

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง ภาวะหมดไฟ (burnout) จุดไฟขึ้นใหม่ได้อย่างไร

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันในหลาย ๆ ด้าน ส่งผลกระทบต่อชีวิตและการทำงานที่อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน ที่ทำให้เกิดความอ่อนล้าทางกายและอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกลบลบตนเองและการทำงาน 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 ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน และสัมพันธภาพ องค์กรอนามัยโลกกล่าวว่า “ภาวะหมดไฟเป็นการตอบสนองที่รุนแรงต่อความเครียดจากการทำงานที่สะสมและยาวนาน” ในบริบทของการศึกษาภาวะหมดไฟส่งผลให้นักศึกษา การขาดเรียนมากขึ้น ขาดสมาธิและมีความสนใจต่อเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอนลดลง อาจารย์เองก็ได้รับผลกระทบอย่างมากเช่นกัน การที่ต้องเผชิญกับสภาพบรรยากาศการเรียนที่ไม่มีพลัง ขาดแรงบันดาลใจหรือหมดไฟของนักศึกษา ก็ยังส่งผลทำให้ภาวะหมดไฟในตัวอาจารย์มากขึ้น ดังนั้น สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (คพอท) เห็นว่าในช่วงหลังวิกฤติโควิดนี้ก็เป็นโอกาสดีที่จะทำให้บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษามีความตระหนักรู้ในปัญหาดังกล่าว และรู้วิธีการที่จัดการกับภาวะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 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 ในมิติ

องค์ประกอบที่ 2 : สมรรถนะ (Competencies) มิติ 2.3 เสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน

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

9. การติดตามประเมินผล

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม

10. วิทยากร

10.1 รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

10.2 อาจารย์ นายแพทย์สุธัญญ์ ศรีแสงแก้ว สถาบันการแพทย์จักรีนฤพดินทร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

11. หน่วยงานดำเนินการ

11.1 สมาคมเครือข่ายการพัฒนาวิชาชีพอาจารย์และองค์กรระดับอุดมศึกษาแห่งประเทศไทย (ควอท)

11.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดาพร ลักษณะียนาวิน 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">• Burnout คืออะไร• ต่างจาก Depression อย่างไร
10:30-10:45 น.	พัก/อาหารว่าง
10:45-12:00 น.	<ul style="list-style-type: none">• รู้ได้อย่างไรว่ากำลัง Burnout
12:00-13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:00-14:30 น.	<ul style="list-style-type: none">• จะป้องกัน Burnout ได้อย่างไร
14:30-14:45 น.	พัก/อาหารว่าง
14:45-16:00 น.	<ul style="list-style-type: none">• แนวทางในการช่วยเหลือผู้ที่กำลัง Burnout
16:00-16:15 น.	ทำแบบประเมินความพึงพอใจ และปิดการอบรม

****หมายเหตุ: เวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม**