

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
 วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา พระราชวังสนามจันทร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU112 ความสุข (Happiness)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 (3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

วิชาเลือก กลุ่มทักษะสังคมและทักษะชีวิต หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562)

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. ศ.ดร.พรศักดิ์ ศรีอมรศักดิ์ | คณะเภสัชศาสตร์ |
| 2. รศ.ดร.กุลนาถ ออบสุวรรณ | คณะวิทยาศาสตร์ |
| 3. รศ.ดร.เอกนถน บางท่าไม้ | คณะศึกษาศาสตร์ |
| 4. ผศ.ดร.ศุภกาญจน์ ผาทอง | คณะอักษรศาสตร์ |

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย

6. รายวิชาบังคับก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

-

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

-

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

15 พฤศจิกายน 2565

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 อธิบายความหมายจิตวิทยาแห่งความสุข
- 1.2 อธิบายการจัดการความสุขและการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.3 อภิปรายการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสร้างสุข

- 1.4 อภิปรายกลยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา
- เพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาแห่งความสุข การจัดการความสุข นิสัยสร้างสุข กลยุทธ์เพิ่มความสุขด้วยการคิดบวก การออกกำลังกาย อาหาร และการฝึกสติ

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์

จำนวนชั่วโมงบรรยาย	45	ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	90	ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

อาจารย์ผู้สอนให้คำปรึกษา 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมีการให้ปรึกษาผ่านระบบการเรียนการสอนออนไลน์ โดยมีการประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ คาดหวัง ของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอน ตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการ วัดและประเมินผล ตาม CLOs
<p>CLO 1: อธิบาย ความหมายจิตวิทยาแห่ง ความสุขได้</p> <p>CLO 2: อธิบายการจัดการ ความสุขและการปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้</p> <p>CLO 3: อภิปรายการพัฒนา คุณลักษณะนิสัยสร้างสุขได้</p> <p>CLO 4: อภิปรายกลยุทธ์ เพิ่มความสุขต่าง ๆ ได้</p>	<p>PLO 6: แสวงหาความรู้ได้ด้วย ตนเอง และนำความรู้ ไปใช้ในการพัฒนา ตนเองและการดำเนิน ชีวิต</p>	<p>1) การเรียนรู้จาก ผู้เชี่ยวชาญ โดย เน้นกระบวนการ คิด การพัฒนา จิตใจ เพื่อให้มี ความเข้าใจและ เห็นคุณค่าของการ ใช้ชีวิตอย่างมี ความสุข</p> <p>2) การเรียนรู้โดย ใช้หลักของเหตุผล ทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และ สังคมศาสตร์ เพื่อ พัฒนาคุณลักษณะ ทางจิตพิสัยและ การสร้างความสุข</p> <p>3) การเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านระบบ ออนไลน์/เทคโนโลยี</p>	<p>1) การประเมินตาม สภาพจริงด้วยเครื่องมือ และวิธีการหลากหลาย เช่น การอภิปราย การ ตอบคำถาม การ ทดสอบ</p> <p>2) การนำเสนอผลงาน โดยให้นักศึกษาอธิบาย และอภิปรายแนวคิด กระบวนการ กลยุทธ์ใน การสร้างความสุขและ พัฒนาไปสู่การดำเนิน ชีวิตประจำวัน</p>

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1 1 ธ.ค. 65	- แนะนำผู้สอนและแนะนำ รายวิชา - ประเมินความสุขก่อนเรียน - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)	1, 2	3	- แนะนำตนเอง การ สร้างแรงบันดาลใจ - นักศึกษาทำแบบ ประเมินความสุข “Happiness Survey” - บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.กุลนาถ รศ.ดร.เอกกฤษ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
2 8 ธ.ค. 65	- ความสุขคืออะไร ทำไมจึง ต้องมีความสุข (Defining happiness, Why be happy?) - ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ ความสุข (Misconceptions about happiness; What do we think will make us happy?) - วิทยาศาสตร์เบื้องหลัง ความสุข (The science behind happiness)	1, 2, 3	3	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	ศ.ดร.พรศักดิ์
3 15 ธ.ค. 65	ความสุขวัดอย่างไร (How is happiness measured in different countries?; Happiness index)	1, 2, 3	3	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม	ผศ.ดร.ศุภกาญจน์

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
	- มุมมองและแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของประเทศและวัฒนธรรมต่าง ๆ (Happiness across nations and cultures)				
4 22 ธ.ค. 65	ความสุขในความสัมพันธ์ (Happiness in relationships; the science behind happy and healthy relationships; What makes for a good romantic relationship?)	2, 3	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	รศ.ดร.เอกกฤษ
5 29 ธ.ค. 65	ความสุขในความสัมพันธ์ (Happiness in relationships; The science behind happy and healthy relationships; What makes for a good romantic relationship?)	2,3	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	รศ.ดร.เอกกฤษ
6 5 ม.ค. 66	ความสุขกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพศ และศาสนา (Happiness and diversity: cultural, gender and religious; Investigate how different cultures, genders and generations define happiness)	2, 3	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	ศ.ดร.พรศักดิ์ และ วิทยากร

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
7 12 ม.ค. 66	ความสุขสมบูรณ์ (Wellness: The relationship between happiness and wellness; How to create a wellness plan)	3, 4		บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	รศ.ดร.กุลนาถ
8 19 ม.ค. 66	สัปดาห์สอบกลางภาค*		3	วางแผนการทำ โครงงาน กระบวนการ กล ยุทธ์การสร้าง ความสุข (กิจกรรม กลุ่ม)	
9 26 ม.ค. 66	ร่างโครงงาน กระบวนการ กล ยุทธ์การสร้างความสุข*		3	ส่งร่างโครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์ การสร้างความสุข (กิจกรรมกลุ่ม)	
10 2 ก.พ. 66	รายงานความก้าวหน้า โครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์การสร้างความสุข*	3, 4	3	รายงาน ความก้าวหน้า โครงงาน (กิจกรรม กลุ่ม)	
11 9 ก.พ. 66	การไม่มีความสุข และภาวะ ซึมเศร้า (Unhappiness and depression: What is depression?; How can we cope with depression?)	2, 3	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	วิทยาการ ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกกฤษ รศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
12 16 ก.พ. 66	สร้างสุขด้วยสติ (How to make your mind happy with mindfulness)	3, 4	3	บรรยาย อภิปราย workshop	วิทยาการ ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกกฤษ รศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
13 23 ก.พ. 66	เห็นต่างอย่างมีความสุข	2, 3	3	บรรยาย อภิปราย workshop	วิทยากร ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกนถน รศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
14 2 มี.ค. 66	ออกแบบชีวิตด้วยการคิดเชิง ออกแบบ (Designing your life with design thinking)	2, 3, 4	3	บรรยาย อภิปราย กิจกรรม	ศ.ดร.พรศักดิ์
15 9 มี.ค. 66	นำเสนอและเผยแพร่โครงการ กระบวนการ กลยุทธ์การสร้าง ความสุข	1, 2, 3, 4	3	นำเสนอผลงาน	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.เอกนถน รศ.ดร.กุลนาถ ผศ.ดร.ศุภกาญจน์
		รวม	45		

*ไม่มีการเรียนการสอนในชั้นเรียน นักศึกษาทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ คาดหวัง ของรายวิชา (CLOs)	กิจกรรมการ ประเมินผลการเรียนรู้ ของผู้เรียน	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการ ประเมินผล
CLO 1: อธิบาย ความหมายและ จิตวิทยาแห่งความสุขได้	การประเมินตามสภาพ จริงด้วยเครื่องมือและ วิธีการหลากหลาย เช่น การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การตอบ คำถาม	1-3, 15	25
CLO 2: อธิบายการ จัดการความสุขและการ ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ได้	การประเมินตามสภาพ จริงด้วยเครื่องมือและ วิธีการหลากหลาย การ อภิปราย การตอบ คำถาม การแสดงความ คิดเห็นการประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	1-6, 11, 13-15	25
CLO 3: อภิปรายการ พัฒนาคุณลักษณะนิสัย สร้างสุขได้	ทัศนคติ เจตคติ การ อภิปราย การตอบ คำถาม การแสดงความ คิดเห็น	2-7, 10-15	25
CLO 4: อภิปรายกล ยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ ได้	ทัศนคติ เจตคติ การ อภิปราย การตอบ คำถาม การแสดงความ คิดเห็น โครงการ/ โครงการสร้างความสุข	7, 10, 12, 14-15	25

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำราและเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

เคนอิจิโร่ โโมจิ. (2561). **ฝึกสมองให้มองแต่ความสุข**. แปลโดย กิษรา รัตนาภีรัต คุโด. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด.

โจนาทาน เฮดต์. (2562). **วิทยาศาสตร์แห่งความสุข : สำรวจความสุขและความหมายของชีวิตด้วยวิทยาศาสตร์** (แปลจากเรื่อง The Happiness Hypothesis โดย โทมัส ศุขปรีชา). กรุงเทพฯ: Salt.

นั้วกลม. (2563). **ทักษะความสุข**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ KOOB

ไมก์ วิกกิง. (2561). **ลูกกะ: วิถีความสุขจากทุกมุมโลก**. (แปลจากเรื่อง Lykke โดย ลลิตา ผลผลลา). กรุงเทพฯ: BOOKSCAPE.

ว.วชิรเมธี. (2560). **สุขที่นี่เดี๋ยวนี้ HAPPINESS**. กรุงเทพฯ: สัปปายะ.

เวย์ย์ ชิวอิง. (2562). **ฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยที่ดีแห่งหนึ่งของโลก สอนวิธีคิด เล่มที่ 1 "วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา"** (แปลจากเรื่อง Harvard's 4:30 A.M. Book 1 โดย ผศ.ดร. ชัญญพร จาวะลา). กรุงเทพฯ: Bee Media.

The School of Life. (2561). **ความสุขเล็กๆ** (แปลจากเรื่อง Small Pleasures โดย รสลินน์ ทวีกิตติกุล). กรุงเทพฯ: B2S.

วิดีโอและพอดแคสต์ประกอบการเรียนการสอนที่แนะนำ

- **สุดท้ายแล้ว ความสุขคือ... | ความสุขโดยสังเกต EP.40**
<https://www.youtube.com/watch?v=n8OWgcJv3Jk>
- **พระไพศาล วิสาโล | ความสุขที่ใจไม่หา**
<https://www.youtube.com/watch?v=WdHEG9dypRQ>
- **เป็นมิตรกับความเครียด | ความสุขโดยสังเกต EP.25**
<https://www.youtube.com/watch?v=xCIY7MyJ-4w>
- **เจริญสติอยู่กับปัจจุบันคือความสุข "พศิน อินทรวงศ์" (2 ม.ค. 63)**
https://www.youtube.com/watch?v=A_VrJxKKUs
- **Hardwiring happiness: Dr. Rick Hanson at TEDxMarin 2013**
https://www.youtube.com/watch?v=jpuDyGgleh0&feature=emb_logo
- **How to Measure Happiness Around the World | National Geographic**
<https://www.youtube.com/watch?v=FfVrYX6dhDw&t=103s>
- **What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger**
<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzl>

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1.1 แบบประเมินการสอนของอาจารย์ประจำวิชา

1.2 พฤติกรรมการเรียนของผู้เรียน

1.3 ผลงานของผู้เรียน

2. การปรับปรุงการสอน

ปรับปรุงการสอนตามข้อเสนอแนะของนักศึกษา การประเมินตนเองของอาจารย์ผู้สอนและการประชุมกรรมการบริหารรายวิชา

3. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ในรายวิชา

ทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ของรายวิชา และผลงานงานที่มอบหมายในลักษณะผลงานรายบุคคลและโครงการงาน