

หลักสูตร การตระหนักรู้และการกำกับตนเอง (Self-awareness and Self-regulation)

1. ข้อมูลทั่วไป

ประกอบไปด้วย

- 1.1 ชื่อหลักสูตร (ภาษาไทย) การตระหนักรู้และการกำกับตนเอง
- 1.2 ชื่อหลักสูตร (ภาษาอังกฤษ) Self-awareness and Self-regulation
- 1.3 ดำเนินการโดย วิทยาลัยการศึกษาตลอดชีวิต
- 1.4 ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ชื่อ-สกุล	อาจารย์ ดร.นันทกา สุปรียาพร
ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เบอร์โทร	-
อีเมล	-
- 1.4 จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ไม่จำกัดผู้เข้าร่วมอบรม
- 1.5 กลุ่มเป้าหมาย

ระบุกลุ่มเป้าหมายของผู้เรียนประกอบไปด้วย 4 กลุ่ม (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ) ดังนี้

- ☒ ผู้เรียนก่อนปริญญา (ระดับมัธยมต้น - ปปลาย)
- ☒ ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี
- ☒ ผู้เรียนวัยทำงาน
- ☐ ผู้เรียนสูงวัย

2. ข้อมูลเฉพาะของหลักสูตร

2.1 หลักการและเหตุผล

หลักสูตรการตระหนักรู้และการกำกับตนเอง (Self-awareness and Self-regulation) เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรเสริมทักษะชีวิตสำหรับครูและนักเรียน (Skills4Youth) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ Soft Skills ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะอุปนิสัย และทักษะความสามารถเชิงสมรรถนะ ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยกลุ่มเป้าหมายหลักของชุดหลักสูตรได้แก่ ครู-อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมาย เกิดการเรียนรู้ และมีทักษะสำคัญและจำเป็นในโลกยุคปัจจุบัน

หลักสูตรนี้ประกอบด้วย 15 บทเรียน ที่ออกแบบขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในการสำรวจและเข้าใจตนเอง ฝึกฝนทักษะการควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียด การคิดก่อนตัดสินใจ และการพัฒนาแรงจูงใจภายใน ซึ่งล้วนเป็นหัวใจสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย โดยเฉพาะในยุคที่ความท้าทายและความผันผวนเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต โดย

สามารถเข้าใจอารมณ์ ความคิด คุณค่า จุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับและพัฒนาตนได้อย่างเหมาะสม ส่วนการกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายและสถานการณ์ ซึ่งล้วนเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มีแบบแผน

2.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้เรียนในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความคิด คุณค่า จุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเองอย่างเข้าใจและยอมรับ
- 2) เพื่อพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายและสถานการณ์ต่าง ๆ
- 3) เพื่อเสริมสร้างทักษะภายในที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายในโลกยุคใหม่อย่างยั่งยืน

2.3 โครงสร้างหรือเนื้อหาของหลักสูตร

หลักสูตรนี้มีจำนวนการเรียนรู้ทั้งสิ้น 90 นาที จำนวน 15 หัวข้อการเรียนรู้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

หัวข้อที่	เนื้อหา	จำนวนนาที
1	การตระหนักรู้ในตนเองคืออะไร (Introduction to Self-awareness)	
2	มารู้จักอารมณ์กันเถอะ (Recognising Emotions)	
3	ทำความเข้าใจสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอารมณ์ (Understanding Triggers)	
4	การรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดและอารมณ์ (Thoughts and Emotional Awareness)	
5	การแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม (Expressing Feelings Appropriately)	
6	การรู้จักตัวตน (Self-Concept)	
7	การค้นหาจุดแข็งและพัฒนาจุดอ่อน (Personal Strengths and Weaknesses)	
8	การกำกับตนเอง (Introduction to Self-Regulation)	
9	การกำกับอารมณ์ (Emotional self-regulation)	
10	การกำกับพฤติกรรม (Behavioural self-regulation)	
11	การกำกับตนเองในการเรียน (Self-regulated learning)	
12	การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)	
13	ทักษะการแก้ปัญหา (Problems solving skills)	
14	การสะท้อนตัวเอง (Self-Reflection)	

หัวข้อที่	เนื้อหา	จำนวนนาที่
15	สรุปบทเรียน	

2.4 การประเมินผลตลอดหลักสูตร (Course Evaluation)

ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน (Post-test) โดยมีคะแนนร้อยละ 70 ขึ้นไปจึงจะถือว่าผ่านหลักสูตร และได้รับใบประกาศนียบัตรออนไลน์ผ่านระบบ CMU MOOC

3. คำสำคัญสำหรับการสืบค้น (Keyword) และคำอธิบายหลักสูตรอย่างย่อ (เพื่อใช้ในงานประชาสัมพันธ์และการตลาด)

3.1 คำสำคัญสำหรับการสืบค้น (Keyword)

- การตระหนักรู้
- การกำกับตนเอง
- การควบคุมตนเอง
- การตระหนักรู้ของนักเรียน
- การกำกับตนเองของนักเรียน

3.2 คำอธิบายหลักสูตรอย่างย่อ

การตระหนักรู้และการกำกับตนเอง (Self-awareness and Self-regulation) คือ ความสามารถในการมองเห็นตัวเองและตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างชัดเจน ผ่านการรับรู้และเข้าใจสถานะต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ ความสามารถ ความคิด รวมทั้งการรับรู้ทางร่างกาย ความตระหนักรู้ถือเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมตัวเอง และกระบวนการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมเพื่อบรรลุเป้าหมายเพื่อนำไปสู่วิธีการกำกับตนเองให้บรรลุและข้ามผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ไปได้ด้วยดีภายใต้การรู้จักรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สู่ความสำเร็จของเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาวะที่ดีและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

4. ช่วงวัน-เวลาของการรับสมัคร

<u>เปิดรับสมัคร</u>	วันที่ 1 สิงหาคม 2568	เวลา 08.30 น.
<u>ปิดรับสมัคร</u>	วันที่ 1 มกราคม 2578	เวลา 23.59 น.

5. ช่วงวัน-เวลาของการชำระค่าธรรมเนียมในการอบรม

ไม่มีการเก็บค่าธรรมเนียมและค่าบำรุงมหาวิทยาลัยในการอบรม

6. ช่วงวัน-เวลาของการอบรม รูปแบบการอบรม และสถานที่ในการอบรม

<u>ช่วงวันอบรม</u>	ระยะเวลาอบรมภายใน 90 วัน นับจากวันลงทะเบียน
<u>รูปแบบการอบรม</u>	Online ผ่านระบบ CMU MOOC

7. ช่วงวันของการส่งผลการอบรม / วันประกาศผลการศึกษา

ภายใน 3 วันทำการหลังผ่านหลักสูตร

8. ประเภทของหลักสูตร

เป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ไม่มีการรับรองสมรรถนะหรือเก็บสะสมหน่วยกิต ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมอบรมที่ผ่านการประเมินจะได้รับใบประกาศนียบัตรออนไลน์ผ่านระบบ CMU MOOC

9. ค่าธรรมเนียมในการอบรม

ไม่มีการเก็บค่าธรรมเนียมและค่าบำรุงมหาวิทยาลัยในการอบรม

10. แหล่งที่มาของงบประมาณการเปิดหลักสูตร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

11. ข้อมูลในการติดต่อสอบถาม (สามารถมีได้มากกว่า 1 คน)

วิทยาลัยการศึกษาตลอดชีวิต

ที่อยู่ เลขที่ 239 ถ.ห้วยแก้ว ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

เบอร์โทร 053-943695-6

อีเมล edsociate_lifelong@cmu.ac.th / support_lifelong@cmu.ac.th

เว็บไซต์ <https://www2.lifelong.cmu.ac.th/>

ผู้ประสานงานหลักสูตร

ชื่อ-สกุล นายธนกร สุธีรศักดิ์

เบอร์โทร 053-943695

อีเมล thanakorn.suteerasak@cmu.ac.th

12. เงื่อนไขคุณสมบัติของผู้สมัคร

-

13. เอกสารหลักฐานที่ใช้ประกอบการพิจารณาคัดเลือกผู้สมัคร

-

14. ส่วนลดค่าธรรมเนียมการอบรม/ค่าบำรุงมหาวิทยาลัย

-

15. หมวดหมู่การเรียนรู้

- ☐ วิทยาศาสตร์ / เทคโนโลยี / นวัตกรรม
 - ☐ วิทยาศาสตร์สุขภาพ
 - ☐ การวิจัย / วิชาการ / ศึกษาต่อ
 - ☐ มนุษยศาสตร์ / สังคมศาสตร์
 - ☐ การเงิน / การบัญชี / การตลาด / การลงทุน
 - ☐ การงาน / การอาชีพ
 - ☒ ภาษา / การพัฒนาตนเอง
 - ☐ ดนตรี / ศิลปะ / กราฟิก / การถ่ายภาพ / งานอดิเรก
 - ☐ เกษตรกรรม / ธรรมชาติ / สิ่งแวดล้อม
 - ☒ ความรู้ทั่วไป
-