# **ครุฑ2บันทึกข้อความ**

บธ.001/63

**ส่วนงาน** คณะวิทยาศาสตร์ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม โทร.

**ที่** อว. **วันที่** ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์

**เรียน** คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

ตามที่ได้อนุญาตให้ข้าพเจ้าเข้าร่วมอบรมจิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้เริ่มต้น (รุ่นที่ 2) แบบออนไลน์ จัดสอนโดยคณะมนุษยศาสตร์ ภายใต้ความร่วมมือกับวิทยาลัยการศึกษาตลอดชีวิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งข้าพเจ้าได้เข้าอบรบด้วยตนเองระหว่างวันที่ 17 ถึง 20 พฤษภาคม 2565 ระหว่างเวลา 7.00 ถึง 8.30 แบบออนไลน์ผ่านระบบ CMU MOOC แล้วนั้น

ข้าพเจ้าขอรายงานสรุปเนื้อหา และประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมฯ ดังนี้

1. จิตวิทยาการปรึกษา

จิตวิทยามีจุดมุ่งหมายอยู่ 4 ประการ คือ เพื่อบรรยาย อธิบาย ทำนาย และเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของแต่ละบุคคล และการปรึกษาทางจิตวิทยา ถือเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฏี กระบวนการต่างๆ ที่มุ่งให้ผู้ที่มีมารับการปรึกษาหรือผู้ที่มีความไม่สบายใจได้ทำความเข้าใจกับปัญหาของตนเอง และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์ของการปรึกษาทางจิตวิทยา เน้นสัมพันธภาพ และความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา โดยเป็นการสื่อสารแบบสองทางที่เน้นที่ผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง และให้บุคคลนั้นพบความสามารถของตนเองที่จะนำมาใช้รับมือ หรือจัดการกับปัญหาของตนได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นทางแก้ปัญหาหลากหลายวิธี แต่การตัดสินใจว่าจะแก้ไขปัญหาอย่างไรควรเป็นของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากผู้รับการปรึกษาทุกคนมีความสามารถในการจัดการตนเอง

พื้นฐานที่ดีของการปรึกษาทางจิตวิทยา คือ การฟังที่ดี โดยผู้ให้การปรึกษาสามารถปฎิบัติตามแนวทาง LADDER ซึ่งประกอบด้วย

1) L = LOOK คือ การสบตา ตั้งใจฟัง มองท่าทาง หรือปฏิกิริยาทางกายของผู้รับการปรึกษา

2) A = ASK คือ การตั้งคeถาม ถามเมื่อสงสัยเกี่ยวกับปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง คนอื่น และปัญหา

3) D = DON’T INTERRUPT ไม่ขัดจังหวะ หรือพูดแทรก แต่สรุปสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด เพื่อให้เกิดความเข้าใจและติดตามเรื่องราว

4) D = DON’T CHANGE THE SUBJECT ไม่เปลี่ยนเรื่องคุย ให้ติดตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษาไปทีละเรื่อง ไม่ชวนคุยนอกเรื่อง หรือเปลี่ยนเรื่องไปมา

5) E = EMOTION ใส่ใจ อารมณ์/ความรู้สึก ของผู้รับการปรึกษา ทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด เช่น ความโกรธ ความน้อยใจ ความเสียใจ ความผิดหวัง ความเศร้า ภาษาท่าทางของอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้มีการแสดงออกที่เหมือนหรือแตกต่างกัน

6) R = RESPONSE การตอบสนอง หรือการแสดงความเข้าใจ ทั้งอาจจะเป็นภาษาพูดหรือเป็นการแสดงออกได้

2. ประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่

* เพิ่มพูนความรู้และประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษากับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม
* นำองค์ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ ถ่ายทอดผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

3. ประโยชน์ต่อหน่วยงาน (ระดับงาน/หลักสูตร/คณะ)

การเข้าร่วมอบรมจิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้เริ่มต้น (รุ่นที่ 2) ทำให้ทราบแนวทางการให้คำปรึกษากับนักศึกษาอย่างเหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสถานการณ์ และรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นส่วนช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาได้ตาม PLO ของหลักสูตร

 จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวพรพรรณ อุตมัง)

อาจารย์ประจำหลักสูตร

**ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น** (ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร/ผู้อำนวยการสำนักงาน/หัวหน้างาน)

บุคลากรดังกล่าวไปนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้ (โปรดระบุรายละเอียด)

...........................................................................................................................................................

...........................................................................................................................................................

....................................................

(..............................................................)

............./................./...................

หลักฐาน







