รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

คณะ : วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา : GEHE1465

ภาษาไทย : สุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน

ภาษาอังกฤษ : Mental Health in Daily Life

2. จำนวนหน่วยกิต 3(3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา :

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา

อาจารย์ผู้สอน ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา

5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน : ระบุตามแผนการศึกษาของหลักสูตร (มคอ. 2) .....

ภาคการศึกษาที่ 1/2561 นักศึกษาวิชาศึกษาทั่วไป

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี).....ไม่มี.....

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) .....ไม่มี.....

8. สถานที่เรียน : ระบุสถานที่เรียนทุกแห่งทั้งในและนอกที่ตั้งหลักของมหาวิทยาลัยให้ครบถ้วน

ม.604 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

ปีการศึกษา 2560

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1 จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตในการดำรงชีวิต
2. สามารถจัดการกับปัญหาด้านจิตใจของตนเองในชีวิตประจำวันได้
3. สามารถนำความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ไปใช้กับครอบครัวและสังคมเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2 วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นการเตรียมความพร้อมด้านปัญญาในการนำความรู้และความเข้าใจ เพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนในวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และมีการนำไปใช้ให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ควรมีการเปลี่ยนแปลงตัวอย่างอ้างอิงให้สอดคล้องกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบัน

ในสาขาวิชา : สาขาวิชา

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตและการป้องกันแก้ไข ทฤษฎีบุคลิกภาพ ความผิดปกติด้านจิตใจ ความเบี่ยงเบนทางเพศ จิตเวชฉุกเฉิน และการส่งเสริมสุขภาพจิต

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย

จำนวน : 3

รายละเอียด : บรรยาย 45 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา

สอนเสริม

จำนวน : –

รายละเอียด : สอนเสริมตามความต้องการของนักศึกษาเฉพาะราย

ฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน

จำนวน : –

รายละเอียด : ไม่มีการฝึกปฏิบัติ

การศึกษาด้วยตนเอง

จำนวน : 3

รายละเอียด : การศึกษาด้วยตนเอง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

ช่วงเวลา	จำนวนชั่วโมง	จำนวนคน
ตามนัดหมาย	1–3	5–10

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	**ผู้สอน**
1	**หน่วยที่ 1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต** – ความหมายของสุขภาพจิต – ความสำคัญของสุขภาพจิต – ลักษณะของผู้ที่สุขภาพจิตดี	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
2	– ประวัติและความเป็นมาของสุขภาพจิตในต่างประเทศ – ประวัติและความเป็นมาของสุขภาพจิตในประเทศไทย	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
3	**หน่วยที่ 2 พัฒนาการของบุคลิกภาพ** – ความหมายของบุคลิกภาพ – ทฤษฎีบุคลิกภาพ – กลุ่มแนวคิดลักษณะนิสัย	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
4	– กลุ่มแนวคิดจิตวิเคราะห์ – กลุ่มแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม – กลุ่มแนวคิดปรากฏการณ์ หรือมนุษย์นิยม – บุคลิกภาพแปรปรวน	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
5	**หน่วยที่ 3 ความผิดปกติด้านจิตใจ** – สาเหตุความผิดปกติด้านจิตใจ – ความคับข้องใจ – ความขัดแย้งในใจ – ความวิตกกังวล	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
6	– ความเครียด – การปรับตัว – กลวิธานในการป้องกันตนเอง	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	**ผู้สอน**
7	**หน่วยที่ 4 ความเบี่ยงเบนทางเพศ** – ความหมายของความผิดปกติทางเพศ – สาเหตุการเกิดความเบี่ยงเบนทางเพศ – ประเภทของความเบี่ยงเบนทางเพศ – หลักเบื้องต้นเพื่อความปลอดภัยทางเพศ	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
8	**หน่วยที่ 5 จิตเวชฉุกเฉิน** – โรคจิตเฉียบพลัน – ผู้ป่วยก้าวร้าวรุนแรง – การฆ่าตัวตาย	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
9	– การข่มขืน (การถูกล่วงละเมิดทางเพศ) – ภาวะฉุกเฉินทางจิตเวชเด็ก – ฮีสทีเรียกลุ่ม	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
10	**หน่วยที่ 6 โรคประสาทและโรคจิต** – โรคจิตเภท – โรคจิตหลงผิด – โรคอารมณ์ผิดปกติ – โรคอารมณ์สองขั้ว	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
11	– โรคอารมณ์สองขั้ว – โรคแพนิค – โรคย้ำคิดย้ำทำ	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
12	– โรควิตกกังวล – โรคกังวลทั่วไป	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	**ผู้สอน**
13	**หน่วยที่ 7 การเสริมสร้างสุขภาพจิต** – ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต – ปัจจัยเสริมสร้างสุขภาพจิตกับคุณภาพชีวิต	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
14	– การเสริมสร้างสุขภาพจิตในครอบครัว – การเสริมสร้างสุขภาพจิตในการทำงาน – การเสริมสร้างสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
15	– หลักการเบื้องต้นในการฝึกสมาธิ – การบูรณาการพื้นฐานจิตใจมนุษย์	3	– บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ – แบ่งกลุ่ม และอภิปราย – แบบฝึกหัด	ผศ.อนงค์นาฏ คงประชา
16	สอบปลายภาค			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม	**ผลการเรียนรู้***	**วิธีการประเมิน**	**กำหนดเวลาการประเมิน (สัปดาห์ที่)**	**สัดส่วนของการประเมินผล**
1	* ระบุผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยตามแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบต่อผลการเรียนรู้ (Curriculum Mapping)	ทดสอบย่อย การทำงานกลุ่ม การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน และการสอบปฏิบัติ	3–15	60%
2	* ระบุผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยตามแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบต่อผลการเรียนรู้ (Curriculum Mapping)	สอบปลายภาค	16	40%

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

1. คุณธรรมและจริยธรรม		
○	1)	ปฏิบัติตนอย่างมีคุณค่า คุณธรรม จริยธรรม เสียสละ และซื่อสัตย์สุจริต
	2)	รักษาระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบต่อตนเอง งานสังคม
●	3)	รักษาสิทธิของตนเองและเคารพในสิทธิของผู้อื่น ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
○	4)	เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคมรวมทั้งเคารพสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น
	5)	มีจิตสำนึกและตระหนักในการปฏิบัติตามจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ
	6)	มีจิตสาธารณะ
2. ความรู้		
○	1)	มีความรู้ในหลักการและทฤษฎีทางด้านวิทยาศาสตร์และ/หรือคณิตศาสตร์
●	2)	มีความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่จะนำมาอธิบายหลักการและ ทฤษฎีในศาสตร์เฉพาะ
	3)	สามารถติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
	4)	มีความรอบรู้ในศาสตร์ต่างๆ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	5)	มีความรู้และเข้าใจศาสตร์พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ ทางด้านสาธารณสุข/วิชาชีพ และสาขาที่เกี่ยวข้อง
	6)	มีความเข้าใจกระบวนการวิจัยในชุมชนและวิทยาการที่ทันสมัยต่อการเปลี่ยนแปลงของประเทศและสังคม
3. ทักษะทางปัญญา		
	1)	คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และมีเหตุมีผล ตามหลักการวิทยาศาสตร์ หรือวิเคราะห์สถานการณ์ด้านสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเป็นองค์รวม
○	2)	นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ไปประยุกต์กับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
●	3)	มีความใฝ่รู้ สามารถวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่หลากหลายได้อย่างถูกต้องและการนำไปสู่การสร้างสรรค์
	4)	วิเคราะห์สถานะสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเป็นองค์รวม
	5)	วางแผนพัฒนาสุขภาพเป็นองค์รวม อย่างบูรณาการ และต่อเนื่องและปฏิบัติงานสาธารณสุขทั่วไปและเฉพาะทางได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
	6)	ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟื้นฟูสภาพ และส่งต่อได้
	7)	ให้บริการด้านสาธารณสุขที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค และปัจจัยที่คุกคามภาวะสุขภาพ แก่ประชาชน ชุมชน และหน่วยงานต่อๆได้
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
●	1)	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานในองค์กรและบุคคลอื่น
	2)	สามารถทำงานเป็นทีมร่วมกับสาขาวิชาชีพอื่น และ/หรือมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ตนเองและผู้อื่นในหน่วยงาน องค์กร และสังคม
○	3)	มีคุณลักษณะของภาวะผู้นำโดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะผู้นำ มีภาวะผู้ตามที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดี
	4)	สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และวัฒนธรรมขององค์กรที่ไปปฏิบัติงาน

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
●	1)	สามารถใช้เทคนิคทางสถิติและชีวสถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ
	2)	สามารถประยุกต์ความรู้ทางคณิตศาสตร์ และสถิติ เพื่อการวิเคราะห์ประมวลผล การแก้ปัญหา และนำเสนออย่างเหมาะสม
	3)	มีทักษะในการสื่อสารภาษาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม
	4)	มีทักษะและความรู้ภาษาอังกฤษหรือภาษาต่างประเทศอื่น เพื่อการค้นคว้าได้อย่างเหมาะสมและจำเป็น
	5)	สามารถใช้คอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และเลือกใช้รูปแบบของสื่อการนำเสนออย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับ สถานการณ์
	6)	สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการพูด การฟังและการเขียน

3. การประเมินผลการศึกษา

การให้ระดับคะแนน คิดผลรวมของคะแนนดิบ แล้วให้เกรด ดังตัวอย่าง

เกณฑ์คะแนน	เกรด
80–100	A
75–79	B^+
70–74	B
65–69	C^+
60–64	C
55–59	D^+
50–54	D
0–49	F
ถอนรายวิชา	W
ส่งงานไม่ครบ/.....	I

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสาร

มูลนิธิจิตเวชศาสตร์สงเคราะห์. คู่มือดูแลสุขภาพจิต : ศรีอนันต์การพิมพ์,กรุงเทพ,2544.

สุรางค์ จันทร์เอม. สุขวิทยาจิต (พิมพ์ครั้งที่ 3) : อักษรบัณฑิต, กรุงเทพ, 2537.

สุวัทนา อารีพรรค. กามวิปริต : อักษรสัมพันธ์, กรุงเทพ, 2538.

สมภพ เรืองตระกูล. จิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 6) : เรือนแก้วการพิมพ์, กรุงเทพ, 2542.

อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต : นำอักษรการพิมพ์, กรุงเทพ, 2538.

อุมาพร ตรังสมบัติ. สร้างวินัยให้ลูกคุณ (พิมพ์ครั้งที่ 2) : วันต้าการพิมพ์, กรุงเทพ, 2544.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ไม่มี

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์ กรมสุขภาพจิต http://www.dmh.go.th/

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

1. แบบประเมินรายวิชาการประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ที่จัดโดยกองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. วิพากษ์ผ่าน email address ของอาจารย์ผู้สอน
3. สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรายวิชา ในคาบสุดท้ายของการเรียนการสอน

2. การปรับปรุงการสอน

นำประเด็นปัญหาเสนอสาขาวิชาจัดประชุมการจัดการความรู้ด้านการเรียนการสอน และ การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน

3. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามผ่านระบบการทวนสอบผลสัมฤทธิ์การศึกษาของนักศึกษา ทางการเรียน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลการประเมินจากนักศึกษาและอาจารย์มาประชุมคณาจารย์ในสาขาวิชาเพื่อสรุปวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ตามมาตรฐาน TQF จะต้องมีการปรับปรุงรายวิชาทุก 5 ปี