เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
๓ มิถุนายน ๒๕๖๕

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน
ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 48 ฉบับที่ 6 เดือนมิถุนายน 2565
http://www.senate.mahidol.ac.th

สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์

สวัสดีประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

ฉบับนี้ สภาคณาจารย์ตอบสนองต่อนโยบายของมหาวิทยาลัยที่มุ่งสู่การเป็น World class university โดยได้เชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.เอม สินเพ็ง จาก University of Sydney ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งมี QS Ranking อยู่อันดับที่ 38 ของโลก มาบรรยายถึงระบบกลไกสนับสนุนอาจารย์ของที่นั่น และในเดือนกรกฎาคมนี้จะเป็น Ep.2 ซึ่งสภาคณาจารย์ได้เชิญ Asst.Prof.Dr.Natalie Bowman จาก University of North Carolina at Chapel Hill ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มี QS Ranking อยู่อันดับที่ 80 ของโลก มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในวันที่ 21 กรกฎาคม 2565 เวลา 9.00 - 10.00 น.

ในเดือนนี้ ส่วนงานต่าง ๆ คงต้องเตรียมความพร้อมในการเปิดสถานที่สำหรับการเรียนการสอน โดยเฉพาะดับปริญญาตรีที่จะเปิดเทอมในวันที่ 8 สิงหาคมนี้ ขอให้ทุกท่านสวม mask เมื่ออยู่ในสถานที่แออัด

พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

ในเล่ม

สารจากประธานสภาคณาจารย์ 2

สรุปการเสวนาวิชาการเรื่อง “เคล็ดลับความสำเร็จสู่ World Class University : ถอดบทเรียนจาก top 100 Universities” Ep.1 3

การดูแลจิตใจตนเอง เมื่อให้คำปรึกษานักศึกษา 5

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เรื่อง “หวานแค่ไหน? ไม่เสี่ยงต่อโรค” 7

ข่าวประชาสัมพันธ์ 9

บรรณาธิการแถลง 11

สรุปการเสวนาวิชาการ เรื่อง “เคล็ดลับความสำเร็จสู่ World Class University : ถอดบทเรียนจาก top 100 Universities”

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ และ ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิตย์

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการเสวนาวิชาการเรื่อง “เคล็ดลับความสำเร็จสู่ World Class University: ถอดบทเรียนจาก top 100 Universities" ครั้งที่ 1 โดยครั้งนี้ได้ถอดบทเรียนจากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย เมื่อวันอังคารที่ 7 มิถุนายน 2565 เวลา 10.00-11.00 น. ถ่ายทอดการเสวนาฯ ผ่าน Webex Event และ Facebook : MU Faculty Senate โดยได้รับเกียรติจากวิทยากร รองศาสตราจารย์ ดร.เอม สินเพ็ง มหาวิทยาลัยซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ดำเนินการเสวนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณชฎา ศิริวรรณบุศย์ และได้รับเกียรติจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย เป็นประธานกล่าวเปิด-ปิดการเสวนาวิชาการ

การเสวนาฯ ครั้งนี้ วิทยากรได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ และได้แสดงให้เห็นถึงระบบการบริหารงานที่ส่งเสริมให้มหาวิทยาลัยซิดนีย์เข้าสู่อับดับ 1 ใน 100 มหาวิทยาลัยโลก โดยสรุปเนื้อหาได้ดังนี้

การสนับสนุนอาจารย์ใหม่

เนื่องจากผลงานวิจัยเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำเข้าสู่อันดับมหาวิทยาลัยระดับโลกในระดับต้นได้ ดังนั้น มหาวิทยาลัยซิดนีย์จึงมีระบบการสนับสนุนอาจารย์ใหม่ให้มีความก้าวหน้าทางวิชาการโดยการทำวิจัยและการสอนแต่จะเน้นให้ความสำคัญงานวิจัยในสัดส่วนที่มากกว่าการสอน อาจารย์ใหม่จะได้รับการสนับสนุนให้บ่มเพาะและคุ้นชินกับระบบการศึกษาของมหาวิทยาลัยเสียก่อนอย่างน้อย 1 ภาคการศึกษาจึงจะได้รับอนุญาตให้สอนได้ โดยมีสัดส่วนในการสอนประมาณร้อยละ 40 หรือ 3 วิชาต่อปีการศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้มีโอกาสในการทำวิจัยให้มากกว่างานสอนและงานอื่น ๆ และสนับสนุนอาจารย์ หรือ นักวิชาการใหม่ให้มีขวัญและกำลังใจ เช่น จัดหาเงินทุนวิจัยให้ มีระบบ Mentorship การสร้างเครือข่ายนักวิชาการให้อาจารย์ใหม่ สร้างข้อกำหนดให้อาจารย์ใหม่มีประสบการณ์ในการวิจัยโดยการกำหนดให้ทุกโครงการวิจัยต้องมีสัดส่วนของอาจารย์ใหม่ด้วย และการให้รางวัลประเภทต่าง ๆ ในด้านการวิจัยและการสอน อีกทั้งมหาวิทยาลัยฯ ได้วางระบบผ่านการสร้างธรรมเนียมปฏิบัติขององค์กรไว้ว่า อาจารย์ใหม่จะต้องไม่ทำงานด้านบริหาร หรือ งานด้านธุรการใด ๆ จนกระทั่งได้รับตำแหน่งทางวิชาการอย่างน้อยในระดับรองศาสตราจารย์แล้ว ทั้งนี้เพื่อสร้างเป็นแบบอย่างที่ดีในสถาบันการศึกษาว่า เมื่อประสบความสำเร็จในทางวิชาการ เช่น ด้านการวิจัยและได้รับตำแหน่งทางวิชาการแล้ว เมื่อมาเป็นผู้บริหารย่อมเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่อาจารย์ใหม่ ๆ ทั้งนี้จะสามารถเริ่มต้นและสร้างความเข้มแข็งทางวิชาการได้อย่างเข้มแข็งและต่อเนื่อง

การสนับสนุนอาจารย์ผู้หญิง

ปัจจุบันมีกระแสเรียกร้องความเท่าเทียมทางเพศมากขึ้น ดังนั้น มหาวิทยาลัยฯ ได้สร้างข้อกำหนดต่าง ๆ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางเพศ เปิดโอกาสให้อาจารย์ผู้หญิงมีบทบาทในการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการและบริหารให้เท่าเทียมอาจารย์ผู้ชาย โดยมหาวิทยาลัยฯ ได้ให้สิทธิลาคลอด 1 ปี โดยรับเงินเดือนตามปกติ การส่งเสริมให้อาจารย์ผู้หญิงมีโอกาสไปนำเสนอผลงานทางวิชาการในต่างประเทศ พร้อมทั้งให้ค่าเดินทางสามี และบุตรติดตามด้วยปีละ 1 ครั้ง เนื่องจากเล็งเห็นว่าอาจารย์ผู้หญิงมีสัดส่วนไปนำเสนอผลงานทางวิชาการในต่างประเทศจำนวนน้อยกว่าอาจารย์ผู้ชายเพราะต้องดูแลลูก การส่งเสริมให้อาจารย์ผู้หญิงมีโอกาสในการทำวิจัย เช่น ออกกฎ หรือระเบียบว่าในการขอทุนวิจัยต้องมีสัดส่วนอาจารย์ผู้หญิงร่วมด้วย รวมทั้งมีระบบการพัฒนาอาจารย์ผู้หญิงให้เป็นผู้นำรุ่นใหม่

การสนับสนุนการทำวิจัย

การสนับสนุนการทำวิจัย

การคัดเลือกคนเข้ามาทำงานจะให้ความสำคัญด้านศักยภาพในการทำวิจัยมาก เช่น การพิจารณาผลงานตีพิมพ์สำหรับใช้สำเร็จการศึกษา ประสบการณ์ในการร่วมงานวิจัยกับคณะวิจัย การรับรู้และมีช่องทางในการขอทุนวิจัย เป็นต้น ใช้ระบบการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ให้น้ำหนักงานวิจัยสูงกว่าด้านอื่น ๆ การมีโครงสร้างที่ระบบสนับสนุนการทำวิจัยของอาจารย์ เช่น มีเจ้าหน้าที่โดยเฉพาะที่ช่วยค้นหา ติดตามข่าวแหล่งทุน แจ้งให้อาจารย์ทราบ การเสวนาพูดคุยกับเจ้าหน้าที่และทีมอาจารย์ในการทำวิจัย อาจารย์กำหนดหัวข้อเขียนโครงการเพื่อขอทุนวิจัย เจ้าหน้าที่สนับสนุนการวิจัยของอาจารย์จะทำหน้าที่สนับสนุนงานวิจัยของอาจารย์อย่างเข้มแข็ง และในการไปแสวงหาแหล่งทุนต่าง ๆ มหาวิทยาลัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายให้อาจารย์ได้ไปนำเสนอโครงการวิจัยต่อผู้ให้ทุนโดยตรง ในทุก 3 ปีอาจารย์แต่ละท่านต้องมีการเสนอโครงการวิจัยอย่างน้อยหนึ่งเรื่อง แต่หากไม่สามารถดำเนินการวิจัยได้ใน 3 ปี สามารถแสดงเหตุผลความจำเป็นได้ การสร้างความเป็นแบบอย่างที่ดีโดยที่ผู้บริหารระดับผู้นำต้องมีภาพลักษณ์ในความสามารถด้านการวิจัยเพื่อเป็นแบบอย่างให้อาจารย์ใหม่ ๆ ได้ซึมซับ และนำไปเป็นแบบอย่างด้วย

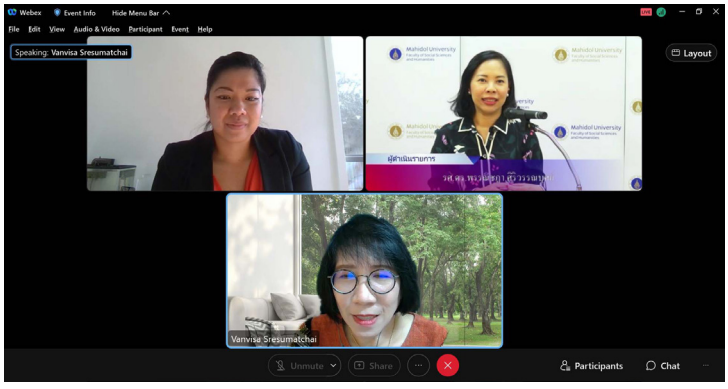
มหาวิทยาลัยซิดนีย์และมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ในต่างประเทศ มีการส่งเสริมให้อาจารย์ได้รับรางวัลต่าง ๆ มหาวิทยาลัยในประเทศออสเตรเลีย ส่งเสริมโอกาสให้อาจารย์นำเสนอตนเองที่คิดว่ามีคุณสมบัติเพียงพอตามเกณฑ์ของรางวัล โดยใช้วิธีให้อาจารย์แต่ละท่านสมัครได้ด้วยตนเองตามผลงานที่ทำมา จะไม่ใช้ระบบให้คณะกรรมการ หรือ ผู้บริหารเสนอชื่อเพื่อการคัดเลือกส่งไปแข่งขัน ที่อาจจะมี Bias

วิทยากรยังได้ให้แนวทางการเพิ่ม Citation ให้แก่ ผลงานวิชาการของอาจารย์ โดยควรมีการสนับสนุนทางด้านการเงินในการเผยแพร่ผลงานด้านการตีพิมพ์ การนำเสนอผลงานในเวทีประชุมวิชาการอย่างต่อเนื่อง การอ้างอิงผลงานของอาจารย์แบบเท่าเทียมกัน เช่น การไม่เลือกเพศ เชื้อชาติ อายุ การร่วมงานวิจัยในหลาย ๆ โครงการในรูปแบบเครือข่ายวิจัยในระดับนานาชาติ และทุนวิจัยต่าง ๆ เช่น University Network

รองศาสตราจารย์ ดร.เอม สินเพ็ง ทิ้งท้ายไว้ว่า มหาวิทยาลัยมหิดลควรให้ความสำคัญในการสมัครเพื่ออยู่ใน University Network ต่าง ๆ เพื่อให้อยู่ในรายชื่อของการสมัครให้ทุนที่เป็น Multidisciplinary program ที่ต้องการนักวิจัยจากประเทศไทย นักวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดลที่จะมีโอกาสได้รับทุนควรมีคุณสมบัติ Research potential ดังนี้

1) Track records ผลงานที่เคยได้รับการตีพิมพ์มาแล้ว
2) Research experience และ network
3) เข้าใจ Landscape ของทุนวิจัยในระดับประเทศและระดับโลก

โดยควรประเมิน research plan หรือ การสร้างนวัตกรรมการวิจัย ทุก 3 ปี การจ้างงานควรพิจารณางานที่ทำสำเร็จมาแล้วด้วย โดยใช้ criteria ที่เท่าเทียมกัน มหาวิทยาลัยควรมี database และมีเจ้าหน้าที่ที่ทราบว่าอาจารย์ของเราทำวิจัยเรื่องอะไร เพื่อส่งข่าวการประกาศทุนให้ตรงจุด รวมทั้งการสนับสนุนการเดินทางไปทำความรู้จัก มีการพูดคุยกับผู้ให้ทุนในระดับต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโอกาสให้นักวิจัยในการขอทุนวิจัย ปัจจัยที่เพิ่มแรงจูงใจให้อาจารย์ที่มีศักยภาพจามหาวิทยาลัยต่างประเทศกลับมาทำงานในประเทศ ได้แก่ การสนับสนุนด้านการดูแลครอบครัว การเสนอตำแหน่งในการจัดตั้งหน่วยงาน เพื่อให้อาจารย์ได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่



สำหรับ Ep. 2 การถอดบทเรียนจาก University of North Carolina at Chapel Hill ประเทศสหรัฐอเมริกา จะจัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 21 กรกฎาคม 2565 เวลา 9.00-10.00 น. โดยมี Asst.Prof.Dr.Natalie Bowman เป็นวิทยากร

การดูแลจิตใจตนเอง เมื่อให้คำปรึกษานักศึกษา

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันว่าปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจเพราะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างกะทันหัน โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยี อีกทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของสังคมที่สำคัญ คือ สถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษาที่เปลี่ยนจากระบบที่ดูแลช่วยเหลือเหมือนเครือญาติ เปลี่ยนไปเป็นระบบที่เป็นเอกเทศมากขึ้น เด็กจึงเติบโตมาอย่างเปราะบางในครอบครัว ก่อเกิดปัญหาทางด้านต่าง ๆ ทำให้สถิติการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เด็กที่เจ็บป่วยมีอายุน้อยลง เมื่อสุขภาพจิตเด็กมีปัญหาทำให้ส่งผลต่อเนื่องมายังช่วงวัยรุ่น ดังนั้นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยจะได้พบกับนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพใจเพิ่มมากขึ้น

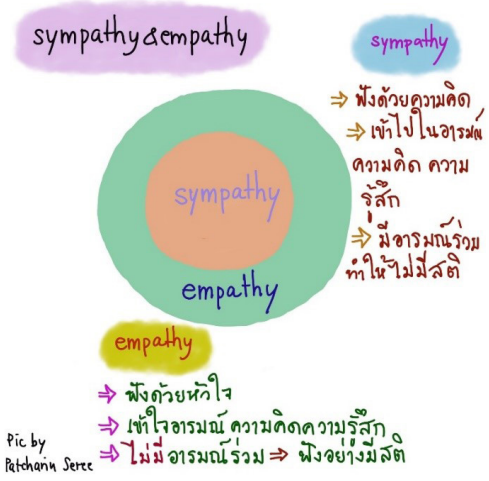
จากการมารับบริการของกองกิจการนักศึกษา คลินิกเด็กและวัยรุ่น สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ตลอด 5 ปีที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาที่นักศึกษามารับบริการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ภาวะเครียด ทั้งจากการเรียน และปัญหาครอบครัว ปัญหาความวิตกกังวล และปัญหาการปรับตัว ส่วนหนึ่งพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้า และบางรายไม่สามารถศึกษาต่อให้จบได้ ปัจจุบันอาจารย์ผู้สอนจะต้องทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาไม่เฉพาะทางด้านวิชาการ แต่จะต้องดูมิติอื่นไม่ว่าจะเป็นครอบครัว และจิตใจของนักศึกษา อาจารย์ส่วนใหญ่ในสถานศึกษายังมีความรู้ในด้านจิตวิทยา หรือ จิตเวชไม่เพียงพอ ทำให้มีความมั่นใจน้อยในการให้บริการการให้คำปรึกษา บางรายอาจหลีกเลี่ยงในการดูแลและช่วยเหลือสุขภาพใจ สาเหตุเกิดจากความรู้ไม่เพียงพอ แต่มีอาจารย์ไม่น้อยที่ยินดี เต็มใจในการทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา มีจิตบริการที่จะให้ลูกศิษย์ก้าวพ้นจากปัญหาที่เผชิญอยู่ แต่บางครั้งทำให้อาจารย์แบกรับปัญหาของนักศึกษา หากอาจารย์ขาดการฝึกฝน หรือ ขาดความรู้ และทักษะในการให้คำปรึกษา อาจทำให้มีความรู้สึกร่วมมากเกินไป ส่งผลให้อาจารย์เกิดปัญหาสุขภาพจิต อาจมีอาการ และอารมณ์เชิงลบ เช่น เครียด โกรธ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง รู้สึกตนเองด้อยค่า ไม่มีความสามารถ เป็นต้น ส่งผลให้อาจารย์เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น มีอาการอ่อนเพลีย เครียด นอนไม่หลับ มีความผิดปกติด้านการรับประทานอาหาร หรือประสิทธิภาพการทำงานน้อยลง เป็นต้น

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาส่วนใหญ่จะต้องมีคุณสมบัติในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathy) ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพของมนุษย์ในการดำรงอยู่ร่วมกัน แต่หากมีความเข้าอกเข้าใจที่มากเกินไป รู้ไม่เท่าทันอารมณ์ของตนเองในการให้คำปรึกษา และจัดการอารมณ์ความรู้สึกนั้นไม่ถูก เราจะเข้าข่ายมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (sympathy) มากเกินไป ทำให้มีการเข้าไปมีอารมณ์ร่วมกับความรู้สึกของนักศึกษา เกิดความรู้สึกท่วมท้นจากการรับความรู้สึกของนักศึกษา อาจส่งผลให้อาจารย์มีการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม และมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา

ในหนังสือ Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing and Applied Health ในปี ค.ศ. 1989 ได้ให้ความหมายของ **empathy และ sympathy ไว้ว่าเป็น “การตระหนักทางความคิด อารมณ์ และเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น** แม้สิ่งนั้นจะทำให้รู้สึกตึงเครียดและรบกวนทางจิตใจ empathy จะเป็นความเข้าอกเข้าใจ แต่ sympathy จะเป็นการเข้าไปมีอารมณ์ร่วมรับรู้ความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้อื่น หากอธิบายความหมายของสองคำนี้เพิ่มเติมสามารถให้ความหมายของสองคำนี้ดังนี้

☞ **การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathy)** หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น โดยมีความสามารถทั้งการตระหนักรู้ทั้งทางด้านอวัจนภาษาและวัจนภาษา เป็นความสามารถในการตีความการสื่อสารที่แสดงออกทั้งทางด้านร่างกาย และคำพูดว่าผู้สื่อสารหรืออีกฝ่ายหนึ่งมีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกอย่างไรจึงแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ออกมา ***โดยไม่มีอารมณ์ร่วม หรือจมไปกับความรู้สึกของผู้อื่น*** หากเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรม คือ เราไปนั่งเก้าอี้หรือตำแหน่งเดียวกับผู้รับคำปรึกษา แต่นั่งอยู่ข้าง ๆ ในสถานการณ์นั้น ๆ

☞ **การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (sympathy)** มีความหมายเหมือนกับการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น แต่ ***มีอารมณ์ร่วมและจมไปความรู้สึกของผู้อื่น*** ส่งผลให้ขาดทักษะทางปัญญาในการหาแนวทาง หรือวิธีการในการแก้ไขปัญหา การแสวงหาทางออกให้กับผู้รับคำปรึกษา หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่ามี ***"จิตลำเอียง"*** ส่งผลให้ขาดสติ ขาดปัญญา และเกิดอคติตามมา หากเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรม คือ เราไปนั่งเก้าอี้หรือตำแหน่งเดียวกับผู้รับคำปรึกษา แต่ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งอยู่บนตัวเรา เราแบกรับน้ำหนักนั้นไว้ด้วยในสถานการณ์นั้น ๆ



หากสรุปจากรูปภาพจะเห็นได้ว่า คุณสมบัติในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณสมบัติ empathy โดยไม่มีอารมณ์ร่วมไปกับผู้รับคำปรึกษา เพราะจะทำให้มีทักษะทางปัญญา มีสติในการให้แนวทาง หรือ ช่วยเหลือในการให้คำปรึกษา และไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต แต่ในทางตรงกันข้าม หากมี sympathy จะมีอารมณ์ร่วมไปกับผู้รับคำปรึกษา ส่งผลให้มีอารมณ์เชิงลบและก่อเกิดปัญหาสุขภาพจิต ขาดทักษะทางปัญญา ส่งผลให้คำปรึกษามีโอกาสล้มเหลว และสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเสีย แต่ในความเป็นจริงเราอาจมีความรู้สึกร่วมไปด้วยในฐานะความเป็นมนุษย์ด้วยกันเมื่อเห็นอีกฝ่ายมีความทุกข์หรือไม่มีความสุข ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการดูแลสุขภาพใจของตนเอง และฝึกในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ฝึกฝนในการสร้างพื้นที่คลายความเครียดและการปล่อยวาง โดยสามารถยึดหลักการให้คำปรึกษาและปฏิบัติดังนี้

หลักการให้คำปรึกษาและการดูแลสุขภาพใจตนเอง

1. มี empathy และพยายามไม่ให้เกิดความรู้สึก sympathy แต่หากเริ่มมีอารมณ์ร่วมกับนักศึกษา จะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือผู้เชี่ยวชาญคนอื่นที่สามารถดูแลนักศึกษาได้ อย่าปล่อยให้ตนเองจม หรือรู้สึกร่วมไปกับปัญหาหรือแบกรับปัญหาของนักศึกษา

2. เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และปัญหาเป็นของนักศึกษาเอง ให้ถือหลักอาจารย์มีหน้าที่ในการชี้หรือ กระตุ้นให้เห็นความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา การเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาเป็นของนักศึกษาเอง เพราะปัญหาของนักศึกษา เขาเท่านั้นที่จะเป็นคนหาทางแก้ไข อาจารย์มีหน้าที่ในการฝึกทักษะในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา ยกเว้นในกรณีที่นักศึกษามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่มีความจำเป็นต้องรักษาด้วยวิธีการอื่น เช่น การให้ยา การทำจิตบำบัด เป็นต้น หรือหากต้องให้การช่วยเหลือต้องอยู่ในดุลยพินิจที่เหมาะสม เช่น การให้ทุนการศึกษา เป็นต้น

3. หากให้คำปรึกษาไปแล้ว ประเมินได้ว่าเกินความสามารถของตนเองให้ส่งต่อบริการกับผู้เชี่ยวชาญที่สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้

4. กำหนดขอบเขตในการให้บริการหรือติดต่อสื่อสารให้ชัดเจน แต่ในความชัดเจนจะต้องมีความยืดหยุ่นเพื่อรักษาสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากับนักศึกษา เพื่อฝึกฝนในการรอคอย และการเคารพสิทธิของผู้อื่นให้กับนักศึกษา

5. ดูแลสุขภาพใจของตนเอง โดยการให้อาหารใจต่าง ๆ ที่เหมาะกับตัวเราเอง เช่น การผ่อนคลายด้วยวิธีต่าง ๆ การหาพี่เลี้ยงในการให้คำปรึกษา ไม่ควรรับรู้ปัญหาแต่เพียงผู้เดียว การแบ่งเวลาส่วนตัวและส่วนให้คำปรึกษาให้ชัดเจน เป็นต้น

6. มีความเชื่อว่า มนุษย์สามารถพัฒนาได้เสมอ และมีความเจริญงอกงามที่ต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจว่า อาจารย์มีหน้าที่ในการเพิ่มศักยภาพในด้าน soft skill เช่นกัน นอกเหนือจากความสามารถทางด้านวิชาการ

7. ไม่ควรอดทนกับความเหนื่อยล้าของตนเอง แต่ควรหาทางลดความเหนื่อยล้านั้นแทน โดยแต่ละคนอาจมีวิธีการในการลดความเหนื่อยล้าแตกต่างกัน เราควรหาพื้นที่ลดความเหนื่อยล้าที่เหมาะสมกับตนเองให้ได้ และปฏิบัติสิ่งนั้นอย่างสม่ำเสมอ

8. หากมีปัญหาด้านสุขภาพใจ ควรหยุด หรือลดการให้คำปรึกษา และหาพี่เลี้ยง หรือ ผู้ที่ให้คำปรึกษากับเราได้ อย่าอายที่จะเข้ารับคำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ หรือ ผู้ที่สามารถชี้แนะแนวทางในการดูแลนักศึกษากับเราได้

การผ่อนคลายเพื่อสุขภาพใจที่ดีของผู้ให้คำปรึกษา

ในการผ่อนคลายจะต้องยึดหลักทั้งการเติมทั้งอาหารกายและอาหารใจให้กับตนเองอยู่เสมอ ดังตัวอย่าง

ต่อไปนี้

1. ทำกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลาย เช่น การรับประทานอาหารที่ชอบ ที่มีประโยชน์ อาจผ่านการสังสรรค์และการรับประทานเชิงสังคมเพื่อเติมพลังให้กับตนเอง เป็นต้น

2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายตามที่ความสะดวกและเหมาะสมของสภาพร่างกาย

3. หาโอกาสในการปฏิบัติสุนทรียสนทนากับกัลยาณมิตรเท่าที่โอกาสเอื้ออำนวยเพื่อการเติมพลังใจให้แก่กัน

4. การให้เวลาส่วนตัวกับตนเอง อย่าลืมฝึกการเข้าใจตนเองด้วย ก่อนการเข้าใจผู้อื่น ผู้ที่เข้าใจผู้อื่นย่อมมีพื้นฐานของการเข้าใจตนเอง

5. ฝึกการปฏิบัติการอยู่กับตนเองอย่างไม่ขัดแย้ง เช่น การทบทวนตนเองในทางบวกในแต่ละวัน การไม่โทษตนเอง การไม่สงสัยในศักยภาพของตนเองมากเกินไป เป็นต้น

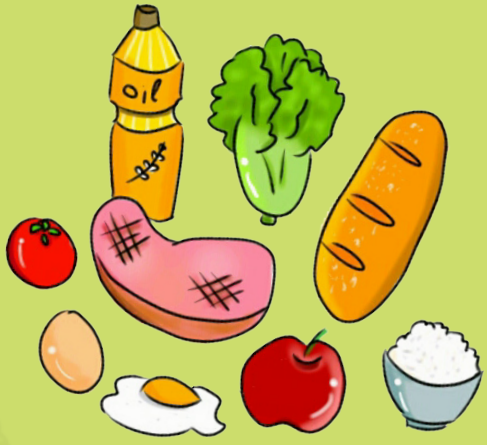
6. การทำสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ การสวดมนต์ การอ่านหนังสือ การฟังเพลง เป็นต้น

mu

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”

หวานแค่ไหน? ไม่เสี่ยงต่อโรค

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ทพญ.ดุลยพร ตราชูธรรม
ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ของหวานใคร ๆ ก็ชอบ ยิ่งตอนเครียด ๆ ได้กินของหวานหายเครียดเลย แต่ว่ากินหวานมาก ๆ ก็เสี่ยงหลายโรค ทั้งเบาหวาน ไขมันสูง ฟันผุ และ โรคมะเร็ง ถ้าเช่นนั้นควรกินแค่ไหนดี ? องค์การอนามัยโลก แนะนำว่าใน 1 วัน เราควรกินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ลองส่องอาหารยอดฮิตของคนไทยดู ถ้ากิน กะเพราไก่ แกงเขียวหวาน และส้มตำ แค่ 3 เมนูนี้ ก็ใส่น้ำตาลรวมกันประมาณ 6 ช้อนชาแล้ว ถ้าเช่นนั้นจะอดกิน ชาไข่มุก และน้ำอัดลม แล้วสิควรทำอย่างไรดี?

คำแนะนำ

- ควรทำอาหารกินเอง เพราะจะได้ใส่น้ำตาลน้อย ๆ ได้
- ถ้ากินอาหารตามสั่ง ก็บอกแม่ครัวให้ใส่น้ำตาล น้อย ๆ
- ออกกำลังกายช่วยได้ น้ำตาลที่กินลงไป จะได้เผาผลาญเป็นพลังงาน

น้ำตาล 1 ช้อนชา (4 กรัม) ให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี ดังนั้น น้ำตาล 6 ช้อนชา ให้พลังงาน 96 กิโลแคลอรี

ถ้าจะกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาล 6 ช้อนชา ให้เป็นพลังงานจนหมด ก็จะต้องออกกำลังกาย เช่น เดินธรรมดา 20 นาที เผาผลาญได้ 100 กิโลแคลอรี ดังนั้น ถ้าคิดจะกินน้ำหวาน หรือ ของหวานเพิ่มจากอาหารจานหลัก ควรออกกำลังเผาผลาญน้ำตาลจากของคาวก่อน

เนื้อหาโดย รศ.ดร.ทพญ.ดุลยพร ตราชูธรรม สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
อินโฟกราฟฟิกโดย นางสาวยลลดา ปึงเสียงดี นักศึกษาปริญญาโท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

World Health Organization

จำกัดการบริโภคน้ำตาล ≤ 6 ช้อนชา

ลดความเสี่ยง

หวานแค่ไหนไม่เสี่ยงต่อโรค

อาหารยอดฮิตประจำวันของคนไทย

ข้าวกะเพราไก่ =

ขนมจีนแกงเขียวหวาน =

ไก่ย่างข้าวเหนียว ส้มตำ =

น้ำตาล

6 ช้อนชา

ไม่มีที่โควต้าเหลือสำหรับ

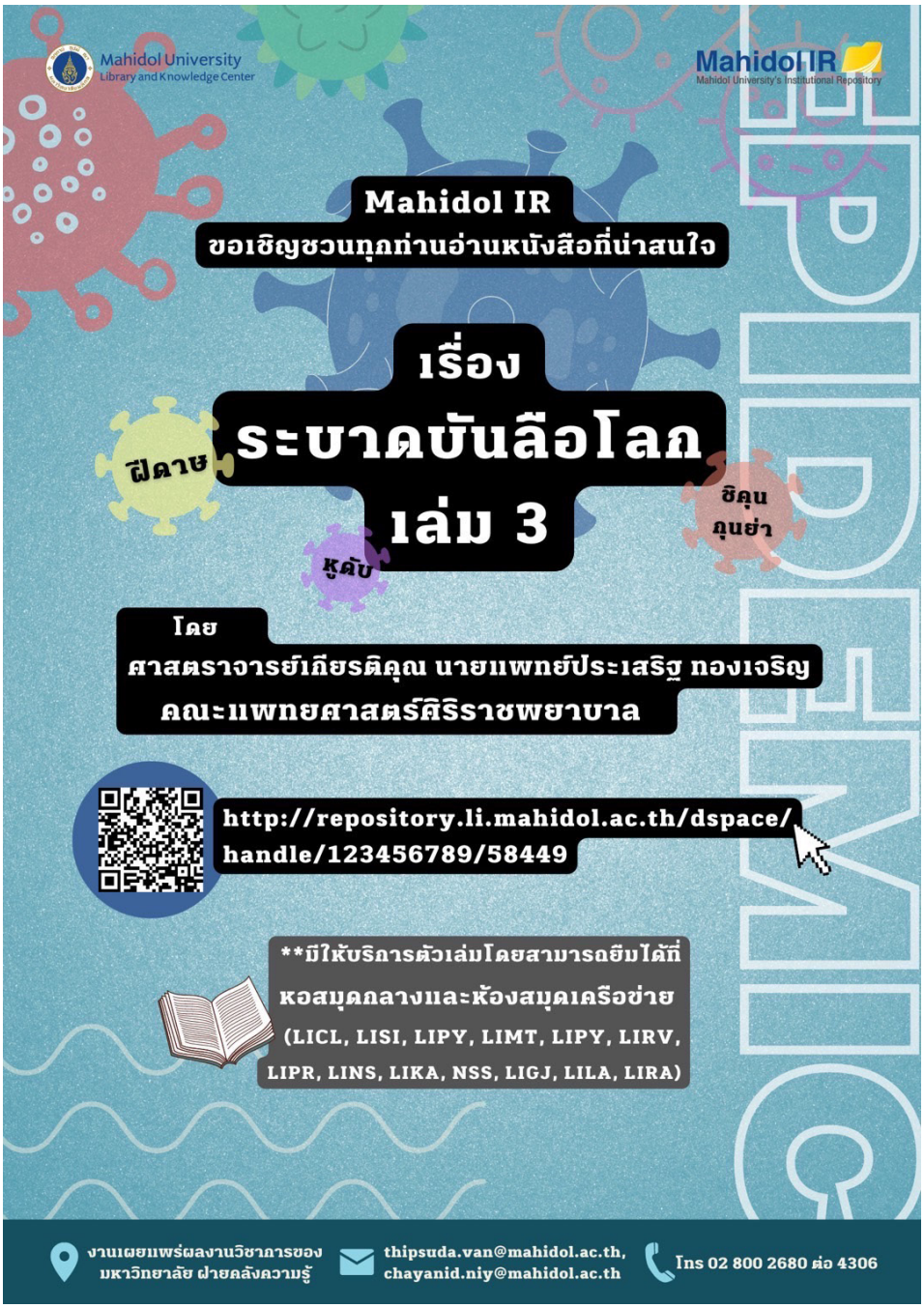
อ้างอิง https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/สืบค้นวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2563

ร่วมสร้างสังคมปลอดภัยโดย หลักสูตร ป.โท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เว็บไซต์ http://www.inmu2.mahidol.ac.th/foodsafety/?p=138374

ข่าวประชาสัมพันธ์จากงานเผยแพร่ผลงานวิชาการฯ ฝ่ายคลังความรู้ หอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอประชาสัมพันธ์ผลงานจากคลังสารสนเทศสถาบันฯ (Mahidol IR)

เดือนมิถุนายน เป็นช่วงกลางปี ที่เข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการ และด้วยปัจจุบันเราเผชิญกับเชื้อจุลินทรีย์ เชื้อไวรัสต่างๆ รวมถึงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ระบาดอุบัติใหม่ในการใช้ชีวิตประจำวัน แต่เราต้องกลับมาหวาดผวากันอีกครั้งกับโรคฝีดาษ หรือไข้ทรพิษ ซึ่งเป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง งานเผยแพร่ผลงานวิชาการฯ จึงขอเชิญชวนทุกท่านอ่านหนังสือที่น่าสนใจในคลังสารสนเทศสถาบันฯ (Mahidol IR)



เรื่อง ระบาดบันลือโลก เล่ม 3 โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล สามารถติดตามอ่านผลงานได้ที่ http://repository.li.mahidol.ac.th/dspace/handle/123456789/58449 ติดตามข้อมูลงานวิจัย ผลงานวิชาการและสิ่งพิมพ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล เพิ่มเติมได้ที่ http://repository.li.mahidol.ac.th/dspace/

มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร และผู้สนใจ เข้าร่วมรับฟัง

โครงการเสวนาวิชาการ เรื่อง

เคล็ดลับความสำเร็จ สู่ World Class University: ถอดบทเรียนจาก Top 100 Universities”

ถอดบทเรียนจาก University of North Carolina at Chapel Hill ประเทศสหรัฐอเมริกา

EP.2

Asst. Prof. Dr. Natalie Bowman
วันพฤหัสบดีที่ 21 กรกฎาคม 2565
เวลา 9.00-10.00 น.

ช่องทางการรับชม

ดำเนินการเสวนาโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก. อาณัฐชัย ม้ายอุเทศ

รูปแบบ ออนไลน์ ซีรีย์ ผ่าน Webex event และ FB FanPage : MU Faculty Senate

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล โทรศัพท์ 0-2849-6351-2

บรรณาธิการแถลง

โดย อาจารย์ ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้เริ่มต้นด้วยการนำเสนอสรุปเสวนาวิชาการโดย ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ และ ศ.ดร.นริศรา จันทราทิตย์ ในหัวข้อ “เคล็ดลับความสำเร็จสู่ Word Class University : ถอดบทเรียนจาก top 100 universities” ครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการถอดบทเรียนจากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2565 โดยมี รศ.ดร.เอม สินเพ็ง เป็นวิทยากร และ รศ.ดร.พรรณชฎา ศิริวรรณบุศย์ เป็นผู้ดำเนินการเสวนา วิทยากรได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยในต่างประเทศ และแสดงให้เห็นถึงระบบการบริหารที่ผลักดันให้มหาวิทยาลัยซิดนีย์เข้าสู่อันดับ 1 ใน 100 มหาวิทยาลัยโลก ซึ่งหลายประเด็นมีความน่าสนใจในการผลักดันมหาวิทยาลัยมหิดลของเราไปสู่การเป็นมหาวิทยาลัยระดับโลกต่อไป

นอกจากนั้น ยังได้นำเสนอบทความเรื่อง “การดูแลจิตใจตนเองเมื่อให้คำปรึกษานักศึกษา” โดย ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรี สมาชิกสภาคณาจารย์จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ได้นำเสนอถึงหลักการให้คำปรึกษาและการดูแลสุขภาพใจของตนเอง และแนวทางในการผ่อนคลายเพื่อสุขภาพใจที่ดีของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งแนวทางดังกล่าวเป็นประโยชน์อย่างมากต่อเราทุกคนในการจัดการกับสุขภาพใจของตนเองในฐานะผู้ให้คำปรึกษา แนะนำและช่วยเหลือนักศึกษา

ในส่วนของคอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เรายังมีสาระเนื้อหาดี ๆ มาฝากเช่นเคย โดย รศ.ดร.ทพญ.ดุลยพร ตราชูธรรม จากสถาบันโภชนาการ นำเสนอเรื่องของการทานหวาน ในหัวข้อ “หวานแค่ไหนไม่เสี่ยงต่อโรค” ซึ่งในบทความได้เสนอคำแนะนำดี ๆ ให้กับเราในการดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันสูง ฟันผุ และโรคมะเร็ง

พร้อมกันนี้ ฝ่ายคลังความรู้ หอสมุดและคลังความรู้มหาวิทยาลัยมหิดลฝากประชาสัมพันธ์ผลงานจากคลังสารสนเทศสถาบันฯ (Mahidol IR) ในหัวข้อเรื่อง “ฝีดาษระบาดบันลือโลก เล่ม 3” เขียนโดย ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเสริฐ ทองเจริญ จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ท่านที่สนใจสามารถติดตามและหาอ่านตัวเล่มได้ที่หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยมหิดล หรือ ห้องสมุดเครือข่าย

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดลจะจัดการเสวนาวิชาการรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Webex และ Facebook Fanpage : MU Faculty Senate เรื่อง “เคล็ดลับความสำเร็จสู่ World Class University: ถอดบทเรียนจาก Top 100 Universities” ซึ่งในครั้งนี้จะเป็นการถอดบทเรียนจาก University of North Carolina at Chapel Hill ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมี ผศ.ดร.นาตาลี โบว์แมน (Asst.Prof.Dr. Natalie Bowman) เป็นวิทยากร ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 21 กรกฎาคม 2565 เวลา 09.00-10.00 น. ขอเชิญอาจารย์บุคลากร และผู้สนใจเข้าร่วมรับฟังการเสวนาดังกล่าวได้

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการข่าวสภาคณาจารย์ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่านข่าวสารสภาคณาจารย์ในฉบับนี้ และขอให้ทุกท่านมีความสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจปลอดภัยจากโรคร้ายทั้งปวง หากท่านมีข้อเขียนที่เป็นประโยชน์ต่อประชาคมชาวมหิดล ท่านสามารถส่งมาให้เราได้ที่อีเมล senate@mahidol.ac.th เราพร้อมเป็นสื่อกลางในการส่งผ่านข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะของท่านให้กับประชาคมชาวมหิดลต่อไป

ขอขอบคุณครับ

ข่าวสภาคณาจารย์ เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดจดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์

กองบรรณาธิการ รศ.นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ ผศ.นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์ ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ.ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล ศ.ดร.นริศรา จันทราทิตย์ อ.ทพญ.ปนิดา ภาวิไล อ.ดร.ประทีป ว่องวีระยุทธ์ ผศ.ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย ผศ.ดร.สันติ มณีวัชระรังษี

ประสานงานกลาง พัชญา วงษ์วันทนีย์ ดารินี พรหมศิลป์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม พรศิริ บุญมาวงค์

เจ้าของ สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350