที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. (รูปแบบออนไลน์) ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญอาจารย์ที่บรรจุใหม่ คณาจารย์ที่สนใจและบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมโครงการอบรมในวันวันอังคารที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. (รูปแบบออนไลน์) ผ่านโปรแกรม Cisco Webex Meetings ดังมีรายละเอียดตามโครงการและกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้ โดยขอความกรุณาเสนอชื่ออาจารย์ใหม่และอาจารย์ที่สนใจรวมทั้งบุคลากรเข้ารับการอบรมในหัวข้อดังกล่าวโดยลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ได้ที่ <https://registrar.ku.ac.th/๖๗advisor> หรือตาม QR-CODE ด้านล่าง ภายในวันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาส่งอาจารย์ใหม่ คณาจารย์ที่สนใจและบุคลากรเข้าร่วมโครงการดังกล่าว และโปรดประชาสัมพันธ์เผยแพร่การอบรมฯ ครั้งนี้ให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านทราบโดยทั่วถึงกันด้วย จะขอบคุณยิ่ง



QR-CODE ลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ลดาวัลย์ พวงจิตร)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ



๒) เรียน หัวหน้าสำนักงานเลขานุการคณะฯ  
เพื่อโปรดแจ้งเวียนบุคลากร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รศ.สุชนาภรณ์)  
รองคณบดีฝ่ายยุทธศาสตร์และพัฒนางาน  
วิชาการแทน  
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์

22 มี.ค. 2567

๓) เรียน หัวหน้างานบริหารและพัฒนาคุณภาพ  
เพื่อโปรดดำเนินการแจ้งเวียนประชาสัมพันธ์  
 บุคลากร  
 ติดประกาศ  เว็บไซต์คณะ  E-mail  
 KUS E News  รวบรวมนำส่งตามกำหนด

22 มี.ค. 2567

๔) ว่างน คุณเศรษฐ

เพื่อโปรดแจ้งเวียนตาม ๓

(นางวันนยา มหาวงศ์)  
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป งานเลขานุการ

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 นิสิตจะขอพบอาจารย์ที่ปรึกษาเฉพาะวันลงทะเลเรียน เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาลงนามใน เอกสารต่าง ๆ เท่านั้น กรอบกับในยุคปัจจุบันลักษณะของนิสิตที่เข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษา ก็มีความ หลากหลาย และมีลักษณะของนิสิตในปัจจุบัน ซึ่งเป็น Generation Z อาจารย์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้อง เข้าใจคุณลักษณะของนิสิตด้วย เพื่อจะได้เข้าถึง และรับรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลของนิสิต อันจะเป็นส่วน สำคัญที่จะช่วยให้การเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาประสบความสำเร็จ

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจ จะมีการเปลี่ยนแปลงปรับตัวอยู่ตลอดเวลาให้สามารถปรับตัวหรือความ ต้องการของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและสังคมที่เกี่ยวข้องโดยไม่ก่อให้เกิดความ เดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามสุขภาพจิตของบุคคลนั้นแตกต่างกันเนื่องจากสุขภาพจิตนั้นเป็น ผลของการดำเนินชีวิตในวัยเยาว์ ประสบการณ์ การเรียนรู้ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และการแก้ไข เฉพาะหน้า ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา ความเครียดเกิดได้กับทุกเพศทุก วัย แม้กระทั่งนิสิต เมื่อนิสิตเกิดความเครียดส่งผลต่อสุขภาพจิตเนื่องจากนิสิตยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ ทำให้เกิด ความรู้สึกหงา 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

ผู้ดำเนินรายการ

- รองศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ - ตอบข้อซักถาม

๑๖.๓๐ น. - ปิดโครงการอบรม

หมายเหตุ

ประเด็น/สาระสำคัญจากท่านวิทยากร

๑. เทคนิคที่อาจารย์ ที่ปรึกษาควรมีเพื่อช่วยนิสิตลดความเครียด
๒. การช่วยเหลือนิสิตเมื่อนิสิตมีความเครียดเพื่อนิสิตสามารถดำเนินชีวิตในการเรียนต่อไปได้
๓. การดูแลจิตใจตนเองของอาจารย์ ในภาวะสังคมในโลกยุคใหม่