

สรุปคำบรรยายโครงการอบรมเชิงวิชาการ เรื่อง “การฝึกอบรมวิชาครู รุ่นที่ 1 (1/2558)”

หัวข้อ “หลักการศึกษาระดับอุดมศึกษา”

และ “หลักสูตรและแนวทางการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา”

โดย รศ.ดร.นัตยา ปิรันธนานนท์

เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2558

ณ ห้องบรรยาย 3 อาคารอำนวยการ ชั้น 3

---

### หลักการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ตัวบ่งชี้และเกณฑ์การประเมินคุณภาพภายนอก รอบสี่ (พ.ศ. 2559 - 2563)

- ผู้เรียนเป็นคนดี
- มีความรู้ ความสามารถตามหลักสูตร
- ระดับบัณฑิตศึกษามีผลงานตีพิมพ์และเผยแพร่
- การให้บริการวิชาการ/วิชาชีพ ที่ส่งผลต่อ คณะ/สถาบัน/ชุมชน/สังคม
- การช่วยเหลือชุมชน
- การพัฒนาสุนทรียภาพ ความเป็นไทย
- อัตลักษณ์นักศึกษา
- เอกลักษณ์คณะ
- การสื่อสารภาษาอังกฤษ

คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับอุดมศึกษา 2557-2561

- ตัวบ่งชี้ที่ 1.7 กระบวนการจัดการเรียนรู้ และการบูรณาการกับงานวิจัย การบริการวิชาการ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

- กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามแนวทางที่กำหนดใน พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

- ตัวบ่งชี้ที่ 1.11: คุณภาพของผู้สำเร็จการศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ

กรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษา TQF : HEd

- มคอ.1
- มคอ.2
- มคอ.3-4
- มคอ.5-6
- มคอ.7

## มาตรฐานผลการเรียนรู้

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม
2. ด้านความรู้
3. ด้านทักษะทางปัญญา
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
6. ด้านทักษะพิสัย (ถ้ามี)

## โครงสร้างหลักสูตร หลักสูตรอุดมศึกษา

### ระดับปริญญาตรี

- หมวดวิชาศึกษาทั่วไป
- หมวดวิชาเฉพาะ
- หมวดวิชาเลือกเสรี

### ระดับปริญญาโท

- แผนก ก 1 : วิทยานิพนธ์
- แผนก ก 2 : รายวิชาและวิทยานิพนธ์
- แผนก ข : รายวิชาและการค้นคว้าอิสระ

### ระดับปริญญาเอก

- แบบ 1.1 จากโท สู่ออก วิทยานิพนธ์
- แบบ 1.2 จากตรี สู่ออก วิทยานิพนธ์
- แบบ 2.1 จากโท สู่ออก รายวิชาและวิทยานิพนธ์
- แบบ 2.2 จากตรี สู่ออก รายวิชาและวิทยานิพนธ์

### หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

- หมวดวิชาที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ให้มีความรอบรู้ อย่างกว้างขวาง เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ

- ใส่ใจต่อความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม พร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก

- สถาบันอุดมศึกษาอาจจัดวิชาศึกษาทั่วไปในลักษณะจำแนกเป็นรายวิชาหรือลักษณะบูรณาการใดๆก็ได้

- โดยผสมผสานเนื้อหาวิชาที่ครอบคลุมสาระของกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ภาษา และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์กับคณิตศาสตร์ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

- เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหมวดวิชาศึกษาทั่วไป โดยให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต

### **การจัดการเรียนการสอนหมวดวิชาศึกษาทั่วไป**

- มีเจตนารมณ์เพื่อเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยให้ศึกษารายวิชาต่างๆจนเกิดความซาบซึ้งและสามารถติดตามความก้าวหน้าในสาขาวิชานั้นได้ด้วยตนเอง

- การจัดการเรียนการสอนควรจัดให้มีเนื้อหาวิชาที่เบ็ดเสร็จในรายวิชาเดียว ไม่ควรมีรายวิชาต่อเนื่องหรือรายวิชาชั้นสูงอีก

- และไม่ควรนำรายวิชาเบื้องต้นหรือรายวิชาพื้นฐานของวิชาเฉพาะมาจัดเป็นวิชาศึกษาทั่วไป

1. กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
2. กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์
3. กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์
4. กลุ่มวิชาภาษา

### **การเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา**

งานของอาจารย์ผู้สอน จาก มคอ. และ QA

1. จัดทำ มคอ.3 และ 4 ก่อนการเปิดสอนในแต่ละภาคการศึกษา
2. จัดทำ Course syllabus ให้ทันก่อนเปิดสอน
3. จัดการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียนรู้ที่ครอบคลุมมาตรฐานผลการเรียนรู้ ตามกำหนดไว้ในรายละเอียดของหลักสูตร (มคอ. 2) และที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
4. ให้นักศึกษาประเมินการเรียนการสอน
5. อาจารย์ผู้สอนต้องประเมินการสอนของตนเอง
6. ทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ ที่กำหนดใน มคอ. 3 และ 4
7. จัดทำ มคอ. 5- 6 เสนอต่อผู้ประสานงานหลักสูตรหรือผู้รับผิดชอบหลักสูตรตามเวลาที่กำหนด ภายใน 30 วัน หลังสิ้นสุดภาคการศึกษาที่เปิดสอน
8. มีการพัฒนาทางวิชาการ และ/หรือวิชาชีพ อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง อย่างต่อเนื่อง
  - วิธีการจัดการเรียนการสอน กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
  - วิธีการวัดและประเมินผลการศึกษา
9. มีการประกาศหลักเกณฑ์การพัฒนาอาจารย์อย่างชัดเจน รวมทั้งติดตาม ประเมินผลจากการพัฒนา

### **การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ**

การศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นการจัดการศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง เพื่อเป็นพลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ

### **สาเหตุที่ต้องพัฒนาคุณภาพการอุดมศึกษา**

1. ต้องพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาเพื่อให้ได้มาตรฐานใกล้เคียงกันระหว่างสถาบันอุดมศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ

2. การเปลี่ยนแปลงสังคมสู่สังคมเศรษฐกิจ ฐานความรู้ของโลกปัจจุบัน Knowledge Based Economy

3. การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีและการติดต่อสื่อสาร

4. การเคลื่อนย้ายของนักศึกษา ครู อาจารย์ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างสถาบันอุดมศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาจึงจัดทำกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย (Thai Qualifications Framework for Higher Education; TQF: HEd) เพื่อเป็นเครื่องมือในการกำกับมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา

### หลักการที่สำคัญของกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา

1. มุ่งเน้นที่มาตรฐานผลการเรียนรู้ของบัณฑิตในแต่ละคุณวุฒิ/ปริญญาของสาขาวิชาต่างๆ
2. เพื่อประกันคุณภาพบัณฑิตและสื่อสารให้สังคมได้เข้าใจและมั่นใจในกระบวนการผลิตบัณฑิต
3. มุ่งให้คุณวุฒิหรือปริญญาของสถาบัน อุดมศึกษาทุกแห่งของประเทศไทยเป็นที่ยอมรับและเทียบเคียงกันได้กับสถาบันอุดมศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ

### มาตรฐานผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา

การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนที่พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ที่ได้รับระหว่างการศึกษา

### มาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้าน มีดังนี้

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม
2. ด้านความรู้
3. ด้านทักษะทางปัญญา
4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี

มาตรฐานผลการเรียนรู้ หมายถึง ข้อกำหนดเฉพาะซึ่งเป็นผลที่สถาบันอุดมศึกษามุ่งหวังให้ผู้เรียนพัฒนาขึ้นจากการเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน ที่ได้รับการพัฒนาระหว่างการศึกษาจากการเรียนและการเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่สถาบันอุดมศึกษาจัดให้ทั้งในและนอกหลักสูตร

### มาตรฐานผลการเรียนรู้ของคุณวุฒิระดับปริญญาตรี

#### 1.ด้านคุณธรรมจริยธรรม

ผู้เรียนระดับปริญญาตรีจะต้องสามารถจัดการปัญหาทางคุณธรรม จริยธรรม และวิชาชีพโดยใช้การวินิจฉัยทางค่านิยม ทางศีลธรรม ทางความรู้สึกของผู้อื่น ค่านิยมพื้นฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพ แสดงออก

ซึ่งพฤติกรรมทาง ด้านคุณธรรม จริยธรรมระดับสูง เช่น มีวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละเป็นแบบอย่างที่ดี เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจโลกเป็นต้น

## 2. ด้านความรู้

ผู้เรียนระดับปริญญาตรีต้องมีองค์ความรู้ในสาขาวิชาอย่างกว้างขวางและเป็นระบบ ตระหนักรู้หลักการและทฤษฎีในองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง สำหรับหลักสูตรวิชาชีพ มีความเข้าใจเกี่ยวกับความก้าวหน้าของความรู้เฉพาะด้านในสาขาวิชา และตระหนักถึงงานวิจัยในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาและการต่อยอดองค์ความรู้ ส่วนหลักสูตรวิชาชีพที่เน้นการปฏิบัติ จะต้องตระหนักในธรรมเนียมปฏิบัติ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับที่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์

## 3. ด้านทักษะทางปัญญา

ผู้เรียนระดับปริญญาตรีต้องสามารถค้นหาข้อเท็จจริง ทำความเข้าใจและสามารถประเมินข้อมูล แนวคิดและทฤษฎีใหม่ๆ จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และสามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและงานอื่นๆ ด้วยตนเอง สามารถศึกษาปัญหาที่ค่อนข้างซับซ้อนและเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์โดยคำนึงถึงทฤษฎี ประสบการณ์ทางภาคปฏิบัติและผลกระทบจากการตัดสินใจ สามารถใช้ทักษะและความเข้าใจอันถ่องแท้ในเนื้อหาสาระทางวิชาการและวิชาชีพ สำหรับหลักสูตรวิชาชีพ นักศึกษาสามารถใช้วิธีการปฏิบัติงานประจำและหาแนวทางใหม่ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

## 4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

เป็นผลการเรียนรู้ที่มีส่วนช่วยและเอื้อต่อการแก้ปัญหาในกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ ไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือสมาชิกของกลุ่ม สามารถแสดงออกซึ่งภาวะผู้นำในสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจนและต้องใช้นวัตกรรมใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา มีความคิดริเริ่มในการวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของตนเองและของกลุ่ม มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ รวมทั้งพัฒนาตนเองและอาชีพอย่างต่อเนื่อง

## 5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข

สามารถศึกษาและทำความเข้าใจในประเด็นปัญหา สามารถเลือกและประยุกต์ใช้เทคนิคทางสถิติหรือคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมในการศึกษาค้นคว้าและเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศอย่างสม่ำเสมอ สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในการพูด การเขียน สามารถเลือกใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้

**การประเมินผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ**

### 1.ด้านคุณธรรมจริยธรรม

#### ผลการเรียนรู้

- 1) มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ
- 2) มีความซื่อสัตย์ สุจริต และสามารถจัดการปัญหาด้าน

จริยธรรม และความขัดแย้ง

3) มีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพ และแสดงออกซึ่งคุณธรรม และจริยธรรมในการปฏิบัติงานและการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ

4) มีความรับผิดชอบในหน้าที่ เป็นสมาชิกที่ดี และมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อการพัฒนา เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ทั้งในการดำรงตนและการปฏิบัติงาน และมีภาวะผู้นำ

5) มีวินัย มีความตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับขององค์กร และสังคม

6) มีจิตสำนึกสาธารณะและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

### กลยุทธ์การสอน

ผู้สอนทุกคนจะต้องรับผิดชอบพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรมตามที่กำหนด โดยจะต้องใช้กลวิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การยกกรณีปัญหาการสร้างสถานการณ์จำลอง การปลูกฝังจิตสำนึกสาธารณะ ปลูกฝังจิตสำนึกร่วมกันในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

### ตัวอย่างกิจกรรมการสอน

1. จัดรายวิชาคุณธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ
2. สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมทุกรายวิชา
3. สอนโดยใช้กรณีศึกษาและอภิปรายร่วมกัน
4. สอนโดยอ้างอิงจรรยาบรรณทางวิชาชีพ
5. เชิญผู้มีประสบการณ์หรือพระบรยายพิเศษ
6. ผู้สอนประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

### วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ผลการสอบในรายวิชาคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ
- สังเกตการแสดงพฤติกรรมระหว่างผู้เรียนร่วมกันและกับผู้สอนทุกคน
- ประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่มการรายงานผลงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- กำหนดหัวข้อทางคุณธรรม จริยธรรมให้ผู้เรียนแสดงออก
- ผลการประเมินจากการฝึกงานจากสถานประกอบการที่ผู้เรียนเข้าฝึกงาน
- สังเกตพฤติกรรมในการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบและข้อบังคับ
- ประเมินจากการตรงเวลาของนักศึกษาในการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมายและการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินจากการมีวินัยและพร้อมเพรียงของนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร
- ประเมินจากความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย
- ประเมินจากคุณภาพของงานที่ได้รับมอบหมาย ที่สะท้อนถึงความตั้งใจ
- ประเมินจากกรณีศึกษา การอภิปรายด้านความรู้และความรับผิดชอบ

## 2. ด้านความรู้

### ผลการเรียนรู้

- มีความรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างกว้างขวาง เป็นระบบ เป็นสากล และทันสมัยต่อสถานการณ์โลก
- มีความรู้ที่เกิดจากการบูรณาการความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- มีความรู้ในกระบวนการ และเทคนิคการวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาและต่อยอดองค์ความรู้ในงานอาชีพ
- สามารถติดตามความก้าวหน้าและวิวัฒนาการในวิชาชีพเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้

### กลยุทธ์การสอน

ผู้สอนจะต้องใช้วิธีและเทคนิคการสอนหลากหลายโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยต้องเน้นทั้งความรู้ภาคทฤษฎีและการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ รวมถึงทักษะต่างๆ ผู้สอนควรจะต้องมีการเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ โดยเฉพาะจากสถานประกอบการ นอกจากนี้ควรจะต้องมีการพาไปศึกษาดูงานนอกสถานที่หรือในสถานประกอบการตามสาขาวิชานั้นๆ

### ตัวอย่างกิจกรรมการสอน

- การบรรยาย
- มอบหัวข้อเรื่องให้ค้นคว้าและทำรายงานทั้งเดี่ยวและกลุ่ม
- ทำรายงานเปรียบเทียบความรู้จากห้องเรียนกับการทำงานจริงภาคปฏิบัติ
- อภิปรายเป็นกลุ่ม
- การศึกษานอกสถานที่และทำรายงาน
- สอนโดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติ
- ใช้วิธีการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การสอนโดยใช้วิจัยเป็นฐานการสอนที่เน้นการแก้ปัญหาหรือการสอนที่ให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

### วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ทดสอบทฤษฎีและปฏิบัติ โดยการสอบย่อย และให้คะแนน
- ทดสอบโดยการสอบข้อเขียนกลางภาคและปลายภาค
- ประเมินผลจากการทำงานที่ได้รับมอบหมายและรายงาน
- ประเมินจากรายงานที่ให้ค้นคว้า และการฝึกปฏิบัติต่างๆ

## 3. ด้านทักษะทางปัญญา

### ผลการเรียนรู้

1. สามารถประมวล และศึกษาข้อมูลเพื่อวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ข้อโต้แย้ง และสังเคราะห์ได้อย่างถูกต้องตามหลักการ และตามขั้นตอนเชิงวิทยาศาสตร์
2. หาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งเชิงกว้าง และเชิงลึก

3. สามารถแก้ปัญหาที่ใช้เหตุผลเชิงวิเคราะห์ได้
4. สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ ไปสู่การฝึกประสบการณ์ภาคสนาม และการปฏิบัติงานจริงตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม
5. สามารถประยุกต์ใช้นวัตกรรมจากภาคธุรกิจ และจากศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาพัฒนาทักษะการทำงานให้เกิดประสิทธิผล

### กลยุทธ์การสอน

การสอนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะทางปัญญา ผู้สอนควรใช้วิธีและเทคนิคการสอนที่เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทางปัญญา (Brain-based learning) เช่น การสอนโดยเน้นการวิจัย (Research-based learning) การสอนโดยเน้นการแก้ปัญหา (Problem-based learning) การสอนแบบโครงการ (Project-based learning)

### ตัวอย่างกิจกรรมการสอน

1. กรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ
2. อภิปรายเป็นกลุ่ม
3. การมอบหมายงานให้ค้นคว้า หรืองานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา
4. การบรรยายโดยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ประกอบการ
5. การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง

### วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ประเมินผลจากผลงานที่มอบหมายให้ทำ
- การสอบข้อเขียน
- การเขียนรายงาน
- การประเมินจากการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง

### 4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### ผลการเรียนรู้

- ปฏิบัติและรับผิดชอบงานตามหน้าที่และบทบาทของตนในการทำงานเป็นทีมได้
- สามารถพัฒนาตนเอง และพัฒนาวิชาชีพให้ทันสมัย อย่างต่อเนื่องและตรงตามมาตรฐานสากล
- สามารถจัดการทรัพยากรเพื่อการทำงานและการบริหารได้อย่างเหมาะสม

### กลยุทธ์การสอน

การจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีความรับผิดชอบจะต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ฝึกให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะ เช่น มีทักษะการทำงานเป็นทีม สามารถปรับตัวได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี



## ตัวอย่างกิจกรรมการสอน

- บรรจุนี้อหาความรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในรายวิชาชีพ
- มอบหมายงานเป็นกลุ่มย่อย และแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยหมุนเวียนกันในกลุ่ม
- สอนโดยการใช้กรณีศึกษา

## วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ประเมินจากผลงานของกลุ่มและผลงานของผู้เรียนในกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้ทำงาน
- ประเมินตนเอง และประเมินซึ่งกันและกัน(peer)
- ใช้แฟ้มสะสมงาน(portfolio) ในการประเมิน
- สังเกตพฤติกรรมในการเรียน
- ใช้ผลการประเมินจากการฝึกงาน

## 5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

### ผลการเรียนรู้

- สามารถใช้ภาษาไทย และภาษาต่างประเทศในการฟัง การพูด การอ่าน การเขียนอย่างมีประสิทธิภาพ

- สามารถสื่อสารกับชาวต่างชาติได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และวัฒนธรรม
- สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการติดต่อสื่อสาร และการนำเสนอข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- สามารถใช้เทคนิคพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และสถิติในการประมวล การแปลความหมาย และการ

### วิเคราะห์ข้อมูล

### กลยุทธ์การสอน

ผู้สอนควรจัดกิจกรรมที่นักศึกษาต้องติดต่อสื่อสาร ค้นคว้าหาข้อมูล และนำเสนอผลจากการค้นคว้า โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเป็นเครื่องมือในการค้นคว้าหาข้อมูลและ นำเสนอผลงาน

### ตัวอย่างกิจกรรมการสอน

- สร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนใช้ความสามารถทางภาษาในการติดต่อกับคนไทยและต่างชาติโดยการใช้ทักษะทั้งการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน

- จัดห้องปฏิบัติการ และโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อฝึกปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาชีพ
- ฝึกให้นำเสนอผลงานที่ค้นคว้าด้วยตนเองโดยใช้รูปแบบการนำเสนอที่หลากหลาย
- บูรณาการการใช้คอมพิวเตอร์ เครือข่าย และซอฟต์แวร์หรือสื่อต่าง ๆ ในทุกรายวิชา
- ฝึกแก้ปัญหาหรือโจทย์ที่จำเป็นต้องใช้แบบจำลองคณิตศาสตร์ หรือสถิติ
- ฝึกอ่านผลงานวิจัย และฝึกปฏิบัติทำวิจัย

## วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ประเมินผลโดยการสอบข้อเขียนและปากเปล่าและการ
- ฝึกปฏิบัติการทางภาษา
- ประเมินผลจากรูปแบบการนำเสนอผลงาน
- ประเมินผลจากการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
- ประเมินผลจากการสรุปหัวข้อที่มอบหมายให้ค้นคว้า
- ประเมินผลงานวิจัย

สรุปคำบรรยายโครงการอบรมเชิงวิชาการ เรื่อง “การฝึกอบรมวิชาครู รุ่นที่ 1 (1/2558)”

หัวข้อ “เทคนิคการให้คำปรึกษา”

โดย อ.ดร.ชฎาภา ประเสริฐทรง

เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2558

ณ ห้องบรรยาย 3 อาคารอำนวยการ ชั้น 3

---

#### 10 คุณลักษณะของอาจารย์ที่ปรึกษา

1. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
2. มีความรับผิดชอบที่ดี
3. ใจกว้างและรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน
4. มีความรู้กว้างขวาง
5. มีความจริงใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
6. มีเหตุผลและมีความสามารถในการแก้ปัญหา
7. ไวต่อการรับรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว รู้ให้ได้ว่าเขาทุกข์จากอะไร ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก
8. มีหลักจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาและมีจรรยาบรรณอาจารย์ที่ปรึกษา
9. รับผิดชอบและหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างดี
10. มีประสบการณ์ในการทำหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา เมื่ออาจารย์สั่งสมประสบการณ์มากขึ้น ๆ อยากรให้อาจารย์นำไปใช้กับคนรอบข้าง ในที่ทำงาน ที่บ้าน

#### จรรยาบรรณของอาจารย์ที่ปรึกษา

1. รักษาความลับของนักศึกษา
2. อาจารย์ที่ปรึกษาต้องพยายามช่วยเหลือนักศึกษาจนสุดความสามารถ ทำหน้าที่ให้เต็มที่ รับผิดชอบให้เต็มที่ ช่วยอย่างสุดความสามารถ ยกเว้นช่วยในเรื่องเงิน
3. มีความจริงใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือนักศึกษา
4. อาจารย์ที่ปรึกษาจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี

#### บทบาทหน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา

1. หลักสูตรและการวางแผนการศึกษาวิชาเรียน
2. การลงทะเบียน
3. วิธีการเรียนและการค้นคว้า อาจารย์อาจใช้วิธีการเดิมที่อาจารย์เคยเรียนมา หรือเข้าห้องสมุด ใช้ e-book

4. สั่งสอน ตักเตือน อบรม เช่น เมื่อผลการเรียนตกต่ำ สั่งสอน (ด้วยวาจา) ในเรื่องการเสพยา รางู๋ ๆ จะคล้าย ๆ บุหรี่ แต่รุนแรงกว่าบุหรี่ 8 เท่า ปัจจุบันนักศึกษาจะเสพยารางู๋ กันเป็นจำนวนมาก นักศึกษาปี 1 อาจารย์ก็จะสอนในเรื่องการปรับตัวในรั้วมหาวิทยาลัย เป็นต้น
5. การให้คำปรึกษา

### ชั้นปีที่ 1

1. หลักสูตรโปรแกรมการเรียน
2. วิชาเรียน
3. วิธีการเรียนการสอน
4. สอนทักษะชีวิต
5. การให้คำปรึกษา
6. ให้กำลังใจและสร้างเป้าหมายในการศึกษา
7. การปรับตัวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย
8. การเข้าร่วมกิจกรรมกับคณะและสถาบัน
9. การปลูกฝังอัตลักษณ์ของคณะและสถาบัน เช่น เหตุที่เกิดมุลนิธิป่อเต็กตึ๊ง คือ ท่าน ดร.อุเทน สำนึกในบุญคุณแผ่นดินไทย ทั้งนี้อาจารย์ต้องเริ่มปลูกฝังที่ตัวเองก่อน
10. การทำตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสถาบัน การทำหน้าที่ของนักศึกษาที่ดี ทำหน้าที่เป็นผู้เรียนรู้ที่ดี

### ชั้นปีที่ 2

1. บทบาทของรุ่นพี่ เช่น การให้ความช่วยเหลือรุ่นน้อง
2. มารยาทสังคม
3. การทำกิจกรรม
4. การทำตัวเป็นตัวอย่างแก่รุ่นน้อง ฝึกการเป็นผู้นำ การทำกลุ่ม เป็น Model ให้รุ่นน้อง

### ชั้นปีที่ 3

1. แนวทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ
2. การเข้าสังคม
3. การทำตนให้เป็นประโยชน์ จะต้องเริ่มทำตนเป็นจิตสาธารณะ สอดคล้องกับมหาวิทยาลัย เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม
4. พัฒนาตนเองเพื่อเตรียมประกอบอาชีพ เช่น ภาษา บุคลิกภาพ เพื่อเข้าสู่อาเซียน นักศึกษาควรได้ 2 ภาษา บุคลิกภาพต้องฝึกให้นักศึกษา เพราะเขาจะออกไปประกอบอาชีพ

### ชั้นปีที่ 4

1. บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับอาชีพ เช่น ภาพลักษณ์ภายนอกต้องดูดี

2. ความพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ เช่น สายวิชาชีพ เกษษศาสตร์ สายแพทย์ เมื่อปฏิบัติงานจริง จะไม่มีสิทธิ์มาถามอาจารย์ได้ ต้องฝึกความเป็นผู้ใหญ่ การตัดสินใจ
3. การก้าวเข้าสู่อาชีพ / วิชาชีพ
4. แนวทางการศึกษาต่อ

### การให้คำปรึกษา

การที่เราจะมาฝึกใครสักคนให้มาช่วยแก้ปัญหา เพื่อหาทางออก ซึ่งเขาต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพราะเขาย่อมรู้ดีในปัญหาของตัวเอง แต่เราจะทำอย่างไรไม่ให้เกิดความรู้สึกเศร้าใจ

แนวคิดของการให้คำปรึกษา เป็นเพียงผู้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษายืนได้ด้วยตนเอง ก่อนที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ต้องมีการปรับทัศนคติของการเป็นอาจารย์เราไม่ควร ตีตราผู้อื่น หรือให้นิยาม ว่าคนนั้นมีคุณค่าด้อยกว่า การที่ถูกตีตรา จะรู้สึกทุกข์

### ความต้องการของผู้มีปัญหา

1. ต้องการเป็นคนดี
2. เก็บข้อมูลเป็นความลับ
3. ยอมรับพฤติกรรม ไม่ตำหนิ ไม่รังเกียจ
4. ให้อภัย เข้าใจเหตุผล / ความจำเป็น
5. ช่วยเหลือ หาแนวทางการแก้ไขที่สามารถทำได้

### กิจกรรมเด็กนักเรียนห้อง ข.

ทำไมนักเรียนห้อง ข. จึงต่ำกว่าห้อง ก.

1. ความเชื่อของตนเอง
2. การปฏิบัติของคนรอบข้าง พ่อ แม่ ครู

### การตีตรา

**การตีตรา** หมายถึง การแปลความหมายพฤติกรรมในแง่ลบเป็นการจัดประเภทโดยใช้คุณศัพท์เป็นคำอธิบายลักษณะของบุคคล แต่ละบุคคล อาจแปลความหมายไม่ตรงกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผลของการตีตรา ทำให้ผู้ที่ถูกตีตราหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความทุกข์ใจ ผู้ที่ถูกตีตราถูกรังเกียจจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในที่สุดผู้ที่ถูกตีตรามีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง หรือต่อต้านสังคม การที่เราได้ยินเรื่องอะไรมาไม่ต้องเชื่อทั้งหมดให้เพียงรับฟัง อย่างนี้กำหนดคนที่ถูกกล่าวหา

### ผลของการตีตรา

- ผู้ที่ถูกตีตราหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความทุกข์ใจ อาจารย์ควรจะถามเขาว่า “อะไรทำให้คุณคิดอย่างนั้น” เพื่อให้เขารู้สึกดีขึ้น
- ผู้ที่ถูกตีตราถูกรังเกียจจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- ผู้ที่ถูกตีตรามีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง / ต่อต้านสังคม

### ความหมาย

กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (Help him or her to help himself or herself) ซึ่งนักศึกษาเท่านั้นที่จะรู้ปัญหาของตนเองดีที่สุด ฉะนั้นอาจารย์อย่างไรก็แก้ปัญหาให้เขา ให้เขาแก้ด้วยตนเอง

### จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

#### จุดมุ่งหมายระยะสั้น

ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปรับปรุงสัมพันธภาพ ไปด้วยกัน เพียงแค่เขารู้สึกดีขึ้น ลดความเครียดลง อาจารย์ให้คำปรึกษาก็ประสบความสำเร็จแล้ว โดยปัญหายังไม่ได้แก้ แต่ความรู้สึกที่ดีนั้นจะทำให้เขาเข้าใจตนเอง อาจารย์จะไปด้วยกันกับเขา ไม่ใช่แก้ปัญหาให้เขา

#### จุดมุ่งหมายระยะยาว

พึ่งพิงตนเองได้ ยอมรับและปรับปรุงตนเอง มีทักษะการแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (the fully functional person)

### กระบวนการให้คำปรึกษา

- สร้างความสัมพันธ์ ไม่ถามคำถามว่า “ทำไม”
- รวบรวมข้อมูล
- กำหนดปัญหา
- แก้ไขปัญหา
- ยุติและติดตามผล ห้ามตัดสิน ถูกผิด

### การสร้างความสัมพันธ์ (Rapport)

- ต้อนรับอย่างอบอุ่น จริงใจ เป็นธรรมชาติ สนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป
- ให้ความใส่ใจเท่าที่เป็นมิตร ยอมรับ
- การตั้งคำถาม ใช้ (อะไร แทน ทำไม) (อะไรทำให้ถูกตำหนิ) แต่ถ้าจะใช้ ทำไม จะต้องบวกกับสิ่งไม่มีชีวิต ห้ามมีคนแฝงอยู่) สิ่งที่ยอมรับคือ เรื่องการเมือง ความคิด ความเชื่อ

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

จะส่งผลให้เกิด

- อบอุ่นใจ
- คลายเครียด
- ไว้วางใจ
- อยากบอก/เล่าเรื่องของตน

### การรวบรวมข้อมูล (Collecting data)

- ตั้งคำถามเหมาะสม ไม่ถามคำถามว่า “ทำไม”
- รับฟังอย่างตั้งใจ อดทน ยอมรับ เข้าใจความรู้สึก

- สังเกตคำพูด น้ำเสียง และพฤติกรรม
- วางตัวเป็นกลาง ไม่ตัดสิน / ตำหนิ / ตีตรา ห้ามตัดสินถูกผิด ไม่มีจะส่งผลให้
- สสำรวจตนเอง สสำรวจปัญหา
- เปิดเผยตนเอง
- รับรู้ปัญหาของตนเอง
- ระบายความรู้สึก

### กำหนดปัญหา (Setting Problem)

- สรุปเรื่องราว
- ชี้ประเด็นปัญหา
- ยอมรับปัญหา ปัญหาของเขาอาจจะแค่เล่า ระบายให้ฟัง ก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว
- ให้กำลังใจ ตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา ให้สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวผู้รับคำปรึกษาเอง จะส่งผลให้
- เข้าใจปัญหา
- รู้สาเหตุ
- รู้ความต้องการ
- คิดหาแนวทางการแก้ปัญหา

### เป้าหมายของการกำหนดปัญหา

1. สสำรวจปัญหา (ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร)
2. ค้นหาสาเหตุ (เกิดขึ้นได้อย่างไร)
3. เข้าใจความต้องการ (ตกลงว่าเขาต้องการให้ช่วยหรือเปล่า)

### สรุปปัญหา

1. ปัญหาด้านความคิด / ความเชื่อ
2. ปัญหาด้านอารมณ์
3. ปัญหาด้านพฤติกรรม

### การแก้ปัญหา (Solving Problem)

- ให้ผู้รับบริการ หาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือก
- ให้ข้อมูลและผล
- สรุปความ

### ส่งผลให้

- มีเป้าหมาย

- หาทางเลือก (วิธีการแก้ไขปัญหา)
- เปรียบเทียบข้อดี / ข้อเสีย)
- วางแผนแก้ปัญหา
- ตัดสินใจ

### วิธีการแก้ปัญหาที่ดี

เช่น เด็กท้องในวัยเรียน ทางออกมีอะไรบ้าง

1. เก็บเด็กไว้
2. ทำแท้ง มีข้อดี ข้อเสีย อะไรบ้าง

วิธีการแก้ปัญหา

1. เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย

วางแผนการแก้ปัญหา

➤ ให้นักศึกษาเลือก ถ้าเขาบอกว่าหนูแก้ไม่ได้ ให้อาจารย์ดำเนินการต่อ เราอาจจะถามว่า “หนูกลัวบาปไหมคะ แต่จะไม่มาเปรียบเทียบกับตัวเอง อาจารย์ควรช่วยเขาคิดข้อเสีย ถ้าเขาเลือกทำแท้งอนาคตของเขาก็จะผิดพลาดชีวิต

### ชนิดของปัญหาและการแก้ไข

ชนิดของปัญหา

#### ■ ปัญหาเกี่ยวกับความจริง (Factual Problem)

การแก้ไข

- ใช้ข้อมูลในการแก้ปัญหา
- ใช้การอภิปรายร่วมกัน
- ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์

#### ■ ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional Problem)

การแก้ไข

- ใช้เทคนิคแก้ใจว่าง
- ใช้เทคนิคลดความเครียด
- ใช้เทคนิคของการสร้างความสัมพันธ์

#### ■ ปัญหาผลประโยชน์ (Beneficial Problem)

การแก้ไข

- ใช้เทคนิคการแก้ปัญหา อารมณ์หรือความจริง
- ใช้การประนีประนอมหรือการเจรจาต่อรอง ให้ได้ประโยชน์ทั้งคู่

### ยุติปัญหาและติดตามผล (Closing and Following-up)

- ให้ทบทวนการตัดสินใจ



- ให้เห็นคุณค่าในตนเอง
- เสริมแรงให้กำลังใจในการปฏิบัติ
- ยุติสัมพันธภาพหรือนัดพบครั้งต่อไป หรือ ส่งต่อ..เพื่อรับการรักษา อาจต้องหาจิตแพทย์

#### ส่งผลให้

- ทบทวนการตัดสินใจ
- สรุปลความเข้าใจ
- มีแรงจูงใจและมั่นใจในการปฏิบัติ
- คลายทุกข์

#### ทักษะการตัดสินใจ

1. กำหนดทางเลือกมากกว่า 2
2. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย
3. ตัดสินใจเลือกทางเดียว
4. แก้ไขข้อเสียของทางเลือกนั้น
5. ตัดสินใจ

#### กิจกรรมฝึกการสังเกต

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมสัมมนา ฝึกการสังเกต โดยให้ยืนขึ้นแล้วจับคู่สังเกตคู่ของตัวเอง และให้กลับหลังหัน และให้แต่ละคนเปลี่ยนแปลงตัวเอง จำนวน 2 จุด และให้คู่ของตนเองสังเกตว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง

ภาษามืออยู่ 2 แบบ

- ภาษาพูด
- ภาษาท่าทาง

#### อวัจนภาษา / ภาษาท่าทาง

1. การประสานสายตา (Eye contact)
2. การแสดงสีหน้าและควมมีชีวิตชีวาในสีหน้า (Facial Expression)
3. เสียงที่ใช้
4. การวางตำแหน่งร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย
5. การสัมผัส (Touching)
6. การใช้ความเงียบ
7. การจัดสถานที่และการจัดวางตำแหน่งท่านั่ง / ท่ายืนในการให้คำปรึกษา

1. การประสานสายตา (Eye contact)

การประสานสายตาคำที่ดี การมองผู้รับคำปรึกษาขณะที่รับฟัง ในลักษณะที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด เป็นธรรมชาติ

➤ เบนสายตาออกไปบ้างเป็นครั้งคราว แล้วค่อยเบนสายตากลับมามองผู้รับคำปรึกษา  
ผู้ให้คำปรึกษา

- ประสานสายตาอย่างเป็นธรรมชาติ
- เปิดรับการประสานสายตาของผู้รับคำปรึกษา

การประสานสายตาที่ไม่เหมาะสม

- การประสานสายตานานเกิน 10 วินาที จ้องตา สื่อถึงความก้าวร้าว
- การหลบตา สื่อถึงการปกปิดข้อมูล ไม่จริงใจ
- สร้างบรรยากาศของการไว้วางใจ
- ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเรื่องราวของตน

**กิจกรรม** คือ ให้มองที่คู่ของเรา สบตา แสดงถึงการอยากช่วยเหลือ การมองที่ตานั้นไม่ควรเกิน 10 วินาที และมีการเคลื่อนย้ายหรือพักสายตา มีจุดพักอยู่ที่ปลายจมูก ดิ่งหู โหนกแก้ม ริมฝีปาก หรือคาง  
ฝึกสัปดาห์ 1 ครั้ง 1/2 เพื่อเป็นการแสดงว่าเรายังฟังเขาอยู่ และเพื่อให้เขาพูดต่อ

## 2. การแสดงสีหน้า และควมมีชีวิตชีวาในสีหน้า

การแสดงออกทางสีหน้าอย่างเหมาะสม

- สื่อถึงความสนใจ จริงใจ ยอมรับ ห่วงใย

การแสดงสีหน้าที่ไม่เหมาะสม (ผู้ให้คำปรึกษา)

- การแสดงสีหน้าเรียบเฉย ความไม่สนใจ
- การขมวดคิ้วบ่อย ๆ การไม่เห็นด้วย ไม่เข้าใจ เครียด กังวล สงสัย
- การมองนาฬิกา แสดงว่า หมดเวลาของผู้มาขอคำปรึกษาแล้ว
- มุมปากตก แสดงถึง การเศร้าโศกเสียใจ กังวลใจ เป็นไปในทางลบ

## 3. ลักษณะต่าง ๆ ในการใช้เสียง

เสียงที่ใช้ หมายถึง มีความกระตือรือร้นหรือไม่ เสียงที่เศร้าแสดงถึงการไม่มีพลัง

ระดับเสียง (Tone of voice) มีหลายลักษณะ

- เสียงเบา ความไม่เชื่อมั่น
- เสียงเข้มแข็ง ความมั่นใจ มั่นคง
- เสียงแจ่มใส ความสุข สดชื่น
- เสียงสั่น ความประหม่า กลัว
- เสียงแข็งกร้าว ความก้าวร้าว โกรธ
- เสียงราบเรียบ ไม่แสดงความรู้สึก

## 4. การวางตำแหน่งร่างกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย

## การเคลื่อนไหวร่างกาย (ผู้รับคำปรึกษา)

- การใช้นิ้วเคาะ เขย่าขา ผุดลุกผุดนั่ง กัดเล็บ กดปากกา เล่นกระดุม บิดขยี้เสื้อ ทักนิ้ว เป็นอาการแสดงถึง มีความวิตกกังวล

- การนั่ง

➤ นั่งตัวตรง (ผู้รับคำปรึกษาไม่นั่งหลังพิงเบาะ) แสดงถึงความตื่นตัว นั่งโน้มตัวมาข้างหน้านิดหนึ่ง ภาษาท่าทางตั้งใจฟัง โน้มตัวมาข้างหน้าเป็นตัว V 45 องศา เว้นขาให้ห่างกัน ไม่ให้โดนขาเด็ก ซึ่งเป็นการแสดงถึง เราตั้งใจฟังอยู่ ให้คุณเล่าต่อ

- แต่ถ้าอาจารย์นั่งหลังพิงเก้าอี้ จะแสดงถึงความเฉื่อย เนื่อย

- นั่งตัวงอ หลังงอ จะแสดงถึงความเหน็ดเหนื่อย เบื่อหน่าย

- นั่งหน้าเซิด แสดงถึงการไม่ยอมรับ หมางเมิน

- นั่งห่าง แสดงถึง ความใกล้ชิด

## 5. การสัมผัส

“การสัมผัส (Touching)” หมายถึง การแตะต้องทางร่างกายระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ “การสัมผัสแขนหรือไหล่” ของผู้รับคำปรึกษาเบา ๆ

- ความห่วงใย ให้กำลังใจ

**กิจกรรม** ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาฝึกการกอดบ่าบอด ให้กอดกันจนรับรู้ถึงการเต้นของหัวใจเพื่อน เพื่อให้หัวใจของเราเต้นเป็นจังหวะเดียวกันกับหัวใจของเพื่อน ซึ่งวิธีนี้ก็ใช่อีกวิธีหนึ่งในการใช้ชีวิตคู่ การกอด เป็นความรัก ความผูกพัน ยามทุกข์และสุข คือ เพื่อนชีวิต การกอดเป็นการรับรู้ถึงความทุกข์ของเขาว่า เขายังมีเราอยู่ ใช้ในกรณีพิเศษเดียวกันกับลูกศิษย์ ถ้าต่างเพศ ผู้ชายใช้วิธีตบเบา ห้ามตบหัว และตบหน้าขา ซึ่งจะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ ต้องระวัง

## 6. การใช้ความเงียบ

ทำให้ทบทวนสิ่งที่เขาปรึกษาเรา ถ้าอาจารย์ไม่เงียบ เหมือนอาจารย์กลัวความเงียบ

- ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาสถานการณ์ให้เหมาะสม

- ถ้าใช้ไม่เหมาะสมจะสร้างความอึดอัด

- ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ทบทวนตนเอง

## 7. การจัดวางสถานที่และจัดวางตำแหน่งที่ให้คำปรึกษา

สถานที่ที่ความสะอาด เป็นระเบียบ

- ได้รับการต้อนรับ สะดวกใจ ปลอดภัย

สิ่งที่กีดขวาง (โต๊ะ เก้าอี้)

- โต๊ะแสดงถึงการที่เราเป็นเจ้าของ

- การปกป้อง ไม่เปิดเผย

- อำนาจ เจ้าของพื้นที่

## 1. การฟัง (Listening)

### ประโยชน์ของการฟัง

1. ทราบรายละเอียดของปัญหา เพื่อพิจารณาการช่วยเหลือ
2. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา
3. ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจบุคลิกภาพ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่ซ่อนอยู่ภายใน
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

### ข้อควรปฏิบัติในการฟัง

1. ตั้งใจ มีสมาธิในการฟังตั้งแต่ต้นจนจบ ให้อาจารย์บอกนักศึกษาไปเลยว่ามีเวลาเท่าไร ถ้าเวลายังไม่พอก็จะนัดใหม่อีกครั้งคราวหน้า
2. เอาใจใส่ต่อทั้งต่อภาษาพูดและภาษาท่าทาง
3. ขจัดความคิดและปัญหาทั้งหมดของผู้ให้คำปรึกษาออกไปชั่วคราว ในขณะที่ให้คำปรึกษาไม่แสดงอาการเร่งรีบ เช่นดูนาฬิกา ให้บอกนักศึกษาไปเลยว่าจะไม่พร้อม อาจมีปัญหาครอบครัว ปัญหาที่บ้าน ยังไม่พร้อมให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาเป็นการเติมเต็มชีวิตให้เขามากกว่าให้เป็นคนเก่ง การเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นการสอนทั้งชีวิต
4. หลีกเลี่ยงการตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยวิพากษ์วิจารณ์ โต้แย้ง ชัดแจ้งหว่าไม่เห็นด้วย หลีกเลี่ยงการทำหน้าที่ผู้พิพากษา

### ตัวอย่างการฟัง

ผู้รับคำปรึกษา : “อาจารย์ช่วยอะไรหนูไม่ได้หรอก หนูอยากตาย”

ผู้ให้คำปรึกษา : (สบตา ผงกศีรษะ) อาจารย์ห้ามยิ้ม

ผู้รับคำปรึกษา : “พอเค้ารู้ว่าหนูท้อง เค้าก็ทิ้งหนูไป” (ก้มหน้า น้ำเสียงสั่น เริ่มร้องไห้)

## 2. การถาม (Question)

เป็นทักษะสำคัญในการค้นหารายละเอียด ความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา

1. คำถามปลายปิด เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบเฉพาะเจาะจง การถามลักษณะนี้จะได้คำตอบสั้น ๆ เช่น ใช่/ไม่ใช่ ชอบ/ไม่ชอบ เป็นต้น
2. คำถามปลายเปิด เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสพูดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เป็นความต้องการของตน

### ข้อควรปฏิบัติในการถาม

1. ใช้คำถามปลายเปิดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. คำถามปลายปิดควรใช้เมื่อต้องการทราบคำตอบที่เฉพาะเจาะจง
3. หลีกเลี่ยงการใช้คำถาม

- “ทำไม” เพราะทำให้เกิดการต่อต้าน ตำหนิ
- “มีปัญหาอะไร” เพราะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกถูกตำหนิ คนทุกคนไม่ยอมมีปัญหา

#### ตัวอย่างการถาม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ทำไมหนูต้องทำร้ายตนเอง”

(คำถามปลายเปิด แผงคำตำหนิ โง่ ?)

#### ปรับเป็น

ผู้ให้คำปรึกษา : อะไรเป็นสาเหตุให้หนูคิดทำร้ายตนเอง

### 3. การให้กำลังใจ (Encouragement)

การให้กำลังใจ เป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและมีพลังในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

#### ข้อควรปฏิบัติในการให้กำลังใจ

ใช้อย่างเหมาะสม หากใช้มากเกินไป การให้กำลังใจนั้นจะไม่มีคุณค่าเท่าที่ควร

#### ตัวอย่างการให้กำลังใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : “ที่หนูบอกว่าจะรักตัวเองมากขึ้น จะกลับมาเข้มแข็งดังเดิม เป็นความคิดที่ดีมาก”

ผู้รับคำปรึกษา : “คะ หนูจะพยายาม เพื่อพ่อแม่และตัวหนูเอง”

### 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

เป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกมาทั้งที่เป็นคำพูดหรือท่าทาง เป็นการพูดเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เกิดเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ที่สับสนของตนเอง และทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง

#### ข้อควรปฏิบัติในการสะท้อนความรู้สึก

1. สังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียงที่แสดงออกมาและหาจังหวะที่จะสะท้อนความรู้สึก ดูความสอดคล้อง
2. ใช้คำศัพท์ที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
3. ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยครั้งและไม่ใช้คำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกซ้ำ ๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนเป็นคำพูดอื่น
4. ต้องทำทันทีที่ผู้ขอคำปรึกษาแสดงความรู้สึกออกมาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้อย่างชัดเจนและเป็นจริง

#### ตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึก

ผู้รับคำปรึกษา : “หนูไม่ติเอง ที่ใจง่ายและไม่รู้จักป้องกัน”

ผู้ให้คำปรึกษา : “หนูเสียใจกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา”

ผู้รับคำปรึกษา : “หนูทำให้พ่อแม่ผิดหวัง (ร้องไห้ ก้มหน้า)”

ผู้ให้คำปรึกษา : “หนูรู้สึกผิด”

ผู้รับคำปรึกษา : “ค่ะ” (พยักหน้า)

## 5. การให้ข้อเสนอแนะ (Giving Information)

เป็นการให้ข้อเท็จจริง ข้อมูล ประสบการณ์ เหตุการณ์ ทางเลือกจากผู้ให้คำปรึกษาไปยังผู้รับคำปรึกษา

### ข้อควรปฏิบัติในการให้ข้อเสนอแนะ

1. ใช้เมื่อมีความจำเป็นต่อผู้รับคำปรึกษาจริง ๆ หากผู้รับคำปรึกษาไม่ได้รับข้อเสนอแนะดังกล่าว จะมีปัญหาหรือจะไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
2. ข้อเสนอแนะที่ให้ต้องเป็นข้อเท็จจริง
3. หากเป็นการให้แหล่งข้อมูลกับผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาต้องหาช่องทางในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาไปอ่านหนังสือเรื่อง ในห้องสมุดของโรงเรียนควรมีหนังสือเรื่องนั้น เป็นต้น

### ประโยชน์ของการให้ข้อเสนอแนะ

1. เพื่อระบุทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ให้แก่ผู้รับคำปรึกษา
2. ขจัดความไม่รู้ของผู้รับคำปรึกษาทำให้เขาตัดสินใจได้ดีขึ้น
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจการยึดมั่นในข้อมูลที่ไม่ถูกต้องของตนเองที่เคยได้รับมาก่อน
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาประเด็นปัญหาที่เคยละเลย
5. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงปัญหาของตนเองอย่างรอบคอบ

### ตัวอย่างการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ครูมีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของการทำแท้ง หนูลองเอาไปศึกษา  
ดูนะ เผื่อจะเป็นประโยชน์ต่อหนู”

ผู้รับคำปรึกษา : “ค่ะ หนูจะไปอ่านดู”

## 6. การสรุป (Summarization)

เป็นการรวบรวมข้อมูลและสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหาความคิด ความรู้สึก และกระบวนการให้คำปรึกษา

### ประโยชน์ของการสรุป

1. ทำให้ผู้รับคำปรึกษาชัดเจนในประเด็นต่าง ๆ ที่พูดออกมา
2. การสรุปในระหว่างการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตรงกัน และเห็นภาพทั้งหมดของปัญหา
3. การสรุปครั้งสุดท้ายเป็นการย้ำประเด็นสำคัญ สรุปว่ามีปัญหาอะไร และจะแก้ปัญหายังไง

การสรุปทั้งเนื้อหา วิธีการแก้ปัญหา ประโยชน์ของการสรุปทำให้นักศึกษาชัดเจนใน  
ประเด็นของเขาที่พูดออกมา

### ข้อควรปฏิบัติในการสรุป

1. เมื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเพื่อสรุปทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. การสรุประหว่างการให้คำปรึกษาเมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดยืดเยื้อ วกวน
3. สรุปหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา เพื่อสรุปประเด็นสำคัญ

### ตัวอย่างการสรุป

ผู้ให้คำปรึกษา : “เท่าที่เราคุยกันมา หนูลองบอกครูสิว่า หนูจะ (ทำอะไรต่อไป) แก้ไข  
ปัญหานี้อย่างไร”

ผู้รับคำปรึกษา : “ตกลงว่าหนูจะนำเรื่องนี้ไปปรึกษาพ่อแม่ก่อน และหนูจะไม่ทำร้ายตนเอง  
เพื่อหนีปัญหา”

### สรุป 6 เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. ฟัง : อย่างตั้งใจ
2. ถาม : อย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช่คำว่า “ทำไม”
3. ให้กำลังใจ : สู้กับปัญหา
4. สะท้อนความรู้สึก : ทันททีที่สัมผัสใจ
5. ให้ข้อเสนอแนะ : ถูกต้องแม่นยำ
6. สรุป : เพิ่มความชัดเจน ปัญหาคืออะไร และแก้อย่างไร

### ทักษะการตัดสินใจ

1. กำหนดทางเลือกมากกว่า 1
2. วิเคราะห์ข้อดี - ข้อเสีย
3. ตัดสินใจเลือกทางเดียว
4. แก้ไขข้อเสียของทางเลือกนั้น
5. ตัดสินใจ