

ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา
Buddhist factors based on Brahma Vihara 4 That affects self-esteem. Students
of Pak Thong Chai Technical College, Pak Thong Chai District, Nakhon
Ratchasima Province

บริบูรณ์ ม่วงอยู่

Boriboon Moungyoo

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: phoongam2024@gmail.com

Retrieved: June 27, 2025; Revised: February 28, 2026; Accepted: February 28, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามหลักพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา รูปแบบการวิจัย เป็นวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ใช้แนวคิด เกี่ยวกับ แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาระดับ ปว.ส. และปว.ช. วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จำนวน 288 คน โดยการแบ่งกลุ่มแบบสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบสอบถาม 2) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง เพื่อหาค่า F-test , t-test ใช้เปรียบเทียบระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับการเห็นคุณค่าในตน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในเชิงพรรณนาและจัดจำแนกและจัดระบบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ด้านการรับรู้ความสามารถของตน อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 นักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงพุทธด้วยการใช้หลักพรหมวิหาร 4 กับการเห็นคุณค่าในตน พบว่า ตัวแปรอิสระในกลุ่มที่อาชีพของผู้ปกครอง กลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และกลุ่มการนับถือศาสนาของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ตัวแปรอิสระนอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กันต่อการเห็นคุณค่าในตนของนักศึกษา แนวทางในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตามหลักอิทธิบาท 4 ช่วยให้มองโลกในแง่บวก เห็นคุณค่าในตนเอง เอื้อเพื่อแบ่งปัน ยินดีกับผู้อื่น และยอมรับความจริง จนเกิดความมั่นคงทางอารมณ์

องค์ความรู้จากผลการวิจัย การประยุกต์ใช้หลัก อิทธิบาท 4 ช่วยเสริมสร้างการมองเห็นตนเองเชิงบวกและความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างดี ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถ



ของตน ปัจจัยด้านอาชีพผู้ปกครอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการนับถือศาสนา มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตน

คำสำคัญ: ปัจจัยเชิงพุทธ: เห็นคุณค่าในตน

Abstract

This article aimed: 1) to examine the level of self-esteem among students at Pakthongchai Technical College. 2) to investigate the relationship between Buddhist factors based on the principle of Brahmavihara 4 and students' self-esteem; and 3) to explore guidelines for promoting self-esteem according to the Brahmavihara 4 among students in Pakthongchai District, Nakhon Ratchasima Province. The study employed a mixed-methods research design integrating both quantitative and qualitative approaches. The conceptual framework was based on theories of self-esteem, the concept of Brahmavihara 4, and related theories and research concerning adolescents. The research site was Pakthongchai Technical College, Pakthongchai District, Nakhon Ratchasima Province. The sample consisted of 288 vocational certificate (Por Wor Chor) and higher vocational certificate (Por Wor Sor) students, selected through proportional stratified sampling. Two research instruments were used: 1) a questionnaire and 2) a structured interview form. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, including percentage, mean, and standard deviation, as well as inferential statistics (F-test and t-test) to compare personal factors and levels of self-esteem. Qualitative data were analyzed descriptively through data classification and systematic organization related to self-esteem.

The findings indicated that students' overall self-esteem was at a high level (\bar{x} = 4.46). When considered by dimension, perceived self-competence was at the highest level (\bar{x} = 4.51), while perceived self-importance and other aspects remained at a high level (\bar{x} = 4.48 and 4.41, respectively). Furthermore, the application of the Brahmavihara 4 was significantly related to students' self-esteem. Parental occupation, academic achievement, and students' religious affiliation showed statistically significant differences in relation to self-esteem at the .05 level, whereas other independent variables showed no significant relationship. The guidelines for applying Buddhist principles based on Iddhipada 4 were found to promote positive worldviews, enhance self-worth, encourage generosity and empathetic joy, and foster acceptance of reality, leading to emotional stability.

The new body of knowledge derived from the research findings revealed that the application of the Four Bases of Success (Iddhipāda 4) enhanced positive self-perception and emotional stability, enabled harmonious coexistence with others, and contributed to self-esteem, particularly in the dimension of perceived self-competence. Additionally, parental occupation, academic achievement, and religious affiliation were found to be related to self-esteem.

Keyword: Buddhist Factors; Self-Esteem

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความสามารถในการปรับตัวหรือการพัฒนาบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะสู่การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องที่ยาก โดยเฉพาะบุคลิกภาพที่เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่แตกต่างกัน กลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีความภาคภูมิใจในความสามารถ และในกลุ่มที่ไม่ประสบความสำเร็จมีความรู้สึกท้อแท้ หวัง น้อยใจ ไม่พึงพอใจในตน ต้อยคุณค่าของตน

สังคมไทยประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติ มีการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วยอิทธิพลหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก่อให้เกิดพิธีกรรม วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต มีปัจจัยมาจากวิถีหลักคำสอนพระพุทธศาสนา สามารถสังเกตได้จากผลสะท้อนที่ปรากฏออกมาในด้านวิถีชีวิตด้านทัศนคติ ด้านพฤติกรรม อุปนิสัย โดยการนำมาปฏิบัติเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต(สมเด็จพระญาณสังวรญาณมุนี, 2539)

จากโครงการศึกษาวิจัยปัญหาเด็กและเยาวชนของหลายสำนักการศึกษา พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวยากจน ไม่มีเงินเรียนหนังสือ ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หลายคนไม่มีโอกาสเรียนต่อในระดับสูงเพราะไม่มีทุนศึกษาต่อ และหลายคนแม้เรียนจบแล้วก็ไม่มีความรู้ เด็กหลายคนต้องกลายเป็นเด็กก้าพรวด เด็กเร่ร่อน อันเกิดจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะแตกแยก หย่าร้าง และต้องแยกทางกัน เด็กเหล่านี้จะมีปมด้อยและขาดโอกาสในสังคม เมื่อเด็กไม่มีพ่อแม่หรือมีแต่ขาดความรักและความอบอุ่น ก็จะเฝ้าหาสิ่งอื่นมาเติมเต็มให้กับตนเอง เช่น คบหาและมั่วสุมกับเพื่อนฝูง กระจอกเข้าหาอบายมุข เล่นการพนัน ดื่มสุรา ดิบบุหรี และเสพยาบ้า เมื่อไม่มีเงินเที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน หรือซื้อยาบ้า ก็หาวิธีหาเงินด้วยการก่ออาชญากรรม ลักขโมย จนถึงปล้น เด็กหลายคนยอมค้าประเวณีเพื่อให้ได้เงินมา ปัญหาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนั้นจะรุนแรงขึ้น ดังที่เป็นข่าวปรากฏในสื่อ เช่น กรณีเด็กหญิงอายุ 12 ปี ถูกกลุ่มวัยรุ่น 5 คนพาไปรูมโถมข่มขืน และกรณีกลุ่มนักศึกษาชายข่มขืนเด็กนักศึกษาหญิงในห้องน้ำโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีกรณีที่ไม่ปรากฏในข่าวอีกมาก ทำให้สถานการณ์เด็กและเยาวชนในปัจจุบันน่าวิตกและอนาคตยิ่งน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ถ้าไม่รีบจัดการแก้ไขเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ (ผดุง จิตเจื้อจุน, 2565)

สภาพปัญหาพฤติกรรมเยาวชนที่เป็นนักศึกษา นักศึกษา เป็นปัญหาที่ยากต่อการควบคุม ดูแลได้อย่างทั่วถึงทั้งจากสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาอันเป็นปัจจัยมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมและสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ผ่านสื่อที่นำเสนอ ผ่านบุคคลรอบข้าง ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิตที่ผิดทาง เสี่ยงต่อความผิดพลาดความตั้งใจของผู้ปกครอง เสี่ยงอนาคตของเยาวชน หากมีการประยุกต์หลักเมตตาที่เป็นแนวทางในการช่วยให้วัยรุ่นรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน พ่อแม่ ครูอาจารย์ มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ลดพฤติกรรมพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ใช่ความรุนแรงแก้ปัญหา นำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนสอดคล้องกับผลการวิจัยของนิศาลักษณ์ บุญไทย และอริวัฒน์ รัตนวงศ์แซ (นิศาลักษณ์ บุญไทย และอริวัฒน์ รัตนวงศ์แซ, 2564) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 1.11 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -1.247 อธิบายจากข้อมูลการศึกษาวิจัยดังกล่าวที่สื่อไปถึงพฤติกรรมความเห็นคุณค่าในตนของกลุ่มเยาวชน มีความเสี่ยงที่ต่างกันตามปัจจัยแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคล

การสอนคุณธรรมให้แก่วัยรุ่นที่เป็นศึกษาตามสถาบันการศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ อาจทำให้เกิดการคล้อยตามระบบวัตถุนิยมมากเกินไป อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ สังคม และพฤติกรรม การส่งเสริมให้มีการเรียนรู้



หลักศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงมีความจำเป็นโดยเริ่มจากการปลูกฝังคุณธรรมให้แก่วัยรุ่นจากสถาบันครอบครัว ให้มีการพัฒนาคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตทางกายภาพ และประสบการณ์ทางสังคมของวัยเยาว์ การปลูกฝังคุณธรรมเป็นการขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดจากผู้ใหญ่สู่เด็กผ่านพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างถูกต้องอันจะทำให้เด็กมีคุณธรรม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมให้กับเด็ก (ธีระพร อูวรรณโณ, 2531)

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ว่าเป็นอย่างไร และยังเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานซึ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองจะสื่อออกมาทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่เราแสดงออกต่อผู้อื่นและความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองจัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมการทำงานของผู้ทำงานดีขึ้น ปัญหาในตรงกันข้ามได้แก่ ปัญหาการไม่เห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่าอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น การรับฟังคำวิจารณ์เชิงลบมากเกินไป หรือประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวในบางสิ่ง ความรู้สึกนี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าได้ พฤติกรรมดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองอาจเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด การพิจารณาความสำเร็จและคุณค่าเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน และการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจ นอกจากนี้ การปรึกษานักจิตวิทยาหรือนักบำบัดอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เราพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองได้อย่างยั่งยืน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

ส่วนการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (Low Self-Esteem) คือการที่บุคคลมีความรู้สึกหรือมุมมองที่เป็นลบต่อความสามารถ คุณค่าหรือความสำคัญของตนเอง บางครั้งอาจรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ ไม่สมควรได้รับความสำเร็จหรือไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง สาเหตุของการไม่เห็นคุณค่าในตนเองอาจมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) ประสบการณ์ในวัยเด็ก ได้แก่การได้รับการวิจารณ์เชิงลบอย่างต่อเนื่อง หรือไม่ได้รับการยอมรับและความรักจากครอบครัวหรือคนรอบข้าง 2) ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ความกดดันจากสังคม มาตรฐานความงามหรือความสำเร็จที่สูงมากเกินไป อาจทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอและ 3) ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวลสามารถส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การสร้างปัจจัยเชิงบวกในการพัฒนาเยาวชนเป็นการปลูกฝังให้เยาวชนมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เห็นคุณค่าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สามารถปฏิบัติตามคำสอนในชีวิตประจำวันได้อันได้แก่ การทำบุญ การให้ทาน การมีความเมตตากรุณา การมีสติ และการปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม แต่ในปัจจุบันปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรมของเยาวชนในสังคมไทยมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ความน่าวิตกกังวล อันอาจมีปัจจัยมาจาก การขาดความเคารพและจริยธรรมทางสังคม เพราะเยาวชนบางกลุ่มแสดงพฤติกรรมไม่ให้เกียรติผู้อื่น เช่น การพูดจาหรือต่อว่าผู้อื่น การไม่ปฏิบัติตามกติกาในสถานศึกษาและสังคม การแสดงพฤติกรรมความรุนแรงและความรุนแรงทางวาจา มีการทะเลาะวิวาท การกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนหรือชุมชน รวมถึงการใช้อารมณ์รุนแรงในการแก้ปัญหา การขาดแนวทางในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ทำให้เกิดพฤติกรรมตระหนักรู้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน(เฉลิมชัย องค์กรกำหนด , 2564: 45-61) จากผลกระทบของการไม่เห็นคุณค่าในตนเองอาจทำให้บุคคลไม่กล้าเผชิญหน้ากับความท้าทาย ไม่กล้าแสดงออก หรือมีความสุขในชีวิตลดลง การปรับปรุงการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้ด้วยการให้ความสำคัญกับความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเอง รับฟังและให้กำลังใจจากคนรอบข้าง รวมถึงการฝึกฝนการคิดเชิงบวก (Baumeister and members 2003)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหารธรรมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มวัยรุ่น คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา

เพื่อนำเอาผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาในการดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นประสบความสำเร็จและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา
- 3) เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาการใช้ปัจจัยเชิงพุทธตามหลักพรหมวิหาร 4 ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดนครราชสีมา

การทบทวนวรรณกรรม

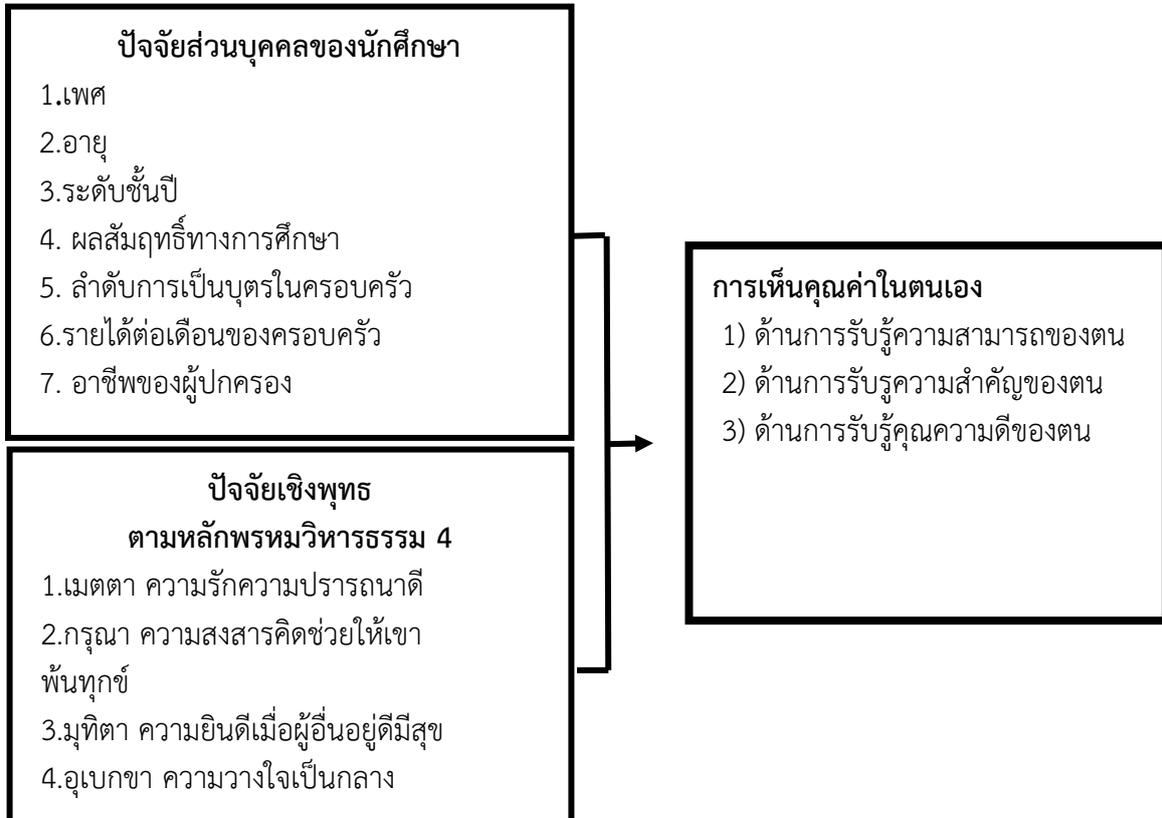
การศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามผลค้นพบ ผลการวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร 4 ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 2 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับดี (มาก) และมีความเป็นเอกภาพด้านความคิดเห็นของบุคลากรในทุกระดับ อย่างไรก็ดีตาม ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนา “ด้านการคัดกรองนักศึกษา” ให้มีความเป็นธรรม โปร่งใส และนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาอย่างแท้จริง เพื่อให้ระบบดูแลช่วยเหลือมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในทางปฏิบัติ (สุลาสัย ทองดี และคณะ, 2561) การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 เพื่อการปฏิบัติงานของครูผู้ดูแลเด็ก ในเขตอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้ดูแลเด็กมีการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับมาก โดยเน้นด้านเมตตาสูงสุด และควรส่งเสริมด้านมุทิตาเพิ่มเติมเพื่อให้การปฏิบัติงานมีความสมดุลยิ่งขึ้น (กรรณิกา ละอองทอง และคณะ, 2562) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร 4 กับความผูกพันทางวิญญาณของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจตุรรมณีในจังหวัดศรีสะเกษผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า แม้ปัจจัยส่วนบุคคลจะไม่ส่งผลต่อความผูกพันทางจิตวิญญาณ แต่การยึดหลักพรหมวิหาร 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมากกับความผูกพันทางจิตวิญญาณของนักศึกษา จึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตวิญญาณอย่างชัดเจน (ศุภกิจ ปุณญา, 2562) ศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา สาระหน้าที่พลเมืองวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 24 จังหวัดกาฬสินธุ์ ครูมีการจัดการเรียนรู้ตามหลักพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับดี และควรพัฒนาเชิงกิจกรรมและนวัตกรรมการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมของผู้เรียนให้เด่นชัดยิ่งขึ้น (พระจินดา สุชาโต และคณะ, 2563) ศึกษาการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคายการจัดการเรียนรู้ตามหลักพรหมวิหาร 4 สามารถส่งเสริมจิตอาสาของผู้เรียนได้ในระดับดี และควรเน้นการปลูกฝังคุณธรรมทั้ง 4 ด้านอย่างสมดุล เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดีและมีจิตสาธารณะในสังคม (พระจิรศักดิ์ คุณวิไล (วงศ์ภูมิ) และคณะ, 2562) จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า แม้มีการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในด้านการบริหาร การจัดการเรียนรู้ ความผูกพันทางจิตวิญญาณ และจิตอาสาอย่างกว้างขวาง แต่ยังไม่ปรากฏการศึกษาเชิงประจักษ์ที่มุ่งวิเคราะห์ความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน อย่างชัดเจน ทั้งในเชิงตัวแปร กลไกความสัมพันธ์ และรูปแบบการพัฒนาเชิงระบบ การศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน จึงเป็น

ประเด็นที่มีความสำคัญและควรได้รับการวิจัยเพิ่มเติม เพื่อเติมเต็มองค์ความรู้ด้านพัฒนาการทางจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัย เป็นวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัย คือ วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี อำเภอปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ประชากร คือ นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตร (ป.วช.) และระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง (ป.วส.) จำนวน 288 คน โดยการแบ่งกลุ่มแบบสัดส่วน ชั้น ป.สว. จำนวน 144 คน และ ชั้น ป.วส. จำนวน 144 คน คำนวณสุ่มตัวอย่างจากประชากรโดยสูตร ของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา ความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ความต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีกับผู้อื่นเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา ความวางเฉย โดยใช้แนวคิดของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตน ประกอบด้วย ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ด้านการรับรู้ความสำคัญของตน ด้านการรับรู้คุณค่าความดีของตน ตามแนวคิดของ คูเปอร์สมิท (Coopersmith) และพาลาดิโน (Palladino) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 8.60 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก มีข้อคำถามประกอบด้วย ข้อสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร 4 และการเห็นคุณค่าในตนของนักศึกษา มีการสัมภาษณ์ เดือน พฤศจิกายน 2568 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง เพื่อหาค่า F-test , t-test ใช้เปรียบเทียบระหว่าง ปัจจัยส่วน



บุคคลกับระดับการเห็นคุณค่าในตน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในเชิงพรรณนาและจัดจำแนกและจัดระบบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตน

ผลการวิจัย

นักศึกษามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ด้านการรับรู้ความสำคัญของตนเอง อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

นักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงพุทธด้วยการใช้หลักพรหมวิหาร 4 กับการเห็นคุณค่าในตน พบว่า ตัวแปรอิสระในกลุ่มที่อาชีพของผู้ปกครอง กลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และกลุ่มการนับถือศาสนาของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ตัวแปรอิสระนอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กันต่อการเห็นคุณค่าในตนของนักศึกษา

แนวทางในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตามหลักอิทธิบาท 4 ช่วยให้มีมองโลกในแง่บวก เห็นคุณค่าในตนเอง เอื้อเพื่อแบ่งปัน ยินดีกับผู้อื่น และยอมรับความจริง จนเกิดความมั่นคงทางอารมณ์

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสรุปลักษณะความคิดเห็นของนักศึกษาพบว่า การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมในตัวเอง และพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองในด้านต่าง ๆ โดยการดำเนินชีวิตอย่างมีเมตตาและยอมรับความแตกต่าง ช่วยให้เราเข้าใจถึงคุณค่าของตนเองจากการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และช่วยให้มีการพัฒนาทักษะจิตใจในด้านต่าง ๆ การปรับสมดุลชีวิตให้เกิดความสงบช่วยให้เรามีเวลาทบทวนตัวเองและไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น

การรับรู้ความสำคัญของตนเอง และการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเองในหลายด้าน โดยการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงจะทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตัวเอง มีความสุขในการใช้ชีวิต และรับผิดชอบในการพัฒนาตัวเอง ในทางกลับกัน การเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำจะส่งผลให้รู้สึกไม่มั่นใจ วิตกกังวลเกี่ยวกับการตัดสินใจของผู้อื่น และอาจไม่สามารถยอมรับตัวเองในแง่บวกได้

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า นักศึกษามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษามีความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มเพื่อนกับครู อาจารย์ ทำให้มีความรู้สึกว่าได้รับรู้ สภาพแวดล้อมในวิทยาลัยที่ตนกำลังศึกษาอยู่ รวมถึงความภาคภูมิใจในการสร้างโอกาสจากการศึกษา จากผลการวิจัยดังกล่าว มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัจฉรวรรณ จันทรเพ็ญศรี(อัจฉรวรรณ จันทรเพ็ญศรี, 2564: 88-112) ทำวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาภาคปกติที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 412 ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยรวมอยู่ในระดับระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 71.25 2) ระดับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยรวมอยู่ อยู่ในระดับดีมาก และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 1.15

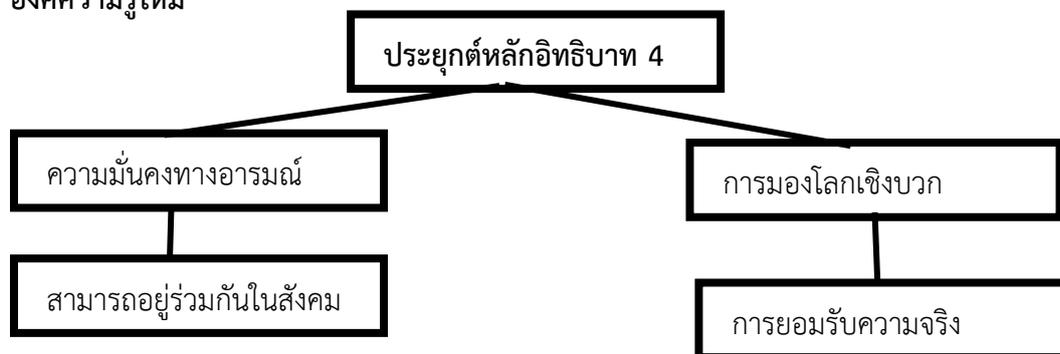
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 นักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงพุทธด้วยการใช้หลักพรหมวิหาร 4 กับการเห็นคุณค่าในตน พบว่า ตัวแปรอิสระในกลุ่มที่อาชีพของผู้ปกครอง กลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และกลุ่มการนับ



ถือศาสนาของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ตัวแปรอิสระนอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กันต่อการเห็นคุณค่าตนเองของนักศึกษา อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาสามารถในพัฒนาตนเองได้ มีความมั่นใจในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาเป็นที่พึงพอใจจึงทำให้มีการรับรู้ด้านความสามารถของตนมีระดับมากที่สุด ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กชพรรณ สังข์สระสิทธิ์ (2563) วิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานเคราะห์ ในปีการศึกษา 2561 จำนวน 261 คน ผลการวิจัย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองที่สำคัญได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 ด้านครอบครัว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ด้านการศึกษา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า มีการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียน นักศึกษามีการเข้าร่วมพิธีกรรม และวิทยาลัยได้จัดให้มีการฟังพระเทศน์ในวันพระและมีการทำบุญตามประเพณีท้องถิ่น แนวทางและทัศนดังกล่าว จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภารดีพูลประภา เอี่ยมเจริญ (ภารดี พูลประภาเอี่ยมเจริญ, 2558) ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองตามแบบพุทธศาสนาคือบุคคลต้องมีคุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา สามารถนำมาพัฒนาชีวิตในกระบวนการเพิ่มคุณค่าในตนเอง กระบวนการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองด้วยพุทธวิธีบูรณาการ ได้นำกลุ่มตัวอย่างมาสู่การพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองอีกขั้นหนึ่ง โดยเฉพาะในด้านกายเป็นการปฏิบัติสิ่งที่เกี่ยวข้องในทางที่เป็นคุณ มีกุศลธรรมออกงาม และมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางอินทรีย์ทั้ง 5 สำหรับผลการพัฒนาการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการนั้นได้อาศัยหลักธรรม 8 ประการสำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี 2) มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมด้วยระเบียบวินัย 3) พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้และใฝ่สร้างสรรค์ 4) มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ 5) ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล 6) มีสติระลึกรื้อฟื้นตื่นตัวทุกเวลา และ 8) แก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความคิด ส่วนวิธีพุทธบูรณาการได้เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ความสามารถ และนำไปในชีวิตประจำวันได้ รู้จักแสดงความคิดเห็น และแสดงความรับผิดชอบมีสติสัมปชัญญะยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนสัมพันธ์กับกิจกรรมทำประโยชน์สาธารณะ เหล่านี้เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองโดยใช้พุทธวิธีบูรณาการที่เป็นแนวทางสำคัญในยุคปัจจุบัน

องค์ความรู้ใหม่



การประยุกต์ใช้หลัก อิทธิบาท 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ช่วยเสริมสร้างการมองตนเองเชิงบวกและความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างดี ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ปัจจัยด้านอาชีพผู้ปกครอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการนับถือศาสนา มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตน

สรุป

การศึกษานักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี พบว่า แม้จะมาจากครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางถึงต่ำ แต่นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเข้าใจ และสามารถประยุกต์ใช้หลัก พรหมวิหาร 4 ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้าน เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันส่งผลให้เป็นคนมีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ และมีจิตใจดีงามนอกจากนี้นักศึกษายังมีการรับรู้ความสามารถและความสำคัญของตนเองในระดับดี เข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน มีเป้าหมายชีวิต และมีความมั่นใจกล้าแสดงออกโดยครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมคุณธรรมมีบทบาทสำคัญผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาคุณธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้ขึ้นกับฐานะทางเศรษฐกิจ แต่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่ดี การศึกษา และการส่งเสริมทางสังคมที่เหมาะสม ซึ่งสามารถสร้างเยาวชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของชาติได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ควรมีกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันได้
- 2) ควรมีกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะและการสร้างบทบาทด้านวิชาการแก่นักศึกษาให้เพิ่มขึ้นเพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองของนักศึกษา
- 3) ควรมีกิจกรรมการพัฒนาด้านจิตใจตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัย เกี่ยวกับ ผลการใช้หลักสมาธิทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กชพรรณ สันษระสิทธิ. (2563). การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กัณพัฒน์ แพงदान และคณะ. (2565). การบริหารงานกิจการนักศึกษาตามหลักพรหมวิหาร 4 ของโรงเรียนขยายโอกาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 4. วารสารสถาบันวิจัยพินิจธรรม, 9(1), 1-15.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2543). *ใช้ชีวิตด้วยจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรินท์.
- เฉลิมชัย องค์กรำแหง. (2564). ปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารพัฒนศาสตร์, 12(3), 1-15.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2531). *จริยธรรมกับการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครู ศาสตราจารย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิศาลักษณ์ บุญไทย, และอริวัฒน์ รัตนวงศ์แห. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วารสารจิตวิทยา, 19(1), 1-15.
- ผดุง จิตเจือจุน. (2565). สถานการณ์ปัจจุบันของเด็กและเยาวชนไทย นำวิกฤตในอนาคตยิ่งน่าเป็นห่วง. สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2565, จาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_1313057



- พระครูวรจิตตานุรักษ์ และคณะ. (2563). การใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในการปฏิบัติการสอนของครูโรงเรียนโคกน้ำเกตุวิทยาคม ตำบลโพหนอง อำเภอมือง จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร.*, 8(1), 1-15.
- พระจรัสศักดิ์ คุณวิโส (วงศ์ภูมิ) และคณะ. (2562). การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนด้านจิตอาสา โดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย. *Journal of Buddhist Education and Research*, 5(2), 1-15.
- สุลาสัย ทองดี และคณะ. (2561). แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักพรหมวิหาร 4 ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 2. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 3(1), 1-15.
- ศุภกิจ ปุญญา. (2562). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพรหมวิหาร 4 กับความผาสุกทางวิญญาณของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจลมนิโนจังหวัดศรีสะเกษ. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(2), 1-15.
- สมเด็จพระพรยาดำรงราชานุภาพ. (2539). *หลักพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. *วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช*, 34(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Coopersmith, S. (1984). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.