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. รศ.ดร.กุลนาถ อบสุวรรณ คณะวิทยาศาสตร์
3. รศ.ดร.เอกนฤน บางท่าไม้ คณะศึกษาศาสตร์

ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาแห่งความสุข การจัดการความสุข นิสัยสร้างสุข กลยุทธ์เพิ่มความสุขด้วยการคิดบวก การออกกำลังกาย อาหาร และการฝึกสติ

จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 อธิบายความหมายจิตวิทยาแห่งความสุข

1.2 อธิบายการจัดการความสุขและการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3 อภิปรายการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยสร้างสุข

1.4 อภิปรายกลยุทธ์เพิ่มความสุขต่าง ๆ

แผนการสอน

เรียน วันพฤหัสบดี เวลา 13.00-15.30 น.

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1 (4 ธ.ค. 68)	แนะนำผู้สอนและแนะนำรายวิชา	3	นักศึกษาทำแบบประเมินความสุข ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology)	คณาจารย์
2 (11 ธ.ค. 68)	ความสุขในความสัมพันธ์ [Happiness in relationships]	3	กรณีศึกษา อภิปราย	รศ.ดร.เอกนฤน
3 (18 ธ.ค. 68)	ความสุขคืออะไร [Defining happiness] วิทยาศาสตร์เบื้องหลังความสุข [The science behind happiness]	3	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	ศ.ดร.พรศักดิ์
4 (25 ธ.ค. 68)	ความสุขวัดอย่างไร [How is happiness measured?]	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	รศ.ดร.กุลนาถ
5 (1 ม.ค.69)	หยุดปีใหม่			
6 (8 ม.ค. 69)	ความสุขกับความหลากหลาย (ทางวัฒนธรรม เพศ และศาสนา) [Happiness and diversity: cultural, gender and religious]	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	วิทยากร (ผศ. ดร.ภก.ภานุพัฒน์ พุ่มพฤกษ์)
7 (15 ม.ค. 69)	ความสุขสมบูรณ์ [Wellness] • The Relationship between happiness and wellness	3	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ	รศ.ดร.กุลนาถ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
	• How to create a wellness plan			
8 (22 ม.ค. 69)	สัปดาห์สอบกลางภาค			
9 (29 ม.ค.69)	ส่งร่างโครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์การสร้างความสุข*	3	ส่งร่างโครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์ การสร้างความสุข	คณาจารย์
10 (5 ก.พ. 69)	รายงานความก้าวหน้าโครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์การสร้างความสุข*	3	รายงานความก้าวหน้าโครงงาน	คณาจารย์
11 (12 ก.พ. 69)	การไม่มีความสุข และภาวะซึมเศร้า [Unhappiness and depression]	3	บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา	วิทยากร
12 (19 ก.พ. 69)	พิธีพระราชทานปริญญาบัตร (งด)			
13 (26 ก.พ. 69)	การสนับสนุนทางสังคมเพื่อความสุข [The Benefits of Social Support for happiness]	3	กรณีศึกษา อภิปราย	รศ.ดร.เอกนฤน
14 (5 มี.ค. 69)	สร้างสุขด้วยสติ How to Practice Mindful Happiness	3	บรรยาย อภิปราย workshop	วิทยากร
15 (12 มี.ค. 69)	นำเสนอและเผยแพร่โครงงาน กระบวนการ กลยุทธ์การสร้างความสุข	3	นำเสนอผลงาน	คณาจารย์
		45		

* ไม่มีการเรียนการสอนในชั้นเรียน นักศึกษาทำกิจกรรมตามหัวข้อที่กำหนด

แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

กิจกรรมการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน	สัดส่วนของการประเมินผล (ร้อยละ)
การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย เช่น การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การตอบคำถาม	25
การประเมินตามสภาพจริงด้วยเครื่องมือและวิธีการหลากหลาย การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัด	25
ทักศนคติ เจตคติ การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น	25
ทัศนคติ เจตคติ การอภิปราย การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น โครงงาน/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 รัตนาภิรัต คุโด. กรุงเทพ: อมรินทร์บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด.

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

ไมก์ วิกิง (Meik Wiking). (2561). **ลุกกะ: วิถีความสุขจากทุกมุมโลก**. (แปลจากเรื่อง Lykke โดย ลลิตา ผลผลา). กรุงเทพ: BOOKSCAPE.

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

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

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

วิดีโอและพอดแคสต์ประกอบการเรียนการสอนที่แนะนำ

- สุดท้ายแล้ว ความสุขคือ... | ความสุขโดยสังเกต EP.40
  https://www.youtube.com/watch?v=n8OWgcJv3Jk
- พระไพศาล วิสาโล | ความสุขที่ใจใฝ่หา
  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=jpuDyGgIeh0&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=8KkKuTCFvzI