

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา                      มหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา                      พระราชวังสนามจันทร์

### รหัสและชื่อรายวิชา

SU112 ความสุข (Happiness)

### จำนวนหน่วยกิต

3 (3-0-6)

### หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562)

### อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

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

### ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย

### คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาแห่งความสุข การจัดการความสุข นิัยสร้างสุข กลยุทธ์เพิ่มความสุขด้วยการคิดบวก การออกกำลังกาย อาหาร และการฝึกสติ

### จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 อธิบายความหมายจิตวิทยาแห่งความสุข
- 1.2 อธิบายการจัดการความสุขและการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.3 อภิปรายการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสร้างสุข
- 1.4 อภิปรายกลยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ

แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1 (28พ.ย. 67)	แนะนำผู้สอนและแนะนำรายวิชา นักศึกษาทำแบบประเมิน ความสุข ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)		3	แนะนำตนเอง การสร้างแรงบันดาลใจ บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม	คณาจารย์
2 (5 ธ.ค. 67) วันหยุด	ความสุขในความสัมพันธ์ [Happiness in relationships]	2,3	3	กรณีศึกษา อภิปราย	รศ.ดร.เอกนถน
3 (12 ธ.ค. 67)	ความสุขคืออะไร ทำไมจึงต้องมีความสุข [Defining happiness, Why be happy?] ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความสุข [Misconceptions about happiness] What do we think will make us happy?	1,2	3	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	เอกนถน
4 (19 ธ.ค. 67)	กิจกรรมสร้างความสุขที่ดำเนินการโดยนักศึกษา	3	3	กิจกรรมกลุ่ม	คณาจารย์
5 (26 ธ.ค.67)	ความสุขกับความหลากหลาย (ทางวัฒนธรรม เพศ และศาสนา) [Happiness and diversity: cultural, gender and religious]	2,3	3	กรณีศึกษา อภิปราย	ศ.ดร.พรศักดิ์ วิทยากร (ภก.อ. ดร.กานุพัฒน์ พุ่มพฤษย์)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
	Investigate how different cultures, genders and generations define happiness				
6 (2 ม.ค.68)	การสนับสนุนทางสังคมเพื่อ ความสุข [The Benefits of Social Support for happiness] <b>กำหนดโครงการความสุข</b>	1	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	ศ.ดร.พรศักดิ์
7 (9 ม.ค. 68)	ความสุขวัดอย่างไร <ul style="list-style-type: none"> <li>How is happiness measured?</li> <li>Happiness index</li> </ul>	1,2	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	ผศ.ดร.ศุภ กาญจน์
8 (16 ม.ค. 68)	<ul style="list-style-type: none"> <li>สัปดาห์สอบกลางภาค</li> </ul>				
9 (23 ม.ค.68)	วิทยาศาสตร์เบื้องหลัง ความสุข [The science behind happiness]  ความสุขสมบูรณ์ [Wellness] <ul style="list-style-type: none"> <li>The Relationship between happiness and wellness</li> <li>How to create a wellness plan</li> </ul>	3, 4	3	บรรยาย อภิปราย ฝึก ปฏิบัติ	รศ.ดร.กุลนาถ
10	ออกแบบชีวิตด้วยการคิด เชิงออกแบบ [Designing		3	รายงานความก้าวหน้า โครงการ	ศ.ดร.พรศักดิ์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
(30 ม.ค. 68)	your life with design thinking]				
11 (6 ก.พ. 68)	การไม่มีความสุข และภาวะ ซึมเศร้า [Unhappiness and depression] • What is depression? • How can we cope with depression?	2,3	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	วิทยากร (อ.เอกนถน)
12 (13 ก.พ. 68) รับ พระราชทาน ปริญญาบัตร	สร้างสุขด้วยสติ How to Practice Mindful Happiness ความสุข กระบวนการ กล ยุทธ์การสร้างความสุข	3, 4	3	บรรยาย อภิปราย workshop	วิทยากร (ผศ.ดร.ก.บ.ศุภ ลักษณ์ เข็มทอง)
13 (20 ก.พ. 68)	เห็นต่างอย่างมีสุข	3, 4	3	บรรยาย อภิปราย workshop	วิทยากร (ดร.พิมพ์รภัช ดุขฎิอีสริยกุล)
14 (27 ก.พ.68)	กิจกรรมสร้างความสุข	2, 3, 4	3	บรรยาย อภิปราย	วิทยากร (รศ. ดร.กุลนารถ)
15 (6 มี.ค.68)	นำเสนอและเผยแพร่ โครงงาน กระบวนการ กล ยุทธ์การสร้างความสุข	2, 3, 4	3	นำเสนอผลงาน	ศ.ดร.พรศักดิ์ รศ.ดร.กุลนารถ ผศ.ดร.ศุภ กาญจน์ รศ.ดร.เอกนถน
		รวม	45		

\* ไม่มีการเรียนการสอนในชั้นเรียน นักศึกษาทำกิจกรรมตามหัวข้อที่กำหนด

แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

กิจกรรมการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน	สัดส่วนของการประเมินผล (ร้อยละ)
การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย เช่น การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การตอบคำถาม	25
การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน	25
ทัศนคติ เจตคติ การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น	25
ทัศนคติ เจตคติ การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น โครงการ/โครงการสร้างความสุข	25

การประเมินผลคะแนน

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

## ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### ตำราและเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

เคนอิจิโร่ โมจิ. (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.

ไมก์ วิกิง (Meik Wiking). (2561). **ลูกกะ: วิธีความสุขจากทุกมุมโลก**. (แปลจากเรื่อง Lykke โดย ลลิตา ผลผลา). 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

- **สุดท้ายแล้วความสุขคือ... | ความสุขโดยสังเกต EP.40**  
<https://www.youtube.com/watch?v=n8OWgcJv3Jk>
- **พระไพศาล วิสาโล | ความสุขที่ใจเฝ่หา**  
<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](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](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>

แบบประเมินผลงานการเรียนรู้ในรายวิชาความสุข

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. เลือกเนื้อหา กรณีศึกษาเพื่อการ เรียนรู้ที่เหมาะสม	ผู้เรียนเลือกเนื้อหาที่ตรง ประเด็น กำหนด สถานการณ์ หรือ กรณีศึกษาที่ได้จากการ ทำกิจกรรมการเรียนการ สอน การเรียนรู้ อย่าง อิสระมีการบูรณาการ เนื้อหาทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน โดย ใช้แหล่งการเรียนรู้ที่ หลากหลาย	ผู้เรียนเลือกเนื้อหา กำหนดสถานการณ์ หรือ กรณีศึกษาที่ได้จากการ ทำกิจกรรมการเรียนการ สอน การเรียนรู้ได้ สอดคล้องกับหลักการ แต่ยังไม่หลากหลาย	ผู้เรียนเลือกเนื้อหา กำหนดสถานการณ์ หรือ กรณีศึกษาที่ได้ จากการทำกิจกรรม การเรียนการสอนยังไม่ เป็นระบบและยังไม่ สอดคล้องกับหลักการ
2. ความน่าสนใจ	ผลงานมีความน่าสนใจ และมีความโดดเด่น มี เทคนิคการนำเสนอที่ดี มี ความเป็นเอกลักษณ์	ผลงานรายละเอียดต่าง ๆ ที่มีความครบถ้วนแต่ ยังขาดความโดดเด่นที่ ชัดเจน และไม่แสดงถึง เอกลักษณ์เฉพาะ	ผลงานมีรายละเอียดที่ ยังไม่ครบถ้วนและยัง ขาดความโดดเด่นที่ ชัดเจน
3. การลำดับเนื้อหา	มีการลำดับเนื้อหา อย่าง เป็นขั้นตอน สามารถ เข้าใจได้ง่าย ถูกต้องตาม หลักการที่ได้ศึกษา และ ต่อยอดการเรียนรู้ได้ สมบูรณ์	มีการลำดับเนื้อหา อย่าง เป็นขั้นตอน หรือ สามารถเข้าใจได้ง่าย ถูกต้องตามหลักการที่ได้ ศึกษา	มีการลำดับเนื้อหา แต่ ยังไม่เป็นลำดับขั้นตอน หรือ ไม่สามารถเข้าใจ ได้ง่าย
4. คุณภาพของผลงาน	คุณภาพของผลงานมี ความประณีต การ นำเสนอผลงาน มีการ นำเสนอแนวคิด รายละเอียดที่สมบูรณ์	คุณภาพของผลงานมี ความประณีต คมชัด และการอธิบาย แต่มี การอธิบายรายละเอียด ที่ยังไม่สมบูรณ์	คุณภาพของผลงานไม่ คมชัด หรือไม่มีการ อธิบายรายละเอียดที่ เพียงพอ
5. การวิเคราะห์ ผลงาน	มีการนำเสนอที่มาของ ผลงานผ่านรายงาน มี	อธิบายสมมติฐานการ แก้ไขปัญหา การลำดับ	อธิบายสมมติฐานการ แก้ไขปัญหา การลำดับ

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
	การอธิบายลักษณะการทำงาน แสดงผลการวิเคราะห์ปัญหา ก่อนผลิตผลงาน หรือการนำเสนอปัญหาและทางแก้ไขไว้ อย่างชัดเจน	การแก้ไขปัญหาตามหัวข้อที่ระบุไว้ อย่างชัดเจน	การแก้ไขปัญหาตามหัวข้อที่ระบุไว้ แต่ ยังขาดความชัดเจน
6. นำเสนอสิ่งที่ค้นพบอย่างมีความหมาย	นำเสนอความรู้ ที่ค้นคิดผ่านผลงาน นำอธิบายถึงแนวทางของตนเอง หรือจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นแนวปฏิบัติที่ดี สำหรับผู้อื่น	นำเสนอความรู้ ที่ค้นคิดผ่านผลงาน โดยอ้างอิงหลักการพื้นฐานได้	นำเสนอความรู้ ที่ค้นคิดผ่านผลงาน แต่ ยังขาดความชัดเจน
7. มีความน่าสนใจ นำสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือพฤติกรรม	ผลงานมีความน่าสนใจ สามารถสะท้อนถึงความตั้งใจการนำเสนอ มีช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลาย แสดงถึงแนะนำให้กับผู้อื่น ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้	ผลงานมีความน่าสนใจ สามารถสะท้อนถึงความตั้งใจการนำเสนอ แต่ไม่มีช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลาย	ผลงานเป็นไปตามที่กำหนด แต่ไม่สามารถสะท้อนถึงความตั้งใจการนำเสนอ
8. สรุปผลได้อย่างถูกต้อง	มีการสรุปรวบยอดทางความคิด ที่สามารถอ้างอิงไปยังหลักการ ทฤษฎีที่ได้ศึกษามา และต่อยอดการเรียนรู้ได้ นอกเหนือจากชั้นเรียน	มีการสรุปรวบยอดทางความคิด ที่สามารถอ้างอิงไปยังหลักการ ทฤษฎี	ไม่มีการสรุปผลงาน งาน หรือมีการสรุปแต่ ไม่สามารถแสดงเป็นความคิดรวบยอดได้
9. สามารถนำไปต่อยอดในชีวิตประจำวันได้จริง	ผลงานแสดงถึงการประมวลผลความรู้ของตนเอง สอดคล้องกับหลักการ มีความสมบูรณ์	ผลงานแสดงถึงการประมวลผลความรู้ของตนเอง สอดคล้องกับหลักการ มีความสมบูรณ์	มีการประมวลผลการสืบเสาะหาความรู้ของตนเองแต่ไม่ครบทุกองค์ประกอบ



รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
	ทั้งเนื้อหาและแนวคิด คุณค่า และการนำไปใช้ ประโยชน์ได้จริง	แต่ไม่สามารถแสดงให้เห็น ผลในการนำไปใช้ ประโยชน์ใน ชีวิตประจำวันได้อย่าง สมบูรณ์	
10. การนำเสนอ ผลงาน หรือเอกสาร ประกอบผลงาน	การนำเสนอ / เอกสาร มี ความครบถ้วน ความ สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ เนื้อหาที่ นำเสนอ ตามหลักการ พัฒนาความสุข	การนำเสนอ / เอกสาร ยังไม่ครอบคลุมทุก ประเด็น มีความ สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ทุกข้อ เนื้อหาที่นำเสนอ ตาม หลักการพัฒนาความสุข	การนำเสนอ / เอกสาร ยังไม่ครอบคลุมทุก ประเด็น มีความ สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์แต่ไม่ครบ ทุกข้อ เนื้อหาที่ นำเสนอขาดความ ชัดเจนตามหลักการ พัฒนาความสุข