



มคอ. 3 รายละเอียดรายวิชา  
Course Specification

รหัสวิชา 0000144 จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน  
(Psychology in Daily Life)

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรระดับปริญญาตรี  
หมวดวิชาศึกษาทั่วไป หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

## สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวด 1	ข้อมูลทั่วไป	2
หมวด 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	3
หมวด 3	ลักษณะและการดำเนินการ	3
หมวด 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา	4
หมวด 5	แผนการสอนและการประเมินผล	6
หมวด 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	10
หมวด 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	12

## รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยทักษิณ  
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา : สงขลา /ศึกษาศาสตร์/จิตวิทยา

### หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา  
0000144 จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน (Psychology in Daily Life)
- จำนวนหน่วยกิต  
3 หน่วยกิต 3 (3-0-6)
- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา  
หมวดศึกษาศาสตร์ทั่วไปเลือก กลุ่มศึกษาศาสตร์
- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน  
อาจารย์ ดร.ภูริทัต สิงหเสม, อาจารย์ ดร.วินัส ศรีศักดิ์ตาและอาจารย์อากาศกร ราชสงฆ์  
สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ สำนักงานชั้น 1 อาคารปฏิบัติการคณะศึกษาศาสตร์ (SC)  
โทรศัพท์ 0-7432-2521
- ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563
- รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pro-requisite)  
ไม่มี
- รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)  
ไม่มี
- สถานที่เรียน  
อาคารเรียนวิทยาเขตสงขลา
- วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด  
วันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2563

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา : เพื่อให้ผู้เรียน

- 1.1 สามารถอธิบายแนวคิด หลักการทางจิตวิทยาได้
- 1.2 มีความรู้ ความเข้าใจต่อปัจจัยพื้นฐานทางชีวภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์
- 1.3 มีความรู้ ความเข้าใจต่อการบวนการสัมผัสและรับรู้ อธิบายกระบวนการเรียนรู้แบบต่างๆ ได้
- 1.4 สามารถอธิบายลักษณะพฤติกรรมทางสังคมได้
- 1.5 สามารถนำหลักจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ และการทำงานต่างๆ

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาและกระบวนการเรียนการสอน ให้ผู้เรียนเข้าใจพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับศาสตร์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการเรียนการสอนต่อไป

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ ความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การคิดเชิงบวก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อประยุกต์ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลง

### 2. หัวข้อและจำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคเรียน

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
45 ชั่วโมง/ภาคเรียน	ตามความต้องการของนิสิตเฉพาะราย	ไม่มี	90 ชั่วโมง/ภาคเรียน

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

- มีจำนวนชั่วโมงให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล
- อาจารย์ประจำรายวิชาประกาศเวลาให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตที่หน้าห้องทำงาน
- นักศึกษานัดวัน เวลาล่วงหน้า หรือพบได้ตามเวลา
- อาจารย์จัดให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล/กลุ่มตามความต้องการ

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

### 1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

ตรงต่อเวลา รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายขยัน ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชน มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีวัฒนธรรมในการเรียนรู้

#### 1.2 วิธีการสอน

สร้างข้อตกลงในรายวิชา เช่น วิธีการเข้าเรียน การส่งงานตามกำหนดเวลาการทำแบบฝึกหัด งานที่ได้รับมอบหมาย ระเบียบข้อปฏิบัติในการสอบ มีการแทรกคุณธรรม จริยธรรมในระหว่างทำการสอน หรือนำเสนอกรณีศึกษา ยกตัวอย่างกรณีศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและวัฒนธรรมในการเรียนรู้มอบหมายให้นิสิตจัดทำโครงการจิตอาสาพัฒนาตน ชี้แจงบทลงโทษในกรณีทุจริตในการสอบ และการแต่งกายถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัย

#### 1.3 วิธีการประเมิน

อาจารย์ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนิสิต การตรงเวลาของนิสิตในการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมาย พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน เช่น การตั้งคำถาม การตอบคำถาม การนำเสนอ และการแสดงความคิดเห็นความพร้อมเพรียงของนิสิตของนิสิตในการทำกิจกรรมต่างๆ

### 2. ด้านความรู้

#### 2.1 ความรู้ที่ต้องพัฒนา

ความรู้เรื่องทฤษฎีทางจิตวิทยา พฤติกรรม การรับรู้ การอธิบายสาเหตุแห่งพฤติกรรม แรงจูงใจ บุคลิกภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการกับความเครียดและความขัดแย้งทางจิต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาสุขภาพจิต

#### 2.2 วิธีการสอน

บรรยายเนื้อหาตามเอกสารการสอนนำเสนอกรณีศึกษา ข่าว หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและในอดีต กระตุ้นให้นิสิตร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวางต่อประเด็นที่สอนนำแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่น่าสนใจมาให้นิสิตลองประเมินตนเอง อาทิแบบทดสอบ บุคลิกภาพ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดความเครียด เป็นต้น

#### 2.3 วิธีการประเมิน

ประเมินจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปฏิบัติของนิสิต เช่น การตอบคำถามท้ายบทการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน การทดสอบย่อย ชิ้นงาน รายงานและ การนำเสนอรายงาน การศึกษาค้นคว้า การวิเคราะห์กรณีศึกษา การสอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน

### 3. ด้านทักษะทางปัญญา

#### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

ให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาทักษะการคิด โดยสามารถเข้าใจบริบทของพฤติกรรม อธิบายพฤติกรรม สาเหตุการเกิดพฤติกรรม วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น บอกแนวทางแก้ไขปัญหาทางจิตวิทยาและการปรับตัวทางด้านอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้

#### 3.2 วิธีการสอน

การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรม การเรียนรู้ที่หลากหลาย ตั้งคำถาม ใช้การบรรยาย / อภิปรายกลุ่มย่อย การวิเคราะห์กรณีศึกษาจากภาพยนตร์ ละคร นวนิยาย ข่าว และเหตุการณ์ปัจจุบัน โดยให้นิสิตอภิปรายร่วมกัน มอบหมายให้นิสิตทำรายงานกลุ่มในเชิงการวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ความรู้ทางจิตวิทยา

### 3.3 วิธีการประเมิน

นิสิตประเมินกระบวนการพัฒนาความสามารถทางปัญญาของจากการสังเกต อาจารย์ประเมินความสามารถทางปัญญาทั้งการคิดที่เป็นนามธรรม การแสดงออกที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกตพฤติกรรมการทำงานของนิสิต ประเมินจากการนำเสนอ การตอบคำถาม การสอบ

## 4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความรับผิดชอบ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ เคารพในความแตกต่างและปฏิบัติต่อผู้เรียน และเพื่อนร่วมงานด้วยความเข้าใจและเป็นมิตร ตระหนักถึงคุณค่าของความรับผิดชอบและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร

### 4.2 วิธีการสอน

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง เรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น

### 4.3 วิธีการประเมิน

อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และการสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่างๆ

## 5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี

### 5.1 ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีที่ต้องพัฒนา

ทักษะในการค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตและฐานข้อมูลทางจิตวิทยา ทักษะในการนำเสนอรายงานโดยใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีที่เหมาะสม ทักษะในการนำเสนอผลสรุปและข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตในสถานการณ์ปัจจุบัน

### 5.2 วิธีการสอน

มอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ตและฐานข้อมูลทางจิตวิทยาให้นิสิตออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ตหน้าชั้นเรียนนำเสนอรายงานโดยใช้รูปแบบและเทคโนโลยีที่เหมาะสม

### 5.3 วิธีการประเมิน

อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอผลงาน - ประเมินจากการใช้ภาษาขณะอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียนประเมินจากรูปแบบและเทคโนโลยีที่ใช้ในการนำเสนอรายงานประเมินจากการเขียนรายงานโดยพิจารณาในด้านของภาษาที่ใช้ สังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการเรียนการสอน นิสิตสะท้อนความรู้ความเข้าใจความคิดเห็นผ่านเทคโนโลยีในรูปแบบต่างๆ

## 6. ด้านคุณภาพชีวิต

### 6.1 ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ที่ต้องพัฒนา

รู้วิธีการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีสุนทรียภาพ ตระหนักในคุณค่าและมีสำนึกด้านการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่ดี

### 6.2 วิธีการสอน

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต การดูแลตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพ ความเครียดและการจัดการความเครียด

### 6.3 วิธีการประเมิน

สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้ ประเมินจากการนำเสนอผลงาน การทดสอบย่อย สังเกตพฤติกรรมของนิสิต ให้นิสิตประเมินตนเอง

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมิน

### 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน* (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	<b>ปฐมนิเทศ</b> - แนะนำผู้สอน - ชี้แจงรายวิชา วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล - ข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียน	3	- บรรยาย - Power point - มคอ.3	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภุริทัต สิงหเสม อ.อากาศกร ราชสงฆ์
2	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับจิตวิทยา - ประวัติความเป็นมา ความหมาย เป้าหมายทางการศึกษาทางจิตวิทยา	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภุริทัต สิงหเสม อ.อากาศกร ราชสงฆ์
3	จุดกำเนิดของชีวิตมนุษย์และอิทธิพลของพันธุกรรม - ความหมายของพันธุกรรม - จุดกำเนิดของชีวิตมนุษย์ - การศึกษาพันธุกรรมของมนุษย์ - ความผิดปกติของโครโมโซม การกำเนิดฝาแฝด	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ - ผู้สอนใช้วิธีสอนแบบ Inquiry เพื่อสรุปเนื้อหาและประเมินผลการสอน	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภุริทัต สิงหเสม อ.อากาศกร ราชสงฆ์
4	อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีพฤติกรรมมนุษย์ - ความหมายและประเภทของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภุริทัต สิงหเสม อ.อากาศกร ราชสงฆ์
5	การเรียนรู้ของมนุษย์ - ความหมายของการเรียนรู้ - ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไข	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ - ผู้สอนใช้วิธีสอนแบบ Inquiry เพื่อสรุปเนื้อหาและประเมินผลการสอน	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภุริทัต สิงหเสม อ.อากาศกร ราชสงฆ์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน* (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
6	การเรียนรู้ของมนุษย์ - ทฤษฎีการเรียนรู้แบบจงใจกระทำ - ทฤษฎีการเรียนรู้แบบเชื่อมโยง	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อากาศ ราชสงฆ์
7	การเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน - ความหมายของการรู้สึกและการรับรู้ - อวัยวะรับความรู้สึก - กระบวนการของการรับรู้ - องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ และหลักการจัดระเบียบการรับรู้ - การคงที่ของการรับรู้ - การรับรู้ถึงความลึกและระยะทาง - ภาพลวงตา	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ - ผู้สอนใช้วิธีสอนแบบ Inquiry เพื่อสรุปเนื้อหา และประเมินผลการสอน	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อากาศ ราชสงฆ์
8	<b>สอบกลางภาค</b>			
9	จิตวิทยาการสื่อสารระหว่างบุคคล - วัตถุประสงค์ของการสื่อสารกับบุคคล อื่นในสังคม - รูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคล เบื้องต้น - หลักการสื่อสารเพื่อสร้างความ ประทับใจระหว่างบุคคลในสังคม	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม - กิจกรรมกลุ่มด้านการ สื่อสารระหว่างบุคคล	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อากาศ ราชสงฆ์
10	อารมณ์ของมนุษย์ - ความหมายของอารมณ์ - ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์ – แลงค์ - ทฤษฎีอารมณ์ของแคนนอน – บาร์ค - ทฤษฎีอารมณ์ของแคชเชอร์	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อากาศ ราชสงฆ์



สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน* (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนรู้ สอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
11	<p>ความฉลาดทางอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์</li> <li>- องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์</li> <li>- ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์</li> <li>- เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์</li> <li>- ประโยชน์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- Power point</li> <li>- อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม</li> <li>- นำเสนอ</li> </ul>	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อาภากร ราชสงฆ์
12	<p>แรงจูงใจในชีวิตประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายและความสำคัญของแรงจูงใจ</li> <li>- กระบวนการเกิดแรงจูงใจ</li> <li>- ลักษณะของแรงจูงใจ</li> <li>- ทฤษฎีลำดับของแรงจูงใจ</li> <li>- ทฤษฎีแรงจูงใจ ERG</li> </ul> <p>ทฤษฎีแรงจูงใจ สองปัจจัย</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- Power point</li> <li>- อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม</li> <li>- นำเสนอ</li> </ul>	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อาภากร ราชสงฆ์
13	<p>ทัศนคติในชีวิตประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของทัศนคติ</li> <li>- ปัจจัยที่มีอิทธิพลที่มีต่อทัศนคติ</li> <li>- องค์ประกอบของทัศนคติ</li> <li>- ประเภทของทัศนคติ</li> </ul> <p>การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- Power point</li> <li>- อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม</li> <li>- นำเสนอ</li> </ul>	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อาภากร ราชสงฆ์
14	<p>ความเครียดและสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของการเกิดความเครียด</li> <li>- อาการของความเครียด</li> </ul> <p>ระยะการเผชิญหน้าต่อความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ระดับของความเครียด</li> <li>- การจำแนกความผิดปกติทางจิต</li> </ul> <p>การประเมินความเครียด</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- Power point</li> <li>- อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม</li> <li>- นำเสนอ</li> </ul>	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อาภากร ราชสงฆ์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน* (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
15	การพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ - ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง - ความหมายของการพัฒนาตน - วัตถุประสงค์ของการพัฒนาตน การวางแผนเพื่อเตรียมตนสู่เป้าหมายในชีวิต	3	- บรรยาย - Power point - อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม - กรณีศึกษา (Case Study)	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อาภากร ราชสงฆ์
16	บูรณาการความรู้ทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (นำเสนอ) ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ โดยเทคนิคการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Think-Team-Share)		- อภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น/ตอบคำถาม - นำเสนอ - Active Learning	อ.ดร.วินัส ศรีศักดิ์ดา อ.ดร.ภูริทัต สิงหเสม อ.อาภากร ราชสงฆ์
17-18	<b>สอบปลายภาค</b>			

## 2. แผนประเมินการเรียนรู้

(● : ประเมินเฉพาะความรับผิดชอบหลัก)

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน (เช่น สอบ รายงาน โครงการ ฯลฯ)	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1	- ด้านคุณธรรมจริยธรรม - ด้านความรู้ - ด้านทักษะทางปัญญา - ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ - ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ - ด้านคุณภาพชีวิต	<b>คะแนนเก็บตลอดภาคการศึกษา</b> 1. พฤติกรรมเชิงคุณธรรม/จริยธรรม (การเข้าเรียน พฤติกรรมในห้องเรียน การตรงต่อเวลา การแต่งกาย ความรับผิดชอบ ฯลฯ) 2. ชิ้นงาน/ทดสอบย่อย (การนำเสนอ/กิจกรรมกลุ่ม/กรณีศึกษา/สอบเก็บคะแนน)	ตลอดภาคการศึกษา	ร้อยละ 10  ร้อยละ 40

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน (เช่น สอบ รายงาน โครงการงาน ฯลฯ)	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ด้านคุณธรรมจริยธรรม</li> <li>- ด้านความรู้</li> <li>- ด้านทักษะทางปัญญา</li> <li>- ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</li> <li>- ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</li> <li>- ด้านคุณภาพชีวิต</li> </ul>	<b>การสอบ</b> 1. การสอบกลางภาค 2. การสอบปลายภาค	1-7 9-16	ร้อยละ25 ร้อยละ25

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. เอกสารและตำราหลัก

ภุริทัต สิงหเสม. (2556). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. สงขลา: นำศิลป์โฆษณา.

### 2. หนังสือ เอกสาร และข้อมูลอ้างอิง ที่สำคัญ

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2553). “บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและสภาวะทางจิตของคนไทย,” **จิตวิทยาคลินิก**. 41(1), 30-41.

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์. (2552). เทคนิคการสร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้. **พัฒนาเทคนิคศึกษา**. 21,71 16-23.

คัคนางค์ มณีศรี. (2556). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิราภา เต็งไตรรัตน์. (2552). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จุฬารัตน์ เอื้ออำนวย. (2551). **จิตวิทยาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2550). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

โยธิน ศันสนยุท และคณะ. **จิตวิทยา**. 2550.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

พรรณราย ทรัพย์ประภา. (2548). **จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน**. กรุงเทพฯ

- วิภากร มาพบสุข. (2551). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ  
 วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2552). **จิตวิทยาการปรับตัว**. กรุงเทพฯ :
- นพมาศ อีระเวคิน. (2553). **จิตวิทยาสังคมกับชีวิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นพมาศ อีระเวคิน. (2545). **สังคมประกิตและพัฒนาการของมนุษย์**. กรุงเทพฯ :  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2554). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :  
 ภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา)**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ :  
 หมอชาวบ้าน
- ระพี สาคริก. (2545). “การพึ่งตนเอง : พื้นฐานการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล,” **วิทยบริการ**.  
 13(3), 11-19.
- ฤดี หลิมไพโรจน์. (2551). **การพัฒนาบุคลิกภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 22) ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- Lesko, Wayne A. (2009). **Readings in social psychology : general, classic, and  
 contemporary selections**. (7th ed) .Boston,
- Moskowitz, Merle J.(1969). **General psychology : a core text in human behavior**.  
 Boston : Houghton Mifflin.
- Swift, W. Porter. (1969). **General psychology**. New York : McGraw-Hill,
- Verma, R.B. (2006). **Developmental psychology & human development**.  
 New Delhi : Alfa Pub.

### 3. หนังสือ เอกสาร และข้อมูลอ้างอิง ที่แนะนำ

- ฐานข้อมูลทางวิชาการและงานวิจัยที่มีให้บริการในสำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยทักษิณ
- เว็บไซต์ e – content ของสำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยทักษิณ
- เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- เว็บไซต์ของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

## เกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้

1. จิตพิสัย	10 คะแนน
2. ชิ้นงาน ทดสอบย่อยและกิจกรรมในชั้นเรียน	40 คะแนน
3. สอบกลางภาค	25 คะแนน
4. สอบปลายภาค	30 คะแนน
รวมคะแนน	100 คะแนน

## เกณฑ์การประเมิน

80	-	100	=	A
75	-	79	=	B+
70	-	74	=	B
65	-	69	=	C+
60	-	64	=	C
55	-	59	=	D+
50	-	54	=	D
0	-	49	=	F

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- นิสิตประเมินประสิทธิผลของรายวิชา ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา วิธีการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อสนับสนุนการเรียนการสอน และการให้ข้อเสนอแนะของนิสิต โดยประเมินผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ตของมหาวิทยาลัย

- ผลการประเมินจากจากนิสิตตามระบบการประเมินอาจารย์ผู้สอน ส่งต่ออาจารย์ผู้สอน และหัวหน้าสาขาวิชา เพื่อปรับปรุงการสอนและเป็นข้อมูลในการปรับปรุงรายวิชาต่อไป

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

ประเมินการสอนโดยคณะกรรมการที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งภายในและภายนอก โดยพิจารณาจากคุณภาพการออกข้อสอบ การวัดผล การตัดเกรด ตลอดจนพิจารณาจากคุณภาพการจัดทำแฟ้มสะสมงานการสอนรายวิชาของผู้สอน

### 3. การปรับปรุงการสอน

- อาจารย์ผู้สอนทุกคนร่วมประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และหาแนวทางและวางแผนการปรับปรุงพัฒนารายวิชา

- ผู้สอนทบทวนและปรับปรุงรูปแบบและวิธีการสอน โดยเน้นรูปแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งจะต้องมีความสอดคล้องตามเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

- อาจารย์ผู้สอนเข้าร่วมประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับเทคนิควิธีการสอนและการแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองด้านการเรียนการสอน

#### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- อาจารย์ผู้สอนผลัดเปลี่ยนกันตรวจสอบคะแนนและเกรดของนิสิตในรายวิชา
- คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการศึกษาหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนิสิต (คะแนน/เกรด) และข้อสอบในรายวิชา
- นิสิตสามารถขอตรวจสอบการให้คะแนนและการตัดเกรดของอาจารย์ผู้สอนในส่วนคะแนนของตนเองได้ผ่านทางฝ่ายทะเบียน

#### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงประมวลรายวิชาทุกปีตามผลการสัมมนาการจัดการเรียนการสอน