

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1.1 รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา 2512232 ชื่อวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน  
Mental Health at Work

#### 1.2 จำนวนหน่วยกิต

3 (2-2-5) หน่วยกิต

#### 1.3 หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

- 1) หลักสูตร : ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
- 2) ประเภทของรายวิชา : หมวดวิชาเลือกเสรี

#### 1.4 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

- 1) อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อาจารย์อัษฎา พลอยโสภณ
- 2) อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์อัษฎา พลอยโสภณ

#### 1.5 ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2562 / ชั้นปี 2 ตอนเรียน A1

#### 1.6 รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

#### 1.7 รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (co-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

#### 1.8 สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต อาคาร 11 ห้อง 11607

#### 1.9 วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ.2562

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 2.1 จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. ตระหนักในคุณค่าของจรรยาบรรณนักจิตวิทยา กฎระเบียบข้อบังคับขององค์การ มีความซื่อสัตย์ มีวินัย ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงาน
2. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญในสาขาวิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
3. มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ มีความสามารถอธิบาย แยกแยะ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
4. มีความสามารถในการสื่อสารและการปรับตัวกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
5. มีทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยา สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการพูดและการเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ โดยสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้าข้อมูล รวมถึงสามารถเลือกใช้สื่อในการนำเสนอและสื่อสารข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

### 2.2 วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

รายวิชานี้เปิดสอนเป็นครั้งแรก จึงไม่มีแผนการปรับปรุง

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 3.1 คำอธิบายรายวิชา

ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิตในการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประเภทของความผิดปกติทางจิต พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวและการสร้างความสุข ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ความเครียดและการจัดการความเครียดในการทำงาน การใช้เครื่องมือและกระบวนการทางจิตวิทยาในการประเมินความเครียด การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในการทำงาน การส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กร รวมทั้งการประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียดและผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบกิจกรรม

Meaning and importance in mental health at work, the factors that effect to mental health of person in organization between physical and mental health, types of mental disorder, the risk behavior in physical and mental illness, adjustment and

building the happiness, problems in mental health at work, stress and stress management at work, instrument using and psychological procedure for evaluate stress, prevention and problem solving in mental health at work, the enhancement of mental health in organization including the application of psychological theories foe stress management and stress releasing by activities.

### 3.2 จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วย ตนเอง
30 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	ให้คำปรึกษา แนะนำ สอนเสริม ตามความต้องการของนักศึกษา เป็นรายกลุ่ม เพื่อทบทวนความรู้ ให้ชัดเจนและแม่นยำยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มของนักศึกษา ที่มีผลการเรียนต่ำ	30 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	75 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา

### 3.3 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- 1) อาจารย์ประจำรายวิชา แจ้งเวลาให้คำปรึกษาผ่านเว็บไซต์ประจำรายวิชา หรือผ่าน Social Network เช่น Facebook Line
- 2) อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มตามความต้องการ อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### วิธีการสอนและการประเมินผล

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
<p>1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>1.1 ตระหนักในคุณค่าของจรรยาบรรณ นักจิตวิทยา กฎระเบียบข้อบังคับขององค์การ มีความซื่อสัตย์ มีวินัยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงาน</p> <p>1.2 รักความถูกต้องและความยุติธรรม เคารพสิทธิมนุษยชน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและอยู่ร่วมกันได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>1.3 มีจิตสาธารณะ มีความเข้าใจปัญหาทางสังคมคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ</p>	<p>1. ผู้สอนจัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อประกอบการบรรยายในแต่ละสัปดาห์</p> <p>2. การปลูกฝังวัฒนธรรมที่ดีงามให้นักศึกษามีระเบียบวินัย และปลูกฝังความเป็นสวนดุสิต โดยเน้นความรับผิดชอบต่อเวลา การแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย บุคลิกภาพที่ดี และการช่วยเหลือให้เพื่อนร่วมชั้นในด้านต่างๆที่ตนเองถนัดชำนาญ</p> <p>3. มอบหมายงานหรือกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักศึกษาแบ่งความรับผิดชอบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและนักศึกษาส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนดไว้</p> <p>4. มอบหมายงานหรือกิจกรรมกลุ่มโดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงกฎกติกาต่างๆ ในการเรียนการสอน รู้จักถึงความถูกต้องและความยุติธรรม เคารพสิทธิมนุษยชน ยอมรับฟังความ</p>	<p>1. ประเมินจากการสังเกตโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบต่อ บุคลิกภาพและการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินจากความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>3. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>	1-15	10%

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
	<p>คิดเห็นของผู้อื่นและทำงานร่วมกันโดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ</p>			
<p><b>2. ด้านความรู้</b></p> <p><b>2.1 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญในสาขาวิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ</b></p> <p>2.2 มีความสามารถในการศึกษาค้นคว้า พัฒนาองค์ความรู้ของตนเอง รวมทั้งติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในสาขาจิตวิทยาและจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การอย่างต่อเนื่อง</p> <p>2.3 สามารถนำความรู้และประสบการณ์ในการศึกษาวิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม</p> <p>2.4 มีการพัฒนาองค์ความรู้ของตนเอง และสามารถบูรณาการความรู้กับศาสตร์อื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม โดยเน้นการนำความรู้ไปเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักศึกษาชมวิดีโอที่เกี่ยวกับเนื้อหา</li> <li>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องหรือตามความสนใจของนักศึกษา หรือการให้นักศึกษาได้ระดมพลังสมอง (Brainstorming) ในเนื้อหาที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>3. ให้นักศึกษาได้ระดมพลังสมอง (Brainstorming) ประกอบกับวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) ในเนื้อหาที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>4. ให้นักศึกษาทบทวนความรู้ด้วยการค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร งานวิจัย และการค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษารวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัดในแต่ละสัปดาห์</li> <li>3. ประเมินจากการปฏิบัติ เช่น มอบหมายชิ้นงาน หรือ แบบฝึกหัด</li> <li>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> <li>6. ข้อสอบปลายภาคโดยเน้นการประยุกต์การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระความรู้ที่เรียนไปสู่สถานการณ์จริง</li> </ol>	<p>1-15 และ 16</p>	<p>30%</p>

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
<p>3. ด้านทักษะทางปัญญา</p> <p>3.1 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบตามหลักการที่ได้ศึกษารวมทั้งสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>3.2 มีทักษะและความสามารถในการรวบรวมวิเคราะห์และสรุปประเด็นปัญหาในการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การได้</p> <p>3.3 มีความสามารถอธิบาย แยกแยะ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ จากความรู้ที่ได้ศึกษามา รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการประยุกต์ความรู้ได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ทำทบทวนแบบฝึกหัดในแต่ละสัปดาห์</li> <li>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องหรือตามความสนใจของนักศึกษา</li> <li>3. ให้นักศึกษาได้ระดมพลังสมอง (Brainstorming) ประกอบกับวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) ในเนื้อหาที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>4. ผู้สอนฝึกให้นักศึกษามีวิเคราะห์ออกแบบและประยุกต์ใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการเรียนรู้</li> <li>5. ผู้สอนฝึกให้นักศึกษามีทักษะในการทำงานรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยส่งเสริมให้นักศึกษาได้คิดอย่างเป็นระบบและสามารถวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาในการทำงาน</li> <li>6. ผู้สอนฝึกให้นักศึกษาได้การสืบค้นข้อมูลศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัดในแต่ละสัปดาห์</li> <li>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</li> <li>3. ประเมินจากการปฏิบัติ เช่น มอบหมายชิ้นงาน หรือแบบฝึกหัด</li> <li>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>5. ประเมินจากการวิเคราะห์ออกแบบและประยุกต์ใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการเรียนรู้</li> <li>6. ข้อสอบปลายภาคโดยเน้นการประยุกต์การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระความรู้ที่เรียนไปสู่สถานการณ์จริง</li> <li>7. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> </ol>	<p>1-15 และ 16</p>	<p>20%</p>

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
	7. ผู้สอนกำกับความก้าวหน้าของการดำเนินกิจกรรม “การส่งเสริมการเรียนรู้”			
<p>4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.1 มีความสามารถในการสื่อสารและการปรับตัวกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความหลากหลายทางวัฒนธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>4.2 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4.3 มีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองและแสดงออกซึ่งภาวะผู้นำตลอดจนสามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้สอนแบ่งกลุ่มให้นักศึกษาได้อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องหรือตามความสนใจของนักศึกษา</p> <p>2. ผู้สอนแบ่งกลุ่มนักศึกษาได้ฝึกการลงมือปฏิบัติ (Practice) ในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. ผู้สอนแบ่งกลุ่มให้นักศึกษาฝึกการแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เพื่อเป็นการให้นักศึกษาได้เรียนรู้ในประเด็นที่ได้ผู้สอนมอบหมายและมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สามารถมีภาวะผู้นำตลอดจนเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม</p> <p>4. ให้นักศึกษาทบทวนความรู้ด้วยการค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร งานวิจัย การค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษารวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินจากการปฏิบัติ เช่น มอบหมายชิ้นงาน หรือ แบบฝึกหัด หรือ รายงานผลการดำเนินกิจกรรม “การส่งเสริมการเรียนรู้”</p> <p>3. ประเมินจากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing)</p> <p>4. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>5. ประเมินการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>6. ประเมินจากผลการทบทวนความรู้ด้วยการค้นคว้าเพิ่มเติม เช่น รายงาน หรือ ใบงาน</p>	1-15	20%
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. ผู้สอนมอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องและนำเสนอโดยใช้รูปแบบเทคโนโลยีที่เหมาะสม	1. ประเมินจากการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ	1-15	20%

ผลการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	ค่าน้ำหนักของการประเมินผล
<p>5.3 สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการพูดและการเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ</p> <p>5.4 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้าข้อมูล รวมถึงสามารถเลือกใช้สื่อในการนำเสนอและสื่อสารข้อมูลได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>2. ผู้สอนสาธิตการสืบค้นข้อมูลและการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์</p> <p>3. ผู้สอนแนะนำวิธีการเลือกใช้ข้อมูลต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>4. มอบหมายงานที่ต้องสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ และนำเสนอข้อมูลด้วยเทคโนโลยีจากการวิเคราะห์สังเคราะห์</p> <p>5. มอบหมายให้นักศึกษาดำเนินกิจกรรมโดยฝึกให้นักศึกษามีทักษะการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>6. ฝึกให้นักศึกษาได้ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นและการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมายและการนำเสนอข้อมูลสารสนเทศมาประกอบการดำเนินกิจกรรม</p>	<p>2. ประเมินจากการเลือกใช้ข้อมูลประกอบการทำรายงาน</p> <p>3. ประเมินจากวิธีการนำเสนอรายงานผลการดำเนินกิจกรรม ด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสม</p> <p>4. ประเมินจากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นและการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมายและการนำเสนอ</p> <p>5. ประเมินการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>		

หมายเหตุ

ผลการเรียนรู้ตัวเข้ม = ความรับผิดชอบหลัก

ผลการเรียนรู้ตัวธรรมดา = ความรับผิดชอบรอง



## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 5.1 แผนการสอน (หมวดที่ 5 ข้อ 2)

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
1 (4 ชม.)	<p>กล่าวนำเนื้อหาและขอบเขตของเนื้อหาวิชา แนวทางในการเรียนการสอน การวัดและ การประเมินผล</p> <p><b>หน่วยที่ 1 มารู้จักสุขภาพจิตกันเถอะ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>- ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนแนะนำและชี้แจงจุดมุ่งหมายของรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอนประจำสัปดาห์ รวมทั้งวิธีการวัด และการประเมินผล</li> <li>2. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</li> <li>3. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงาน จากนั้นตั้งคำถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงานสำคัญอย่างไร โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนคัดเลือกมาจำนวน 3 กลุ่ม และให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</li> <li>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</li> <li>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร โดยให้นักศึกษาเข้า</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</li> <li>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย (Multimedia for Presentation)</li> <li>4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ยอดมนุษย์เงินเดือน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. ประเมินจากการทำใบงานเรื่อง “สุขภาพจิตในการทำงานสำคัญอย่างไร”</li> <li>3. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</li> <li>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> </ol>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		ห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อทบทวนความรู้ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา  กิจกรรม/ใบงาน : 1. ใบงาน เรื่อง “สุขภาพจิตในการทำงาน สำคัญอย่างไร”		6. ประเมินจากความรับผิดชอบใน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	
2 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 2</b> ภายกับจิตเป็นสิ่งคู่กัน  <b>ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต</b> - ภาวะทางจิตใจที่ทำให้เกิดโรค ทางกายที่พบบ่อย <b>พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ</b> - พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความ เจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย - พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความ เจ็บป่วยทั้งทางจิตใจ	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต จากนั้นตั้งคำถามนำจากวีดิทัศน์ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน โดย ผู้สอนคัดเลือกมาจำนวน 3 กลุ่ม และให้ นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปราย เพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการ อภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง มนุษย์กับการเรียนรู้	1. เอกสารประกอบการ เรียนรายวิชา สุขภาพจิตใน การทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต	1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติ ตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่ง งานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึก พฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่าง การเรียนการสอนและการเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและ การทำแบบฝึกหัด 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง มนุษย์กับการเรียนรู้ โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>6. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p>		<p>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>6. ประเมินผลจากการทำใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p>	
3 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 2</b> กายกับจิตเป็นสิ่งคู่กัน (ต่อ)</p> <p><b>ความผิดปกติทางจิต</b></p> <p>- การแยกกระหว่างการมีและการไม่มีอาการทางจิต</p> <p>- การจำแนกโรคทางจิตใจ</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง โรคจิตและโรคประสาท / ความเครียดและความวิตกกังวล จากนั้นผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์</p> <p>2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง ลำ่า ตัว</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p> <p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p>	<p>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p> <p>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>3. ประเมินจากการฝึกปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>ละครชื่อมธุส วิเคราะห์ในหัวข้อ “มธุส จัดอยู่ในกลุ่มผิดปกติทางจิต กลุ่มใด” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง พฤติกรรมของมนุษย์ และการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ (Practice) โดยฝึกปฏิบัติ การสังเกต พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมของมนุษย์ โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>7. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>8. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p>กิจกรรม/ใบงาน :</p>	<p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง โรคจิต และโรคประสาท / ความเครียดและความวิตกกังวล</p> <p>5. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “ล่า”</p>	<p>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง ล่า วิเคราะห์ในหัวข้อ “มธุส จัดอยู่ในกลุ่มผิดปกติทางจิต กลุ่มใด”</p> <p>6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>7. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง ล่าวิเคราะห์ในหัวข้อ “มธุรส จัดอยู่ในกลุ่มผิดปกติทางจิต กลุ่มใด” 2. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน			
4 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 3 การประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียด</b> - พฤติกรรมมนุษย์คืออะไร - ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนตั้งคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์คืออะไร โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายเพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง พฤติกรรมมนุษย์คืออะไร 3. ผู้สอนให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6-10 คน โดยให้นักศึกษา สืบค้น (Inquiry Instruction) หัวข้อเรื่อง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์กับการบริหารความเครียด โดย	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย	1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>ผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>7. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. กิจกรรมการสืบค้น (Inquiry Instruction) หัวข้อเรื่อง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์กับการบริหารความเครียด</p>		<p>5. ประเมินจากกิจกรรมสืบค้น (Inquiry Instruction) หัวข้อเรื่อง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์กับการบริหารความเครียด</p> <p>6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	
5 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 3 การประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียด (ต่อ)</b></p> <p>- ทฤษฎีจิตสังคมของ อีริคสัน</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง Ray จากนั้นตั้งคำถามนำเกี่ยวกับทฤษฎีจิตสังคมของ อีริคสัน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p>	<p>1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่ง</p>	<p>อ.อัษฎา พลอยโสภณ</p>

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
	- ทฤษฎีลำดับชั้นของแรงจูงใจของ มาสโล	<p>6-10 คน โดยผู้สอนคัดเลือกมาจำนวน 3 กลุ่ม และให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ ทฤษฎีลำดับชั้นของแรงจูงใจของ มาสโล จาก วิดิทัศน์ เรื่อง Ray</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง เป้าหมายของการเรียนรู้โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>6. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานชีวิตของ Ray Charles</p>	<p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง Ray</p>	<p>งานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p> <p>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
6 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 3 การประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อบริหารความเครียด (ต่อ)</b> - ทฤษฎีพหุปัญญา - ความฉลาดทางอารมณ์	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “ ทฤษฎีพหุปัญญา ( Multiple Intelligences)” จากนั้นตั้งคำถามนำเกี่ยวกับทฤษฎีพหุปัญญา โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อระดมพลังสมอง (Brainstorming) กลุ่มละ 10-12 คน โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการสอนแบบระดมพลังสมอง (Brainstorming) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์ 3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ 4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางอารมณ์โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือ	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligences)”	1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการเรียนการสอนและการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ



สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวน ความรู้ 5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 6. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน กิจกรรม/ใบงาน : - กิจกรรม แบบวัด EQ - กิจกรรม แบบประเมิน Multiple Intelligences			
7 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 4 การปรับตัวและการสร้าง ความสุข</b>  - ความหมายของการปรับตัว - สาเหตุของการปรับตัว - แบบแผนของการปรับตัว - กระบวนการปรับตัว	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “Adaptation คืออะไร” จากนั้นตั้งคำถาม นำเกี่ยวกับความหมายของการปรับตัว โดย แบ่งเป็นกลุ่มเพื่อระดมพลังสมอง (Brainstorming) กลุ่มละ 10-12 คน โดย เปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดง ความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการ สอนแบบระดมพลังสมอง (Brainstorming) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง การปรับตัว	1. เอกสารประกอบการ เรียนรายวิชา รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “Adaptation คืออะไร”	1. การใช้แบบสังเกต โดยสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน และการปฏิบัติ ตนของนักศึกษา รวมถึงความสนใจ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ การส่ง งานที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึก พฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่าง การเรียนการสอนและการเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินด้วยการตอบคำถามและ การทำแบบฝึกหัด 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง “เดอะ เลตเตอร์ จดหมายรักที่ไม่มีวันลืม” วิเคราะห์ในหัวข้อ “เดอะ เลตเตอร์ มีแบบแผนและกระบวนการปรับตัวอย่างไร” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การปรับตัวและการสร้างความสุข โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อ ค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือ สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>7. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p>กิจกรรม/ใบงาน :</p>	<p>5. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง “เดอะ เลตเตอร์ จดหมายรักที่ไม่มีวันลืม”</p>	<p>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>6. ประเมินผลจากใบงาน เรื่อง เดอะ เลตเตอร์ มีแบบแผนและกระบวนการปรับตัวอย่างไร</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		1. ใบงาน เรื่อง “เดอะ เลตเตอร์ มีแบบแผนและกระบวนการปรับตัวอย่างไร”			
8 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 4 การปรับตัวและการสร้าง ความสุข (ต่อ)</b> - กลไกป้องกันตัวเอง - การสร้างความสุข	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับการกลไกป้องกันตัวเองมีประโยชน์และโทษอย่างไร โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อระดมพลังสมอง (Brainstorming) กลุ่มละ 10-12 คน โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง กลไกป้องกันตัวเอง และการสอนโดยการลงมือปฏิบัติ (Practice) โดยการจับคู่กันฝึกการสะท้อน (reflection) พฤติกรรม กลไกป้องกันตัวเอง 3. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ 4. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การสร้างความสุข โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติม	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน 3. ประเมินจากการปฏิบัติ 4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>จากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>6. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. จับคู่กันฝึกการสะท้อน (reflection) พฤติกรรม กลไกป้องกันตัวเอง</p>			
9 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 5 ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่</b> <b>เกี่ยวข้องกับการทำงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากตัวคนทำงานเอง</li> <li>- ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากปัญหา</li> <li>- ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากปัญหาระดับองค์กร</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมวิดีโอทัศน์ เรื่อง โรคยอดฮิตของมนุษย์ทำงาน ตอน โรคเครียด จากนั้นผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับชมวิดีโอทัศน์</p> <p>2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวิดีโอทัศน์ เรื่อง ใครที่ท้อแท้กับการทำงาน คลิ๊กดูคลิปนี้ วิเคราะห์ในหัวข้อ “ปัญหาในวิดีโอทัศน์เกิดจากอะไร” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p> <p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มีลติมีเดีย</p> <p>4. สื่อวิดีโอทัศน์ เรื่อง ใครที่ท้อแท้กับการทำงาน คลิ๊กดูคลิปนี้</p>	<p>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p> <p>2. ประเมินจากการสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>3. ประเมินจากการปฏิบัติ</p> <p>4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวิดีโอทัศน์ เรื่อง ใครที่ท้อแท้กับการทำงาน คลิ๊กดูคลิปนี้ วิเคราะห์ในหัวข้อ “ปัญหาในวิดีโอทัศน์เกิดจากอะไร”</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยด์ เรื่อง ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>7. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>8. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง ใครที่ท้อแท้กับการทำงาน คลิกดุคลิปนี้ วิเคราะห์ในหัวข้อ “ปัญหาในวีดิทัศน์เกิดจากอะไร”</p>		<p>6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>7. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
10 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 6 ความเครียดและการจัดการ ความเครียดในการทำงาน</b>  - ความเครียด (Stress) - การจัดการความเครียดในการทำงาน  - วิธีการและเทคนิคการคลาย เครียด	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b>  1. ผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการเพิ่มพฤติกรรม โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม  2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดในการทำงาน  3. ผู้สอนได้แบ่งกลุ่มให้นักศึกษากลุ่มละ 6-10 คน โดยนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติ (Practice) ในหัวข้อ จัดการความเครียดอย่างไรกับกิจกรรม ลิงตกต้นไม้  4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบทและเฉลยคำตอบ  5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง วิธีการและเทคนิคการคลายเครียด โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือ	1. เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน  2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)  3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด  2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน  3. ประเมินจากการลงมือปฏิบัติ (Practice) ในหัวข้อ การแก้ไขปัญหา “การโยนไข่ลงจากที่สูงโดยไม่แตก”  4. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย  5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม  6. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวน ความรู้ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา 7. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. กิจกรรมการจัดการความเครียดอย่างไร กับกิจกรรม ลิงตกต้นไม้			
11 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 6 ความเครียดและการจัดการ ความเครียดในการทำงาน (ต่อ)</b> - การใช้เครื่องมือและกระบวนการทาง จิตวิทยาในการประเมินความเครียด - แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบวัดความเครียด จากนั้นผู้สอนตั้งคำถามนำเกี่ยวกับผลของ การทำแบบวัดความเครียด 2. ผู้สอนให้นักศึกษาจับคู่กันฝึกการสะท้อน (reflection) ผลจากแบบวัดความเครียด โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม 3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้ สื่อเพาเวอร์พอยต์ การใช้เครื่องมือและ กระบวนการทางจิตวิทยาในการประเมิน ความเครียด	1. เอกสารประกอบการ เรียนรายวิชา สุขภาพจิตใน การทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop) 3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย 4. สื่อแบบวัดความเครียด	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและ การทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน 3. ประเมินจากการลงมือปฏิบัติ (Practice) โดยฝึกปฏิบัติจากการดู ตัวแบบ (การร้องเพลงตามตัวแบบ) 4. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณี ตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์ เรื่อง พระผู้เป็นต้นแบบ วิเคราะห์ใน	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง เครื่องมือและกระบวนการทางจิตวิทยาในการประเมินความเครียด โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>7. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. แบบวัดความเครียด</p>		<p>หัวข้อ “ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน”</p> <p>6. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>7. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	
12 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 7 การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</b></p> <p>- การป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตในการทำงาน</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) จากวีดิทัศน์ เรื่อง ยอดมนุษย์เงินเดือน EP2. โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปรายกลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายในประเด็น การป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</p>	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</p> <p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p>	<p>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p> <p>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>4. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ



สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6-10 คน โดยให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) หัวข้อเรื่อง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตโดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อทบทวนความรู้</p> <p>7. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>8. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p>	<p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</p>	<p>ยอดมนุษย์เงินเดือน EP2. วิเคราะห์ในหัวข้อ การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</p> <p>5. ประเมินจากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing)</p> <p>7. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>8. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>กิจกรรม/ใบงาน :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวิดีโอเรื่อง ยอดมนุษย์เงินเดือน EP2.</li> <li>2. กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้าน สุขภาพจิต</li> </ol>			
13 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 7 การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต (ต่อ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>- การแก้ไขหรือรักษาปัญหาด้านสุขภาพจิต</li> </ul>	<p>กิจกรรมการเรียนการสอน :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนนักศึกษาแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ตามหัวข้อ 1)การป้องกัน 2)ส่งเสริม 3)แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยให้สืบค้นและระดมความคิดในการหาแนวทาง การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</li> <li>2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกลุ่ม โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน</li> <li>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และคอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</li> <li>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</li> <li>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</li> <li>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตามหัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</li> <li>4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</li> <li>5. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</li> </ol>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>3. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง การป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในหัวข้อเรื่อง การประยุกต์ใช้การป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นหาเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร หรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อทบทวนความรู้</p> <p>6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา</p> <p>7. ทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานการแนวทาง การป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต</p>			
14 (4 ชม.)	<p><b>หน่วยที่ 8 การส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กร</b></p> <p>- ประโยชน์เมื่อพนักงานในองค์กรมีความสุข</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักศึกษาชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เปิดเคล็ดลับปั้น มิตรผล สู่องค์กรที่ดีที่สุด สำหรับคน Gen Y จากนั้นผู้สอนตั้งคำถาม</p>	1. เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน	<p>1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและการทำแบบฝึกหัด</p> <p>2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p>	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
	<p>- การสร้างเสริมสุขภาพใน สถานที่ทำงาน</p>	<p>นำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตใน องค์กร</p> <p>2. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Case Study) จากวีดิทัศน์เรื่อง เยี่ยมชม Googleplex สำนักงานใหญ่ Google วิเคราะห์ในหัวข้อ “มีประโยชน์อย่างไร ต่อ ใครบ้าง” โดยแบ่งเป็นกลุ่มเพื่ออภิปราย กลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้ นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปราย เพิ่มเติม</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6-10 คน โดยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ออกแบบแนวทาง หัวข้อเรื่อง องค์กรที่น่า อยู่ โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>4. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองใน หัวข้อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพจิตใน องค์กรโดยให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดเพื่อ</p>	<p>2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)</p> <p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย</p> <p>4. สื่อวีดิทัศน์</p> <p>5. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เยี่ยม ชม Googleplex สำนักงาน ใหญ่ Google</p>	<p>3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย</p> <p>5. ประเมินจากการวิเคราะห์กรณี ตัวอย่าง (Cases Study) จากวีดิทัศน์ เรื่อง เยี่ยมชม Googleplex สำนักงาน ใหญ่ Googleวิเคราะห์ในหัวข้อ “มี ประโยชน์อย่างไร ต่อใครบ้าง”</p> <p>6. ประเมินจากกิจกรรมการแสดง บทบาทสมมติ (Role-Playing)</p> <p>7. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการ ทำกิจกรรม</p> <p>8. ประเมินจากความรับผิดชอบใน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		ค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ นิตยสาร งานวิจัยหรือสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อทบทวนความรู้ 6. ผู้สอนให้นักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหา  <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. ใบงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง (Cases Study) จากวิดีโอเรื่อง เยี่ยมชม Googleplex สำนักงานใหญ่ Google วิเคราะห์ในหัวข้อ “มีประโยชน์อย่างไร ต่อ ใครบ้าง” 2. กิจกรรมแสดงความคิดเห็นออกแบบ แนวทาง หัวข้อเรื่อง องค์กรที่น่าอยู่			
15 (4 ชม.)	<b>หน่วยที่ 8 การส่งเสริมสุขภาพจิตใน องค์กร</b> - บทบาทของสังคม ในการสร้างเสริม สุขภาพจิต - ทดสอบหลังเรียน	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนตั้งคำถามนำถึงบทบาทของสังคม ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต จะต้อง มีใคร ทำอะไร ทำที่ไหน และทำอย่างไร โดย แบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6-10 คน โดยผู้สอน คัดเลือกมาจำนวน 3 กลุ่ม และให้นักศึกษา ร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเพิ่มเติม	1. เอกสารประกอบการ เรียนรายวิชา สุขภาพจิตใน การทำงาน 2. เครื่องฉายภาพ (Projector) และ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptop)	1. ประเมินด้วยการตอบคำถามและ การทำแบบฝึกหัด 2. ประเมินจากการสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน 3. ประเมินผลจากการอภิปรายตาม หัวข้อหรือประเด็นที่มอบหมาย 4. ประเมินจากการวิเคราะห์ใบงาน บทบาทของสังคม ในการสร้างเสริม	อ.อัษฎา พลอยโสภณ

สัปดาห์ที่ (ชม.)	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน/ใบงาน	สื่อที่ใช้	การวัดและประเมินผล (สัดส่วนการประเมิน)	ผู้สอน
		<p>2. ผู้สอนบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์และการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม (Group Discussion) โดยใช้สื่อเพาเวอร์พอยต์ เรื่อง บทบาทของสังคม ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต</p> <p>3. ผู้สอนให้นักศึกษาวิเคราะห์ บทบาทของสังคมในการส่งเสริมสุขภาพจิต</p> <p>4. นักศึกษานำเสนอการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้</p> <p>5. ผู้สอนให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยคำตอบ</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ใบงานบทบาทของสังคม ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต จะต้อง มีใคร ทำอะไร ทำที่ไหน และทำอย่างไร</p>	<p>3. สื่อเพาเวอร์พอยต์ มัลติมีเดีย (Multimedia for Presentation)</p>	<p>สุขภาพจิต จะต้อง มีใคร ทำอะไร ทำที่ไหน และทำอย่างไร</p> <p>5. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p> <p>8. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>	
16 (4 ชม.)	สอบปลายภาค				

## 5.2 การวัดและการประเมินผล

1) การวัดผล :

- กิจกรรมในชั้นเรียน 40%
- การจัดกิจกรรม 20%
- สอบปลายภาค 30%
- จิตพิสัย 10%

2) การประเมินผล : ใช้ระบบ  อิงกลุ่ม  อิงเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย ดังนี้

ระดับคะแนน (คะแนน)	ระดับผลการเรียน
90-100	A
85-89	B <sup>+</sup>
75-84	B
70-74	C <sup>+</sup>
60-69	C
55-59	D <sup>+</sup>
50-54	D
0-50	F

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 6.1 เอกสารและตำราหลัก

อัษฎา พลอยโสภณ . (2561) . เอกสารประกอบการเรียนสุขภาพจิตในการทำงาน , ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยสวนดุสิต . มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

### 6.2 เอกสารและข้อมูลสำคัญ

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555). สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### 6.3 เอกสารและข้อมูลแนะนำ

กองสุขภาพจิตสังคม. (2548). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2556). ความสุขอยู่ที่นี้ มัวไปหากันที่ไหน. กรุงเทพฯ : บริษัท ออฟเซ็ทครีเอชั่น จำกัด.

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). **โปรแกรมสร้าง  
สุขวัยทำงานในสถานประกอบการ**. กรุงเทพฯ : วิกทอเรียอิมเมจ จำกัด. Mental Health

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 7.1 กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 1) การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน
- 2) การประเมินอาจารย์ผู้สอนโดยนักศึกษา
- 3) นักศึกษาประเมินตนเองในผลการเรียนรู้แต่ละด้าน

### 7.2 กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 1) ใช้แบบประเมินอาจารย์ผู้สอนโดยนักศึกษา
- 2) ใช้แบบสังเกตการณ์สอนของผู้สอน
- 3) ใช้แบบประเมินตนเองสำหรับนักศึกษา

### 7.3 การปรับปรุงการสอน

หลังจากผ่านการประเมินการสอนในข้อ 2 จึงมีการปรับปรุงการสอน โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมอง และหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอนดังนี้

- 1) การนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา มาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการสอน ในกรณีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาต่ำ โดยวิธีการเรียนเสริม
- 2) การสัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- 3) ระดมสมองจากทีมผู้สอน

### 7.4 การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

การทวนสอบผลการเรียนรู้ของนักศึกษาจากการสังเกตพฤติกรรม คะแนนการสอบ การปฏิบัติและการนำเสนอผลงาน

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน		
	การสังเกตพฤติกรรม	การสอบ	การปฏิบัติ/การนำเสนอผลงาน
คุณธรรม จริยธรรม	✓		
ความรู้	✓	✓	✓
ทักษะทางปัญญา		✓	✓



ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	✓		✓
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้ไอที	✓		✓

### 7.5 การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 1) อาจารย์ผู้สอนดำเนินการทวนสอบด้วยตนเอง ด้วยการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษาตามวิธีการ ข้อ 7.4
- 2) กรณีที่ผลการเรียนรู้ของนักศึกษายังไม่ได้ประสิทธิผลของรายวิชา อาจารย์ผู้สอนจะให้โอกาสนักศึกษาปรับปรุงแก้ไขได้ตามความจำเป็นเป็นรายกรณี