



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
เลขที่รับ..... 11846
วันที่..... 28 พ.ย. 2565
เวลา..... 08.39 น.

**สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย**  
Professional and Organizational Development Network of Thailand Higher Education.

ที่ ควอท ว23/2565 21 พฤศจิกายน 2565

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร
เลขที่รับ..... 4809
วันที่..... 28 พ.ย. 2565
เวลา..... 13.264

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ภาวะหมดไฟ (burnout) จุดไฟขึ้นใหม่ได้อย่างไร จำนวน 1 ชุด

ด้วยสมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (ควอท) มีกำหนดจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง ภาวะหมดไฟ (burnout) จุดไฟขึ้นใหม่ได้อย่างไร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเห็นความสำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงาน ในสถาบันอุดมศึกษา โดยนำไปปรับใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวางแผนและปรับตัวรองรับการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟในการทำงานและการจัดการเรียนการสอน โดยสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองและทำงานใหม่ได้ รวมถึงสามารถนำแนวคิดไปออกแบบแนวทางการป้องกัน และเยียวยาภาวะหมดไฟสำหรับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม โดยจะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 16 ธันวาคม 2565 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ (สุขุมวิท 11) กรุงเทพมหานคร นั้น

ในการนี้ จึงขอเรียนเชิญผู้บริหาร คณาจารย์ นักวิจัย บุคลากรทางการศึกษาและผู้สนใจทุกท่าน เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยอัตราค่าลงทะเบียนสำหรับสมาชิกสมาคมฯ จำนวน 1,600 บาท และบุคคลทั่วไป จำนวน 1,900 บาท (ไม่รวมค่าที่พักและค่าเดินทาง) ทั้งนี้เมื่อได้รับอนุมัติจากต้นสังกัดแล้ว ผู้เข้าร่วมอบรมมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียน และค่าใช้จ่ายในการเดินทางได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังและไม่ถือเป็นวันลา ผู้สนใจสามารถดูรายละเอียดและสมัครเข้าร่วมการอบรม ได้ที่ <http://thailandpod.org/> สำหรับวิธีชำระค่าลงทะเบียนสามารถดำเนินการโดยโอนเงินผ่านบัญชีของสมาคม ควอท ชื่อบัญชี "สมาคม ควอท ธนาคารทหารไทยธนชาต (ttb) สาขาพญาไท บัญชีเลขที่ 003-2-86111-4 ประเภทออมทรัพย์ และขอได้โปรดส่งสำเนาการโอนเงินผ่านธนาคารมาที่อีเมล thailandpod@gmail.com ทั้งนี้ ขอความกรุณาลงทะเบียนตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันที่ 14 ธันวาคม 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้ผู้เกี่ยวข้องทราบต่อไป  
จักขอบพระคุณยิ่ง

รศ.ดร.อนงค์ นันทน์พาณิชย์  
- เพื่อไม่ทราบ กรมการสังคมสงเคราะห์  
ดร.ดร.ดร.ดร.ดร.  
- ...

นันทน์พาณิชย์  
รศ.  
28 พ.ย.  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ วิริยะกุล  
รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร

(นายทินภัทร อุปราสังข์) (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ)  
นิตกรชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน นายกสมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์ฯ

ผู้อำนวยการกองกลาง 28 พ.ย. 2565  
สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์ฯ  
สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม  
328 อาคารอุดมศึกษา 2 ชั้น 19 ถนนศรีอยุธยา แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 02-039-5528-27, 082-937-5337 Email : thailandpod@gmail.com

# โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

## เรื่อง ภาวะหมดไฟ (burnout) จุดไฟขึ้นใหม่ได้อย่างไร

### 1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันในหลาย ๆ ด้าน ส่งผลกระทบต่อชีวิตและการทำงานที่อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน ที่ทำให้เกิดความอ่อนล้าทางกายและอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกกดดันต่อตนเองและการทำงาน และอาจส่งผลต่อการสูญเสียการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย ภาวะดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ทำงานมาระยะหนึ่ง ในสภาพแวดล้อมเดิม

จากผลการวิจัยของวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า คนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร 12% อยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน และอีก 57% อยู่ในภาวะมีความเสี่ยงสูงที่จะหมดไฟในการทำงาน หรือเมื่อเทียบกับประชากร คนทำงานในกรุงเทพฯ มีภาวะหมดไฟในการทำงานกว่า 3.7 ล้านคน ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้ภาวะหมดไฟในการทำงานเป็นปัญหาสุขภาพ ที่ต้องได้รับการดูแลและรักษา ซึ่งเป็นภาวะที่คนรุ่นใหม่ หรือคนทำงานในสังคมเมืองมีอัตราการหมดไฟในการทำงานเป็นจำนวนมาก และอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและโรคเครียดในระยะยาวตามมาได้

ภาวะหมดไฟ (Burnout) ได้รับการกล่าวถึงมากขึ้นในสถานที่ทำงานต่าง ๆ รวมทั้งสถาบันอุดมศึกษา โดยเฉพาะในช่วงวิกฤติโควิดและหลังช่วงหลังวิกฤติ เกิดภาวะหมดไฟเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพ การเรียน การทำงาน และสัมพันธภาพ องค์การอนามัยโลกกล่าวว่า “ภาวะหมดไฟเป็นการตอบสนองที่รุนแรงต่อความเครียดจากการทำงานที่สะสมและยาวนาน” ในบริบทของการศึกษาภาวะหมดไฟส่งผลให้นักศึกษากลายมาเรียนมากขึ้น ขาดสมาธิและมีความสนใจต่อเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอนลดลง อาจารย์เองก็ได้รับผลกระทบอย่างมากเช่นกัน การที่ต้องเผชิญกับสภาพบรรยากาศการเรียนที่ไม่มีพลัง ขาดแรงบันดาลใจหรือหมดไฟของนักศึกษา ก็ยังส่งผลทำให้ภาวะหมดไฟในตัวอาจารย์มากขึ้น ดังนั้น สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (คพอท) เห็นว่าในช่วงหลังวิกฤติโควิดนี้ก็เป็นโอกาสดีที่จะทำให้บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษามีความตระหนักรู้ในปัญหาดังกล่าว และรู้วิธีการจัดการกับภาวะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ภาวะหมดไฟ (burnout) จุดไฟขึ้นใหม่ได้อย่างไร” โดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในปัญหานี้

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมอธิบายความสำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงาน ในสถาบันอุดมศึกษาได้
- 2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรม วางแผนและปรับตัว รองรับการเปลี่ยนแปลง ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟในการทำงานและการจัดการเรียนการสอนได้
- 2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถออกแบบแนวทางการป้องกัน และเยียวยาภาวะหมดไฟสำหรับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

### 3. กิจกรรมการดำเนินงาน/แผนการดำเนินงาน

กิจกรรมการประกอบด้วย การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม และการอภิปราย

### 4. ผู้เข้าร่วมโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย/สถาบันอุดมศึกษาของรัฐและในกำกับของรัฐสถาบันอุดมศึกษาของเอกชนและบุคลากรสายสนับสนุนวิชาการ จำนวน 60 คน

## 5. สถานที่ดำเนินงาน

ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ (สุขุมวิท 11) กรุงเทพมหานคร

## 6. ระยะเวลาดำเนินการ

วันศุกร์ที่ 16 ธันวาคม 2565 จำนวน 1 วัน เวลา 09:00-16:00 น.

## 7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ผู้เข้าร่วมอบรมเห็นความสำคัญของภาวะหมดไฟในการทำงาน ในสถาบันอุดมศึกษา โดยนำไปปรับใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.2 ผู้เข้าร่วมอบรมวางแผนและปรับตัวรองรับการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อภาวะหมดไฟในการทำงานและการจัดการเรียนการสอน โดยสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองและทำงานใหม่ได้

7.3 ผู้เข้าร่วมอบรมนำแนวคิดไป ออกแบบแนวทางการป้องกัน และเยียวยาภาวะหมดไฟสำหรับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

8. สอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา PSF ในมิติองค์ประกอบที่ 2 : สมรรถนะ (Competencies) มิติ 2.3 เสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน

องค์ประกอบที่ 3 : ค่านิยม (Values) มิติ 3.1 คุณค่าในการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ระดับ 1 พัฒนาการตนเองอย่างต่อเนื่องในเรื่องการจัดการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตรเพื่อพัฒนาผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

## 9. การติดตามประเมินผล

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม

## 10. วิทยากร

10.1 รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

10.2 อาจารย์ นายแพทย์สุธีญญ์ ศรีแสงแก้ว สถาบันการแพทย์จักรีนฤดินทร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## 11. หน่วยงานดำเนินการ

11.1 สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (ควอท)

11.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดาพร ลิกษณียนาวิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 12. ค่าลงทะเบียนจากผู้เข้ารับการอบรม

สำหรับสมาชิก ควอท คนละ 1,600 บาท

บุคคลทั่วไป คนละ 1,900 บาท

\*\*\*หมายเหตุ สมาชิกประเภทสถาบันสามารถเข้าร่วมได้ 2 คน ในราคาสมาชิก ควอท

### 13. กำหนดการ

วันศุกร์ที่ 16 ธันวาคม 2565

เวลา	เนื้อหา
08:30-09:00 น.	ลงทะเบียน
09:00-10:30 น.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Burnout คืออะไร</li><li>• ต่างจาก Depression อย่างไร</li></ul>
10:30-10:45 น.	พัก/อาหารว่าง
10:45-12:00 น.	<ul style="list-style-type: none"><li>• รู้ได้อย่างไรว่ากำลัง Burnout</li></ul>
12:00-13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:00-14:30 น.	<ul style="list-style-type: none"><li>• จะป้องกัน Burnout ได้อย่างไร</li></ul>
14:30-14:45 น.	พัก/อาหารว่าง
14:45-16:00 น.	<ul style="list-style-type: none"><li>• แนวทางในการช่วยเหลือผู้ที่กำลัง Burnout</li></ul>
16:00-16:15 น.	ทำแบบประเมินความพึงพอใจ และปิดการอบรม

\*\*หมายเหตุ: เวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม