

การศึกษาผลการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ที่มีต่อดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

A Study of the Effects of Integrating the Noble Eightfold Path through Desired Student Characteristic Activities on the Happiness Index of First-Year Students in the Faculty of Education, Phuket Rajabhat University

สุพิชญ์นันท์ เจริญทรัพย์¹ และพรรณวดี ขำจริง²

Suphitchnan Charoensap¹ and Panwadee Khumjing²

นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษา (วิชาเอกสังคมศึกษา)¹, อาจารย์ที่ปรึกษา สาขาวิชาการศึกษา (วิชาเอกสังคมศึกษา)²

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต^{1,2}

E-mail: s6611149121@pkru.ac.th¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (1) เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ และ (2) เพื่อศึกษาผลดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษา เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต โดยวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ร่วมกับแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยประกอบด้วย (1) ผลของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ พบว่า กิจกรรมดังกล่าวช่วยส่งเสริมทัศนคติและแนวคิดเชิงบวกตามแนวทางทางสายกลาง พัฒนาทักษะการบริหารจัดการอารมณ์และพฤติกรรม ทำให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ระดับดัชนีมวลความสุขเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนภายหลังการฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 10 วัน และ (2) ผลดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษา พบว่า ขณะทำกิจกรรม นักศึกษามีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37.93 ระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 48.28 และระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79 ขณะที่หลังทำกิจกรรม 10 วัน นักศึกษามีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไปเพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 75.86 และไม่ปรากฏนักศึกษามีระดับความสุขต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

คำสำคัญ: หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ ดัชนีมวลความสุข



Abstract

This research aimed (1) to examine the effects of integrating the Eightfold Path through activities promoting desirable student characteristics, and (2) to investigate the gross happiness index in students' lives. The study was conducted by collecting data from first-year students of the Faculty of Education, Social Studies Program, Phuket Rajabhat University. The research procedure involved implementing activities designed to promote desirable student characteristics in conjunction with the Thai Happiness Indicators (THI-15), a 15-item happiness assessment developed by the Department of Mental Health, Ministry of Public Health, under the project on developing a software program for mental health surveys in local areas (B.E. 2545). Data were analyzed using frequency counts and percentages. The research findings consisted of two parts. (1) The results of integrating the Eightfold Path through activities promoting desirable student characteristics revealed that the activities enhanced positive attitudes and thinking in accordance with the Middle Way. They also developed students' skills in emotional and behavioral management, enabling them to appropriately adjust their behaviors and apply what they learned to their daily lives. As a result, the students' gross happiness index showed a clear increase after 10 days of practice. (2) The results of the gross happiness index indicated that during the activities, 11 students (37.93%) reported a happiness level higher than the general population, 14 students (48.28%) reported a happiness level equal to the general population, and 4 students (13.79%) reported a happiness level lower than the general population. After 10 days of participation, the number of students with a happiness level higher than the general population increased to 22 students (75.86%), and no students were found to have a happiness level below the normal criterion.

Keywords: The Noble Eightfold Path, activities promoting desirable student characteristics, Gross Happiness Index

บทนำ

ในปัจจุบัน สถานการณ์ด้านสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาถือเป็นประเด็นที่น่ากังวลอย่างยิ่ง จากรายงานของกรมสุขภาพจิตพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มเปราะบางที่เผชิญกับภาวะความเครียด วิตกกังวล และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความกดดันทางวิชาการและการปรับตัวในสังคมยุคใหม่ (กรมสุขภาพจิต, 2565) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่ต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียน การใช้ชีวิต และการเตรียม

ความพร้อมสู่บทบาทวิชาชีพครู หากไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาวะภายในที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมเชิงลบและการขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมความสุขที่แท้จริงซึ่งเกิดจากสมดุลภายในจิตใจ จึงสอดคล้องกับแนวคิดดัชนีมวลความสุข (Gross Happiness Index: GHI) ที่เน้นความสุขในมิติภายใน การรู้คุณค่าในตน และความหมายของชีวิต มากกว่าการพึ่งพาปัจจัยภายนอก (Ura, Alkire, Zangmo, & Wangdi, 2012) จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ สามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมและยกระดับจิตใจของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ หลักธรรม "อริยมรรคมีองค์ 8" ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาและเป็นเหตุผลเชิงทฤษฎีที่เหมาะสมที่สุดในการนำมาบูรณาการ เนื่องจากการทำงานของมรรคทั้ง 8 ประการ เป็นระบบที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งด้านปัญญา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) ศิลหรือพฤติกรรม (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) และสมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554) การนำหลักทฤษฎีนี้มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดกิจกรรม จะช่วยสร้างกลไกการเรียนรู้ที่ปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์ และขัดเกลาพฤติกรรมของนักศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านนวัตกรรมเกม (Game-Based Learning) เพื่อศึกษาทิศทางการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษา อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างความเป็นครูมืออาชีพที่มีทั้งความรู้คู่คุณธรรมอย่างยั่งยืนสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์
2. เพื่อศึกษาผลดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูล ทฤษฎี เอกสาร รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อนำแนวคิดทฤษฎีมาปรับใช้ในการออกแบบการวิจัย โดยแบ่งประเด็นการทบทวนวรรณกรรมออกเป็น 3 หมวดหมู่ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมของผู้เรียน

การพัฒนาผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามีได้มุ่งเน้นเพียงความรู้ทางวิชาการ แต่ยังให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมคุณธรรมและพฤติกรรมเชิงบวก สอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต 4 ประการ ได้แก่ 1) เป็นพลเมืองดี มีศรัทธายึดมั่นในสถาบัน ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง 2) มีจิตอาสา มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ สามารถบูรณาการองค์ความรู้และนวัตกรรมสู่การพัฒนา ชุมชนท้องถิ่นและประเทศ 3) มีทักษะการสื่อสารภาษาไทย

ภาษาต่างประเทศ รู้เท่าทันสื่อ มีความฉลาดรู้ด้านสารสนเทศและดิจิทัล และ 4) ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน พัฒนาความรู้ และสมรรถนะในการทำงาน สามารถปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลงตามบริบทโลกยุคใหม่ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับ "ดัชนีมวลความสุขในชีวิต" อันหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขที่เกิดจากความสามารถในการจัดการปัญหา การพัฒนาตนเอง และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดัชนีนี้เป็นตัวชี้วัดความสุขในเชิงคุณค่าและจิตใจที่แท้จริงของมนุษย์ (Gross Domestic Happiness: GDH) แทนการวัดความสำเร็จจากมูลค่าทางเศรษฐกิจภายนอก ดังนั้น การปลูกฝังคุณธรรมจึงเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาความดีงามภายในจิตใจ เพื่อให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตภายใต้ความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

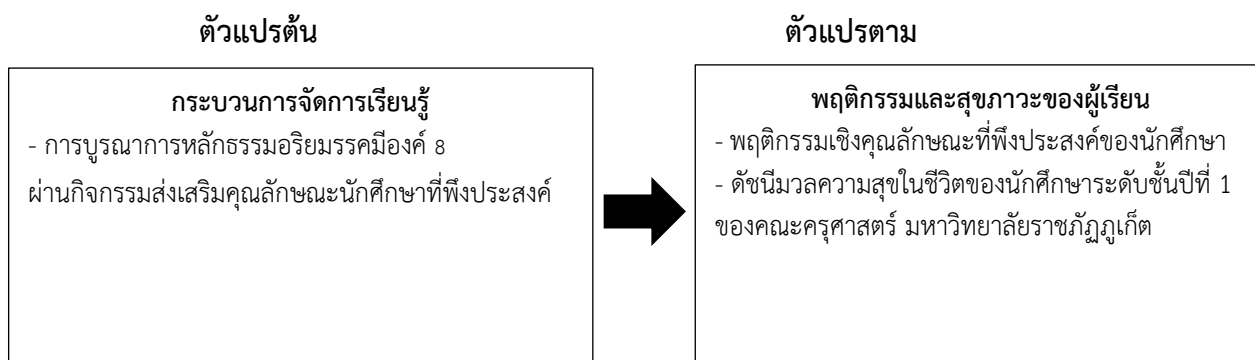
2. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงคุณธรรม

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์และดัชนีความสุข การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ จึงมีบทบาทสำคัญยิ่ง โดยเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นำปัญหาในชีวิตประจำวันมาเป็นแกนกลางในการออกแบบกิจกรรม เพื่อส่งเสริมทักษะในศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดเชิงวิเคราะห์ การทำงานร่วมกัน และการสื่อสาร ผู้วิจัยจึงได้นำหลักธรรม "อริยมรรคมีองค์ 8" (ทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ มาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือทางครุศาสตร์ (Pedagogical Tool) การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยใช้มรรค 8 จึงเป็นการออกแบบกิจกรรมที่ผสมผสานหลักธรรมเข้ากับนวัตกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้องค์ประกอบทั้ง 8 ประการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบในการพัฒนา "ปัญญา ศีล และสมาธิ" ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้รอบด้านเพื่อเสริมสร้างศักยภาพชีวิตอย่างสมดุล

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักธรรมในหลักสูตร

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการจัดการเรียนรู้ ส่งผลเชิงประจักษ์ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสุขภาวะของผู้เรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาญดา เทนอิสสระ และคณะ (2565) และ พระศุภชัย ผาสุโก และคณะ (2568) ที่ชี้ให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้ตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ช่วยเสริมสร้างสมดุลชีวิต พัฒนาแนวคิดเชิงบวก ลดพฤติกรรมความขัดแย้ง และทำให้ผู้เรียนมีจิตตั้งมั่นพร้อมใช้งานด้วยปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้เทคนิคการเรียนรู้ แบบเชิงรุกผ่านนวัตกรรมเกม (Game-Based Learning) ยังเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุข สนใจ ใฝ่เรียนรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง (วัลลภา วาสนาสมpong, 2563) ซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตเช่นนี้ ส่งผลโดยตรงต่อการลดความเครียดและเพิ่มดัชนีความสุขในชีวิตของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ (วิณี กาญจน คงสุวรรณ และ วิลาวรรณ คริสต์รักษา, 2563) การทบทวนวรรณกรรมเหล่านี้จึงเป็นเหตุผลเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนการออกแบบกระบวนการวิจัยในครั้งนี้

กรอบแนวคิด



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ นักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จำนวน 112 คน ภาคเรียนที่ 1/2568 ปีการศึกษา 2568 (ที่มา: สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต)

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จำนวน 29 คน ซึ่งได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ Thai Happiness Indicators (THI – 15) (กรมสุขภาพจิต, 2545) จำนวน 1 ฉบับ และกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ : “กิจกรรมเดินทางสายกลาง สร้างคุณลักษณะ สู่ความสุขที่ยั่งยืน” จำนวน 2 กิจกรรม ได้แก่

1) ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ Thai Happiness Indicators (THI – 15) (กรมสุขภาพจิต, 2545)

2) กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ : “กิจกรรมเดินทางสายกลาง สร้างคุณลักษณะ สู่ความสุขที่ยั่งยืน”

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ Thai Happiness Indicators (THI – 15) (กรมสุขภาพจิต, 2545) สำหรับใช้ในกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์

2) กิจกรรมที่ 1 เกมบันไดงู “ก้าวอย่างนักคิด.... พินิจตัวตน” เกี่ยวกับคำถามวัดความสุขที่มีการบูรณาการหลักสูตรมอริยมรรค 8 สร้างด้วยแพลตฟอร์ม Genially สำหรับใช้ในกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่

พึงประสงค์ และกิจกรรมที่ 2 เกมวิเคราะห์สถานการณ์จากภาพ “ล่าแต่มีความสุข...ปลุกพลังใจ” ที่สอดคล้องกับหลักสูตรมรรค 8 ที่ส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์และความสุขของนักศึกษา สร้างด้วยแพลตฟอร์ม Blooket สำหรับใช้ในกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ : “กิจกรรมเดินทางสายกลาง สร้างคุณลักษณะ สู่ความสุขที่ยั่งยืน” และเก็บข้อมูลปฐมภูมิ เป็นข้อมูลผู้วิจัยที่ได้ข้อมูลผลคะแนนดัชนีมวลความสุข ครั้งที่ 1 จากสิ่งนี้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 คนตอบในเกม โดยคำถามที่สร้างขึ้นในเกมสอดคล้องกับแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ Thai Happiness Indicators (THI – 15) (กรมสุขภาพจิต, 2545) และได้ข้อมูลผลคะแนนดัชนีมวลความสุข ครั้งที่ 2 หลังจากการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ครบระยะเวลา 10 วัน จากสิ่งนี้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 คนทำแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ Thai Happiness Indicators (THI – 15) (กรมสุขภาพจิต, 2545)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1) การวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ผ่านวัตกรรมการ วิเคราะห์ผลการสะท้อนมุมมองและการจัดการความคิดของนักศึกษา จากการบูรณาการหลักสูตรมรรคมีองค์ 8 ในชุดกิจกรรมเกม 2 รูปแบบ ได้แก่ เกมบันไดงู “ก้าวอย่างนักคิด...พินิจตัวตน” และ เกมวิเคราะห์สถานการณ์จากภาพ “ล่าแต่มีความสุข...ปลุกพลังใจ” เพื่อประเมินการพัฒนาคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2) การตรวจสอบและรวบรวมข้อมูล โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ Thai Happiness Indicators (THI – 15) (กรมสุขภาพจิต, 2545) ทั้งจากการวัดผลครั้งที่ 1 (คะแนนดัชนีมวลความสุขขณะทำกิจกรรม) และผลครั้งที่ 2 (คะแนนดัชนีมวลความสุขหลังทำกิจกรรม 10 วัน) มาประมวลผล และบันทึกข้อมูลรายบุคคล

3) การจัดระดับคุณภาพ โดยจำแนกคะแนนรวมรายบุคคลตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมสุขภาพจิต ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (33–45 คะแนน) มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (27–32 คะแนน) และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (26 คะแนนหรือน้อยกว่า)

4) การประมวลผลสถิติ โดยสรุปผลดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษาในแต่ละระยะของการดำเนินกิจกรรม โดยการคำนวณหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

ผลการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการหลักสูตรมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ พบว่าการบูรณาการหลักสูตรมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ ภายใต้ชื่อกิจกรรม “เดินทางสายกลาง สร้างคุณลักษณะ สู่ความสุขที่ยั่งยืน” ช่วย

ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ เกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ โดยผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านนวัตกรรมเกมเป็นฐาน (Game-Based Learning) แบ่งเป็น 2 ชุดกิจกรรม ดังนี้

1.1 กิจกรรมชุดที่ 1 เกมบันไดงู “ก้าวอย่างนักคิด...พินิจตัวตน” (แพลตฟอร์ม Genially) ให้นักศึกษาได้ร่วมกันทบทวน สำรวจสภาวะจิตใจของตนเองและสะท้อนมุมมองเกี่ยวกับดัชนีมวลความสุขผ่านมรรค 4 ตัวแรก ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ โดยวิเคราะห์ผ่านข้อคำถามที่เชื่อมโยงกับชีวิตนักศึกษาปี 1 เช่น ความภาคภูมิใจในสถาบันและการสื่อสารสร้างสรรค์ กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการปลูกฝังคุณลักษณะการเป็น พลเมืองดี มีศรัทธายึดมั่นในสถาบันศาสนา และดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อีกทั้งยังส่งเสริมความเป็นผู้ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ผ่านการใช้สมรรถนะการคิดวิเคราะห์เพื่อจัดการความคิดที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

1.2 กิจกรรมชุดที่ 2 เกมวิเคราะห์สถานการณ์จากภาพ “ล่าแต้มสุข...ปลูกพลังใจ” (แพลตฟอร์ม Blooket) บุรณาการมรรค 4 ตัวหลัง ได้แก่ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ โดยให้นักศึกษาฝึกทักษะการตัดสินใจในสถานการณ์จำลอง เช่น การใช้ AI อย่างมีจริยธรรม และการรักษาสมดุลร่างกาย กิจกรรมนี้ส่งเสริมคุณลักษณะด้านการมี ทักษะการสื่อสารและความฉลาดรู้ดิจิทัล ผ่านเทคโนโลยีร่วมสมัย พร้อมทั้งกระตุ้นให้มี จิตอาสาและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในการแก้ไขปัญหาโดยไม่เบียดเบียนสุขภาพและสังคม กระบวนการดังกล่าวจากกิจกรรมทั้ง 2 ชุดช่วยปลูกฝังทัศนคติและแนวคิดเชิงบวกตามแนวทางทางสายกลาง โดยผู้วิจัยได้ออกแบบข้อคำถามที่ครอบคลุมดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (THI-15) ทั้ง 15 ข้อ ส่งผลให้นักศึกษาสามารถนำทักษะการบริหารจัดการอารมณ์และพฤติกรรมที่ได้รับจากการเรียนรู้ผ่านเกม ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากผลดัชนีมวลความสุขที่พัฒนาขึ้นอย่างชัดเจนหลังผ่านการฝึกปฏิบัติจริงเป็นเวลา 10 วัน อันนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนและเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้ครบถ้วนตามคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ตอย่างเป็นรูปธรรม

2. เพื่อศึกษาผลดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษา พบว่า คะแนนดัชนีมวลความสุขขณะทำกิจกรรม (ผลครั้งที่ 1) กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา จำนวน 29 คน มีระดับความสุข ดังนี้ มากที่สุดเป็นอันดับ 1 นักศึกษามีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป (33 – 45 คะแนน) จำนวน 11 คน ได้แก่ เลขที่ 2 7 9 13 18 19 24 25 28 29 และ 6 รองลงมาเป็นอันดับ 2 นักศึกษามีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป (คะแนน 27 – 32 คะแนน) จำนวน 14 คน ได้แก่เลขที่ 3 5 8 10 11 12 15 16 17 20 21 23 26 และ 27 และนักศึกษามีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปจำนวน (26 คะแนนหรือน้อยกว่า) 4 คน ได้แก่ เลขที่ 1 4 14 และ 22

คะแนนดัชนีมวลความสุขขณะทำกิจกรรม (ผลครั้งที่ 1) กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา จำนวน 29 คน มีระดับความสุข ดังนี้ มากที่สุดเป็นอันดับ 1 นักศึกษามีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป (33 – 45 คะแนน) จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37.93 รองลงมาเป็นอันดับ 2 นักศึกษามีระดับ

ความสุขเท่ากับคนทั่วไป (คะแนน 27 – 32 คะแนน) จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 48.28 และนักศึกษามีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (26 คะแนนหรือน้อยกว่า) จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79

คะแนนดัชนีมวลความสุข หลังทำกิจกรรม 10 วัน (ผลครั้งที่ 2) กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา จำนวน 29 คน มีระดับความสุข ดังนี้ มากที่สุดเป็นอันดับ 1 นักศึกษามีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป (33 – 45 คะแนน) จำนวน 22 คน ได้แก่ เลขที่ 2 3 4 5 6 7 8 9 11 13 16 17 18 19 20 21 23 24 25 27 28 และ 29 รองลงมาเป็นอันดับ 2 นักศึกษามีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป (27 – 32 คะแนน) จำนวน 7 คน ได้แก่ เลขที่ 1 10 12 14 15 22 และ 26 และนักศึกษามีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (26 คะแนนหรือน้อยกว่า) จำนวน 0 คน ซึ่งไม่ปรากฏกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความสุขต่ำกว่าเกณฑ์ปกติภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมและนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในระยะเวลา 10 วัน

คะแนนดัชนีมวลความสุข หลังทำกิจกรรม 10 วัน (ผลครั้งที่ 2) กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาสังคมศึกษา จำนวน 29 คน มีระดับความสุข ดังนี้ มากที่สุดเป็นอันดับ 1 นักศึกษามีระดับความสุขมากกว่าคนทั่วไป (33 – 45 คะแนน) จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมาเป็นอันดับ 2 นักศึกษามีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป (27 – 32 คะแนน) จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 24.14 และนักศึกษามีระดับความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (26 คะแนนหรือน้อยกว่า) จำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ซึ่งไม่ปรากฏกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความสุขต่ำกว่าเกณฑ์ปกติภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมและนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในระยะเวลา 10 วัน

อภิปรายผล

1. เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการกิจกรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ พบว่าการบูรณาการกิจกรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรม “เดินตามทางสายกลาง สร้างคุณลักษณะ สู่ความสุขที่ยั่งยืน” ด้วยกระบวนการเรียนรู้ผ่านนวัตกรรมเกมเป็นฐาน (Game-Based Learning) ได้แก่ เกมบันไดงู และเกมวิเคราะห์สถานการณ์จากภาพ ช่วยให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ เหตุผลที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว เกิดจากการที่นวัตกรรมเกมช่วยเปลี่ยนนามธรรมของกิจกรรมทางศาสนาให้กลายเป็นรูปธรรมที่เข้าถึงได้ง่าย การจำลองสถานการณ์ในเกม เช่น การตัดสินใจใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีจริยธรรม ทำให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการใช้ปัญญา ศีล และสมาธิ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและลดความตึงเครียด ส่งผลให้นักศึกษาสามารถบูรณาการกิจกรรมเข้ากับวิถีคิดของตนเองได้อย่างแนบเนียน อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อจำกัดของการใช้กิจกรรมในการพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบนี้ พบว่า ข้อดี คือกระบวนการนี้ช่วยสร้างมีส่วนร่วม (Active Learning) ทำให้นักศึกษาสามารถเชื่อมโยงกิจกรรมกับบริบทชีวิตจริง ตลอดจนปลูกฝังคุณลักษณะพลเมืองดีและมีจิตอาสา แต่ในขณะเดียวกันก็มี ข้อจำกัด กล่าวคือ นักศึกษาบางกลุ่มอาจให้ความสนใจกับกลไกความสนุกของเกมมากกว่าแก่นของกิจกรรม ดังนั้น บทบาทของผู้สอนในการสรุปและถอดบทเรียน จึงเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่จะทำให้การบูรณาการนี้สำเร็จ ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภา วาสนาสมปอง (2563) เรื่องผลของรูปแบบการเรียนรู้แบบนำความสุขสู่ผู้เรียนด้วยเทคนิค C2G ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย

ตามแนวคิดของบลูม พบว่ารูปแบบดังกล่าวพัฒนาจากการบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือ แบบเกม และเทคนิคผังกราฟิก โดยมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างกลุ่ม ขั้นกิจกรรม และขั้นประเมินตนเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน มีความสนใจใฝ่เรียนรู้ ฟังพอใจ และเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกาญดา เทนอิสสระ และคณะ (2565) ที่ชี้ว่ากระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ช่วยให้บุคคลมีความเห็นอก ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ประกอบอาชีพสุจริต มีความเพียรขจัดอกุศล มีสติกำกับตนเองไม่ให้สิ่งเย้ายวนมาอุดกระชาก และมีจิตตั้งมั่นพร้อมใช้งานด้วยปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระศุภชัย ผาสุโก และคณะ (2568) ที่พบว่าอริยมรรคเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนามนุษย์ ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม ความมั่นคงทางจิตใจ และสมดุลงานใจ สามารถประยุกต์ใช้เสริมสร้างแนวคิดเชิงบวก พัฒนาจริยธรรมในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้ง และเสริมสร้างจิตสำนึกทางศีลธรรม และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระบุญเสริม ปภสสโร (2564) ที่พบว่านักศึกษาที่มีการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาการเรียนรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยนักศึกษาได้นำหลักธรรมมาใช้เพื่อการครองตน ครองคน และครองงาน ซึ่งช่วยให้นักศึกษาวางแผนการพัฒนาตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานกลุ่ม และเปิดใจกว้างต่อการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อศึกษาผลดัชนีมวลความสุขในชีวิตของนักศึกษา พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมและนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้เป็นระยะเวลา 10 วัน ดัชนีมวลความสุขของนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยนักศึกษาร้อยละ 75.86 มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป และไม่ปรากฏนักศึกษาที่มีความสุขต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเลย เหตุผลที่สนับสนุนผลลัพธ์นี้ อธิบายได้ด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงบวกควบคู่กับหลักธรรม กล่าวคือ การใช้เวลาทดลองปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน (10 วัน) ทำให้นักศึกษาได้นำ “สัมมาสติ” (การระลึกรู้) และ “สัมมาวายามะ” (ความเพียรพยายาม) ไปใช้สังเกตและจัดการกับความเครียด เมื่อนักศึกษาสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้ตามหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) จึงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ค่าดัชนีมวลความสุขเพิ่มสูงขึ้นอย่างยั่งยืน ข้อดีของการประเมินผลในลักษณะนี้ คือทำให้เห็นความคงทนของการเรียนรู้ที่ไม่ได้เกิดเฉพาะในห้องเรียน แต่ยังมี ข้อจำกัด ด้านระยะเวลา 10 วัน ซึ่งอาจเป็นเพียงผลสัมฤทธิ์ระยะสั้น จึงจำเป็นต้องมีการติดตามผลในระยะยาวต่อไป ทั้งนี้ ผลการวิจัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วินิกาญจน์ คงสุวรรณ และ วิลาวรรณ คริสต์รักษา (2563) ที่ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนปัญหาสุขภาพจิตลดลงและมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ทั้งหลังการทดลองทันที และหลังวัดซ้ำ 1 เดือน และ 2 เดือน รวมถึง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดลชนา อีสริยานันท์ และคณะ (2566) ที่พบว่าปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนแบบเชิงรุก (Active Learning) ส่งผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาลในระดับมาก โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนความสุขสูงสุด ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือด้านภาวะสุขภาพและครอบครัว และมีวิธีการจัดการความทุกข์ใจ คือ การยอมรับสภาพตนเอง มองโลกในแง่ดี และปรึกษาเพื่อน นอกจากนี้ ผลลัพธ์ด้านดัชนีความสุขยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระเพชรเกษม ชมภูบุตร และคณะ (2567) ที่ระบุว่าแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะ

ตามหลักพุทธจิตวิทยา ช่วยให้รู้สึกมีความสุขครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ สุขทางกาย (ร่างกายแข็งแรง) สุขทางสังคม (แบ่งปัน ไม่เบียดเบียน) สุขทางจิต (ระลึกถึงผู้มีพระคุณ มีสติควบคุมตนเอง) และสุขทางปัญญา (ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ใช้ชีวิตไม่ประมาท) และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รณชัย บริสุทธิ์ และคณะ (2568) ที่พบว่านิสิต นักศึกษามีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะความต้องการด้านร่างกาย (กายภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) ซึ่งทุกฝ่ายเห็นด้วยกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้พัฒนาความสุขในสถาบันอุดมศึกษาไทย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการนำวิจัยไปใช้

1. ควรนำรูปแบบการเรียนรู้ผ่านนวัตกรรมการเกมเป็นฐาน (Game-Based Learning) มาใช้ควบคู่กับการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน เพื่อช่วยกระตุ้นความสนใจและลดความเครียดจากการเรียนของนักศึกษา
2. ควรบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 เข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อเป็นเครื่องมือในการช่วยให้นักศึกษาสามารถทบทวนสภาวะจิตใจและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้อย่างเป็นระบบ
3. ควรใช้สื่อชุดกิจกรรมนวัตกรรมการเกมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น ระยะเวลา 10 วัน เป็นต้น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยจนนักศึกษานำทักษะการบริหารจัดการอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ชัดเจน
4. ควรกำหนดเนื้อหาและสถานการณ์ในเกมให้เหมาะสมกับบริบทและความสนใจของนักศึกษา เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรมโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาผลระยะยาวของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่มีต่อดัชนีมวลความสุขในชีวิตนักศึกษา เพื่อทดสอบความคงทนของระดับความสุขและความยั่งยืนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักศึกษาในระยะเวลา 1 ภาคเรียนการศึกษา
2. การศึกษาติดตามผลความยั่งยืนของดัชนีมวลความสุขในชีวิตนักศึกษา หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนวัตกรรมการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ในระยะ 3-6 เดือน เพื่อพิสูจน์เชิงประจักษ์ว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลลัพธ์ที่ยั่งยืน และไม่ใช่ว่าเพียงผลระยะสั้นที่เกิดจากความตื่นตัวในการใช้สื่อเกม
3. การศึกษาเปรียบเทียบผลของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ผ่านกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ที่มีต่อดัชนีมวลความสุขของนักศึกษาต่างสาขาวิชา เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์และยืนยันประสิทธิภาพในการประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนรู้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีบริบทและพื้นฐานที่แตกต่างกัน
4. การศึกษาผลของการบูรณาการหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ที่มีต่อดัชนีมวลความสุขในชีวิตนักศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ลึกซึ้งและน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น โดยใช้เครื่องมือ

เชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสังเกตพฤติกรรม ควบคู่กับแบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ (THI-15)

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2545). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ (Thai Happiness Indicators: THI-15)*. กระทรวงสาธารณสุข. <https://dmh.go.th/test/download/files/thi15.pdf>
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *แนวทางการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. กระทรวงสาธารณสุข. <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/1535>
- ดลนชา อิศริยานันท์, นวลใย พิศชาติ, อุบล ชุ่มจินดา, และ วินิตรา แน่นหนา. (2566). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเมธาร์ธย์ ต่อการจัดการเรียนการสอนแบบเชิงรุก. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 31(1), 32–41. <https://he02.tcithaijo.org/index.php/udhosmj/article/view/262742>
- พระบุญเสริม ปภสสร. (2564). *การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย* [รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยญาณสังวร, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย]. <https://yri.mbu.ac.th/wp-content/uploads/2024/11/ฉ.สมบูรณ์-พระบุญเสริม.pdf>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 39). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย - หนังสือธรรมะ* โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต)
- พระเพชรเกษม ชมภูบุตร, ประยูร สุขะใจ, และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2567). *แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 9(2), 1781–1792. <https://so06.tcithaijo.org/index.php/mcjou/article/view/274926>
- พระศุภชัย ภาสโก (ศุภสมุท) และ อุดมชัย ปานาพุด. (2568). *การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ตามหลักอริยมรรค*. *วารสารลินทร์โสธร*, 1(1), 61–74. <https://so19.tcithaijo.org/index.php/JOS/article/view/902/1111>
- รณชัย บริสุทธิ์ และ จักรกฤษณ์ โปณะทอง. (2568). *แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย*. *วารสารรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 8(1), 13–35. <https://so04.tcithaijo.org/index.php/SSRUJPD/article/view/279609>
- วัลลภา วาสนาสมปอง, ดุขมณี อินทรประเสริฐ, และ กมลมาลย์ วิรัฐเศรษฐสิน. (2563). *ผลของรูปแบบการเรียนรู้แบบนำความสุขผู้เรียนด้วยเทคนิค C2G ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัยตามแนวคิดของบลูมในรายวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา*. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(12), 44–62. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/244846>



- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ และ วิลาวรรณ คริสต์รักษา. (2563). ผลของการให้การศึกษารายกลุ่มแบบผู้รับบริการ เป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตและความสุขของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้*, 7(2), 13–25. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/download/172111/164256/835975>
- สุภาณดา เทนอิสสระ และ ประยูร แสงใส. (2565). กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา และมรรคมืองค์ 8. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*, 4(4), 349–360. <https://so06.tcithaijo.org/index.php/JSSP/article/view/260781/175655>
- Ura, K., Alkire, S., Zangmo, T., & Wangdi, K. (2012). *A short guide to Gross National Happiness Index*. Thimphu: Centre for Bhutan Studies. Short GNH Index final