

**สาขาวิชาเลขานุการการแพทย์และสาธารณสุขวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชัฏสวนสุนันทา**

Tipvarin.be@ssru.ac.th

**จิตวิทยา  
Psychology  
ALH1212**

**คำนำ**

เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชาจิตวิทยา (Psychology) รหัส ALH1212 ของสาขาวิชาเลขานุการการแพทย์และสาธารณสุข วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับคำอธิบายรายวิชาที่ทางหลักสูตรได้จัดทำขึ้น ไม่ใช่หนังสือ หรือตำรา ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการเรียนการสอนฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาที่เรียนในวิชานี้ต่อไป

อาจารย์ ดร.ทิพย์วารินทร์ เบ็ญจนิรัตน์

**สารบัญ**

หน้า

คำอธิบายรายวิชา

กิจกรรม การประเมินผล

แผนการเรียนการสอน

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 1 1

บทที่ 1 บทนำ 2

1.1 ความหมายและความเป็นมาของจิตวิทยา 2

1.2 จุดมุ่งหมายและขอบข่ายของจิตวิทยา 4

1.3 โครงสร้างของจิตวิทยา 5

1.4 ระเบียบวิธีการศึกษาทางจิตวิทยา 8

1.5 แนวความคิดของนักจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ 13

สรุปท้ายบท 17

คำถามทบทวน 17

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 2 18

บทที่ 2 อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม 19

2.1 ความหมายของพันธุกรรม 19

2.2 ความรู้พื้นฐานในการถ่ายทอดทางพันธุกรรม 20

2.3 กระบวนการในการถ่ายทอดพันธุกรรม 24

2.4 อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล 25

สรุปท้ายบท 32

คำถามทบทวน 32

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 3 33

บทที่ 3 พื้นฐานทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 34

3.1 โครงสร้างการทำงานของร่างกาย 34

3.2 ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย 35

3.3 การทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย 41

สรุปท้ายบท 51

คำถามทบทวน 51

**สารบัญ (ต่อ)**

หน้า

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 4 53

บทที่ 4 การรับรู้และการรับสัมผัส 54

4.1 ความรู้พื้นฐานการรับรู้และการรับสัมผัส 54

4.2 การรับสัมผัสและประสาทรับสัมผัส 57

4.3 การรับรู้และการแปลความหมาย 70

4.4 แนวทางการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน 73

สรุปท้ายบท 74

คำถามทบทวน 75

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 5 76

บทที่ 5 การเรียนรู้และการตอบสนอง 77

5.1 การเรียนรู้และการรับรู้ 77

5.2 ผลของการเรียนรู้และพัฒนาการของการรับรู้ 78

5.3 ความหมายของการเรียนรู้และการตอบสนอง 79

5.4 องค์ประกอบของการเรียนรู้ 80

5.5 กระบวนการของการเรียนรู้ 80

5.6 หลักการเรียนรู้ 83

5.7 ทฤษฎีการเรียนรู้ 88

5.8 การตอบสนอง 90

สรุปท้ายบท 92

คำถามทบทวน 93

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 6 94

บทที่ 6 แรงจูงใจ 95

6.1 ความหมายและแนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับแรงจูงใจ 95

6.2 ขั้นตอนแห่งการเกิดแรงจูงใจ 97

6.3 สิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับการจูงใจ 98

**สารบัญ (ต่อ)**

หน้า

6.4 การวัดแรงขับ 99

6.5 ชนิดของแรงขับ 101

6.6 เครื่องล่อใจ 107

6.7 ทฤษีแรงจูงใจ 108

สรุปท้ายบท 109

คำถามทบทวน 110

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 7 111

บทที่ 7 การปรับตัว 112

7.1 ความหมายของการปรับตัว 112

7.2 ประเภทของการปรับตัว 113

7.3 กระบวนการปรับตัว 113

7.4 สภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว 114

7.5 กลวิธานในการป้องกันตนเอง 118

7.6 ข้อดีและข้อเสียของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง 123

7.7 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี 124

สรุปท้ายบท 128

คำถามทบทวน 128

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 8 129

บทที่ 8 พัฒนาการทางอารมณ์ 130

8.1 ความหมายของอารมณ์ 130

8.2 ภาวะทางอารมณ์ 131

8.3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ 131

8.4 การวัดอารมณ์ 133

8.5 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ 134

8.6 รูปแบบการแสดงออกด้านอารมณ์ 139

8.7 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ 142

8.8 เทคนิคและการจัดการปัญหาทางด้านอารมณ์ 144

**สารบัญ (ต่อ)**

หน้า

8.9 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 146

สรุปท้ายบท 149

คำถามทบทวน 149

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 9 150

บทที่ 9 สุขภาพจิตและการประเมินสุขภาพจิต 151

9.1 ความหมายของสุขภาพจิตและสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ 151

9.2 ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีและลักษณะของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต 153

9.3 ประเภทของความผิดปกติทางจิต 155

9.4 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต 159

9.5 การประเมินสุขภาพจิต 161

9.6 วิธีการบำบัดรักษาผู้ที่มีอาการทางจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับตนเอง 169

สรุปท้ายบท 174

คำถามทบทวน 174

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 10 175

บทที่ 10 บุคลิกภาพ และ การประเมินบุคลิกภาพ 176

10.1 ความหมายของบุคลิกภาพ 176

10.2 ปัจจัยที่มีอิทธิผลต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล 177

10.3 การจัดประเภทพฤติกรรมตามแบบบุคลิกภาพ 179

10.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ 184

10.5 การประเมินบุคลิกภาพ 190

10.6 แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ 192

สรุปท้ายบท 193

คำถามทบทวน 193

**สารบัญ (ต่อ)**

หน้า

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 11 194

บทที่ 11 เชาวน์ปัญญาและการทดสอบเชาวน์ปัญญา 195

11.1 ความหมายของเชาวน์ปัญญา 195

11.2 ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อเชาวน์ปัญญาของบุคคล 196

11.3 เครื่องมือทดสอบเชาวน์ปัญญา 197

11.4 การวัดเชาวน์ปัญญา 199

11.5 ทฤษฎีการวัดเชาน์ปัญญา 202

11.6 การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของเชาวน์ปัญญา 206

11.7 การทดสอบผลสัมฤทธิ์และการทดสอบความถนัด 209

สรุปท้ายบท 211

คำถามทบทวน 211

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 12 212

บทที่ 12 การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา 213

12.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 213

12.2 ประวัติความเป็นมาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 215

12.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทย 215

12.4 รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 217

12.5 ขั้นตอนการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 218

12.6 เทคนิคการให้คำปรึกษา 222

12.7 ทักษะในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 226

สรุปท้ายบท 233

คำถามทบทวน 233

**สารบัญ (ต่อ)**

หน้า

แผนการเรียนการสอนประจำบทที่ 13 234

บทที่ 13 การทำจิตบำบัด 235

13.1 ความหมายของจิตบำบัด 235

13.2 วิธีการทำจิตบำบัด 237

13.3 หลักการของจิตบำบัด 237

13.4 องค์ประกอบของการทำจิตบำบัด 238

13.5 ลักษณะของการทำจิตบำบัด 241

สรุปท้ายบท 251

คำถามทบทวน 252

เอกสารอ้างอิง 253

**แผนบริหารการสอนประจำวิชา**

**รายวิชา** จิตวิทยา (Psychology) **รหัสวิชา ALH1212**

**จำนวนหน่วยกิต (3-0-6)**

**เวลาเรียน** 45 ชั่วโมง/ภาคเรียน

**ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง**  90 ชั่วโมง/ภาคเรียน

**คำอธิบายรายวิชา**

แนวคิดจิตวิทยา บุคลิกภาพ การตอบสนอง แรงจูงใจและการปรับตัว สุขภาพจิต พัฒนาการทางอารมณ์ การประเมินสุขภาพจิต การให้คำปรึกษา

**วัตถุประสงค์ทั่วไป**

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวคิดจิตวิทยา
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับบุคลิกภาพ การตอบสนอง แรงจูงใจ
3. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการปรับตัว สุขภาพจิต พัฒนาการทางอารมณ์
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารการประเมินสุขภาพจิตได้
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารอธิบายขั้นตอนการให้คำปรึกษาได้

**เนื้อหาและเวลาที่สอน**

บทที่ 1 บทนำ  3 ชั่วโมง

1.1 ความหมายและความเป็นมาของจิตวิทยา

1.2 จุดมุ่งหมายและขอบข่ายของจิตวิทยา

1.3 โครงสร้างของจิตวิทยา

1.4 ระเบียบวิธีการศึกษาทางจิตวิทยา

1.5 แนวความคิดของนักจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ

บทที่ 2 อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม 3 ชั่วโมง 2.1 ความหมายของพันธุกรรม

2.2 ความรู้พื้นฐานในการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

2.3 กระบวนการในการถ่ายทอดพันธุกรรม

2.4 อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล

บทที่ 3 พื้นฐานทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 3 ชั่วโมง

3.1 โครงสร้างการทำงานของร่างกาย

3.2 ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

3.3 การทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

บทที่ 4 การรับรู้และการรับสัมผัส 3 ชั่วโมง

4.1 ความรู้พื้นฐานการรับรู้และการรับสัมผัส

4.2 การรับสัมผัสและประสาทรับสัมผัส

4.3 การรับรู้และการแปลความหมาย

4.4 แนวทางการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 5 การเรียนรู้และการตอบสนอง 3 ชั่วโมง

5.1 การเรียนรู้และการรับรู้

5.2 ผลของการเรียนรู้และพัฒนาการของการรับรู้

5.3 ความหมายของการเรียนรู้และการตอบสนอง

5.4 องค์ประกอบของการเรียนรู้

5.5 กระบวนการของการเรียนรู้

5.6 หลักการเรียนรู้

5.7 ทฤษฎีการเรียนรู้

5.8 การตอบสนอง

บทที่ 6 แรงจูงใจ 3 ชั่วโมง

6.1 ความหมายและแนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับแรงจูงใจ

6.2 ขั้นตอนแห่งการเกิดแรงจูงใจ

6.3 สิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับการจูงใจ

6.4 การวัดแรงขับ

6.5 ชนิดของแรงขับ

6.6 เครื่องล่อใจ

6.7 ทฤษีแรงจูงใจ

บทที่ 7 การปรับตัว 3 ชั่วโมง

7.1 ความหมายของการปรับตัว

7.2 ประเภทของการปรับตัว

7.3 กระบวนการปรับตัว

7.4 สภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

7.5 กลวิธานในการป้องกันตนเอง

7.6 ข้อดีและข้อเสียของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง

7.7 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

ทบทวนบทที่ 1- 7 3 ชั่วโมง

บทที่ 8 พัฒนาการทางอารมณ์ 3 ชั่วโมง

8.1 ความหมายของอารมณ์

8.2 ภาวะทางอารมณ์

8.3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์

8.4 การวัดอารมณ์

8.5 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์

8.6 รูปแบบการแสดงออกด้านอารมณ์

8.7 พฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ

8.8 เทคนิคและการจัดการปัญหาทางด้านอารมณ์

8.9 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 9 สุขภาพจิตและการประเมินสุขภาพจิต 3 ชั่วโมง

9.1 ความหมายของสุขภาพจิตและสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ

9.2 ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีและลักษณะของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต

9.3 ประเภทของความผิดปกติทางจิต

9.4 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต

9.5 การประเมินสุขภาพจิต

9.6 วิธีการบำบัดรักษาผู้ที่มีอาการทางจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับตนเอง

บทที่ 10 บุคลิกภาพ และ การประเมินบุคลิกภาพ 3 ชั่วโมง

10.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

10.2 ปัจจัยที่มีอิทธิผลต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

10.3 การจัดประเภทพฤติกรรมตามแบบบุคลิกภาพ

10.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

10.5 การประเมินบุคลิกภาพ

10.6 แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ

บทที่ 11 เชาวน์ปัญญาและการทดสอบเชาวน์ปัญญา 3 ชั่วโมง

11.1 ความหมายของเชาวน์ปัญญา

11.2 ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อเชาวน์ปัญญาของบุคคล

11.3 เครื่องมือทดสอบเชาวน์ปัญญา

11.4 การวัดเชาวน์ปัญญา

11.5 ทฤษฎีการวัดเชาน์ปัญญา

11.6 การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของเชาวน์ปัญญา

11.7 การทดสอบผลสัมฤทธิ์และการทดสอบความถนัด

บทที่ 12 การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3 ชั่วโมง

12.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

12.2 ประวัติความเป็นมาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

12.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทย

12.4 รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

12.5 ขั้นตอนการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

12.6 เทคนิคการให้คำปรึกษา

12.7 ทักษะในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

บทที่ 13 การทำจิตบำบัด 3 ชั่วโมง

13.1 ความหมายของจิตบำบัด

13.2 วิธีการทำจิตบำบัด

13.3 หลักการของจิตบำบัด

13.4 องค์ประกอบของการทำจิตบำบัด

13.5 ลักษณะของการทำจิตบำบัด

ทบทวนบทที่ 8-13 3 ชั่วโมง

**วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน**

1. บรรยาย
2. ดูคลิปสรุปสถานการณ์และความรู้ที่เกี่ยวข้อง
3. อภิปราย
4. ศึกษาค้นคว้า
5. นำเสนอรายงาน

**การวัดและการประเมินผล**

1. **การวัดผล**
   1. สอบกลางภาค 30 %
   2. สอบปลายภาค 30 %
   3. การเข้าเรียนและการมีส่วนร่วม 20 %
   4. การรายงานกลุ่ม 10 %
   5. การรายงานรายบุคคล 10 %

2. การประเมินผล อ้างอิงเกณฑ์

เกณฑ์การให้ค่าระดับคะแนน

A 86 – 100 คะแนน A- 82 – 85 คะแนน

B+ 78 – 81 คะแนน B 74 – 77 คะแนน

B- 70 – 73 คะแนน C+ 66 – 69 คะแนน

C 62 – 65 คะแนน C- 58 – 61 คะแนน

D+ 56 – 59 คะแนน D 50 – 55 คะแนน

D- 46 – 49 คะแนน F 0 – 45 คะแนน