

จับต๋กระจ่างฟ้า

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

www.chandra.ac.th

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒๒ ประจำวันที่ ๒๙ มกราคม - ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ศูนย์ภาษา เปิดคอร์สอบรม ๔ ภาษา เสริมทักษะพูดฟิตฟอไฟว์ให้.ศ.

ศูนย์ภาษา จัดโครงการอบรมภาษาให้แก่ นักศึกษา ภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส และอเมริกัน ส่งเสริมการสื่อสารด้านภาษาให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น เตรียมความพร้อมก่อนออกสู่วิชาชีพในอนาคต มหาวิทยาลัยหนองบประมาณเสริมทักษะด้าน ภาษาเต็มที

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกียรติพงษ์ ยอดเยี่ยมแแกร ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยี สารสนเทศ กล่าวว่า การเรียนภาษาต่างประเทศ เป็นภาษาที่สองอาจไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้ความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ที่ปัจจุบันไม่ใช่ความสามารถพิเศษอีกต่อไป ยุคนี้ จึงกลายเป็นยุคของภาษาที่สาม สิ่งที่คุณรุ่นใหม่ ทุกคนควรจะมีและถือเป็นข้อได้เปรียบที่นอกจาก ภาษาไทย และภาษาอังกฤษแล้ว ยังต้องพัฒนา ทักษะทางด้านภาษาของตัวเองให้โดดเด่น ภาษาที่ สามจึงเปรียบเสมือนความสามารถพิเศษ ยิ่งถ้าพูด ได้มากกว่าสามภาษาขึ้นไปก็จะยิ่งทำให้ทุกองค์กร และทุกสถาบันการศึกษาต้องรีบคว้าตัวไว้อย่างแน่นอน

ด้วยความสำคัญและด้วยภารกิจหลักของ ศูนย์ภาษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จึงจัด

โครงการอบรมภาษาต่างประเทศให้แก่ นักศึกษา ประจำภาคเรียนที่ ๒/๒๕๖๐ ทั้งหมด ๔ หลักสูตร ได้แก่ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสู่ประชาคม อาเซียน ภาษาญี่ปุ่นเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร ภาษาฝรั่งเศสเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร และภาษา อเมริกันเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร

“สำหรับรูปแบบการอบรมนั้น จะมีวิทยากร ทั้งภายในและภายนอกที่เชี่ยวชาญด้านภาษานั้น ๆ ทั้งในเรื่องของการฟัง พูด อ่าน และเขียน ซึ่ง นักศึกษาไม่จำเป็นต้องมีทักษะทางด้านภาษา เพราะเป็นหลักสูตรเบื้องต้นในการสื่อสาร ที่จะ สอนตั้งแต่เริ่มต้นที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่าง มีประสิทธิภาพ” ผศ.เกียรติพงษ์ กล่าว

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่อว่า ทั้ง ๔ หลักสูตร ที่เปิดอบรมนั้น ถือเป็นก้าวต่อยอดจากกิจกรรม ที่ทางมหาวิทยาลัยได้จัดมาอย่างต่อเนื่อง และให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ภาษาที่สาม และภาษาที่ตนเอง สนใจ ซึ่งนำไปต่อยอดไปสู่วิชาชีพในอนาคตได้

“มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนและส่งเสริม ด้านภาษา มาโดยตลอด เพราะการเปิดอบรมนั้น

ช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษาให้แก่ นักศึกษาได้ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้จัดสอบ EXIT EXAM สำหรับนักศึกษาที่กำลังจะจบการศึกษา เพื่อ เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การทำงานจริงด้วย”

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่ออีกว่า ในอนาคตอาจ จะมีการขยายการอบรมมากกว่า ๔ ภาษา อาทิ ภาษาเวียดนาม และอื่น ๆ รวมไปถึงการจัดทำ สื่อการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นเพื่อใช้ในชีวิต ประจำวัน ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างศูนย์ ภาษาฯ และสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น ที่ต้องการ สนับสนุนและพัฒนาด้านภาษาให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น



“จิตวิทยา”... ห่วงใย ใส่ใจการใช้ชีวิต เปิดห้องปรึกษาเชิงจิตวิทยารองรับ

ดนตรีสากล จับมือรายการนักผจญเพลง จัดเต็มความรู้ด้านดนตรี ให้นักศึกษา

สาขาวิชาดนตรีสากล ร่วมกับรายการนัก ผจญเพลง จัดหัวข้อสัมมนาในหัวข้อ “ร้องอย่าง มีเอกลักษณ์” และคอนเสิร์ตจากศิลปินชื่อดัง อีกทั้งเข้ารับการ Workshop ให้เหล่านักศึกษา ในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ นักศึกษาได้รับความรู้จาก ประสบการณ์การทำงานจริง ของศิลปินที่นอก เหนือจากความรู้ในห้องเรียน

อาจารย์อาลิส บัวสุวรรณ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาดนตรีสากล กล่าวว่า เนื่องจากทาง รายการนักผจญเพลง ได้รับชื่อเสียงของทาง สาขาวิชาดนตรีสากลของมหาวิทยาลัย ที่มีนักร้องที่ มีชื่อเสียงในวงการดนตรี เพื่อเป็นประโยชน์กับ นักศึกษา จึงได้เข้ามาติดต่อกับทางสาขาวิชาดนตรี สากลเพื่อจัดกิจกรรมดังกล่าว

“ภายในสัมมนาครั้งนี้มีกิจกรรมเวิร์คช็อป

ต่าง ๆ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พูดคุย กับศิลปินมืออาชีพอย่างใกล้ชิด ที่มามอบความรู้ แนะนำแนวทางการร้องเพลงให้มีเอกลักษณ์ พร้อมตอบข้อสงสัยในการทำงานต่าง ๆ เป็น แนวทางจากประสบการณ์การทำงานจริงของ ศิลปิน” อาจารย์อาลิส กล่าว

อาจารย์อาลิส กล่าวต่อว่า เนื่องด้วยสาย งานทางด้านดนตรีความรู้ในห้องเรียนนั้นอาจ จะไม่เพียงพอ งานเบื้องหน้าอย่างศิลปินที่มี ประสบการณ์การทำงานจริงจะสะท้อนแง่คิดและ เป็นแรงบันดาลใจให้นักศึกษาเอกดนตรีสากล ในด้านการแสดงดนตรีสดได้

“นอกจากนี้นักศึกษาได้เห็นการทำงานทุก ๆ ขั้นตอนตั้งแต่การเริ่มเซ็ทอุปกรณ์ต่าง ๆ จนถึง ขั้นตอนการถ่ายทำ เพราะสาขาวิชาดนตรีสากลเน้น

การเรียนที่ได้ปฏิบัติงานจริง รวมไปถึงเน้นวิชา ทางด้านเทคโนโลยีดนตรี ล้วนเป็นเนื้อหาที่เป็น ประโยชน์โดยตรงกับนักศึกษาทั้งสิ้น” อาจารย์ อาลิส กล่าว

อาจารย์อาลิส กล่าวต่ออีกว่า ศิลปินที่มา สร้างสีสันครั้งนี้ ประกอบไปด้วยคุณเก่ง ธชย ซึ่งเป็นศิลปินที่มีความโดดเด่นทั้งแนวเพลงและ การนำเสนอผลงานของตนเอง ก็จะทำให้แนวคิด กับนักศึกษาเรื่องการค้นหาเอกลักษณ์และ แนวทางของตนเองและวง season 5 เป็นวงที่ จะสร้างแรงบันดาลใจให้นักศึกษาในเรื่องเป็น วงที่มีมายาวนานกว่า ๒๐ ปี ซึ่งจะให้แง่คิดได้ดี ในเรื่องของการไม่ย่อท้อหรือล้มเลิก และเทคนิค การร้องประสานเสียงของวง season 5 ที่เป็น แนวทางของวงได้อย่างโดดเด่น



BOOK in my mind

ผมว่าเป็นหนังสือตัวเลือกต้น ๆ ที่ใครหลายคนจะเลือกเพราะมีเกร็ดความรู้มากมายที่ดีต่อสุขภาพ ปัจจุบันนี้ไม่จำเป็นพอไหนก็เริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพกันเป็นเทรนด์ใหม่ของวัยรุ่น วัยทำงาน ผมเองก็เป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วจึงคิดว่าเป็นตัวเลือกแรก ๆ ที่จะไปหนังสือที่ชอบอ่าน ๆ มากครับ

“ผมว่าเป็นหนังสือตัวเลือกต้น ๆ ที่ใครหลายคนจะเลือกเพราะมีเกร็ดความรู้มากมายที่ดีต่อสุขภาพ ปัจจุบันนี้ไม่จำเป็นพอไหนก็เริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพกัน เป็นเทรนด์ใหม่ของวัยรุ่น วัยทำงาน ผมเองก็เป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วจึงคิดว่าเป็นตัวเลือกแรก ๆ ที่จะไปหนังสือที่ชอบอ่าน ๆ มากครับ” หนึ่งในประโยคแรกที่เกริ่นนำมาจาก นายธนภฤต ทองรอด หรือ แจ็ค เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองพัฒนานักศึกษา

“หนังสือที่ผมอ่านเป็นประจำ คือหนังสือ Men's Health เป็นหนังสือที่ให้สาระทางด้านของสุขภาพเป็นหลัก ซึ่งในหนังสือเล่มนี้มีข้อดี

ในหลายแง่มุมจากการอ่านหนังสือ ที่สุขภาพที่ดีหาซื้อไม่ได้ซึ่งสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต หนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมสนใจอ่านด้านในสุขภาพครับ” แจ็ค เล่าถึงชื่อหนังสือและทำไมถึงชอบหนังสือเล่มนี้

“เนื้อหาที่อ่านหลัก ๆ จะเป็นเกร็ดความรู้ด้านการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและมีสมดุล มีแนวคิดและวิธีการออกกำลังกาย เทคนิคการดูแลสุขภาพ เช่น การดูแลสุขภาพร่างกายด้านฟิตเนส ทำการออกกำลังกาย การเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย ผิว อาหารที่ดีต่อร่างกาย ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร รวมไปถึงเทคนิค เคล็ดลับดี ๆ ในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง” แจ็ค บอกถึงเนื้อหาภายในเล่ม

“เสน่ห์ของหนังสือเล่มนี้คือ ปกสวย มีลวดลาย สีสด การใช้อักษรสวย น่าเปิดอ่านเมื่อเทียบกับหนังสือประเภทอื่น โดยปกติผมไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือด้านหลักวิชาการเท่าไร จึงเลือกหนังสือประเภทอื่นที่คล้ายเครียด ฟอนคล้ายสมอง ได้ความรู้ด้านสุขภาพเต็ม ๆ แล้วยังให้สาระดี ๆ ความบันเทิงด้วยครับ” แจ็ค บอกถึงเสน่ห์ของหนังสือเล่มนี้ที่ทำให้ต้องอ่าน

“หนังสือเล่มนี้ยังได้นำประโยชน์และสาระต่าง ๆ ได้มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันด้านการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นำประโยชน์ที่ได้มาใช้ในการออกกำลังกายเช่น ท่าต่าง ๆ ในการไปออกกำลังกายฟิตเนส การเลือกอาหาร ยาหรืออาหารเสริม รวมถึงด้านการทำงาน และ



ด้านการใช้ชีวิตที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง เพราะสุขภาพดีเราไม่สามารถหาซื้อได้ที่ไหนนอกจากตัวเราเอง” แจ็ค เล่าถึงการนำความรู้ที่ได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มนี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

“การเลือกอ่านหนังสือเราอย่าดูแค่ปก แต่ต้องเปิดดูข้างในด้วย ต้องเลือกอ่านในสิ่งที่ชอบและตอบใจด้วยความเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด เลือกอ่านในสิ่งที่ชอบจะนำความเพลิดเพลิน บันเทิง ให้เรา จะทำให้เราไม่เบื่อฝึกนิสัยรักการอ่าน เพราะการอ่านเยอะ รู้เยอะ จะทำให้เรามีทัศนคติที่ดีมากขึ้นในหลายๆเรื่อง ต่อการใช้ชีวิตของเราครับ หวังว่าทุกๆท่านจะเห็นประโยชน์ต่อการอ่านหนังสือที่ชอบนะครับ” แจ็ค ฝากถึงการเลือกหาหนังสือที่ตรงกับตัวเอง

the Best DEAL He&She said

“สัมมนาบุคลากร”

มหาวิทยาลัยได้จัดโครงการสัมมนาถ่ายทอดแผนกลยุทธ์ของมหาวิทยาลัยสำหรับบุคลากร ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ มกราคมที่ผ่านมา ณ โรงแรมกรีนเนอรี่ รีสอร์ท เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา เรามาดูกันว่าบุคลากรที่เข้าร่วมเขามีความคิดเห็นกับการจะไปศึกษาดูงานกันอย่างไรบ้าง และจะนำสิ่งที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างไรบ้าง มาฟังกันเลยครึบ

นางสาวรัตนพรพรรณ เนื่อนวล (อาจารย์ฝ่าย)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และศิลปการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ทำให้ดิฉันมีความเข้าใจในแนวทางและแผนการพัฒนามากยิ่งขึ้น และเกิดความคิดที่จะนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนให้สอดคล้องและไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งในด้านการพัฒนาชุมชน ท้องถิ่น หรือทางด้านการพัฒนาครู นอกจากนี้ดิฉันยังได้ประสบการณ์ในการทำงานจากเพื่อนใหม่ ๆ ในองค์กร ทำให้เห็นถึงความสามารและความคิดสร้างสรรค์ของบุคลากรของมหาวิทยาลัยค่ะ

นายตฤณกร เกตุกุลพันธ์ (อาจารย์ตฤณ)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาการสมุนไพรรและเครื่องสำอาง คณะวิทยาศาสตร์

ผมมีความรู้สึกและสัมผัสได้ถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของ ผู้บริหาร อาจารย์ และบุคลากรที่ร่วมกันระดมสมอง เพื่อพัฒนาและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ด้านต่างๆ ของ มหาวิทยาลัย ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบันที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การประชุมครั้งนี้ยังส่งผลให้ตัวผม และบุคลากรที่เข้าอบรมร่วมกันตระหนัก และตื่นตัวในการทำงานเชิงรุกมากขึ้น เพื่อการพัฒนาองค์กรที่ยั่งยืนต่อไป





สารจากผู้บริหาร

สวัสดิ์ท่านผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาทุกท่าน

สวัสดิ์ปีใหม่ ๒๕๖๑ ชาวจันทร์เกษมทุกท่านครับ หลังจากการเฉลิมฉลองการส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ที่ผ่านมาผ่านไปหมดๆ เดือนมกราคมก็กำลังผ่านไปอย่างรวดเร็ว เวลาไม่เคยคอยใครจริง ๆ นะครับ ใครที่เคยตั้งปณิธานช่วงปีใหม่ไว้ต้องรีบทำนะครับ ไม่อย่างนั้น เผลอแป็บเดียวจะสิ้นปีอีกแล้ว

สำหรับงานด้านกิจการนักศึกษาในปีการศึกษาใหม่ที่กำลังจะมาถึงนี้ ผมมีโครงการที่อยากขอความร่วมมือกับบุคลากรทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ เจ้าหน้าที่ ตลอดจนนักศึกษาทุกคน ในการร่วมกันผลักดันโครงการ **“มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ ๑๐๐%”** ให้เกิดเป็นรูปธรรมและประสบความสำเร็จ เพื่อให้มหาวิทยาลัยของเราเป็นพื้นที่สีขาวที่ปราศจากควันพิษจากบุหรี่ สาเหตุการสูบบุหรี่อาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล แต่ผมเชื่อว่าผลเสียจากการสูบบุหรี่น่าจะมีมากกว่าผลดี มีการเก็บสถิติจากผู้สูบบุหรี่ พบว่า บุหรี่เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น

- โรคมะเร็งปอด มะเร็งปาก มะเร็งโพรงจมูก มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งลำคอ มะเร็งหลอดลม
- โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคหัวใจขาดเลือด มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการ หัวใจวาย
- โรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดใหญ่ทรวงอก และช่องท้องโป่งพอง
- โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม จากการอุดตันของเส้นเลือดขนาดเล็ก ที่ไปเลี้ยง

ประสาท ที่เกี่ยวกับการควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศ

- เกิดอาการเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงแขนและขาตีบตัน อาจต้องตัดแขนหรือขาทิ้ง
- และจากงานวิจัย พบว่า ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำจะมีโอกาสเสียชีวิตเร็วกว่าคนทั่วไป

นอกจากบุหรี่จะมีผลร้ายโดยตรงกับผู้สูบเองแล้ว ยังส่งผลร้ายต่อบุคคลรอบข้างที่สูบควันของบุหรี่ที่ผู้สูบพ่นออกมาด้วยเช่นกัน และที่สำคัญ ผลร้ายที่เกิดขึ้นจากการหายใจเอาควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบเข้าไปนั้น จะมีผลร้ายเหมือนกับเป็นผู้สูบเอง ผมว่าน่ากลัวนะครับ

สำหรับโครงการ **“มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ ๑๐๐%”** จะมีกิจกรรมหลัก ๒ กิจกรรมได้แก่

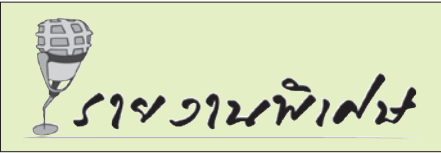
๑. การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ในหลายรูปแบบเพื่อกระตุ้นจิตสำนึก และชี้ให้เห็นถึงโทษของบุหรี่
๒. การจัดกิจกรรม **“ลด ละ เลิก บุหรี่กันดีกว่า”** เพื่อเชิญชวนให้ชาวจันทร์เกษมที่สูบบุหรี่ ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเลิกการสูบบุหรี่ให้ได้

สุดท้ายนี้ มหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการ **“มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ ๑๐๐%”** จะได้รับความร่วมมือจากทุกท่าน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตัวท่านผู้สูบเองและต่อบุคคลรอบข้างของท่าน ขอขอบคุณครับ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนทรศน์ พลเดช
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา





จารุวรรณ

การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยนั้น นอกจากนักศึกษาต้องปรับตัวเรื่องระบบการเรียน ปรับตัวเองในเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ยังต้องฝ่าฟันอุปสรรคในเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ เรื่องของเวลา เพื่อน การทำงาน ฯลฯ คนใดที่ปรับตัวได้ รับมือกับอุปสรรคนานาชนิดได้ก็ถือเป็นเรื่องที่ดี ทำให้การเรียนราบรื่น

แต่ทว่า... นักศึกษาบางคนอาจประสบปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งทีกล่าวมาข้างต้น ก็อาจจะต้องเกิดความเครียด วิตกกังวล จนทำให้การเรียนนั้นไม่ได้นัก ใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยอย่างไม่มีความสุข แต่เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้แล้ว และไม่สามารถที่จะแก้ไข หรือบอกเล่าปัญหาได้ ยิ่งทำให้เกิดการสะสมความตึงเครียดและปัญหาเริ่มก่อตัวใหญ่ขึ้นจนทำให้หลายสิ่ง



“จิตวิทยา” ... ห่วงใย ใส่ใจการใช้ชีวิต เปิดห้องปรึกษาเชิงจิตวิทยารองรับ

หลายอย่างแย่งได้

ถ้าเป็นเช่นนั้น... ที่เป็นเรื่องที่ไม่ดีแน่นอน!!! ด้วยความสำคัญของนักศึกษา เป้าหมายของมหาวิทยาลัยที่ต้องการให้นักศึกษาดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ ได้เปิดห้องปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการตอบโต้และรองรับสำหรับผู้ประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ ให้ได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเชิงจิตวิทยา ซึ่งไม่ได้หมายความว่า... ผู้ใช้บริการจะเป็นผู้ป่วย หรือไม่ปกติแต่อย่างใด แต่

เป็นการพูดคุย แร่เรื่องราว โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยารับฟังและแนะนำในเรื่องราวต่าง ๆ เท่านั้นเอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติคุณ ชำนาญเวช ประธานสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ หัวเรือใหญ่ในการจัดตั้งห้องปรึกษาเชิงจิตวิทยาเล่าถึงที่มาที่ไปและวัตถุประสงค์ในการเปิดห้องบริการว่า หากนักศึกษา หรือบุคลากรประสบปัญหา และไม่สามารถที่จะพูดคุย หรือบอกเล่ากับใครได้ จะส่งผลให้เกิดปัญหาอีกมากมายตามมาเมื่อหาทางออกไม่ได้

จึงเปิดห้องปรึกษาจิตวิทยาขึ้น เพื่อคอยแนะนำและให้กำลังใจนักศึกษา บุคลากรในทุกปัญหา อาทิ การเรียน ครอบครัว การทำงาน การดำเนินชีวิต หรือปัญหาอื่น ๆ ที่พบเจอและทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ อีกทั้งยังเป็นการฝึกทักษะ ความชำนาญในการให้คำปรึกษาของนักศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่วิชาชีพนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญในอนาคตต่อไป

“การให้คำปรึกษานั้น จะมีนักศึกษาระดับปีที่ ๓ และ ๔ เป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้มาใช้บริการ ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมและทดสอบการให้คำปรึกษา แนะนำ ก่อนไปให้คำปรึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมมาเป็นอย่างดีในการรับเคส ทั้งผ่านการเรียนในรายวิชาการปรึกษาเบื้องต้นด้วย จึงจะสามารถรับเคสได้ ซึ่งทุกเคสจะอยู่ภายใต้การดูแลของคณาจารย์ประจำสาขาวิชา”

“ภายหลังจากที่ให้บริการเกือบ ๑ เดือนที่ผ่านมา มีผู้ใช้บริการ ๒๓๖ คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยของเรา มีสภาพปัญหาของนักศึกษา ดังนี้ ด้าน

แนะนำและให้กำลังใจนักศึกษา บุคลากรในทุกปัญหา อาทิ การเรียน ครอบครัว การทำงาน การดำเนินชีวิต หรือปัญหาอื่น ๆ ที่พบเจอและทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ อีกทั้งยังเป็นการฝึกทักษะ ความชำนาญในการให้คำปรึกษาของนักศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่วิชาชีพนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญในอนาคตต่อไป

เจ้าของ : งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เลขที่ ๓๙/๑ ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๓๐๐ บรรณาธิการ วีระชัย ตรีษ่างนกิจ กองบรรณาธิการ : กานต์ ทรัพย์เสริมสุข, อัมภฤกษ์ แสงแดง, จารุวรรณ จันทมาลา, ภัทรพร นิกรดิณชาติ, พุดมิ่งค์ มั่นดินแดง, ดนิตา แสงสาคร, ธนพล เฉลียวจิตตเวทิต

เพื่อเป็นการช่วยลดภาวะโลกร้อนจากการใช้กระดาษ “จันทร์กระจ่างฟ้า” ขอความร่วมมือใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทาง jankajangfa@gmail.com



ส่วนตัวและสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๑๔ คือ ปัญหาความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ครอบครัว บุคลิกภาพ ความรัก และสุขภาพ ด้านการศึกษารองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔๘

ทั้งนี้ จำแนกออกมาได้ คือ ปัญหาเรียนไม่ทันเพื่อน การลงทะเบียนเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน เป้าหมายของการเรียน และความสัมพันธ์ต่ออาจารย์ผู้สอน ด้านอาชีพ คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๙๘ คือ ปัญหาการขาดข้อมูลในการวางแผนเกี่ยวกับอาชีพ การรับรู้ความสามารถในการเลือกอาชีพ และการตัดสินใจในการประกอบอาชีพ” ผศ.กิตานันท์ เล่าถึงผลวิจัยสภาพปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มารับบริการ พร้อมเล่าถึงแนวทางการแก้ไขต่อไปอีกว่า

“อย่างเรื่องของการเรียนรู้การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยนั้น เราก็จะมีการจัดกิจกรรม “เรียนรู้ผ่านบทเพลง โดยมีนักศึกษาปริญญาเอกที่มาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มีความเชี่ยวชาญด้านดนตรี จะมาจัดกิจกรรมพัฒนาด้านความคิดและสอดแทรกมุมมองดี ๆ ในการใช้ชีวิต

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่เราาร่วมกับงานแนะแนว กองพัฒนานักศึกษา จะจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนชั้นด้วย เพื่อเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่าง

รู้สึกดีทุกครั้งครับ มีความสุขเห็นพุ่มาใช้บริการได้ปลดปล่อยความรู้สึก แสดงความเป็นตัวเองได้ระบาย เหมือนเราเป็นพี่ที่ปรึกษา ความไว้วางใจ เป็นพี่ให้ความช่วยเหลือเขาได้ ต่อยอดความคิดให้ได้ เมื่อได้รับการขอบคุณและจะกลับมาพูดคุยกับเราอีก ยิ่งรู้สึกดีมีความสุขมาก ๆ ครับ

เพื่อนให้ดีขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพราะชีวิตส่วนใหญ่ของนักศึกษามาเรียนและก็ต้องทำงาน จึงทำให้ชีวิตนั้นขาดความสัมพันธ์กิจกรรมร่วมกันไป ซึ่งทำให้เกิดปัญหาระหว่างเพื่อนขึ้นด้วย”

ด้าน “ต๊อ” หรือนายปิยะบุตร ละออ ย้อย นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ ไม่รอช้าที่จะเล่าเสริมถึงกระบวนการทำงานการเตรียมตัว และให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้าใช้บริการว่า “การเรียนจิตวิทยาไม่ยากครับ แต่เราต้องรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อยากช่วยเหลือผู้อื่นเสียก่อน และจึงเรียนรู้ทักษะด้านจิตวิทยา ทั้งเรื่องของ

คำพูด บุคลิกภาพ ทฤษฎีต่าง ๆ ที่ต้องนำมาใช้ให้ถูกต้อง เหมาะสมกับแต่ละเคส เราต้องรู้จักการประเมิน ใช้ทักษะการสะท้อนคำพูดอย่างเข้าใจ เอาตัวเราเข้าไปอยู่ในตัวเขา ไม่ใช่เป็นการคิดแทนหรือตัดสินแทน แต่เป็นการเข้าถึงและเข้าใจในเรื่องราวอย่างเป็นกลางครับ

สำหรับใครที่ต้องการใช้บริการห้องปรึกษา เพียงมาติดต่อที่ห้อง หรือโทรนัดหมาย ทำแบบทดสอบวัดระดับความเครียด ก็สามารถที่จะมาพูดคุยกับเราได้ มาแชร์ปัญหา เพื่อผ่อนคลายความเครียด เรายินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะรับฟังทุก ๆ คน”

“รู้สึกดีทุกครั้งครับ มีความสุขเห็นพุ่มาใช้บริการได้ปลดปล่อยความรู้สึก แสดงความเป็นตัวเอง ได้ระบาย เหมือนเราเป็นผู้ที่เขายใจไว้วางใจ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเขาได้ ต่อยอดความคิดให้ได้ เมื่อได้รับการขอบคุณและจะกลับมาพูดคุยกับเราอีก ยิ่งรู้สึกดีมีความสุขมาก ๆ ครับ

“นอกจากเรื่องของความสุขที่รับได้รับแล้ว ยังได้ฝึกประสบการณ์ เก็บชั่วโมงบินการเป็นที่ปรึกษาจิตวิทยาอีกด้วย ทำให้เราต่อยอดนำไปใช้ในการเรียน การทำงานในอนาคตได้ ถือเป็นประโยชน์กับตัวผมและเพื่อน ๆ รวมไปถึงผู้ที่เข้ามาใช้บริการอย่างแท้จริง” ต๊อ เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้รับและสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง พร้อมเชิญชวนเข้าร่วมใช้บริการอีกด้วยว่า

“ติดตามข้อมูลและความรู้ดี ๆ ได้จากสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ทั้งแผ่นพับ ที่คั่นหนังสือ สื่อวีดิทัศน์ วารสาร การจัดบูทให้ความรู้ บอร์ดประชาสัมพันธ์ บริเวณหน้าห้องสาขาวิชาจิตวิทยา และหน้าห้องปรึกษาเชิงจิตวิทยา การประชาสัมพันธ์ตามห้องเรียนต่าง ๆ รวมถึงแฟนเพจเฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/PSYCHO.YC.CRUI> หรือโทรเบอร์ ศูนย์กลางห้องปรึกษา ๐๘ ๐๙๐๔ ๖๓๒๕ พวกเรายินดีให้บริการทุกท่านครับ”



“โครงการถ่ายทอดแผนกลยุทธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๕”





ณ โรงแรมกรีนเนอร์ รีสอร์ท เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๕ - ๒๖ มกราคม ที่ผ่านมา



มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
CHANDRAKASEM
RAJABHAT
UNIVERSITY

เลือกในสิ่งที่ชอบ เป็นในสิ่งที่ใช่

ก้าวไกลสู่มืออาชีพ

**รับสมัคร
นักศึกษาใหม่**
www.chandra.ac.th
หรือที่ศูนย์รับสมัครนักศึกษา มจร.

☎ 0 2942 5800, 0 2942 6800

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์



จันทร์กระจ่างฟ้า

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒๒ ประจำวันที่ ๒๙ มกราคม - ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ ๑/๒๕๓๕
ปทฝ.จันทรเกษม