



บันทึกข้อความ

บริหาร ๘๘ ภูมิและศิลปศาสตร์
 แผนกบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
 ชั้นเรียน 141 / 61
 วันที่ ๒๒ พ.ค. ๒๕๖๑
 เวลา 9.40 น.

ส่วนราชการ งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี โทร. ๑๕๐๒

ที่ ศธ ๐๕๘๓.๑๙/ว ๒๘/๖

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติโครงการประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานแนะแนว ฉบับที่ ๖

เรียน คณบดีทุกท่าน

ด้วย งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ กองพัฒนานักศึกษา ได้จัดทำ ข่าวสารงานแนะแนว ฉบับที่ ๖ ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบริการข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในขอบข่ายบริการ ของงานแนะแนว ให้แก่บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีได้รับทราบ

ในการนี้ งานแนะแนวฯ จึงขอจัดส่งเอกสารข่าวและขออนุมัติโครงการท่านติดบอร์ด ประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานแนะแนวในหน่วยงานของท่านเพื่อให้ทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน 1000 คนต่อต้นฉบับ

1. เพื่อโปรดทราบ

2. เพื่อโปรดพิจารณา

3. เห็นสมควรมอบ.....

4. เห็นควรแจ้งหน่วยงานในสังกัดเพื่อ.....

พพ

๒๒ พ.ค. ๒๕๖๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ จุ๋นน้อยสุวรรณ)

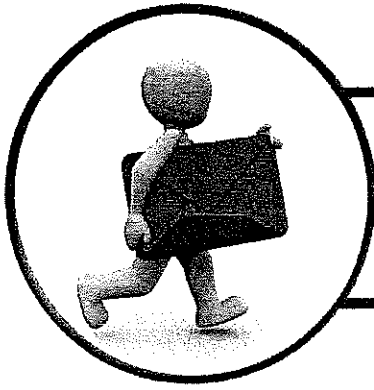
รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

เรียน ผอ. ว 1414 มทศ.

เพื่อโปรดพิจารณา

พพ

๒๒ เม.ย. ๖๑



ข่าวสารงานแนะแนว

ฉบับที่ 6 ประจำเดือน พฤษภาคม 2561

งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

128 ถนนห้วยแก้ว ตำบลช้างเผือก

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

Tel. 053-921444 ต่อ 1361, 1402



ติดต่อสอบถามผู้จัดทำ

nilubon@mutl.ac.th

ข้อมูลเพิ่มเติมทาง facebook fanpage

www.facebook.com/guidancermutlcm

www.facebook.com/psysisfun

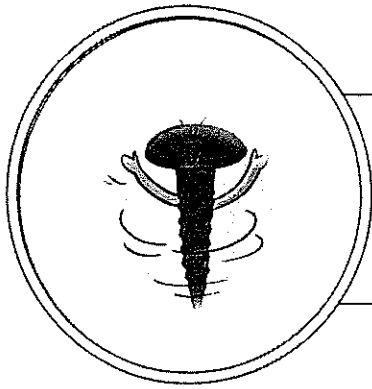


ฉบับพิเศษ.. เนื้อหาสำหรับบุคลากรโดยเฉพาะ

Highlight

- ปรับตัว ปรับใจ รับวันเปิดเทอม
- Burnout Syndrome ไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่เป็นภาวะหมดไฟ
ในงาน ที่ทำให้คุณหมดใจ คล้ายๆ จะหมดแรง
- แบบคิดกรองโรคซึมเศร้า
- พัฒนาเด็กไทยสู่ความสำเร็จในยุคไทยแลนด์ 4.0 ด้วยทักษะ
การคิดแบบ EF
- กุณเรียนต่อกีฬานานาชาติ


KEEP
CALM
AND
WELCOME
BACK
TO SCHOOL



ปรับตัว ปรับใจ รับวันเปิดเทอม

INSPIRATION QUOTES



"IT IS DURING OUR DARKEST MOMENTS
THAT WE MUST FOCUS TO SEE THE LIGHT."

ช่วงที่มืดมนที่สุด จะเห็นแสงสว่างชัดที่สุด

□ ARISTOTLE ONASSIS

"IF THE PLAN DOESN'T WORK, CHANGE
THE PLAN, BUT NEVER THE GOAL."

ถ้าแผนการไม่เวิร์ค เปลี่ยนแผน แต่อย่าเปลี่ยน
เป้าหมาย

□ AUTHOR UNKNOWN

"WHEN WE ARE NO LONGER ABLE TO
CHANGE A SITUATION - WE ARE
CHALLENGED TO CHANGE OURSELVES."

เมื่อเราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์หนึ่งได้ มันคือ
ความท้าทายให้เราเปลี่ยนตัวเราเอง

ในวันที่ 25 มิถุนายน 2561 มหาวิทยาลัยของเราจะเปิด
เทอมแล้วนะคะ ในการเปิดเทอมแต่ละครั้ง นักศึกษาอาจจะต้อง
ปรับตัว ปรับใจให้พร้อมต่อสภาวะตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมาเรียน
เช่น ต้องบริหารจัดการเวลาของตัวเองใหม่ วิชาเรียนใหม่ ๆ ที่อาจ
ยากขึ้น ต้องกลับมาเข้าสังคมที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเทอมที่
ผ่านมา เป็นต้น

แต่ในส่วนของคุณค่าการอาจต้องมีการเตรียมตัวทั้งในส่วนของ
ตนเองและในส่วนของนักศึกษาที่อยู่ในความดูแล ซึ่งอาจทำให้บางคน
เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าจากภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ ข่าวสารงานแนะ
แนวฉบับนี้ จึงเป็นฉบับพิเศษที่มีเนื้อหาสำหรับบุคลากรโดยเฉพาะ

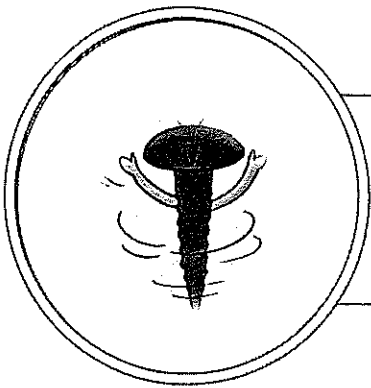
งานแนะแนวฯ หวังว่า เนื้อหาของข่าวสารงานแนะแนวฉบับนี้
จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านไม่มากนักน้อย หากท่านใดมีข้อเสนอแนะ
โปรดติดต่อผู้จัดทำโดยตรงได้ที่ e-mail: nilabon@rmutl.ac.th
หรือผ่านทางแฟนเพจ www.facebook.com/psyisfun ค่ะ



NILUBON@RMUTL.AC.TH



053-921444 ต่อ 1402



TIPS

เมื่อ BURNOUT จะทำอย่างไรดี?

1. สวมบทบาทเป็น 'คุณหมอ' สืบถามและวินิจฉัยโรคเบื้องต้นให้กับตัวเอง หามันสังเกต และประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากคุณยังสับสน ไม่แน่ใจหรือพบว่าอาการมีความรุนแรง ไม่สามารถจัดการกับภาวะนี้ได้ด้วยตนเอง คุณควรปรึกษาและรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ
2. ความรักและกำลังใจให้กับตัวเองสำคัญในยามเจ็บป่วย ไม่ควรที่จะโกรธหรือกล่าวโทษว่าตัวเองอ่อนแอ แต่ควรเปิดใจทำความเข้าใจยอมรับ และเริ่มต้นดูแลรักษาตัวเองในทันที
3. เข้าใจปัญหา เข้าใจความต้องการของตนเอง และลงมือแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด ต้นเหตุของอาการ BURNOUT ของคุณเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย แต่ขอให้คุณตระหนักว่าการแก้ไขปัญหาจากปัจจัยต้นเหตุที่เกี่ยวข้องกับตัวคุณเองสามารถทำได้ง่าย รวดเร็ว และสร้างผลลัพธ์คือความสุขที่ยั่งยืนต่อตัวคุณ การพยายามเข้าไปแก้ไขปัญหามหาชนบุคคลอื่นหรือแทนองค์กร เป็นสิ่งที่ทำทลาย ใจเวลานาน และคุณไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้สำเร็จได้โดยลำพัง

BURNOUT SYNDROME ไข้โรคนิมิตร์

แต่เป็นภาวะหมดไฟในงาน ที่ทำให้คุณหมดใจ คล้ายๆ จะหมดแรง

ช่วงนี้หลายต่อหลายคนให้ความสนใจหันมาตรวจสอบภาวะซินเดรอมของตัวเอง และอาจจะค้นพบว่าอาการความทุกข์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น เครียด หดหู่ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน หงุดหงิด ก้าวร้าว ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีสมาธิ ฯลฯ ซึ่งเข้าข่ายอาการของโรคนิมิตร์ จนทำให้เกิดความกังวลว่าตนเองป่วยเป็นโรคดังกล่าวหรือเปล่า?

แต่แท้จริงแล้ว อาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะไม่ได้เป็นตัวชี้วัดถึงภาวะซินเดรอมได้อย่างชัดเจนเสียทีเดียว แต่อาจจะเป็นตัวชี้วัดว่าคุณกำลังอยู่ในภาวะหมดไฟ (Burnout) ในการทำงานเท่านั้น

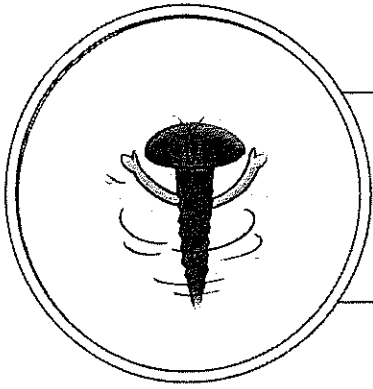
ปัจจุบัน ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) หรือในบางบทความอาจใช้คำว่า 'ภาวะเหนื่อยล้าจากการทำงาน' ยังไม่ได้ถูกใช้คำจำกัดความหรือระบุเกณฑ์การวินิจฉัยโรคอย่างชัดเจน และเนื่องด้วยบุคคลที่อยู่ในภาวะ Burnout มักมีอาการคล้ายคนเป็นโรคนิมิตร์ และมักมีความวิตกกังวลสูง จึงอาจทำให้เกิดความสับสนเข้าใจผิด ภาวะ Burnout เป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำงานเป็นหลัก บุคคลที่มีอาการ



NILUBON@RMUTL.AC.TH



053-921444 ต่อ 1402



4. หยุดพักเพื่อจัดการความเครียด และดูแลรักษาตัวเองอย่างครบวงจร สาเหตุประการสำคัญที่ทำให้คุณอยู่ในภาวะ BURNOUT คือ การที่คุณติดอยู่กับสภาวะความเครียดสะสมอันสืบเนื่องมาจากการทำงานเป็นระยะเวลาที่ยาวนานเกินไป ฉะนั้นสิ่งที่คุณควรต้องลงมือทำในวันนี้คือ หยุดพักจากการทำงาน แต่ถ้าหากคุณไม่สามารถลาหยุดได้ คุณควรต้องวางแผนจัดระบบการทำงานของคุณเสียใหม่ โดยจัดเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อนมากขึ้น ซึ่งหากสัมพันธ์ภาพของคุณกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานไม่แย่งจนเกินไป คุณควรสื่อสารความยากลำบากของคุณ และขอความช่วยเหลือจากพวกเขา

5. เลือกให้ตัวเองเป็นบุคคลที่มีความสุขในการทำงาน คุณควรเรียนรู้ที่จะมองและรับรู้สิ่งรอบตัวด้วยมุมมองด้านบวกเพื่อช่วยพัฒนาให้ตัวเองสามารถปรับตัวอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย และด้วยความสุขมากขึ้น.

Burnout ไม่ได้หมายความว่า จะต้องป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเสมอไป เพียงแต่มีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

คนที่มีภาวะซึมเศร้าและภาวะ Burnout มักจะมีลักษณะที่คล้ายกันคือ รู้สึกหดหู่ เหงื่อเย็น หดแรงแรง และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แต่คนที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการรุนแรงมากกว่า มีความผิดปกติทางด้านความคิดและอารมณ์ความรู้สึกที่จะเป็นไปในทิศทางลบ รู้สึกไม่ชอบตนเองและมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย ฉะนั้นคุณจึงไม่ควรตั้งข้อสรุปด้วยตัวเอง ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยทำการวินิจฉัยและวางแผนการรักษาอย่างถูกต้อง

“บุคคลหลายคนตกเป็นเหยื่อของ ‘ความรู้สึกผิดที่จะหยุดพัก’ และพยายามเอาชนะภาวะ Burnout ด้วยการทรมานตนเอง จนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจที่รุนแรงมากขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อคุณ Burnout คุณต้องให้เวลาตัวเองได้หยุดพักเพื่อจัดการกับความเครียด”

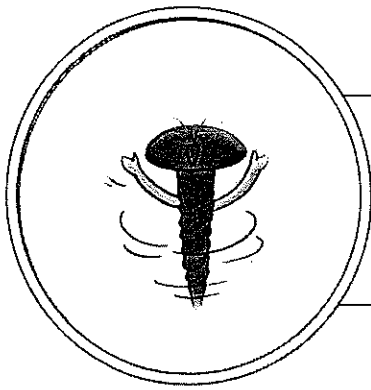
ที่มา: <https://thestandard.co/burnout-syndrome/>



NILUBON@RMUTL.AC.TH



053-921444 ต่อ 1402



TIPS

อย่าพยายามแกล้งทำเป็นไม่เห็น ไม่รับรู้ ไม่สนใจ การตอกย้ำกับผู้ป่วยหรือคนที่กำลังเครียดว่านี่มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ หรือบอกกับพวกเขาว่า “คิดมากไปเอง” เพราะไม่เพียงแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายขึ้น แต่จะยังเป็นเหมือนดอกหนามที่แทงผู้ป่วย ให้ความเศร้ายิ่งดำดิ่งลงไปอีก เพราะฉะนั้นควรยอมรับและเข้าใจในอาการป่วยทางจิตใจของเขาคนนั้น อย่างเอาแต่คิดว่าจะรักษาเขาให้หาย แต่พยายามให้ความรักและความสนใจกับเขาจะดีกว่า เพราะสองสิ่งนี้คือสิ่งที่เขาต้องการมากที่สุด เปิดโอกาสให้พวกเขาได้พูด ได้ระบายออกมา อย่าพยายามหลีกเลี่ยงพวกเขาเพียงเพราะคุณรู้สึกว่า คุณไม่มีอะไรที่จะพูดกับพวกเขา เพราะในหลายๆครั้งแค่คุณอยู่ตรงนั้น และคอยรับฟังสิ่งที่พวกเขาอยากระบายในเวลาที่เขาพร้อมที่จะพูดออกมาก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว.

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า

แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม

- 1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่ (...) มี (...) ไม่มี
- 2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่ (...) มี (...) ไม่มี

หากมี 1 ข้อขึ้นไป ให้ทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถามต่อ

หากบุคลากรหรือนักศึกษาที่มีความประสงค์จะทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ห้องให้คำปรึกษา ตึกศึกษาทั่วไป ชั้นล่าง (ห้องแนะแนวเก่า) โทร. 053-921444 ต่อ 1402 หรือติดต่อผ่านอีเมล

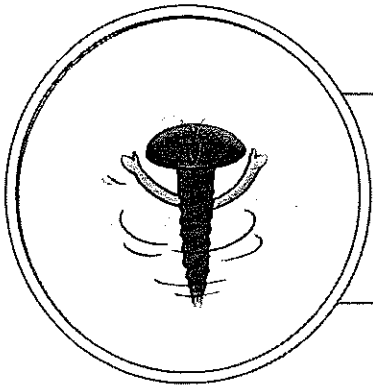
สำหรับผู้ที่ต้องการปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิตนอกเวลาทำการ สามารถใช้บริการของสายด่วนสุขภาพจิต 1323 (โทรฟรี 24 ชั่วโมง) และสามารถติดตามอ่านสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตได้ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ ห้องให้คำปรึกษา มทร. ลับบอน



NILUBON@RMUTL.AC.TH



053-921444 ต่อ 1402



NOTE

EXECUTIVE FUNCTION (EF) คือ การทำงานของสมองด้านการจัดการ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญา (COGNITIVE PROCESS) ต่าง ๆ เช่น การยับยั้งความคิด การแก้ปัญหา การวางเป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติ (GOAL-DIRECTED BEHAVIOR) การจดจำ ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGNITIVE FLEXIBILITY) เป็นความสามารถในการควบคุมความคิดตนเอง เช่น มีรูปแบบความคิดที่หลากหลาย การคิดนอกกรอบ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดและความสนใจตามสถานการณ์ รวมถึงการปฏิบัติตามคำสั่งที่ซับซ้อน

(ที่มา: [HTTP://WWW.MANAROM.COM/ARTICLE-DETAIL.PHP?ID=666671](http://www.manarom.com/article-detail.php?id=666671))

พัฒนาเด็กไทยสู่ความสำเร็จในยุคไทยแลนด์ 4.0 ด้วย

ทักษะการคิดแบบ EF

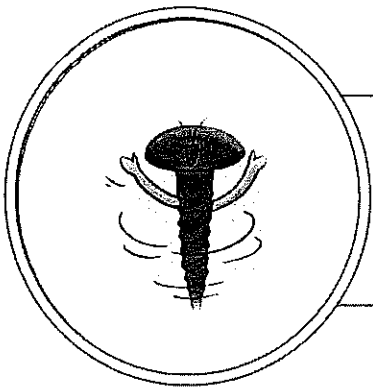
จากการศึกษาวิจัยของนักวิทยาศาสตร์นานาชาติด้านประสาทวิทยา จิตวิทยา และการศึกษา พบว่าการพัฒนาศักยภาพของเด็กให้เป็นทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพเพื่อตอบโจทย์ยุคใหม่ให้ได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาจากรากฐานความเข้าใจต่อธรรมชาติและการทำงานของสมองเป็นสำคัญ การเตรียมความพร้อมทางด้านสังคมและการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชนในสังคมที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วและก้าวกระโดดก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน หลายภาคส่วนได้หันกลับมาให้ความสนใจกับการพัฒนากระบวนการคิดของเด็กผ่านทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Functions) หรือ EF ซึ่งอยู่ในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ (prefrontal cortex) ที่ควบคุมกระบวนการคิดและพฤติกรรมในเด็กตั้งแต่ช่วงอายุ 0-6 ปี จนถึงวัยรุ่น ทักษะนี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างให้เด็กเป็น “คนเก่ง” ในอนาคต แต่ยังปลูกฝังให้เป็น “คนดี” ของสังคมได้อีกด้วย อีกทั้งช่วยหล่อหลอมให้เด็กรู้จักกล้าแสดงออกในทางที่ถูก รู้จักริเริ่มลงมือทำเมื่อเกิดไอเดียใหม่ๆ ไม่กลัวที่จะซักถามหรือตั้งคำถามกับสิ่งรอบตัว และกล้าที่จะค้นคว้าหาคำตอบ เป็นการวางรากฐานเพื่อสร้างวินัยเชิงบวกให้กับเยาวชนไทย



NILUBON@RMUTL.AC.TH



053-921444 ต่อ 1402



ทุนเรียนต่อที่ฟินแลนด์

CIMO FELLOWSHIPS

โครงการนี้เปิดกว้างแก่นักวิจัยจากทุกสาขาวิชาทั่วโลก โดยเน้นผู้ที่มาจากประเทศ จีน รัสเซีย อินเดีย บราซิล ชิลี และอเมริกาเหนือในการได้สิทธิพิจารณาก่อน ทุนครอบคลุมตั้งแต่ 3 ถึง 12 เดือน โครงการนี้จะให้ค่าครองชีพ โดยไม่มีค่าที่พักอาศัยให้ สามารถสมัครได้กับทาง Finnish National Agency for Education เพียงโหลดและกรอกแบบฟอร์ม ส่งไปพร้อมกับ motivation letter เรซูเม่และแผนการวิจัย (3-5 หน้า)

FINNISH GOVERNMENT SCHOLARSHIP POOL

นักศึกษาปริญญาเอกและนักวิจัยสามารถยื่นขอทุนนี้ได้ แต่จะต้องได้รับการตอบรับ หรือเป็นนักศึกษาเต็มเวลาในมหาวิทยาลัยที่ฟินแลนด์ หรือ วิจัยในสถาบันวิจัยของรัฐ โครงการนี้เปิดรับหลายประเทศ มี -แอฟริกา, คิวบา, จีน, ญี่ปุ่น, เกาหลีใต้, เปรู, อิสราเอล, อียิปต์, คิวบา แมกซิโก, ตุรกี, มองโกเลีย, นาอูรู, ยูเครน และ อเมริกา

โครงการนี้ออกแบบมาสำหรับนักศึกษาปริญญาเอก นักวิจัย และระยะเวลาของทุนคือ หนึ่งปี โดยมุ่งที่จะกระชับความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมและภาษาระหว่างพื้นที่ Finno-Ugric ในรัสเซียและฟินแลนด์ โครงการนี้ยังเปิดสำหรับการเรียนในระดับ post-Master หรือการวิจัยที่มหาวิทยาลัยในแถบ Finno-Ugric ของรัสเซีย และผู้ที่อาศัยและมีความรู้เกี่ยวกับภาษาตระกูล Finno-Ugric ที่พูดในรัสเซีย และนักศึกษาที่กำลังศึกษา ภาษา Finno-Ugric ระยะเวลาการขอทุนจะแตกต่างไปจากทุนอื่นเนื่องจากจะต้องขอทุนผ่านมหาวิทยาลัย โดยให้มหาวิทยาลัยเป็นตัวแทนยื่นเรื่องขอให้

ที่มา:

<https://www.hotcourses.in.th/study-in-finland/student-finance/scholarships-in-finland-to-start-you-off/>



NILUBON@RMUTL.AC.TH



053-921444 ต่อ 1402