

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา  
รหัสวิชา 2512224 ชื่อรายวิชา สุขภาพจิตในการทำงาน (Mental Health at Work)
- จำนวนหน่วยกิต  
3 (2-2-5) หน่วยกิต
- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา  
หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ  
ประเภทของรายวิชา วิชาเลือก
- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน  
อาจารย์ ไฉมสมร เหลือโกศล
- ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน  
ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 2
- รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)  
-ไม่มี
- รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)  
-ไม่มี
- สถานที่เรียน  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด  
-ไม่มี

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้ศึกษามีความรู้ในด้านการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเป็นมา ความหมาย ความสำคัญ วิธีการศึกษา ขอบเขตของการศึกษามุมมองและแนวคิดทางจิตวิทยา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงานได้

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ศึกษามีความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงานได้ตามจุดมุ่งหมายของรายวิชา

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

การศึกษาความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิตในการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ การปรับตัวและการสร้างความสุข ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ความเครียดและการจัดการความเครียดในการทำงาน การใช้เครื่องมือและกระบวนการทางจิตวิทยาในการประเมินความเครียด การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในการทำงาน การส่งเสริมสุขภาพจิตในองค์กรในรูปแบบกิจกรรม รวมทั้งการประยุกต์ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อการบริหารความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด โดยมุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจริง

### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งานภาคสนาม/ การฝึกงาน	การศึกษด้วยตนเอง
45 ชั่วโมง	ตามสถานะการณ์และหรือตามความต้องการของนักศึกษา	-	กิจกรรมในชั้นเรียน การค้นคว้ารายงานที่ได้รับมอบหมายตามความสนใจ

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาที่สอน 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

1.1.1 เห็นคุณค่าและสำคัญของคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนการมีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพนักจิตวิทยา

1.1.2 มีวินัยต่อการเรียน ส่งมอบงานที่มอบหมายตามเวลาที่กำหนด

1.1.3 เคารพและยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนในชั้นเรียน

#### 1.2 วิธีการสอน

1.2.1 บรรยาย เอกสารประกอบการสอนและใช้สื่อวีดิทัศน์

1.2.2 แบ่งกิจกรรม กลุ่มและเดี่ยว กำหนดหัวข้อตามที่ได้รับมอบหมายและตามความสนใจ

1.2.3 เปิดโอกาสให้นักศึกษามีการตั้งคำถามหรือตอบคำถาม หรือแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องทางด้านวิชาการและวิชาชีพ และรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา เป็นต้น

#### 1.3 วิธีการประเมินผล

1.3.1 ประเมินผลจากพฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียนและในโอกาสที่หลักสูตร/คณะ/มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม

1.3.2 ประเมินผลจากผลงานการศึกษาค้นคว้าของนักศึกษาเป็นรายบุคคล

1.3.3 ประเมินความมีวินัยต่อการเรียนจากการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียนและการส่งรายงาน

1.3.4 ประเมินการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยนักศึกษาที่ร่วมชั้นในรายวิชา

1.3.5 ประเมินโดยให้นักศึกษาประเมินตนเอง

### 2. ความรู้

#### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

2.1.1 เพื่อให้ศึกษามีความรู้เกี่ยวกับความเป็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต วิธีการศึกษาและขอบข่ายความรู้พื้นฐานตลอดจนถึงความสำคัญและประโยชน์ของสุขภาพจิต

2.1.2 เพื่อให้ศึกษาเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม บุคลิกภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลให้สามารถเข้าใจตนเอง และบุคคลอื่นๆ

2.1.3 เพื่อให้ศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปการปรับใช้เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตการทำงานและการประกอบอาชีพในอนาคต

## 2.2 วิธีการสอน

ใช้วิธีการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ วิธีการสอนแบบบรรยาย โดยเน้นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้อภิปราย แสดงความคิดเห็นของตน วิธีการสอนแบบร่วมมือ วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม การศึกษาด้วยตนเองและการสืบค้นคว้าเอกสารและทางอินเทอร์เน็ต

## 2.3 วิธีการประเมินผล

- 2.3.1 การศึกษาค้นคว้าเอกสารของนักศึกษาเป็นรายบุคคล
- 2.3.2 กิจกรรมในชั้นเรียน
- 2.3.3 การสอบกลางภาคและการสอบปลายภาค

## 3. ทักษะทางปัญญา

### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- 3.1.1 เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์และการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกัน
- 3.1.2 เพื่อให้ นักศึกษามีทักษะทำงานร่วมกันอย่างเป็นทีม
- 3.1.3 เพื่อให้ นักศึกษาใช้วิธีการศึกษาและวิธีการรวบรวมข้อมูลในการสืบค้นอันจะพื้นฐานนำไปสู่การศึกษา วิชาจิตวิทยาสาขาอื่นๆ ต่อไป

### 3.2 วิธีการสอน

- 3.2.1 วิธีการสอนที่เน้นให้นักศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าหาคำตอบด้วยตนเอง
- 3.2.2 เน้นให้มีการตอบปัญหาในชั้นเรียน การแสดงความคิดเห็น และการระดมสมองจากประเด็นศึกษาที่กำหนดให้

### 3.3 วิธีการประเมินผล

- 3.3.1 การศึกษาค้นคว้าของนักศึกษาเป็นรายบุคคล
- 3.3.2 กิจกรรมในชั้นเรียน
- 3.3.3 การสอบข้อเขียนกลางภาคและปลายภาค

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- 4.1.1 มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายทั้งรายบุคคลและงานกลุ่ม
- 4.1.2 ร่วมแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม

#### 4.2 วิธีการสอน

- 4.2.1 จัดกิจกรรมในชั้นเรียนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาคนอื่นในชั้นเรียน
- 4.2.2 มอบหมายงานกลุ่มและมีการเปลี่ยนกลุ่มทำงานตามกิจกรรมที่มอบหมาย เพื่อให้ นักศึกษาทำงานได้กับผู้อื่น โดยไม่ยึดติดกับเฉพาะเพื่อนที่ใกล้ชิด
- 4.2.3 กำหนดความรับผิดชอบของนักศึกษาแต่ละคนในการทำงานกลุ่ม อย่างชัดเจน

#### 4.3 วิธีการประเมินผล

- 4.3.1 กิจกรรมในชั้นเรียน
- 4.3.2 การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนโดยแบบการประเมินตนเอง และประเมินแบบกลุ่ม

### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- 5.1.1 สามารถใช้ Power point ในการนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย
- 5.1.2 สามารถคัดเลือกข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- 5.1.3 สามารถค้นคว้าหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
- 5.1.4 สามารถใช้ภาษาไทยในการนำเสนอด้วยการเขียนและการพูดได้อย่างเหมาะสม
- 5.1.5 สามารถใช้สถิติพื้นฐานในการรวบรวมข้อมูล

#### 5.2 วิธีการสอน

- 5.2.1 ใช้ PowerPoint ที่ชัดเจน น่าสนใจ ง่ายต่อการทำความเข้าใจมาประกอบการสอนในชั้นเรียนเพื่อเป็นตัวอย่างในการใช้ PowerPoint ให้แก่นักศึกษา
- 5.2.2 แนะนำเทคนิคการสืบค้นข้อมูล แหล่งข้อมูลและวิธีการเลือกข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- 5.2.3 มอบหมายงานที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ
- 5.2.4 มอบหมายงานที่ต้องมีการนำเสนอทั้งในรูปเอกสารและวาจาประกอบสื่อเทคโนโลยี
- 5.2.5 ให้นักศึกษานำเสนอผลการประเมินต่าง ๆ ด้วยวิธีการคิดค่าร้อยละ

#### 5.3 วิธีการประเมินผล

- 5.3.1 ประเมินทักษะการใช้ภาษาจากรายงานและการนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 5.3.2 ประเมินทักษะการใช้สื่อจากรายงานหน้าชั้นเรียน
- 5.3.3 ประเมินรายงานการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

## 1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	<b>แนะนำรายวิชา บทที่1</b> การศึกษาความหมาย และความสำคัญของ สุขภาพจิตในการทำงาน	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> -อธิบายและชี้แจงรูปแบบการจัดการสอน การวัดและการประเมินผลการเรียน -แนะนำหนังสือเรียน ข้อตกลงเบื้องต้น ตอบข้อซักถามของนักศึกษา -บรรยาย -ซักถามปัญหา - กิจกรรมในชั้นเรียนครั้งที่1 <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
2	<b>บทที่2</b> ปัจจัยที่ส่งผลต่อ สุขภาพจิตของบุคลากรใน องค์การ	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - กิจกรรมในชั้นเรียนครั้งที่2 - ซักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
3	<b>บทที่3</b> ความสัมพันธ์ ระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ซักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
4	<b>บทที่4</b> พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อ ความเจ็บป่วยทั้งทางกาย และจิตใจ	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
5-6	<b>บทที่5</b> การปรับตัวและการ สร้างสุข	6	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา - กิจกรรมในชั้นเรียนครั้งที่3 <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
7	<b>บทที่6</b> ปัญหาด้าน สุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับ การทำงาน	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
8	<b>สอบกลางภาคเรียนที่ 2 / 2553</b> <b>เนื้อหา ข้อสอบบทที่ 1-6</b>			อ.โฉมสมร เหลือโกศล
8-9	<b>บทที่7</b> ความเครียดและ การจัดการความเครียดใน การทำงาน	6	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
10	<b>บทที่ 8</b> การใช้เครื่องมือ และกระบวนการทาง จิตวิทยาในการประเมิน ความเครียด	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา - กิจกรรมในชั้นเรียนครั้งที่ 4 <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
11	<b>บทที่ 9</b> การป้องกันและ แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต ในการทำงาน	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	อ.โฉมสมร เหลือโกศล
12	<b>บทที่ 10</b> การส่งเสริม สุขภาพจิตในองค์กร	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	
13	<b>บทที่ 11</b> การประยุกต์ ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อการ บริหารความเครียดและ ผ่อนคลายความเครียด	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point - วิดีทัศน์	
14	<b>บทที่ 12</b> หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และ กรอบ ทิศ ทาง การ พัฒนางานสุขภาพจิต		<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - บรรยาย - ชักถามปัญหา <b>สื่อการสอน</b> - Power point	



สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
15	- นักศึกษานำเสนอ รายงานเดี่ยว - นักศึกษาร่วมอภิปรายสรุป และประเมินการมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน - สรุปการเรียนการสอน	3	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - ชักถามปัญหา - ตอบคำถาม - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน <b>สื่อการสอน</b> - แบบประเมินการนำเสนอ รายงานด้วยวาจาและการมี ส่วนร่วมในชั้นเรียน	อ.โคมสมร เหลือโกศล
16	<b>สอบปลายภาค</b> <b>เนื้อหาข้อสอบบทที่ 7-12</b>			อ.โคมสมร เหลือโกศล

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผล การ เรียนรู้	วิธีการ ประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ การ ประเมินผล
1	1.2,1.4,1.7,2.1,2.2, 2.4,2.5,2.6,3.1,3.2,3.3, 4.1,4.3,4.4,4.6,5.1,5.2, 5.3,5.4	การศึกษา ค้นคว้าเป็น รายบุคคล	15	ร้อยละ 20
2	1.1,1.2,2.2,2.6,3.3,4.1, 4.4,4.6,5.3,5.4	กิจกรรมใน ชั้นเรียน	1,2.5และ10	ร้อยละ 20
3	1.1,1.2,1.4,1.7,3.1,4.1, 5.1,5.2,5.3,5.4	การมี ส่วนร่วม ในชั้นเรียน	15	ร้อยละ 10
4	2.1,2.2,2.4,2.5,2.6,3.1, 3.2,3.3	สอบ กลางภาค	8	ร้อยละ 25
5	2.1,2.2,2.4,2.5,2.6,3.1, 3.2,3.3	สอบ ปลายภาค	16	ร้อยละ 25

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. เอกสารและตำราหลัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 2512224

### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ดร.จุฑารัตน์ สติรปัญญา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ .สุภาพจิต. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน.

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.2554.

โกศล วงศ์สวรรค์และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์.สุภาพจิต.กทม: บริษัทรวมสามส์(1977)จำกัด.

2551.

### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

นักศึกษาทุกคนประเมินประสิทธิผลของรายวิชา ทั้งวิธีการสอน การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน สื่อการสอน และผลการเรียนรู้ที่ได้รับ ตลอดจนเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรายวิชา ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

ในการเก็บข้อมูลเพื่อการประเมินการสอน ได้แก่ การสังเกตการณ์สอนของอาจารย์โดยอาจารย์ในหลักสูตร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักศึกษาและการทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้

### 3. การปรับปรุงการสอน

หลักสูตรกำหนดให้อาจารย์ทบทวนและปรับปรุงกลยุทธ์วิธีการสอนจากผลการประเมินประสิทธิผลของรายวิชา ตามแบบประเมินประสิทธิภาพสื่อการสอน ประเภทเอกสารประกอบการสอน (แบบ ปสส.1) และPower Point (แบบ ปสส.2) แล้วจัดทำมคอ. 5 รายงานรายวิชาทุกภาคการศึกษา

#### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

อาจารย์ในหลักสูตรมีการจัดการประชุมร่วมกันทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชาโดยการสุ่มประเมินข้อสอบและความเหมาะสมของการให้คะแนน ทั้งคะแนนดิบและระดับคะแนนของรายวิชา 60% ของรายวิชาทั้งหมดในความรับผิดชอบของหลักสูตร

#### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

หลักสูตรมีระบบการทบทวนประสิทธิผลของรายวิชา โดยพิจารณาจากผลการประเมินการสอนโดยนักศึกษา ผลการประเมินโดยคณะกรรมการประเมินการสอนของหลักสูตร การรายงานรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน หลังการทบทวนประสิทธิผลของรายวิชา อาจารย์ผู้สอนรับผิดชอบในการทบทวนเนื้อหาที่สอนและกลยุทธ์การสอนที่ใช้ และนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาในรายงานผลการดำเนินการของรายวิชา เสนอต่อประธานหลักสูตรเพื่อนำเข้าที่ประชุมอาจารย์ประจำหลักสูตรพิจารณาให้ความคิดเห็นและสรุปวางแผนพัฒนาปรับปรุงสำหรับใช้ในปีการศึกษาถัดไป