



พรหมวิหาร 4 กับการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน

อัจฉราพร ฉากครบุรี^{1*} และ ธนะกิจ อินยาโส²

¹ภาควิชาสังคมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

²วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

*Naats.saab@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เอกสารและสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับบทบาทของหลักพรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน พบว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นกรอบแนวคิดทางจริยธรรมและจิตวิทยาที่มีศักยภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมเชิงบวกของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเมตตาช่วยส่งเสริมความปรารถนาดีและการยอมรับผู้อื่น กรุณาช่วยพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพฤติกรรมช่วยเหลือ มุทิตาช่วยลดความอิจฉาริษยาและเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก ขณะที่อุเบกขาช่วยให้เยาวชนสามารถควบคุมอารมณ์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ไม่เพียงช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมของเยาวชนเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมการพัฒนาคุณลักษณะภายใน ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning: SEL) ในบริบทการศึกษาสมัยใหม่ ทั้งนี้ การพัฒนาเยาวชนให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการปลูกฝังคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถบูรณาการเข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การสร้างเยาวชนที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติและยั่งยืน

คำสำคัญ: พรหมวิหาร 4 พฤติกรรมทางสังคม เยาวชน พุทธจิตวิทยา



The Four Brahmaviharas and the Development of Social Behavior in Youth

Artcharaporn Chakkornburi^{1*} and Tanakit Inyaso²

¹Department of Social Studies Faculty of Humanities and Social Sciences,
Nakhon Pathom Rajabhat University

²Buddhapanyasridvaravadi Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

*Naats.saab@gmail.com

Abstract

This article examines the role of the Four Brahmaviharas in the development of social behavior among youth. The Four Brahmaviharas—loving-kindness (metta), compassion (karuna), sympathetic joy (mudita), and equanimity (upekkha)—are presented as an ethical and psychological framework that effectively promotes positive social behavior. Loving-kindness encourages goodwill and acceptance of others, compassion enhances empathy and prosocial behavior, sympathetic joy reduces jealousy and fosters positive relationships, and equanimity supports emotional regulation and rational decision-making. The integration of these principles not only strengthens social skills but also cultivates internal qualities such as self-awareness, emotional control, and interpersonal competence. These outcomes align with the framework of Social and Emotional Learning (SEL) in modern education. The study highlights that developing appropriate social behavior among youth requires collaboration among families, schools, and communities to create supportive environments for moral development. In conclusion, the Four Brahmaviharas provide a systematic and practical approach to fostering youth social behavior. Their integration into educational processes and developmental activities can contribute to the cultivation of ethical, socially responsible and ethically grounded individuals capable of peaceful and sustainable coexistence in society.

Keywords: Brahmaviharas, Social Behavior, Youth, Buddhist Psychology

บทนำ

สังคมโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในมิติของเทคโนโลยี การสื่อสาร และโครงสร้างทางสังคม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อรูปแบบการดำรงชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาสังคมในอนาคต เยาวชนในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสาร ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และแรงกดดันทางสังคมที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความท้าทายทั้งในด้านพฤติกรรมและจริยธรรม ปัญหาพฤติกรรมทางสังคม เช่น การกลั่นแกล้ง การขาดความเห็นอกเห็นใจ การใช้ความรุนแรงทั้งทางกายและวาจา รวมถึงการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ได้กลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั้งในวงวิชาการ

และสังคมโดยรวม เนื่องจากปัญหาดังกล่าวมิได้ส่งผลกระทบต่อบุคคลเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบต่อความสงบเรียบร้อยและความมั่นคงของสังคมในระยะยาวอีกด้วย พฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการเรียนรู้ที่มีความซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความคิด อารมณ์ และประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลได้รับจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชน ซึ่งล้วนมีบทบาทในการหล่อหลอมค่านิยมและรูปแบบพฤติกรรมของเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมจึงมีอาจอาศัยเพียงการให้ความรู้เชิงทฤษฎี หากแต่ต้องอาศัยกระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งด้านจิตใจและคุณธรรมควบคู่กันไป เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างแท้จริง ในบริบทของสังคมไทยซึ่งมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิต หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะหลักธรรมที่เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการเคารพซึ่งกันและกัน หลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อศึกษาแนวคิดพรหมวิหาร 4 ในมิติพุทธจิตวิทยา เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร 4 กับพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน และเพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาเยาวชน ถือเป็นหลักธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์ โดยเมตตาช่วยปลูกฝังความปรารถนาดีต่อผู้อื่น กรุณาช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจและการช่วยเหลือ มุทิตาช่วยลดความอิจฉาริษยาและส่งเสริมความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ส่วนอุเบกขาช่วยให้บุคคลสามารถวางใจเป็นกลางและควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม หลักธรรมทั้งสี่ประการนี้จึงสามารถอธิบายได้ในฐานะ “กลไกทางจิตใจ” ที่ช่วยกำกับและหล่อหลอมพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม เมื่อพิจารณาในเชิงบูรณาการ จะพบว่าหลักพรหมวิหาร 4 มีความสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และทักษะทางสังคม (Social Skills) ซึ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ดังนั้น การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเยาวชนจึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของไทย อีกทั้งยังสามารถเชื่อมโยงกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ในระบบการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร 4 กับพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในเชิงทฤษฎีที่ช่วยขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาสังคม และในเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมในสถานศึกษา อันจะนำไปสู่การพัฒนาเยาวชนให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็รากฐานสำคัญของการสร้างสังคมที่มีความมั่นคง สมดุล และยั่งยืนในอนาคต

การวิเคราะห์บทบาทของพรหมวิหาร 4 ต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน

1. แนวคิดพรหมวิหาร 4 ในมิติพุทธจิตวิทยาและการพัฒนามนุษย์

กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา หลักพรหมวิหาร 4 ถือเป็นแก่นสำคัญของการพัฒนาจิตใจ และพฤติกรรมทางสังคม พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มิได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงศีลธรรมเท่านั้น แต่สามารถอธิบายได้ในฐานะ กลไกทางจิตใจ (Psychological mechanism) ที่มีบทบาทสำคัญในการกำกับควบคุม และหล่อหลอมพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงวัยแห่งการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม การทำความเข้าใจพรหมวิหาร 4 จึงมีความสำคัญต่อการอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจที่นำไปสู่พฤติกรรมภายนอกอย่างมีเหตุผลและสอดคล้องกับบรรทัดฐานทางสังคม เมื่อพิจารณาในเชิงพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) จะพบว่าพรหมวิหาร 4 เป็นสภาวะจิตที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการฝึกจิต (Mind training) ซึ่งเน้นการมีสติ (Mindfulness) และการพิจารณาอย่างแยบคาย (Yoniso manasikara) อันเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ภายใน (Self-awareness) และการกำกับตนเอง (Self-regulation) [1] ทั้งนี้ เมตตาในฐานะความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นพื้นฐานของการลดอคติและความก้าวร้าวในจิตใจ เมื่อเยาวชนได้รับการฝึกฝนให้มีเมตตา ย่อมส่งผลให้เกิดทัศนคติที่เปิดกว้าง

และยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น อันนำไปสู่พฤติกรรมทางสังคมที่สร้างสรรค์และเอื้อประโยชน์ต่อส่วนรวม ในทำนองเดียวกัน กรณียกซึ่งหมายถึงความรู้สึกลงสารและปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ เป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมช่วยเหลือ (Prosocial behavior) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ [2] การปลูกฝังกรุณาในเยาวชนจึงช่วยให้เกิดความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างเหมาะสม มุทิตาซึ่งหมายถึงความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ยังทำหน้าที่ลดความอิจฉาริษยาและการแข่งขันเชิงลบ ซึ่งมักเป็นสาเหตุของความขัดแย้งในกลุ่มเยาวชน การพัฒนามุทิตาจึงมีส่วนสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและความสามัคคีในสังคมเช่นเดียวกัน อุเบกขาในฐานะการวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา เป็นกลไกทางจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความลำเอียง หรือความหลงผิด ทั้งนี้ อุเบกขามีได้หมายถึงความเฉยเมย หากแต่เป็นการรักษาสสมดุลทางจิตใจ (Emotional balance) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างยุติธรรมและเหมาะสมกับบริบท [3]

กล่าวสรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นกรอบแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาที่มีศักยภาพในการอธิบายและพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวเข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาสสมัยใหม่เป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมและสามารถตอบสนองต่อความท้าทายของสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การพัฒนาเยาวชนให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2. พฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนในบริบทสังคมดิจิทัล

พฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนในบริบทสังคมดิจิทัลมีลักษณะเฉพาะที่ได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและรูปแบบการสื่อสารออนไลน์อย่างชัดเจน โดยเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อวิถีคิด การแสดงออก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ ครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งปลูกฝังค่านิยมเบื้องต้น โรงเรียนซึ่งเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ทางสังคม กลุ่มเพื่อนที่มีบทบาทในการกำหนดพฤติกรรม และสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นทั้งแหล่งเรียนรู้และแบบอย่างพฤติกรรม [4] ทั้งนี้ ปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มเยาวชน ได้แก่ การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying) การขาดความเห็นอกเห็นใจ และการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสะท้อนถึงการขาดทักษะทางสังคมและอารมณ์ที่จำเป็น [5] ในมิติทางทฤษฎี ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมอธิบายว่าเยาวชนเรียนรู้พฤติกรรมผ่านการสังเกตและการเลียนแบบจากบุคคลต้นแบบหรือสื่อที่ได้รับ [6] อีกทั้ง สื่อดิจิทัลยังมีบทบาทในการสร้างบรรทัดฐานทางสังคมใหม่ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ [7] ดังนั้น หากเยาวชนได้รับแบบอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีแนวโน้มที่จะซึมซับและแสดงออกในลักษณะเดียวกัน ในทางกลับกัน หากได้รับการส่งเสริมแบบอย่างเชิงบวกและการชี้แนะที่เหมาะสม ก็จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างสรรค์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ [8]

กล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนในยุคดิจิทัลได้รับอิทธิพลจากเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งส่งผลต่อรูปแบบการคิดและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และสื่อดิจิทัลที่ทำหน้าที่เป็นแหล่งเรียนรู้และแบบอย่างพฤติกรรม ทั้งนี้ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เยาวชนมีแนวโน้มเลียนแบบพฤติกรรมจากสิ่งที่พบเห็น ดังนั้น การได้รับแบบอย่างที่เหมาะสมจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมเชิงบวก

3. การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน

การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนจำเป็นต้องดำเนินการผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมเชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) เช่น การทำงานกลุ่ม การแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง และกิจกรรมจิตอาสา

สามารถช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้การแสดงออกทางพฤติกรรมตามหลักเมตตาและกรุณาในสถานการณ์จริง [9] นอกจากนี้ การเรียนรู้ผ่านบทบาทสมมติ (Role Play) ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนได้ฝึกมุมมองมุมมองของผู้อื่น อันเป็นการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและลดพฤติกรรมก้าวร้าว [10] ในขณะเดียวกัน กระบวนการสะท้อนคิด (Reflection) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาสติในพุทธจิตวิทยา อันจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล [11] ทั้งนี้ การสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงคุณธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 อย่างต่อเนื่อง เช่น การยกย่องพฤติกรรมเชิงบวก การสร้างกติกาการอยู่ร่วมกัน และการเป็นแบบอย่างที่ดีของครูและบุคลากรทางการศึกษา จะช่วยเสริมแรงให้พฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน [12] ในเชิงรูปแบบการพัฒนา (Model) สามารถออกแบบกระบวนการเรียนรู้โดยเชื่อมโยงพรหมวิหาร 4 กับพฤติกรรมทางสังคมอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เมตตาสามารถนำมาใช้ในการลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี กรุณาช่วยส่งเสริมพฤติกรรมช่วยเหลือและการแบ่งปัน มุทิตาช่วยสร้างบรรยากาศของการยอมรับและลดการแข่งขันเชิงลบ ขณะที่อุเบกขาช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์ [13] ยิ่งไปกว่านั้น การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ควรดำเนินควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้ผ่านการปฏิสัมพันธ์จริงกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เน้นบทบาทของการสังเกตและการเลียนแบบ [14] ทั้งนี้ หากเยาวชนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและมีการเสริมแรงเชิงบวกอย่างเหมาะสม ย่อมสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างสรรค์และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

กล่าวสรุปได้ว่า การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน ทั้งในมิติของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความเอื้ออาทร ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในระยะยาว

ตารางที่ 1 จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้เขียนขอกล่าวสรุปด้วยตารางด้านล่าง ดังนี้

หลักพรหมวิหาร 4	แนวทางการจัดการเรียนรู้	พฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนา
เมตตา (Metta)	กิจกรรมกลุ่ม การทำงานร่วมกัน กิจกรรมจิตอาสา	การมีน้ำใจ การยอมรับผู้อื่น การลดความขัดแย้ง
กรุณา (Karuna)	บทบาทสมมติ (Role Play) การ ช่วยเหลือเพื่อนในสถานการณ์จริง	ความเห็นอกเห็นใจ พฤติกรรมช่วยเหลือ ลด พฤติกรรมก้าวร้าว
มุทิตา (Mudita)	การยกย่องเชิงบวก การเสริมแรง พฤติกรรมที่ดี	การยินดีต่อผู้อื่น ลดความอิจฉาริษยา เสริมสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี
อุเบกขา (Upekkha)	การสะท้อนคิด (Reflection) การฝึกสติ และการตัดสินใจเชิงเหตุผล	การควบคุมอารมณ์ การวางตนเหมาะสม การ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

จากตารางที่ 1 พบว่าการบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนในมิติต่าง ๆ โดยเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรม แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พฤติกรรมทางสังคมที่คาดว่าจะเกิดขึ้น และกรอบแนวคิดทางทฤษฎีที่สนับสนุน ทั้งนี้ เมตตาและกรุณามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและความเห็นอกเห็นใจ ขณะที่มุทิตาช่วยลดความอิจฉาริษยาและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก ส่วนอุเบกขาช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การบูรณาการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การเรียนรู้ทางสังคม และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติและยั่งยืน

บทบาทของพรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม

บทบาทของพรหมวิหาร 4 เป็นประเด็นสำคัญที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคนในมิติของการอยู่ร่วมกันในสังคม พรหมวิหาร 4 อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยหล่อหลอมจิตใจและกำกับพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม โดยเฉพาะในบริบทของสังคมร่วมสมัยที่เผชิญกับปัญหาความขัดแย้งและพฤติกรรมเชิงลบเพิ่มมากขึ้น การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้จึงมีศักยภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เช่น ความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือ และการควบคุมอารมณ์ นอกจากนี้หลักธรรมดังกล่าวยังสามารถอธิบายได้ในฐานะกลไกทางจิตใจที่ช่วยเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสมดุลในสังคมอย่างยั่งยืน ได้ดังนี้

1. พรหมวิหาร 4 หลักธรรมเพื่อการหล่อหลอมพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีบทบาทในการกำกับและพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ โดยประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งสามารถอธิบายได้ในฐานะ “หลักจริยธรรมเชิงความสัมพันธ์” ที่ช่วยหล่อหลอมพฤติกรรมของเยาวชนให้สอดคล้องกับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ [15] ดังนี้

- 1) เมตตาเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การช่วยเหลือและการมีน้ำใจ
- 2) กรุณาเป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมการช่วยเหลืออย่างมีความหมายและส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ [16]
- 3) มุทิตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยลดความอิจฉาริษยา และส่งเสริมการยอมรับความสำเร็จของผู้อื่น อันนำไปสู่บรรยากาศทางสังคมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์
- 4) อุเบกขาเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ วางใจเป็นกลาง และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในบริบทของการพัฒนาเยาวชน พรหมวิหาร 4 ยังมีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social-Emotional Learning: SEL) ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี [17] โดยเมตตาและกรุณาสอดคล้องกับสมรรถนะด้านความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบ ต่อสังคม มุทิตาส่งเสริมการยอมรับและเคารพความแตกต่างของผู้อื่น ขณะที่อุเบกขาช่วยพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองและการตัดสินใจที่เหมาะสม ทั้งนี้ การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ในกระบวนการพัฒนาเยาวชนจึงไม่เพียงแต่ช่วยลดพฤติกรรมเชิงลบ เช่น ความก้าวร้าวหรือการกลั่นแกล้งเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมร่วมสมัย

กล่าวสรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่มีศักยภาพในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนอย่างรอบด้าน เมตตาและกรุณาช่วยเสริมสร้างความปรารถนาดีและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น มุทิตาส่งเสริมการยอมรับและลดความอิจฉาริษยาในสังคมเยาวชน อุเบกขาช่วยพัฒนาการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจที่เหมาะสม

2. การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มเยาวชน

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเยาวชนถือเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างพฤติกรรมทางสังคมเชิงบวก โดยเฉพาะในบริบทของสถานศึกษา ซึ่งเป็นพื้นที่หลักในการหล่อหลอมพฤติกรรมและทักษะทางสังคมของผู้เรียน หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สามารถนำมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ครู ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม [18] ได้ดังนี้

- 1) เมตตาช่วยลดความรุนแรงทางวาจาและส่งเสริมการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ในกลุ่มเพื่อน

- 2) กรณาส่งเสริมให้เยาวชนมีความไวต่อความทุกข์ของผู้อื่นและแสดงพฤติกรรมช่วยเหลืออย่างเหมาะสม อันเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล [19] มุทิตามิบทบาทสำคัญในการส่งเสริมบรรยากาศของการยอมรับและการชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งช่วยลดปัญหาความอิจฉาริษยาและการแข่งขันเชิงลบในกลุ่มเยาวชน
- 3) อุเบกขาช่วยให้เยาวชนสามารถวางตนอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ในศตวรรษที่ 21 [20]

ทั้งนี้ การบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการสะท้อนคิด จะช่วยให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน [21] การบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้มิใช่เพียงการสอดแทรกหลักธรรมในการเรียนการสอน หากแต่เป็นการออกแบบบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทั้งการพัฒนาความรู้และคุณธรรมควบคู่กัน พระครูอุทิศปริยัติสุนทร และคณะ [22] พบว่า การจัดการเรียนรู้นับฐานเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความไว้วางใจ มีแรงจูงใจในการเรียน กล้าแสดงออก และพัฒนาทักษะทางสังคมควบคู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ขณะเดียวกัน จุฑามาศ บัวรระภา และคณะ [23] พบว่า การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง ส่งเสริมทักษะชีวิต และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน อันนำไปสู่บรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน

กล่าวสรุปได้ว่า การนำพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในบริบทสถานศึกษาจึงมิได้เป็นเพียงการสอนหลักธรรมเชิงทฤษฎี หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเป็นระบบ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เยาวชนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ เคารพความแตกต่าง และมีความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม อันเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคมไทยร่วมสมัย

3. พรหมวิหาร 4 กับการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคมของเยาวชน

บทบาทของพรหมวิหาร 4 ต่อการป้องกันและบรรเทาปัญหาพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน สามารถอธิบายได้ในฐานะกลไกเชิงจริยธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมการพัฒนาจิตสำนึกภายในของบุคคล โดยหลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีศักยภาพในการลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การกลั่นแกล้ง การใช้ความรุนแรง การแบ่งพรรคพวก และการไม่ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น อันเป็นปัญหาสำคัญในสังคมเยาวชนร่วมสมัย ดังนี้

- 1) เมตตาช่วยลดหลอมทัศนคติที่เป็นมิตรและลดแนวโน้มของความก้าวร้าว
- 2) กรณาส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมการช่วยเหลือและการลดการกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น
- 3) มุทิตามิบทบาทในการลดความอิจฉาริษยาและการแข่งขันเชิงลบ ซึ่งมักเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่ความขัดแย้งและพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในกลุ่มเยาวชน
- 4) อุเบกขาช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการวางตนอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่มีความตึงเครียดหรือความขัดแย้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในทางจิตวิทยา

การบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การใช้สถานการณ์จำลอง และการสะท้อนคิด ยังช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ทำให้เยาวชนสามารถซึมซับคุณค่าทางจริยธรรมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

กล่าวสรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 จึงมิได้เป็นเพียงหลักธรรมทางศาสนา หากแต่เป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตสำนึกภายในของเยาวชนให้มีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักยับยั้งชั่งใจ และมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมเยาวชนที่มีคุณภาพและอยู่ร่วมกันอย่างสันติในระยะยาว



ตารางที่ 2 จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้เขียนขอกล่าวสรุปด้วยตารางด้านล่าง ดังนี้

ประเด็นวิเคราะห์	หลักพรหมวิหาร 4	แนวทางการพัฒนา	ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม
1. การหล่อหลอมพฤติกรรมทางสังคม	เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	การปลูกฝังคุณธรรมผ่านการเรียนรู้และการฝึกจิต	การมีน้ำใจ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับผู้อื่น และการควบคุมอารมณ์
2. การพัฒนาทักษะทางสังคม (SEL)	เมตตา → ความปรารถนาดี กรุณา → ความเห็นอกเห็นใจ มุทิตา → การยอมรับ อุเบกขา → การควบคุมตนเอง	การบูรณาการในกระบวนการเรียนรู้ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การสะท้อนคิด	การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจ
3. การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	เมตตา ลดความขัดแย้ง กรุณา ส่งเสริมการช่วยเหลือ มุทิตา ลดความอิจฉา อุเบกขา วางตนเหมาะสม	การจัดกิจกรรมในสถานศึกษา เช่น การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	ความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่มเพื่อน ครู และชุมชน
4. การป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบน	เมตตา ลดความก้าวร้าว กรุณา ลดการทำร้ายผู้อื่น มุทิตา ลดการแข่งขันเชิงลบ อุเบกขา ควบคุมอารมณ์	การสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนและการเสริมแรงเชิงบวก	ลดการกลั่นแกล้ง ความรุนแรง และการแบ่งพรรคพวก
5. การพัฒนาจิตสำนึกภายใน	พรหมวิหาร 4 ทั้งระบบ	การฝึกสติ การสะท้อนคิด การเรียนรู้เชิงประสบการณ์	ความรับผิดชอบต่อสังคม การยับยั้งชั่งใจ และพฤติกรรมเชิงบวก

จากตารางที่ 2 พบว่าการสังเคราะห์บทบาทของพรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชนในมิติต่าง ๆ ได้แก่ การหล่อหลอมพฤติกรรม การพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบน และการพัฒนาจิตสำนึกภายใน โดยเชื่อมโยงหลักธรรมกับแนวทางการพัฒนาและผลลัพธ์ทางพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตใจที่ส่งเสริมทั้งการพัฒนาภายใน (Internal Development) และพฤติกรรมภายนอก (External Behavior) ของเยาวชน ซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่มีความเอื้ออาทร เข้าใจซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันอย่างสันติในระยะยาว

บทสรุป

พรหมวิหาร 4 อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเยาวชน ทั้งในมิติของความคิด อารมณ์ และการปฏิบัติต่อผู้อื่น หลักธรรมดังกล่าวมิได้มีความหมายเพียงในเชิงศีลธรรมหรือการอบรมจิตใจเท่านั้น หากยังสามารถอธิบายได้ในฐานะกรอบแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาที่ช่วยหล่อหลอม “จิตสำนึกภายใน” ของเยาวชนให้เกิดความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และการวางใจอย่างมีเหตุผล อันเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติและสร้างสรรค์ การศึกษาประเด็นดังกล่าวทำให้เห็นว่า เมตตาช่วยส่งเสริมการยอมรับผู้อื่นและลดแนวโน้มของพฤติกรรมก้าวร้าว กรุณาช่วยพัฒนาความไวต่อความทุกข์ของผู้อื่นและส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือ มุทิตาช่วยลดความอิจฉาริษยาและเสริมสร้างบรรยากาศแห่งการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ขณะที่อุเบกขาช่วยให้เยาวชนสามารถควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง คุณธรรมทั้งสี่ประการนี้จึงมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมเชิงบวก และในด้านการป้องกันหรือบรรเทาปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม เช่น การกลั่นแกล้ง การใช้ความรุนแรง การแบ่งพรรคพวก และการไม่ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น นอกจากนี้ หลักพรหมวิหาร 4 ยังมีความสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในทางการศึกษาสมัยใหม่ ซึ่งมุ่งพัฒนาเยาวชนให้มีความตระหนักรู้ในตนเอง มีทักษะในการจัดการอารมณ์ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ดังนั้น การนำพรหมวิหาร 4 มาบูรณาการกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการปลูกฝังคุณธรรมในชีวิตประจำวัน จึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน

กล่าวสรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเครื่องมือสำคัญในการพัฒนามนุษย์ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรมในบริบทรอบครัว โรงเรียน และชุมชน หากทุกภาคส่วนร่วมกันส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้ตามหลักพรหมวิหาร 4 อย่างต่อเนื่อง ย่อมจะช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณธรรม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติ สมดุล และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง (References)

- [1] Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2003). Buddhadhamma. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [In Thai].
- [2] Eisenberg, N. (2006). Prosocial development. Academic Press.
- [3] Salzberg, S. (2011). Real happiness: The power of meditation. Workman Publishing.
- [4] Santrock, J. W. (2018). Adolescence (16th ed.). McGraw-Hill.
- [5] Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying (2nd ed.). Corwin Press.
- [6] Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.
- [7] Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). Digital youth: The role of media in development. Springer.
- [8] Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? Early Education and Development, 17(1), 57–89.
- [9] Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.
- [10] Eisenberg, N. (2006). Prosocial development. Academic Press.
- [11] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical



- Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- [12] Lickona, T. (1991). Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility. Bantam Books.
- [13] Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books.
- [14] Nyanaponika Thera. (1993). The four sublime states: Love, compassion, sympathetic joy, and equanimity. Buddhist Publication Society.
- [15] Eisenberg, N. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180.
- [16] CASEL. (2020). CASEL’s SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted? <https://casel.org>
- [17] Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2017). *Buddhadhamma* (Extended Edition). Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [In Thai].
- [18] Amornvivat, S. (2013). The development of moral and ethical values in learners. Chulalongkorn University Press. [In Thai].
- [29] Office of the Education Council. (2018). Guidelines for developing 21st-century skills of Thai learners. Prik Wan Graphic. [In Thai].
- [20] Khammani, Th. (2017). The science of teaching: Knowledge for effective learning management [in Thai]. Chulalongkorn University Press. [In Thai].
- [21] Phra Khru Uthit Pariyatsunthon, Phra Ratcha Uthai Sophon, & Mato, P. (2025). Integration of the Brahavihāra principles into the learning process. *Journal of Applied Buddhist Psychology for Society*, 11(1), 348–362. [In Thai].
- [22] Buarapha, J., Sriwichai, S., & Boonpu, S. (2024). Guidelines for implementing the student support system based on the Four Brahavihāra principles in schools under the Phra Nakhon Si Ayutthaya Primary Educational Service Area Office 2. *Journal of Bovorn Collaborative Education and Human Social Sciences*, 5(2), 331–342. [In Thai].