



การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี

A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR
ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT
BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล

ดุขุฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขุฎฐิบัณฑิต
สาขาวิชาสันติศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต
สาขาวิชาสันติศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Development of Cognitive Behavioral Therapy for
Adolescence's Anger Management
by Buddhist Peaceful Means

Miss Rungrat Suvanakkul

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Peace Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วย พุทธสันติวิธี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา สันติศึกษา

.....
(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(พระเมธาวิเชียรสร,รศ.ดร.)

.....กรรมการ
(ศ.นพ.วันชัย วัฒนศัพท์)

.....กรรมการ
(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส,รศ.ดร.)

.....กรรมการ
(ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์)

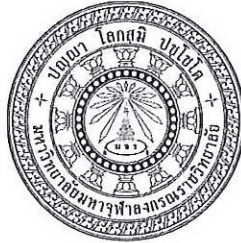
.....กรรมการ
(ศ. (พิเศษ) ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

ดร.ชันทอง วัฒนประดิษฐ์ ประธานกรรมการ
ศ.(พิเศษ) ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....
(นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณิพนธ์
เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธ
สันติวิธี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสันติ
ศึกษา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเมธาวันรสร, รศ.ดร.)

กรรมการ

(ศ.นพ.วันชัย วัฒนศัพท์)

กรรมการ

(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

กรรมการ

(ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์)

กรรมการ

(ศ. (พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์

ประธานกรรมการ

ศ. (พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล)

ชื่อคุณิพนธ์	: การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี
ผู้วิจัย	: นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สันติศึกษา)
คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์	: ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์, บธ.บ. (การโฆษณาและประชาสัมพันธ์), ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) : ศ.(พิเศษ) รท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ, ป.ธ.๙, พธ.บ. (ครุศาสตร์), อ.ม. (บาลี-สันสกฤต), Ph.D. (Philosophy)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎีทางตะวันตกและพุทธสันติวิธี ๒) เพื่อสร้างกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ๓) เพื่อนำเสนอผลของกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น โดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) โดยนำชุดฝึกที่สร้างขึ้นไปทดลองด้วยการฝึกอบรมกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๒๐ คน และกลุ่มควบคุม ๒๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่น แบบสำรวจการจัดการความโกรธ แบบประเมินสติ แบบบันทึกการฝึกสติ แบบบันทึกการจัดการความโกรธ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยผลการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองโดยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน ๒ ทาง (Two-Way ANOVA: T-test, p-value)

ผลการศึกษาพบว่า แนวคิด ทฤษฎีทางตะวันตกและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการจัดการความโกรธมีความสอดคล้องกันคือ ในเรื่องของสาเหตุของความโกรธ การแสดงความโกรธ และผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งนี้แนวคิดพุทธสันติวิธีสามารถอธิบายได้ถึงแก่นหรือรากแท้ของความโกรธ ดังนั้นการพัฒนาสันติภายในสามารถใช้ในการจัดการความโกรธได้

กระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ผู้วิจัยได้นำหลักขั้นต้น เมตตา กระบวนการคิดและเข้าใจอย่างถูกต้องแบบโยนิโสมนสิการ ทักษะการจัดการความโกรธโดยมีสติ

กำกับ เพื่อให้เกิดการแปรเปลี่ยนความโกรธเป็นพลังที่สร้างสรรค์ โดยชุดฝึกอบรมฯ เน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกทักษะ และให้ทำการบ้าน โดยชุดฝึกอบรมฯ ประกอบด้วยกิจกรรมฝึกสติ ๑ กิจกรรม และกิจกรรมการจัดการความโกรธ ๑๐ กิจกรรม

จากการนำชุดฝึกอบรมฯ ไปทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ เรียกว่า R-E-S-T Model คือ R-Reasoned attention: การฝึกคิดให้เกิดปัญญาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ E-Encourages learning contribute experience: กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ S-Satipatthana: สติ-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสภาวะทางกายเคลื่อนไหว เช่น การหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งกระบวนการฝึกสติในการวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๓ ระยะ กล่าวคือ ระยะเริ่มต้น (Start) ก่อนเริ่มกิจกรรม ระยะเข้มแข็ง (Strong) คือ การมีสติในระหว่างดำเนินกิจกรรม และระยะมั่นคง (Strive) คือ การฝึกสติต่อเนื่องหลังจบการทดลอง ส่งผลให้เกิด T-Transform anger with cultivate compassion and tolerance: คือการแปรเปลี่ยนความโกรธด้วยการปลูกฝังความเมตตาและความอดทน

Dissertation Title : A Development of Cognitive Behavioral Therapy for Adolescence's Anger Management by Buddhist Peaceful Means

Researcher : Miss Rungrat Suvanakkul

Degree : Doctor of Arts (Peace Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Dr. Khantong Wattanapradith,
B.A. (Advertising and Public Relations),
M.A. (Industrial and Organizational Psychology),
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Prof. LT. Dr. Banjob Bannaruji, Pali IX,
B.A. (Educational Administration), M.A. (Pali Sanskrit),
Ph.D. (Philosophy)

Date of Graduation : February 19, 2019

Abstract

This research is of 3 objectives: 1. to study theoretical concepts of the Western anger management and Buddhist peaceful means, 2. to create adolescents' anger management with adolescence's anger management program to develop cognitive behavioral therapy for adolescence's anger management by Buddhist peaceful means, and 3. to present the results of adolescence's anger management with adolescence's anger management program to develop cognitive behavioral therapy for adolescence's anger management by Buddhist peaceful means. It is a mixed - method research designed by the creation of training program to experiment with secondary school students divided into groups of 20 experimental students and 20 controlled ones. The research tools are sets of adolescence's anger management training, questionnaires related to anger management, mindfulness assessment together with mindfulness practice and anger management records, and the data analysis is done before and after the experiment by two-way analysis of variance (Two-Way ANOVA: T-test, p-value).

The results of the study showed that the Western theory and Buddhism principles in the management of anger were consistent in the causes of anger, anger expression and the consequences. The Buddhist peaceful means can explain the roots of anger. Therefore, the development of internal peace is used for anger management.

The training program of Adolescence's Anger Management developed by the development of cognitive behavioral therapy for adolescence's anger management with Buddhist peaceful means, the researcher adopted the Khanti, Metta, right thinking process and understanding (Yonisomanasikarn), skill to manage anger with mindfulness for transforming anger to the power of creation by the set of training program that emphasizes students to learn and understand their own emotions, letting them exchange experiences, practice skills and do homework. This training program consists of 1 mindfulness activity and 10 anger management activities.

From bringing set of training program to the experiment, it is found that the experimental group has the average scores from the anger management questionnaires and from the mindfulness assessment higher than the before experiment and higher than the controlled group with significant implication in statistics at level 0.01. This research found the new knowledge called R-E-S-T Model, i.e. R-Reasoned attention: the practice to think for having wisdom with Yonisomanasikarn, E-Encourages learning contribute experience initiating exchange learning from experience. S-Satipatthana mindfulness Kayanupasana Satipatthana for knowing the arisen emotional feeling and the physical movement, such as breath-in and breath-out. The process of training practicing mindfulness in this research is divided into 3 phases, the initial phase (Start) before starting the activities, the strong phase (Strong) is having mindfulness during proceeding the activities and stable phase (Strive) is the continuous practice of mindfulness after the experiment is finished, resulting the T-Transform anger with cultivating compassion and tolerance.

กิตติกรรมประกาศ

ดัชนีนิพนธ์เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดัชนีนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความเมตตาและกรุณาอย่างสูงจากคณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องหลายท่าน

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งต่อ ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ ประธานควบคุมดัชนีนิพนธ์ และ ศ.(พิเศษ) ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ กรรมการควบคุมดัชนีนิพนธ์ ที่กรุณาและเมตตาแนะนำแนวทางที่เป็นประโยชน์และให้โอกาสในการทำดัชนีนิพนธ์นี้ให้สำเร็จอย่างมีคุณภาพ

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร. แพทย์หญิง สลักจิต แสงสิน ดร.แม่ชีสุตา โรจนอุทัย ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ และดร.กัมปนาท บริบูรณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลและความรู้ในการกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ ดร.ครรชิต แสงอุบล ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ และอาจารย์สมพร อินทร์แก้ว ที่ได้สละเวลาอันมีคุณค่าในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้วยความเอาใจใส่ เมตตาและให้ข้อมูลพร้อมคำแนะนำเพื่อให้ผู้วิจัยสามารถสร้างเครื่องมือวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดร.พูนสุข มาศรีงสรรค์ ที่ให้คำแนะนำด้านการใช้ภาษาอังกฤษ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการฯ อาจารย์ฝ่ายแนะแนว และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณคุณลัดดา เฉลิมกาญจนา พันเอกหญิงธิดารัตน์ วิเศษศักดิ์ คุณสีฟ้า ณ นคร คุณทัศนีย์ ช้อยกิตติพันธ์ ที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกเกื้อกูลในการลงพื้นที่วิจัย ตลอดจนนิสิตและบุคลากรเจ้าหน้าที่สาขาวิชาสันติศึกษา เพื่อนักกลยาณมิตรที่เป็นแรงบันดาลใจในการทำวิจัยนี้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

คุณความดีและประโยชน์ที่เกิดจากทำดัชนีนิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอน้อมสักการบูชา คุณพระรัตนตรัย บิดา มารดา ผู้มีพระคุณและบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่าน ตลอดจนคณาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนหล่อหลอมขัดเกลาผู้วิจัย ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่านที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ประสบแต่ความสุข ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมยิ่งขึ้นไป

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล

๒๗ มกราคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๗
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๗
๑.๔ ขอบเขตในการวิจัย	๗
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๙
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๑
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	๑๑
๒.๑.๑ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น	๑๑
๒.๑.๒ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องการจัดการอารมณ์ตามหลักจิตวิทยา	๑๗
๒.๑.๓ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม	๒๒
๒.๑.๔ แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการจัดการอารมณ์ตามหลักพุทธสันติวิธี	๓๐
๒.๑.๕ การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธด้วยหลักพุทธสันติวิธีและจิตวิทยา	๖๐
๒.๑.๖ แนวคิดการสร้างชุดฝึกอบรมด้วยกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม	๖๒

๒.๒	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๗
๒.๓	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๘
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๘๐
๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๘๐
๓.๒	ระยะที่ ๑ การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ	๘๑
๓.๒.๑	กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูล	๘๑
๓.๒.๒	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๓
๓.๒.๓	การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๓
๓.๒.๔	การวิเคราะห์ข้อมูล	๘๓
๓.๓	ระยะที่ ๒ การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ	๘๔
๓.๓.๑	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๔
๓.๓.๒	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๔
๓.๓.๓	การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๘
๓.๓.๔	การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๐
บทที่ ๔	ผลการวิจัย	๑๐๑
๔.๑	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน	๑๐๑
๔.๒	ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย	๑๐๖
๔.๒.๑	แนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎี ตะวันตกและพุทธสันติวิธี	๑๐๖
๔.๒.๒	การสร้างกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วย ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการ ปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี	๑๑๕
๔.๒.๓	นำเสนอผลของกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึก การจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับ ความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี	๑๓๑
๔.๓	องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๕๔
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๕๗
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๕๗
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๑๖๒
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๑๖๖

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๖๖
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๑๖๖
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๑๖๗
บรรณานุกรม	๑๖๘
ภาคผนวก	๑๗๘
ภาคผนวก ก หนังสือขอสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการ สร้างเครื่องมือวิจัย	๑๗๙
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๘๕
ภาคผนวก ค ใบรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	๑๙๓
ภาคผนวก ง หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยและเก็บข้อมูล	๑๙๗
ภาคผนวก จ เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	๒๐๑
ประวัติผู้วิจัย	๒๐๔

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๒.๑	แนวคิดของนักวิชาการเกี่ยวกับแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
ตารางที่ ๓.๑	วิธีการให้คะแนนของแบบสำรวจการจัดการความโกรธ
ตารางที่ ๓.๒	ค่า Cronbach's Alpha if Item Deleted รายชื่อ ของแบบสำรวจการจัดการความโกรธ
ตารางที่ ๔.๑	กิจกรรมการฝึกอบรมชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดย การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี
ตารางที่ ๔.๒	ค่าความถี่ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ
ตารางที่ ๔.๓	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อ ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของกลุ่ม ทดลองก่อนและหลังการทดลอง
ตารางที่ ๔.๔	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของ กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง
ตารางที่ ๔.๕	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ตารางที่ ๔.๖	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้าน ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของ กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
ตารางที่ ๔.๗	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) การประเมินสติของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการทดลอง
ตารางที่ ๔.๘	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) การประเมินสติหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ตารางที่ ๔.๙	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) การสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลองระหว่างการเข้าร่วม กิจกรรมตามการทดลองโดยวิทยากรและผู้สังเกตการณ์
ตารางที่ ๔.๑๐	ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “ความคิดสำคัญไฉน” ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง
ตารางที่ ๔.๑๑	ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “มาเข้าใจอารมณ์กันเถอะ” ของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ตารางที่ ๔.๑๒	ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “ผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธ” ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๔.๑๓ ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “ธรรมะพิชิตโกรธ” ของ
นักเรียนกลุ่มทดลอง

สารบัญภาพ

แผนภาพที่		หน้า
แผนภาพที่ ๒.๑	ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม	๒๕
แผนภาพที่ ๒.๒	ความสัมพันธ์ของ Cognitive model ของ Beck	๒๖
แผนภาพที่ ๒.๓	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๙
แผนภาพที่ ๓.๑	วงจรความโกรธ (Anger Cycles)	๘๖
แผนภาพที่ ๔.๑	กระบวนการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธขอวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธีด้วย R-S-E-T Model	๑๕๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ดัชนีฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๕ หน้าที่ ๓๖ เรียงตามลำดับคัมภีร์ดังนี้

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	ภาษาไทย

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	ภาษาไทย
ม.อ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	ภาษาไทย
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	ภาษาไทย
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	ภาษาไทย
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	ภาษาไทย
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	ภาษาไทย
พุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
พุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	ภาษาไทย

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	ภาษาไทย

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากร่างกาย จิตใจ การปรับตัว เข้ากับสังคม ปัญหาที่เห็นเด่นชัดคือ เรื่องของอารมณ์ที่แปรปรวนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการไม่สามารถ ควบคุมอารมณ์โกรธ ซึ่งจะพบได้จากสถานการณ์ที่เป็นข่าวหลายครั้งในสังคมถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ แสดงอารมณ์โกรธด้วยท่าทางที่ก้าวร้าว รุนแรงและไม่เหมาะสม เช่น วัยรุ่นที่มีเรื่องทะเลาะวิวาททำ ร้ายร่างกาย มีการใช้อาวุธในการก่อเหตุความรุนแรง มีการใช้ความรุนแรงต่อบุคคลรอบข้าง ทั้งความรุนแรงด้านคำพูด การกระทำ พฤติกรรมเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากการที่วัยรุ่นมีปัญหการ ปรับตัว ขาดทักษะในการควบคุมและจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมจนบางเหตุการณ์ลุกลามส่งผลให้ วัยรุ่นต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม

เมื่อกล่าวถึงวัยรุ่นกับอารมณ์โกรธ พบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองวัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ อารมณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อาจนำไปสู่การกระทำที่ต่อต้านสังคมและมีความรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคล

^๑ พนม เกตุมาน, “พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)”, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ไม่ระบุปีที่พิมพ์), (อัดสำเนา).

รอบข้างมากกว่าในวัยอื่น ๆ ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีแนวโน้มในการเกิดสภาวะอารมณ์ซึ่งเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจและไม่พึงพอใจหรือความโกรธ การแสดงความโกรธจึงเป็นการแสดงถึงสภาวะจิตใจที่วุ่นและอ่อนแอที่ทำให้เขามีการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มากกว่าปกติซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว

สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงออกต่อตนเองและสังคมนั้นมาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ผลักดันให้เกิดแรงขับเคลื่อน ที่อยู่เหนือภาวะความถูกต้องทางศีลธรรม โดยเฉพาะปัจจัยภายในที่เป็นตัวต้นเหตุความอยากได้อะไรก็อยากเป็น ที่ปราศจากปัญญาคือตัวควบคุม ส่วนปัจจัยภายนอกที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น ถ้าจะกล่าวถึงโครงสร้างทางสังคม คือเริ่มตั้งแต่การกำหนดนโยบายการพัฒนาประเทศที่มุ่งหวังความสำเร็จด้านเศรษฐกิจมากเกินไป ทำให้คนในสังคมแสวงหาความอยู่รอดทางกายภาพมากกว่าสภาวะทางจิตใจ ด้วยเหตุนี้จึงก่อให้เกิดปัญหาเรื่องค่านิยม ยาเสพติด อาชญากรรมทางเพศ และการกระทำความรุนแรง ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดจากความเจริญทางด้านวัตถุทำให้มนุษย์แสวงหาความสุขทางกายจนนำมาสู่การขาดดุลความสุขทางจิตใจ^๒ ซึ่งจะพบได้จากปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิดของคนในสังคม ที่เกิดจากความบกพร่องทางศีลธรรมหรือจรรยา ชาติธรรมะ เป็นเหตุให้เกิดความหลงใหล ลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความโลภ และความโกรธ และยิ่งความเดือนร้อนและเสียหายตามมามากมาย

ตามแนวคิดทางตะวันตก ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ ไม่สบายใจ ไม่พึงประสงค์ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ ความคาดหวังล้มเหลว หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเมื่อเกิดอารมณ์โกรธอาจแสดงออกมาทางความคิด และพฤติกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกายของบุคคล คือจะมีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่พอใจ เกิดความคิดไปต่อเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ และกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อป้องกันความรู้สึกปลอดภัยภายในจิตใจของตนเอง^๓ สำหรับในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระวินัยปิฎกได้มีพุทธพจน์แสดงให้เห็นถึงความหมาย คุณลักษณะของความโกรธว่า “. . . คำว่า ขัดเคือง มีโทสะ คือโกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ คำว่า ไม่แค้นขื่น คือ ความโกรธที่เกิดขึ้นเกิดจากเพราะ

^๒ พระสรวิชัย อภิปัญญา และดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ, “การสร้างและพัฒนาแบบแผนการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา”, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^๓ สมภพ เรื่องตระกูล, ความเครียดและอาการทางจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑-๑๒.

มีโทสะ เพราะความแค้นใจ เพราะไม่พอใจนั้น และเพราะไม่ชอบใจนั้น^๔ จะเห็นได้ว่าในพระวินัยปิฎก มีข้อความที่แสดงถึงการให้ความหมายของคำว่า โกรธ คือ โทสะ ซึ่งจะครอบคลุมการแสดงออกถึง อารมณ์ในลักษณะของอาการที่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ ตลอดไปถึงการมีจิตใจที่รู้สึกไม่สดชื่น เหล่านี้ล้วนแล้วเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์โกรธที่มาจากภายใน และความโกรธย่อมส่งผลถึงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จะเห็นได้ว่าแนวคิดทั้งทางตะวันตกและพระพุทธศาสนาต่างให้ความสำคัญกับอารมณ์โกรธ เพราะโทษหรือผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์โกรธจะนำมาซึ่งความเสียหายทั้งต่อตัวตนเองและผู้อื่น

สำหรับทางจิตวิทยาแนวทางการจัดการปัญหาด้านอารมณ์ มีเครื่องมือหรือเทคนิคที่น่าสนใจและถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย คือ การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) ซึ่งเดิมออกแบบเพื่อรักษาโรคซึมเศร้า แต่ปัจจุบันใช้รักษาความผิดปกติทางจิตอย่างอื่น ๆ ด้วย ซึ่งมีประสิทธิภาพโดยแก้ปัญหาปัจจุบันและเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ การบำบัดทั้งทางพฤติกรรมและทางความคิดเป็นเทคนิคที่ยอมรับความจริงว่าอาจมีพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยความคิดที่สมเหตุสมผล เพราะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการวางเงื่อนไข (Conditioning) ในอดีตต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งเร้าทั้งภายในภายนอก เป็นเทคนิคที่ให้ความสนใจไปที่ปัญหาโดยเฉพาะ และช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้เลือกวิธีการในการรับมือปัญหาเหล่านั้น ซึ่งต่างจากวิธีการรักษาแบบจิตวิเคราะห์ ที่ผู้บำบัดจะสืบหาความหมายใต้สำนึกของพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดเพื่อจะวินิจฉัยปัญหา การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนี้ ผู้บำบัดจะใช้เทคนิคการบำบัดที่สามารถระบุได้ถึงความคิดที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร และด้วยวิธีคิดเช่นนั้นจึงนำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมอย่างไร ผู้รับการบำบัดจะได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากด้านลบไปสู่ด้านบวก ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับพฤติกรรมไปในทางที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น ดังนั้นการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีเป้าหมายที่จะให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นและเข้าใจตนเองเพื่อปรับคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น เมื่อการบำบัดสิ้นสุดลงจะสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกจึงถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย แต่อย่างไรก็ตามมีนักวิชาการบางท่านเห็นว่า ทฤษฎีตะวันตกยังไม่สามารถบริหารจัดการความโกรธได้อย่างแท้จริง

ดังผลการศึกษาของสุภา ศรีสวัสดิ์และคณะกล่าวว่า แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามแนวคิดและตามทฤษฎีทางตะวันตกไม่สามารถบริหารจัดการความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง แนวทางเดียวที่แก้ได้ คือ การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่รากเหง้าของปัญหา คือ การกำจัด

^๔ วิมพา.(ไทย) ๑/๓๘๖/๔๑๙.

กิเลสที่เป็นสาเหตุหลักของอกุศลธรรมตามหลักการทางพระพุทธศาสนา^๕ ซึ่งการนำหลักธรรมมาแก้ไขและพัฒนาอารมณ์จิตใจที่มีประสิทธิภาพนั้น ในวิทยาการตะวันตกเริ่มที่จะยอมรับพร้อมกันนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเครื่องมือต่าง ๆ ดังการศึกษาของ มาร์วิน ลีไวน์ (Marvin Levine) ศาสตราจารย์กิตติคุณ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์ก ผู้ที่เป็นทั้งนักจิตวิทยาและนักวิจัยทางด้านจิตวิทยา ศึกษาจิตวิทยาทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออกได้แสดงทัศนะว่า ระหว่างพุทธศาสนากับจิตวิทยาเชิงบวกในภาพกว้างมีความคล้ายคลึงกัน โดยมาร์วิน ได้นำหลักสติมาใช้ในกระบวนการพัฒนาจิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่ง มาร์วิน ลีไวน์ อธิบายถึงโปรแกรมหรือชุดฝึกการทำสมาธิที่สร้างขึ้นว่า มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาการเจริญสติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงภายในอย่างลึกซึ้ง เริ่มจากการพูดคุยเพื่อตระหนักรู้อารมณ์ ความเชื่อและพื้นนิสัยความคิดของตนเองก่อน จากนั้นใช้การเจริญสติเพื่อรับรู้ความคิดเชิงลบที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน^๖ และมีผลการศึกษาที่กล่าวถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดในชีวิตประจำวัน^๗ คือ ความเข้าใจตนเอง (Self-Understanding) หรือ ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ^๗ ปรัชญาเมธี โซเครตีส (Socrates) ใช้คำง่าย ๆ ว่า “Know Thyself” คือ “การรู้จักตนเอง” ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้หรือเปิดพื้นที่เรียนรู้

สอดคล้องกับนักวิชาการไทย ที่แสดงให้เห็นถึงการนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานเครื่องมือในการบริหารจัดการความโกรธ โดยศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช กล่าวว่า การรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ตลอดชีวิต หากรู้จักเรียนรู้จากความผิดพลาดจะทำให้ไม่ทำผิดซ้ำ มีทักษะในการจัดการอารมณ์ที่เข้มแข็งมากขึ้น จะมีทักษะในความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง โดยผ่านความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ดังนั้นวัยรุ่นเป็นวัยที่อารมณ์ผันผวนเพราะสาเหตุทางฮอร์โมน และทางสังคมที่เข้าสู่วัยฝึกรับผิดชอบตนเอง ซึ่งจะเป็นบทเรียนของการจัดการอารมณ์เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ดังนั้นการจัดการอารมณ์จะให้ความสำคัญกับทักษะในการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และรู้จักจัดการให้เกิดผลทางบวก ทักษะทำความเข้าใจและเคารพอารมณ์ผู้อื่น ให้ความเห็นใจ ความช่วยเหลือผู้อื่น จะช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มมิตรภาพ และเมื่อเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตั้งเครียดจน

^๕ สุภา ศรีสวัสดิ์และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, วารสารรามคำแหงฉบับมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๕.

^๖ Levine, Marvin, *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness*, p.143, 150.

^๗ Goleman D. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. (New York: Bantam Book, 1995), p.33.

ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกว่าจะสามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าการกำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตนเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์ เพราะอารมณ์ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วยการจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ถือเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต^๘

ดังนั้น การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ อิจฉา อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ แต่มีใช้จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม การมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกอื่นที่ต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน การฝึกคิดหรือมองสิ่งต่าง ๆ ในหลาย ๆ แง่มุมจะทำให้ไม่ติดกรอบหรือติดกับมายาคติที่สร้างขึ้น^๙ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา การรู้จักตนเองมิได้หมายมุ่งเฉพาะความรู้สึกนึกคิด แต่ต้องพิจารณาตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับกาย ใจของตน เป็นหลักการพัฒนาสติ (Mindfulness) ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่สำคัญอันจะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ทุกชนิดทั้งอารมณ์ที่ดี (อริยธรรม) หรืออารมณ์ที่ไม่ดี (นิรยธรรม)^{๑๐} และเครื่องมือในการทำให้เกิดการเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น คือกระบวนการฝึกวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันขณะ วิธีคิดแบบกุศลภาวนา (อารมณ์เชิงบวก) วิธีคิดแบบรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งใน ๑๐ วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ^{๑๑} และหลักที่ใช้ในการฝึกควบคุมอารมณ์ทางลบ ตรงกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ชันติ รวมทั้งเมื่อจิตเกิดการเรียนรู้ จิตจะเกิดความอ่อนน้อม ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น กล่าวคือ ความเมตตา ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธองค์แสดงไว้ พร้อมทั้งปฏิบัติพระองค์เป็นแบบอย่าง กล่าวโดยสรุปคือ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หากได้ศึกษาและลงมือปฏิบัติแล้ว จะช่วยนำพาตนเองให้ออกจากความขัดแย้งที่อยู่ภายใน อันได้แก่

^๘ วิจารณ์ พานิช, **สอนเด็กให้เป็นคนดี**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสยามกัมมาจล, ๒๕๕๗), หน้า ๒๙.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

^{๑๐} พริ้มเพรา ดิษยนิช, “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๔๔): หน้า ๑๙๘ .

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๖๐๗.

ตัณหา มานะ และทิฐิ และช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกต่อผู้อื่นด้วย ความเคารพ ความรัก และความเมตตา การมีเหตุผลมีผลประกอบด้วยปัญญา

กล่าวได้ว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยควบคุมความโกรธ คือ สติ โยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา โดยมีกระบวนการ คือ เมื่อความโกรธปรากฏให้มีสติระลึกว่า กำลังโกรธ แล้วพิจารณาถึงผลดีผลเสียของการโกรธ (โยนิโสมนสิการ) ใช้ขันติคือการที่จะไม่โกรธหรือพยายามไม่โกรธ ใช้เมตตาคือความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้โกรธ เมื่อทำได้เช่นนี้ความโกรธจะสงบลงหรือระงับได้ชั่วคราว เป็นการคุมความโกรธได้ด้วยคุณธรรม เมื่อจิตได้รับการพัฒนาทำให้คุณภาพของจิตดีขึ้นเป็นลำดับ การปฏิบัติอบรมสติเป็นหนทางควบคุมบรรเทาและกำจัดความโกรธได้ ถึงแม้ยังกำจัดความโกรธไม่ได้อย่างสิ้นเชิง แต่อย่างน้อยสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขน้อยลง^{๑๒} สามารถเข้าถึงสันติหรือความสงบภายใน ซึ่งเรียกหลักธรรมเหล่านี้ว่าเป็นพุทธสันติวิธี

กล่าวโดยสรุป การจัดการความโกรธในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ควรตระหนักถึงความสำคัญ ซึ่งแนวทางที่ผ่านมา เครื่องมือที่ถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่มีส่วนที่เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยา สำหรับปรับพฤติกรรมซึ่งแก้ไขปัญหได้บางส่วน และมีการนำหลักทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ แต่อย่างไรก็ตาม ยังเป็นการศึกษาแบบแยกส่วน สำหรับในเรื่องของกระบวนการในฐานะผู้วิจัยทำงานด้านจิตวิทยาพบว่า จิตวิทยามีฐานความคิดไปในทางวิทยาศาสตร์ที่มุ่งเน้นการพิสูจน์สมมติฐาน อันนำไปสู่การสร้างเครื่องมือที่น่าเชื่อถือ ในขณะที่ทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือสำคัญที่เป็นพลังสันติภายในที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาจิตและปัญญา อันเป็นแนวทางที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถได้เรียนรู้จักตนเอง และสามารถจัดการความโกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี โดยการนำหลักพุทธสันติวิธีมาพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความรู้คิดถึงรากแท้ของปัญหา และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเชิงประจักษ์ เช่น การฝึกเจริญสติเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ความสงบในจิตใจพร้อมที่จะปรับความคิดและพฤติกรรม การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดความรู้คิดอย่างถูกต้อง จนเกิดความรู้เชิงประจักษ์หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการลงมือปฏิบัติตามหลักขันติและเมตตา ผลการศึกษานี้ ผู้วิจัยมุ่งหวังเพื่อนำไปขยายผลในเชิงของการป้องกันปัญหาการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่จะไม่นำไปสู่การใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม

^{๑๒} สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, หน้า ๒๑๘-๒๑๙.

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม หลักพุทธสันติวิธีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธประกอบไปด้วยอะไรบ้าง อย่างไร

๑.๒.๒ การสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีประกอบด้วยเนื้อหา อุปกรณ์ ขั้นตอน วิธีการ อะไรบ้าง อย่างไร

๑.๒.๓ กระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีสามารถฝึกให้วัยรุ่นมีทักษะการจัดการความโกรธได้อย่างไรบ้าง

๑.๓ วัตถุประสงค์ในการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎีตะวันตกและพุทธสันติวิธี

๑.๓.๒ เพื่อสร้างกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอผลของกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี หลักพระพุทธศาสนาต่าง ๆ โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา หนังสือเอกสารตำราวิชาการบทความผลงานวิชาการ ตลอดจนวิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- ความโกรธของวัยรุ่น : สาเหตุ ผลกระทบ วิธีการจัดการความโกรธ
- เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ (Cognitive Behavioral Therapy) ของ อารอน ที. เบ็ก (Aron T. Beck)
- หลักทางพุทธสันติวิธีที่เชื่อมโยงกับการจัดการความโกรธ ได้แก่ สติ โยนิโสมนสิการ ขันติ และ เมตตา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ตั้งอยู่เลขที่ ๒๒/๒๔ ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยนักเรียนดังกล่าวถือได้ว่าเป็นวัยรุ่นตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร

เหตุผลในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง: ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสังคม จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ ๑๒ – ๑๔ ปีมากที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เนื่องมาจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ การคบเพื่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า การปรับพฤติกรรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นควรเริ่มต้นจากช่วงพัฒนาการที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ซึ่งจะอยู่ในช่วงการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๒ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้การจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้อย่างถูกต้อง

เกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดลอง: ผู้วิจัยใช้เกณฑ์คะแนนที่ได้จากแบบสำรวจการจัดการความโกรธของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญ โดยการส่งแบบสอบถามให้นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ได้ตอบแบบสอบถาม และคัดกลุ่มที่มีคะแนนการจัดการความโกรธในระดับต่ำ - ปานกลาง จำนวน ๔๐ คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ ๒๐ คน โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนสมัครใจเข้าร่วมฝึกอบรม และมีสิทธิ์เลือกว่าตนเองจะอยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ทรงคุณที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน ซึ่งกำหนดไว้ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหรือจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ด้านพระพุทธศาสนา ด้านการศึกษาหรือกระบวนการฝึกอบรม ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๕ ท่าน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ทั้งนี้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีดังนี้ (๑) เป็นผู้เชี่ยวชาญตามสาขา/ด้านที่ผู้วิจัยกำหนด (๒) มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ อย่างน้อย ๑๕ ปี

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งในงานวิจัยนี้ หมายถึง โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ตั้งอยู่เลขที่ ๒๒/๒๔ ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๑ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) หรือ เรียกตัวย่อว่า (CBT) หมายถึง เทคนิควิธีการทางจิตวิทยาที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิดให้ถูกต้องหรือเกิดประโยชน์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสม

๑.๕.๒ พุทธสันติวิธี (Buddhist Peaceful Means) หมายถึง ชุดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการความโกรธ สำหรับการวิจัยนี้ ได้แก่ สติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) โยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา

๑.๕.๓ อารมณ์โกรธ (Anger) หมายถึง อารมณ์ทางลบที่เกิดจากสิ่งเร้า เช่น ความไม่พอใจ ไม่สบายใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ ความคาดหวังล้มเหลว หรือถูกขัดขวางความตั้งใจ และแสดงออกมาทางความคิด และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

๑.๕.๔ วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง วัยที่มีอายุระหว่าง ๑๓-๑๙ ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก มีการเจริญเข้าสู่ภาวะ เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งในการวิจัยนี้ หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในระบบของการศึกษาปกติในโรงเรียน

๑.๕.๕ ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี หมายถึง ชุดฝึกที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการบูรณาการเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ร่วมกับพุทธสันติวิธี (Buddhist Peaceful Means) ซึ่งเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธด้วยการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง สร้างความเข้าใจ ให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความโกรธ โดยทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักพุทธสันติวิธี ได้แก่ สติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) โยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้แนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎีตะวันตกและพุทธสันติวิธี

๑.๖.๒ ได้กระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

๑.๖.๓ ได้องค์ความรู้ใหม่จากกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น โดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ซึ่งสามารถเพิ่มทักษะในการจัดการความโกรธของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยพุทธสันติวิธี ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นฐานในการออกแบบชุดฝึกการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยพุทธสันติวิธี ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาเป็นกรอบและฐานความคิดในการศึกษาวิเคราะห์วิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น

๒.๑.๒ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องการจัดการอารมณ์ตามหลักจิตวิทยา

๒.๑.๓ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม

๒.๑.๔ แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการจัดการอารมณ์ตามหลักพุทธสันติวิธี

๒.๑.๕ การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธด้วยหลักพุทธสันติวิธีและจิตวิทยา

๒.๑.๖ แนวคิดการสร้างชุดฝึกอบรมด้วยกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ แนวคิด ทฤษฎีเรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น

ความหมายและประเภทของวัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ ๑๓-๑๙ ปี ในบางครั้ง นักวิชาการให้คำนิยามของวัยรุ่นว่า “เป็นช่วงวัยที่มีอายุไม่เกิน ๒๕ ปีบริบูรณ์ เป็นวัยที่มีพลังแห่งพฤติกรรมว่าวุ่น สารพัดรูปแบบ อารมณ์และการแสดงออกที่จะมีได้ ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรวัยรุ่นประมาณ ๒๕ ล้านคน หรือร้อยละ ๓๕ ของประชากรทั้งประเทศ”^๑

^๑ กมลชนก ขำสุวรรณ, “วัยใส ใส่ใจทำดี”, จดหมายข่าว ประชากรและการพัฒนา, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๓ (กุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๕๗): ๑.

ในทางจิตวิทยา วัยรุ่นในภาษาอังกฤษ คือ “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คำว่า “Adolescere” แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก^๒ ซึ่งในที่นี้หมายถึง การเจริญเข้าสู่ภาวะ เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัว และปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่ การมีพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ตามที่สังคมยอมรับภายในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละสังคม วัยรุ่นจะ เจริญเติบโตไปสู่การบรรลุภาวะ

ลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นคือ วัยรุ่นตอนต้นมีร่างกายภายนอกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องปรับตัวต่อปัญหาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม แต่เมื่ออยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า พฤติกรรม ทักษะ ลักษณะทางร่างกายมีภาวะพร้อมทุกด้าน^๓ แนวคิดการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น มีผู้ศึกษาไว้หลายแนวทาง ผู้วิจัยนำมาสรุปเรียบเรียงไว้ดังนี้

ตารางที่ ๒.๑ แนวคิดของนักวิชาการเกี่ยวกับการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

นักวิชาการ	การแบ่งช่วง	รายละเอียดแต่ละช่วงอายุ
สุชา จันทน์เอม ^๔	แบ่งวัยรุ่นออกเป็น ๒ ระยะ	๑) วัยเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) ๒) วัยรุ่น (Adolescence) อายุระหว่าง ๑๓ – ๒๐ ปี
ศรีเรือน แก้วกังวาน ^๕	แบ่งพัฒนาการวัยรุ่นแบ่ง ออกเป็น ๓ ระยะ ใช้เกณฑ์ ความเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ตัดสิน ประกอบด้วย ๓ ช่วงอายุ	๑) ช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี เป็น ช่วงวัยแรก มีพฤติกรรมไป ทางเด็ก ๒) ช่วงอายุ ๑๖-๑๗ ปี เป็น ระยะวัยรุ่นตอนกลาง มี

^๒ Dusek, B.J, *Adolescent Development and Behavior*, (New Jersey: Prentice-Hall, 1987), p. 4.

^๓ อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์, *จิตวิทยาพัฒนาการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

^๔ สุชา จันทน์เอม, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒), หน้า ๕๐.

^๕ ศรีเรือน แก้วกังวาน, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒๙.

นักวิชาการ	การแบ่งช่วง	รายละเอียดแต่ละช่วงอายุ
		พฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่าง ความเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ ๓) ช่วงอายุ ๑๘-๒๕ ปี เป็น ระยะวัยรุ่นตอนปลาย มี พฤติกรรมค่อนข้างผู้ใหญ่
อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์ ^๖	แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง	๑) วัยรุ่นตอนต้น มีอายุ ๑๒ - ๑๘ ปี คุณลักษณะของ ช่วงวัยนี้คือ มีร่างกายกาย นอกเปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็ว ทำให้ต้องปรับตัวต่อ ปัญหาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ๒) วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุ ๑๘ - ๒๑ ปีพฤติกรรม ทัศนคติ ลักษณะทางร่างกาย มีวุฒิภาวะพร้อมทุกด้าน

สำหรับวัยรุ่นในช่วงทศวรรษที่ผ่าน คือ วัยรุ่นประมาณอายุ ๑๒ - ๑๘ ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป ประมาณ ๑๒ - ๒๕ ปี เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในสถาบันศึกษานานขึ้น อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังขาดความมั่นใจในตนเอง ฉะนั้นอารมณ์ของวัยรุ่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงง่าย เช่น บางครั้งภูมิใจในตนเอง บางครั้งท้อแท้ ซึ่งความรู้สึกส่วนตัวนี้ขึ้นอยู่กับ การได้รับความสนับสนุนจากสังคม แต่ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมก็จะทำให้ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองไขว่เขว ทำให้ขาดความมั่นคง^๗

กล่าวโดยสรุป การให้ความหมายและแบ่งประเภทของวัยรุ่นมีหลายประเด็นตามเกณฑ์ การพิจารณาที่แตกต่างกันเนื่องจากขึ้นกับความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคมจากที่กล่าวมาพบว่าวัยรุ่นคือบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง ๑๑ - ๑๙ ปี แต่ไม่สามารถจะกำหนดแน่นอนได้ว่า เริ่มต้นและสิ้นสุดเมื่อใด โดยเป็นวัยที่ได้รับความสำคัญ

^๖ อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๒๑๓.

^๗ Kennedy Wallace A, *Child Psychology*, (New Jersey: Prentice Hall, 1971), p.57.

ค่อนข้างมากเพราะเป็นวัยของหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตน วัยรุ่นจึงถือได้ว่าเป็นอนาคตของชาติที่ต้องส่งเสริมให้มีการพัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้อง

พัฒนาและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ลักษณะที่สำคัญของพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

(๑) ทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นจะมีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้นสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อวัยวะเพศเติบโต และมีระบบการทำงานได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะช่วงวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งนี้เพราะว่าเป็นการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว แต่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตไม่พร้อมกัน การเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อไม่เป็นส่วนส่วนกันจึงดูเก้งก้าง^{๘๘} จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย อวัยวะส่วนต่าง ๆ จึงทำหน้าที่อย่างมีวุฒิภาวะเต็มที่ ทั้งระบบของหัวใจ เส้นโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมไร้ท่อ^{๘๙} และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศหญิง : การมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งหมายถึงการเริ่มต้นของวัยรุ่น ซึ่งจะมีอายุแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับระดับสุขภาพและกรรมพันธุ์ ในวัยรุ่นการเจริญเติบโตของระบบเพศทำให้บ่งบอก Primary Sex Characteristics คือ ระบบเพศเจริญเติบโตเต็มที่ และพร้อมจะสืบพันธุ์ได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง Secondary Sex Characteristics ในเพศหญิงด้วย คือ การมีหน้าอก ตะโพกขยาย มีขนในที่ลับ ฯลฯ ส่วนเพศชาย : การเริ่มต้นวัยรุ่น นับที่มีน้ำอสุจครั้งแรก ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะเวลา ๒ – ๓ ปีแรกของการเปลี่ยนวัย และจะลดลงเรื่อย ๆ จากระยะวัยรุ่นตอนกลางไปหยุดลงเมื่อถึงอายุระหว่าง ๑๘ – ๒๐ ปี ซึ่งแสดงว่าบุคคลนั้นบรรลุวุฒิภาวะทางร่างกายตามธรรมชาติ สำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางภาษา พบว่า วัยรุ่นเริ่มจะมีน้ำเสียงเปลี่ยนไป^{๙๐}

(๒) ทางด้านจิตใจ อารมณ์และสติปัญญา

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น มีลักษณะที่สำคัญคือ วัยรุ่นตอนต้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้มีอารมณ์รุนแรง ลองผิดลองถูก บางครั้งต้องขอคำแนะนำจากผู้อื่น แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจะสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีเหตุผลและ

^{๘๘} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๕๑.

^{๘๙} อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๒๒๐ – ๒๒๓.

^{๙๐} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๕๐-๕๒.

เป็นผู้ใหญ่มากเต็มทีวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพราะจะแสดงออกตามบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และตามพฤติกรรมที่เคยกระทำมาก่อนจนกลายเป็นนิสัยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเด็กซึ่งประกอบด้วย ความโกรธ ความกลัว ความเกลียด ความรู้สึกรัก รู้สึกสนุกสนานร่าเริง ยินดี อิจฉาริษยา

วัยรุ่นที่มีพัฒนาการด้านสติปัญญาในเกณฑ์ที่ดี จะมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ในรูปแบบการคิดแบบต่าง ๆ ทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรม เช่น การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา การสร้างสมมติฐาน การคิดคาดคะเน เป็นต้น แต่ยังไม่สามารถคิดได้ลึกซึ่งรอบคอบเท่าผู้ใหญ่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์^{๑๑}

(๓) ทางด้านสังคม

วัยรุ่นมีความต้องการทางด้านสังคมคล้ายคลึงกับวัยผู้ใหญ่ คือต้องการให้สังคมรู้ว่าไม่ใช่เด็ก แต่ในเวลาเดียวกันก็ยังไม่ใช่วัยผู้ใหญ่ เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ชีวิต ขาดการเรียนรู้อีกหลายอย่าง วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ชอบเล่นกีฬาเป็นทีม ลักษณะการเข้าสังคมของวัยรุ่นตอนต้นประกอบไปด้วย

- วัยรุ่นจะมีเพื่อนมากขึ้น: กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นจะมีอิทธิพลต่อเพื่อนในกลุ่มมาก
- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสังคม: จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ ๑๒ – ๑๔ ปีมากที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเนื่องมาจากการเลียนแบบผู้ใหญ่ การคบเพื่อน
- กลุ่มสังคมของวัยรุ่น: กิจกรรมทางสังคมของวัยรุ่นจะมีระเบียบแบบแผนมากกว่าสมัยเป็นเด็ก ที่มีการเล่นกันเพียงเพื่อความสนุกสนาน กลุ่มของวัยรุ่นจะใหญ่และมีความวุ่นวายมากกว่าสมัยเด็ก มีการรวมกลุ่มของจำนวนสมาชิกที่มากขึ้น หลากหลายมากขึ้น

สำหรับพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย จะเป็นช่วงที่วัยรุ่นมีเพื่อนน้อยลงกว่าวัยรุ่นตอนต้น เริ่มมีเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ลักษณะรูปแบบทางสังคมที่วัยรุ่นตอนปลายมีความปรารถนามากที่สุด คือ ความปรารถนาในการที่จะใช้สิทธิของตนเองทุกอย่าง ความสามารถในการเข้าสังคมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจะดีขึ้น เมื่อวัยรุ่นสามารถเข้าสังคมได้ดีจะมีผลทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคง มีความมั่นใจในตนเอง^{๑๒}

นอกจากนี้ยังพบว่า วัยนี้จะเริ่มห่างจากครอบครัว ไม่สนิทสนมกับสมาชิกในครอบครัวเหมือนเดิม สนใจเพื่อนมากกว่า เริ่มให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อม มีการปรับตัวให้เข้ากับกฎกติกาของ

^{๑๑} อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๒๒๔ – ๒๒๕.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๗ – ๒๔๐.

กลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น รู้จักการสื่อสารที่ใช้การประนีประนอม มีการยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน รู้จักสร้างมนุษยสัมพันธ์^{๑๓} กล่าวได้ว่า ช่วงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นหากได้รับการพัฒนาในทางที่ถูกต้องย่อมสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ในขณะเดียวกันหากไม่ได้รับความสนใจความเอาใจใส่ โอกาสที่วัยรุ่นจะเดินตามเพื่อนในทางไม่ดีไม่งามหรือถูกล่อลวงย่อมจะเป็นไปได้โดยง่าย ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและควรศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวัยรุ่นต่อไป

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนผ่านชีวิตช่วงวัยรุ่น หากวัยรุ่นมีพื้นฐานที่ดี คือการได้รับความรัก ความภาคภูมิใจ และการสอนวินัยเชิงบวกอย่างเต็มที่ จะช่วยเสริมสร้างฐานจิตใจให้แข็งแรง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแม้จะถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้นเพื่อช่วยให้อารมณ์วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านขั้นตอนของการพัฒนาในช่วงการเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่น พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ควรวิตกกังวลจนเกินเหตุ แต่ควรเข้าใจ ช่วยประคับประคอง แสดงการยอมรับ มีการยืดหยุ่นให้อิสระบ้างและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้ เพื่อให้พวกเขาสามารถรับมือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง^{๑๔}

ความเปลี่ยนแปลงด้านหรือระบบต่าง ๆ ของวัยรุ่นที่กล่าวมาบางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน บางครั้งคิดว่ายังเป็นเด็ก เพราะบิดามารดา ผู้ปกครอง ครุยังคงให้ความดูแลเอาใจใส่ราวกับเป็นเด็ก ๆ และบางครั้งคิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ เพราะร่างกายเติบโตเหมือนวัยผู้ใหญ่ และได้รับการบอกเล่าให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ ไม่สามารถทำอะไรที่ต้องการจะทำเหมือนตอนเป็นเด็ก จึงทำให้มีปัญหาการปรับตัวได้ง่าย โดยเฉพาะหากมีความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังของครอบครัวและโรงเรียนกับความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน ในช่วงระยะเวลานี้ หากพ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ยอมรับ ใช้อำนาจเคร่งครัดมากเกินไป หรือทอดทิ้งให้เขารู้สึกว่าต้องแก้ปัญหาเองตามลำพัง วัยรุ่นจะเกิดความเครียดและสับสนในบทบาททางสังคม จึงหลีกเลี่ยงความกดดันจากทางบ้านไปหากกลุ่มเพื่อนที่ช่วยเติมเต็มทางจิตใจในสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อวัยรุ่นเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อน จะความโน้มเอียงที่จะเกิดการเรียนรู้ เลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน เช่น ชอบเล่นกีฬาประเภทเดียวกัน ใช้เวลาว่างคล้ายกัน ในทางตรงกันข้ามหากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมชอบใช้ความรุนแรง เมื่อวัยรุ่นอยู่กับกลุ่มเพื่อนและ

^{๑๓} จิรกุล ครบสอน, “ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐.

^{๑๔} สุริยเดว ทรีปาตี, พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf>. [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เกรงต่อต้านสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การก่อเหตุทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกัน และใช้ความรุนแรง

กล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์ที่แปรปรวน และบ่อยครั้งการไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้กลายเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายตามมา ดังนั้นหากวัยรุ่นรู้เท่าทันและสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้จะทำให้สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

๒.๑.๒ แนวคิดทฤษฎีเรื่องการจัดการอารมณ์ตามหลักจิตวิทยา

“อารมณ์” เป็นความรู้สึกที่สลับซับซ้อนจนบางครั้งทำให้บุคคลนั้นหรือบุคคลรอบข้างได้รับผลกระทบทางลบได้ อารมณ์สามารถแบ่งเป็น ๕ กลุ่ม^{๑๕} ได้แก่

๑) กลุ่มอารมณ์ทั่วไป (Emotion) เป็นอารมณ์ทั่วไปตามธรรมชาติสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เช่น ดีใจ ชอบ รัก เสียใจ โกรธ เกลียด อิจฉา เป็นต้น สำหรับเด็กอารมณ์ดังกล่าวเป็นอารมณ์ตรงคือ รู้สึกอย่างไรแสดงให้เห็นแบบนั้นและแสดงออกทันทีที่รู้สึก เช่น รู้สึกหิว ไม่สบายตัวจะร้องไห้เสียงดัง

๒) กลุ่มความกดดัน (Stress) เป็นอารมณ์ความเครียดในจิตใจเมื่อประสบปัญหาที่คุกคามชีวิตและสุขภาพ เช่น การสูญเสียความมั่นคง คนใกล้ชิดพลัดพราก หากสิ่งที่คุกคามมีพลังสูงจะมีผลต่อการทำลายความเชื่อมั่น รวมถึงการนับถือตนเอง

๓) กลุ่มจิตลักษณะครองคุณธรรม มีวินัย (Characters) หมายถึง คุณลักษณะภายในจิตใจที่เข้มแข็ง เชื่อมั่น เช่น การมองบวก คิดเป็น มีสติ มีความรับผิดชอบ เป็นต้น

๔) กลุ่มสุนทรียภาพ (Esthete) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่มองเห็นคุณค่าของความงาม ความเป็นระเบียบที่กลมกลืนในธรรมชาติ หรือในสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดและจิตใจ

๕) กลุ่มความรัก ความศรัทธา ความภักดี (Love and Faith) ความรัก ความศรัทธา ความภักดี ความภูมิใจและความเชื่อมั่น เป็นความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากกว่าอารมณ์ทั่วไป ซึ่งความรักเป็นความต้องการที่จำเป็นของชีวิตที่ขาดไม่ได้ ทั้งความรักในครอบครัว ความรักของชายหญิง เพื่อน เหล่านี้ล้วนนำความสุขและความอบอุ่นมาสู่ชีวิต

^{๑๕} แพรวพรรณ สุริวงศ์, ชุดเครื่องมือเรียนรู้ อารมณ์และความรัก [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.thaihealth.or.th. [๑ ก.พ.๒๕๖๑].

ทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวในความหมายของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) เป็นการแสดงออกของพลังงานอย่างหนึ่ง ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่า พลังงานทางความก้าวร้าวจะเกิดขึ้นและสะสมอยู่เรื่อย ๆ ในบุคคลในการเจริญเติบโตของมนุษย์ พลังงานเหล่านี้จะถูกขับออกไปทางใดทางหนึ่ง อาจเป็นลักษณะที่สังคมยอมรับหรือไม่ก็ได้ ตัวอย่าง การแสดงความก้าวร้าวในทางที่สังคมยอมรับได้ ได้แก่ การเล่นกีฬา หรือการไต่เขาที่เป็นต้น และถ้าออกมาในทางที่สังคมไม่ยอมรับ อาจเป็นการทำร้ายชกต่อย ทะเลาะวิวาทได้เช่นกัน แต่การขับพลังงานความก้าวร้าวออกมานั้น มนุษย์ไม่จำเป็นต้องมุ่งออกไปสู่ผู้อื่นเสมอไป พลังความก้าวร้าวอาจถูกใช้ให้กลับมาสู่ตัวบุคคลผู้นั้นเองได้

ตามทฤษฎีของจิตวิเคราะห์ยังเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่เกิดควบคู่กับมนุษย์ และถ้าถูกขัดขวางไม่ให้แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับ อาจเป็นอันตรายไม่เฉพาะแก่บุคคลผู้นั้น แต่ยังเป็นอันตรายถึงผู้อื่นและสังคมด้วย ดังนั้นหน้าที่ประการหนึ่งของสังคมคือ คอยใส่ใจดูแล ให้ความก้าวร้าวนี้มีโอกาสได้แสดงออกในทางสร้างสรรค์ แทนการทำร้ายกันเอง

แนวคิดจิตวิทยาสังคมการทดลอง มีความเห็นว่าความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ เช่นเดียวกับพฤติกรรมเรียนรู้ทางสังคมชนิดอื่น ความหมายของความก้าวร้าว ในกรณีนี้ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ หรือเป็นพลังงานที่สะสมและต้องการแสดงออก ความก้าวร้าวในที่นี้เป็นเพียงการเรียนรู้จากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมของบุคคล และนิยามของกลุ่มนักจิตวิทยาสังคมการทดลองจะจำกัดพฤติกรรมก้าวร้าวแค่ปฏิกิริยาทางพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้และในสภาพสิ่งแวดล้อมบางชนิดที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมนี้เท่านั้น^{๑๖}

เบอร์โกวิท (Berkowitz)^{๑๗} นักจิตวิทยาสังคมได้กล่าวถึงความก้าวร้าวในมุมของทฤษฎีแรงขับ ดังนี้

- สภาพอารมณ์ที่ถูกปิดกั้นไม่ให้ไปถึงจุดหมายที่ต้องการ ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลโกรธ
- ความโกรธจะไม่นำไปสู่ความก้าวร้าวในทันที แต่อารมณ์โกรธจะทำให้บุคคลเตรียมพร้อมที่จะก้าวร้าว

^{๑๖} กลุ่มพัฒนาระบบงานจิตวิทยา, สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, คู่มือโปรแกรมการแก้ไขบำบัดฟื้นฟูเด็ก/เยาวชน, (กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ๒๕๕๕), หน้า ๗-๘.

^{๑๗} เบอร์โกวิท (Berkowitz) อ้างใน กลุ่มพัฒนาระบบงานจิตวิทยา, สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, คู่มือโปรแกรมการแก้ไขบำบัดฟื้นฟูเด็ก/เยาวชน, หน้า ๗.

- ความก้าวร้าวจะเกิดได้ต้องมีตัวกระตุ้นที่เหมาะสม ตัวกระตุ้นนี้อาจเป็นสิ่งที่เกิดในสถานการณ์ในอดีต หรือปัจจุบัน อาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือในตัวบุคคลผู้นั้น

นอกจากนี้เบอร์โกวิท (Berkowitz) ยังกล่าวว่า การแสดงความก้าวร้าวบ่อย ๆ จะก่อให้เกิดอุปนิสัยก้าวร้าวติดตัว คือ แม้ในระยะหลังที่ปราศจากความคับข้องใจ ก็อาจแสดงความก้าวร้าวออกมาได้เช่นกันกล่าวได้ว่า พฤติกรรมความก้าวร้าวที่ปรากฏขึ้นในทางทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมองว่า มีมูลเหตุจากอารมณ์โกรธที่ชุกช่อนอยู่และยังไม่ได้ได้รับการจัดการ อีกทั้งหากอารมณ์โกรธได้รับปัจจัยกระตุ้นในทางลบจะส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวแสดงออกมาให้เห็น การจะจัดการกับความโกรธได้นั้น ย่อมต้องมีการศึกษาเกี่ยวกับพื้นฐานทฤษฎีเกี่ยวกับความโกรธ ซึ่งในทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมักจะปรากฏอยู่กับจิตวิทยาพัฒนาการและจิตวิทยาการศึกษา ดังรายละเอียดที่จะเสนอต่อไป

ทฤษฎีเกี่ยวกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่างจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน อาจแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรม ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายมนุษย์สามารถสังเกตได้ง่าย เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น อาจแสดงอาการหน้าแดง ใช้เสียงดัง มองด้วยสายตาที่ไม่เป็นมิตร แต่มีความแตกต่างไปในแต่ละบุคคล นอกจากนั้นอาจแสดงปฏิกริยาเกรี้ยวกราดต่อบุคคลอื่น หรืออาจเก็บเงียบและหลบหลีกการเผชิญหน้า ซึ่งลักษณะดังกล่าวขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น แต่สิ่งที่เกิดขึ้นภายในที่เรามองไม่เห็นคือ การทำงานของหัวใจที่ทำงานหนักและเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และร่างกายจะสร้างสารอดรีนาลีน และสารนอร์อดรีนาลีนจากต่อมไร้ท่อมากขึ้น สรุปแล้วความโกรธมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกายของบุคคล คือจะมีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่พอใจ เกิดความคิดไปต่าง ๆ ต่อเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ และกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อป้องกันความรู้สึกปลอดภัยภายในจิตใจของตนเอง^{๑๘}

ทั้งนี้ ความโกรธของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกที่ไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกลดโทษอย่างไม่ยุติธรรม สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความโกรธ คือ สิ่งเร้าทางสังคม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสิ่งของต่าง ๆ และสถานการณ์ต่าง ๆ และวัยรุ่นจะมีความโกรธเมื่อได้รับการเยาะเย้ยถากถาง นิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือคนรอบข้างนำสิ่งของของวัยรุ่นไปใช้ นอกจากนั้น วัยรุ่นจะโกรธเมื่อได้รับความกดดันจากสังคม ขณะเดียวกัน ความโกรธของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นได้รับการขัดขวางไม่ให้กระทำในบางสิ่ง

^{๑๘} สมภพ เรืองตระกูล, ความเครียดและอาการทางจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑-๑๒.

บางอย่างที่คิดว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องการจะทำหรือสามารถทำได้สำเร็จได้ โดยปฏิริยาความโกรธของวัยรุ่นจะมีการแสดงออกโดยการตั้งชื่อให้แก่กลุ่มหรือบุคคลที่ไม่พอใจ มีการสบถสาบาน ยิ่งไปกว่านั้น หากเป็นความโกรธต่อวัตถุสิ่งของ จะแสดงออกโดยใช้ความรุนแรงต่อสิ่งนั้น สำหรับวัยรุ่นผู้หญิงเมื่อโกรธอาจแสดงออกในลักษณะร้องไห้ ความโกรธของวัยรุ่นตอนต้นจะยังไม่สามารถควบคุมได้ จนกระทั่งผ่านพ้นวัยรุ่นตอนต้นไปแล้ว ความสามารถในการควบคุมความโกรธจะสามารถทำได้ดีขึ้น เป็นลำดับ ซึ่งปฏิริยาแสดงออกทางด้านความโกรธของวัยรุ่นจะมีการแสดงออกตามระดับทางสังคมที่ได้มีการเลียนแบบ เช่น วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีการแสดงออกของความก้าวร้าว โดยโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง และวัยรุ่นชายจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีเท่ากับวัยรุ่นหญิง^{๑๙}

การจัดการความโกรธ (Anger Management)

การจัดการความโกรธต้องเริ่มจากการมี awareness คือ การรู้ตัว หลังจากนั้นเป็นการจัดการกับความโกรธโดยการรู้ตัวว่าอะไรคือตัวกระตุ้น และจัดการกับตัวกระตุ้นนั้น (Stimulus Change) ทั้งการผ่อนคลาย (Relaxation Technique) การปรับความคิด การคิดเพื่อลดหรือบรรเทาความโกรธ

Anger Awareness: ก่อนที่จัดการกับอารมณ์ ต้องมีการรู้ตัวก่อนเสมอว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไร เช่น รู้สึกโกรธ เศร้า เสียใจ หรือวิตกกังวล โดยส่วนใหญ่เริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึกของตนเองเนื่องจากเป็นสิ่งที่รับรู้หรือสัมผัสได้เร็วซึ่งมีความต่างจากการรับรู้ความคิดที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนถึงจะติดตามความคิดของตนเองได้ สิ่งสำคัญ คือ ความโกรธยิ่งรู้เร็วยิ่งจัดการได้ง่ายและเร็ว

Cues to Anger: สัญญาณเตือนว่ากำลังโกรธ และความโกรธอาจกำลังเพิ่มขึ้น สัญญาณเตือนแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑. Physiological Cues ปฏิริยาการตอบสนองทางร่างกายต่ออารมณ์โกรธ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ใจเต้นตุบ ๆ แน่น ๆ ที่หน้าอก รู้สึกร้อนที่ใบหน้า หน้าแดง เป็นต้น

๒. Behavioral Cues พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อมีอารมณ์โกรธ เช่น กำหมัด เดินไปเดินมา ปิดประตูกระแทกเสียงดัง พูดเสียงดังขึ้น เป็นต้น

๓. Emotion Cues เป็นความรู้สึกโกรธ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกับความโกรธ มักเป็นความรู้สึกเบื้องต้นที่อยู่ภายใต้อารมณ์โกรธ และมักจะทำเป็นไม่ใส่ใจกับความรู้สึกนั้น เพราะจะทำให้รู้สึกแย่ เช่น กลัวถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกผิด กลัว อับอาย รู้สึกไม่มั่นคง กลัวการถูกปฏิเสธ ซึ่งบางคนอาจไม่สามารถพูดความรู้สึกออกมาได้

^{๑๙} อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๒๒๘.

๔. Cognitive Cues เป็นความคิดที่เกิดขึ้น โดยเป็นการแปลเหตุการณ์ตามมุมมองของตนเอง เช่น คิดว่าเพื่อนนินทาว่าร้าย หรือแปลพฤติกรรมของเพื่อนเป็นการล้อเลียน หยาดกาย หรือ บังคับ เป็นต้น^{๒๐}

กล่าวได้ว่า จิตวิทยาตะวันตกการแสดงออกถึงอารมณ์จะสะท้อนผ่านพฤติกรรมทางกายที่แสดงออก และการจัดการกับความโกรธนั้นต้องอาศัยการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธซึ่งส่งผลต่อสภาวะทางกายและส่งผลตรงถึงผลกระทบทางใจ ดังนั้นการจะเข้าใจการรับรู้อารมณ์ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงกระบวนการเกิดพฤติกรรมซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้จากอวัยวะสัมผัสต่าง ๆ ดังจะได้กล่าวต่อไป

กระบวนการเกิดพฤติกรรม

เมื่อบุคคลกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้นมา การแสดงออกเช่นนั้นได้ย่อมต้องอาศัยขั้นตอนของการเกิดอย่างเป็นกระบวนการมาก่อนทั้งสิ้น และในกระบวนการเกิดพฤติกรรมทั้งหมดนี้แยกออกเป็นกระบวนการย่อยได้ ๓ กระบวนการ คือ

๑. กระบวนการรับรู้ (Perception Process)

กระบวนการรับรู้เป็นกระบวนการเบื้องต้นที่เริ่มจากการที่บุคคลได้รับสัมผัสหรือรับข่าวสารสัมผัสจากสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัส ซึ่งรวมถึงการที่รู้สึก (Sensation) กับสิ่งเร้าที่รับสัมผัส

๒. กระบวนการคิดและเข้าใจ (Cognition Process)

กระบวนการนี้อาจเรียกว่า กระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้ การคิด และการจำ ตลอดจนการนำไปใช้ หรือเกิดพัฒนาการจากการเรียนรู้ นั้น ๆ ด้วยการรับสัมผัสการรู้สึกที่นำมาสู่การคิดและเข้าใจนี้เป็นระบบการทำงานที่มีความละเอียดซับซ้อนมาก และเป็นกระบวนการภายในทางจิตใจ

๓. กระบวนการแสดงออก (Spatial Behavior Process)

หลังจากผ่านขั้นตอนของการรับรู้และการคิดและเข้าใจแล้ว บุคคลจะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ๆ แต่ยังมีได้แสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้ ยังคงเป็นพฤติกรรมที่อยู่ภายใน (Covert

^{๒๐} กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, การบำบัดเด็กและเยาวชนที่มีความรุนแรงด้วยเทคนิค CBT (Cognitive Behavioral Therapy), (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๐-๖๑.

Behavior) แต่เมื่อได้คิดและเลือกที่จะแสดงการตอบสนองให้บุคคลอื่นสังเกตได้ จะเรียกว่าพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งพฤติกรรมภายนอกนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่มีอยู่ทั้งหมดภายในตัวบุคคลนั้นเมื่อมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่งการแสดงออกมาเพียงบางส่วนของที่มีอยู่จริงเช่นนี้ จึงเรียกว่า (Spatial Behavior) โดยแท้ที่จริงแล้ว กระบวนการทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ไม่สามารถแยกเป็นขั้นตอนต่างหากหรือเป็นอิสระจากกัน เพราะการเกิดพฤติกรรมในแต่ละครั้งนั้น จะมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันอย่างมาก^{๒๑}

จะเห็นได้ว่า กระบวนการเกิดพฤติกรรมตามจิตวิทยาตะวันตกนั้น หัวใจสำคัญคือ กระบวนการคิดและเข้าใจ ซึ่งหากจะทำให้วัยรุ่นรู้จักจัดการความโกรธที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้น การทำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงกระบวนการคิดและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ทั้งนี้ นักจิตวิทยาตะวันตกร่วมสมัยจึงได้คิดค้นวิธีการหรือเรียกว่าเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยมีฐานคิดที่จะหาวิธีช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอันเป็นผลกระทบที่เกิดจากการขาดวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองจึงทำให้ตะกอนอารมณ์โกรธถูกสะสมจนลุกลามเป็นโรคซึมเศร้า

๒.๑.๓ แนวคิดทฤษฎีเรื่องเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม

ประวัติความเป็นมาของการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT)

การบำบัดโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่ยุคที่เน้นการปรับพฤติกรรมเป็นหลัก ผู้ที่ถือเป็นบิดาแห่งการบำบัดในรูปแบบที่เข้าใจและนิยมใช้ที่สุดในปัจจุบันคือ ศ.ดร. อารอน ที. เบ็ก (Aron T. Beck) โดยเป็นการนำการปรับความคิดเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดซึ่งแตกต่างจากการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Therapy) ลักษณะสำคัญของ CBT คือ ใช้เวลาสั้นและเน้นปัญหาในปัจจุบัน ไม่ได้ค้นกลับไปยังปมที่มีมาตั้งแต่อดีต^{๒๒}

สำหรับจิตวิทยาทางตะวันตก พบว่า Cognitive Behavioral Therapy มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนานตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๖๐ และกระทั่งปี ค.ศ. ๑๙๗๐ เริ่มมีการเขียนตำราที่เกี่ยวข้อง

^{๒๑} สุรางค์ ไคว่ตระกูล, จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๒} กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, การบำบัดเด็กและเยาวชนที่มีความรุนแรงด้วยเทคนิค CBT (Cognitive Behavioral Therapy), (ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๕.

กับการบำบัดดังกล่าวขึ้นและได้รับการศึกษาค้นคว้า และเป็นที่ยอมรับ จากเดิมที่เน้นที่การปรับพฤติกรรมเป็นหลัก^{๒๓} โดย Beck ให้ความสำคัญกับส่วนความคิด (Cognitive) โดยให้ความเห็นว่าความคิดที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นความคิดที่เกิดจากจิตใต้สำนึก แต่เป็นความคิดที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ ทำให้การบำบัดแบบ CBT มีความแตกต่างจากพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) ขณะเดียวกัน แม้จุดเริ่มต้นของการบำบัดด้วยเทคนิค CBT จะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับศาสนา แต่พัฒนาการของ CBT ในปัจจุบันเริ่มมีศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจาก Beck สนใจในพุทธศาสนา และได้พบกับดาไลลามะ Beck จึงได้เขียนบทความเกี่ยวกับพุทธศาสนาและ Cognitive Therapy จึงทำให้เป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกับพุทธศาสนามากในส่วนของการรับรู้ตนเอง มีสติ การจัดการกับตัวตน^{๒๔}

หลักการและเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมกับการจัดการอารมณ์

เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการรวมการบำบัดแก้ไขหลายด้านเข้าด้วยกัน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการปรับความคิด การแปลความหมาย การสรุปความ และวิธีการตอบสนองที่แสดงออก เนื่องจากมีพื้นฐานแนวคิดว่า ความคิดมีผลต่อพฤติกรรมภายนอก ความคิดสามารถจัดกระทำได้และปรับเปลี่ยนได้ และ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผลมาจากความคิดที่ถูกปรับเปลี่ยน ซึ่งเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมนี้เน้นให้ผู้รับการบำบัดมีส่วนร่วม โดยเชื่อว่าความผิดปกติทางอารมณ์เกิดจากมีความคิดที่บิดเบือน และมีความเชื่อและการรับรู้สิ่งเร้าที่ผิดไป เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจนทำให้เกิดความเครียดหรือไม่สามารถจัดการได้^{๒๕} ซึ่งการบำบัดด้วยเทคนิคนี้ จะมีการให้ความสำคัญกับความคิด มีการค้นหาความคิดที่บิดเบือน ดังนั้นในการบำบัด ผู้รับการบำบัดจะต้องมีการบันทึกความคิดอัตโนมัติซึ่งเป็นความคิดบิดเบือนที่เกิดขึ้น และวิธีการจัดการปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้น

เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนทั้งความคิดและพฤติกรรม ส่งเสริมให้ระบบเกิดความสมดุล เพราะเกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการควบคุมระบบการปรับตัว เป็นกลไกการเผชิญปัญหาเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งเร้า มี ๒ ระบบ คือ ระบบการควบคุม ซึ่งเป็นกระบวนการเผชิญปัญหาที่ตอบสนองออกทางด้านร่างกาย และ

^{๒๓} Keith S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*, third edition, (New York: The Guilford Press, 2010), p.3.

^{๒๔} ณัฏฐา พิชัยรัตน์เสถียร และคณะ, *การบำบัดบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT)*, (ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,ม.ป.ป), หน้า ๓.

^{๒๕} Keith S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*, third edition, (New York: The Guilford Press, 2010), p.4.

ระบบการรับรู้ โดยเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมจะไปปรับระบบกลไกการควบคุมของคนที่ทำหน้าที่รับสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน ๔ ด้าน คือ การรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์ เมื่อบุคคลเกิดการหยั่งรู้ต่อสถานการณ์นั้น ๆ จะเกิดการตัดสินใจที่มองหาวิธีการแก้ไขปัญหา และเลือกวิธีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อการปรับกลไกการควบคุม กล่าวคือ เมื่อปรับความคิด จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ทำให้ระบบเกิดความสมดุล สามารถปรับตัวต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม^{๒๖}

จากการศึกษาของนายแพทย์ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ เรื่องการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) พบว่า การบำบัดด้วยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) เป็นรูปแบบหนึ่งของจิตบำบัด (Psychotherapy) ซึ่งเดิมเป็นการบำบัดที่ออกแบบเพื่อรักษาโรคซึมเศร้า แต่ปัจจุบันใช้ในการบำบัดรักษาความผิดปกติทางจิตอื่นด้วย^{๒๗} ซึ่งมีประสิทธิภาพโดยแก้ไขปัญหปัจจุบันและเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ การบำบัดทั้งพฤติกรรมและความคิด เป็นเทคนิคที่ยอมรับความจริงว่า อาจมีพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยความคิดที่สมเหตุสมผล เพราะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับสภาวะ (Conditioning) ในอดีตต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งเร้าทั้งภายใน ภายนอก เป็นเทคนิคที่เพ่งความสนใจไปที่ปัญหาโดยเฉพาะและช่วยคนไข้ให้เลือกกลยุทธ์ในการรับมือปัญหาเหล่านั้น ซึ่งต่างจากวิธีการรักษาแบบจิตวิเคราะห์ที่ผู้รักษาจะสืบหาความหมายใต้สำนึกของพฤติกรรมของคนไข้เพื่อจะวินิจฉัยปัญหา คือ ในการบำบัดแบบพฤติกรรม ผู้รักษาเชื่อว่า ความผิดปกติที่มี เช่น ความซึมเศร้า เกิดเนื่องมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่เกี่ยวกับการตอบสนองแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งมีผลในการบำบัดความคิด ผู้รักษาเชื่อว่า ตัวความคิดจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล

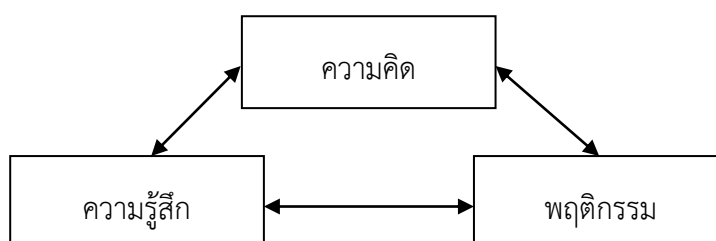
ในการเริ่มต้น ผู้บำบัดด้วยเทคนิคการบำบัดแบบ Cognitive Behavioral Therapy: CBT จะซักถามผู้รับการบำบัดถึงพื้นฐานอารมณ์และความรู้สึกในปัจจุบันขณะนั้น จากนั้นจะพยายามร่วมกันกับผู้รับการบำบัดในการกำหนดประเด็นปัญหาที่กำลังเผชิญและต้องการแก้ไขทำให้สามารถมองเห็นปัญหาที่ชัดเจนและเห็นการเชื่อมโยงของปัญหาเหล่านั้นว่าเกิดผลกระทบต่อนผู้รับการบำบัดอย่างไร

^{๒๖} ดุราละเอียดใน บุศรา สุขสวัสดิ์, “ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อความหวังและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๘), หน้า ๓๙-๔๐.

^{๒๗} ดุราละเอียดใน ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, การบำบัดบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT), หน้า ๖-๗.

ผู้บำบัดจะใช้เทคนิคการบำบัดที่จะสามารถระบุกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างใด และด้วยวิธีคิดเช่นนั้นจึงนำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร ผู้รับการบำบัดจะได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากด้านลบไปสู่ด้านบวก ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับพฤติกรรมไปในทางที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น เช่น ผู้รับการบำบัดได้รับการแนะนำให้จดบันทึกประจำวัน เพื่อให้เห็นถึงวิธีการในการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ การจดบันทึกและอ่านบันทึกนี้จะช่วยให้มองเห็นอย่างเข้าใจในรูปแบบวิธีคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออก ซึ่งจะสะท้อนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจากความคิดและการกระทำเหล่านี้เป็นประโยชน์และมีความเหมาะสมหรือไม่ ทั้งนี้เทคนิคการบำบัดแบบ CBT ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการบำบัดกลับไปเรียนรู้บางสิ่งที่บ้าน เช่น การอ่านเอกสารให้ความรู้ และทดสอบเทคนิคบางอย่างที่ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ หรือฝึกปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบเป็นด้านบวก ฝึกทำทุกวัน ซึ่งแม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ด้วยอาศัยเทคนิคการบำบัดแบบ CBT ที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ลองตอบสนองสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยพฤติกรรมที่ต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดปรับเปลี่ยนตนเองได้ โดยไม่ใช้การบังคับ เทคนิคการบำบัดแบบ CBT มีเป้าหมายที่จะให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นและเข้าใจตนเองเพื่อปรับคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น เมื่อการบำบัดสิ้นสุดลงจะสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง^{๒๘} ในปัจจุบันการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) สามารถใช้ในการบำบัดแก้ไขปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ เนื่องจากสาเหตุของการแสดงออกถึงพฤติกรรมนั้น มาจากเรื่องของความคิด ทำให้เกิดความรู้สึก และตอบสนองความคิด ความรู้สึกนั้นออกมาเป็นพฤติกรรม^{๒๙}

จากความสัมพันธ์ของรูปแบบการบำบัดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปดังภาพความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม



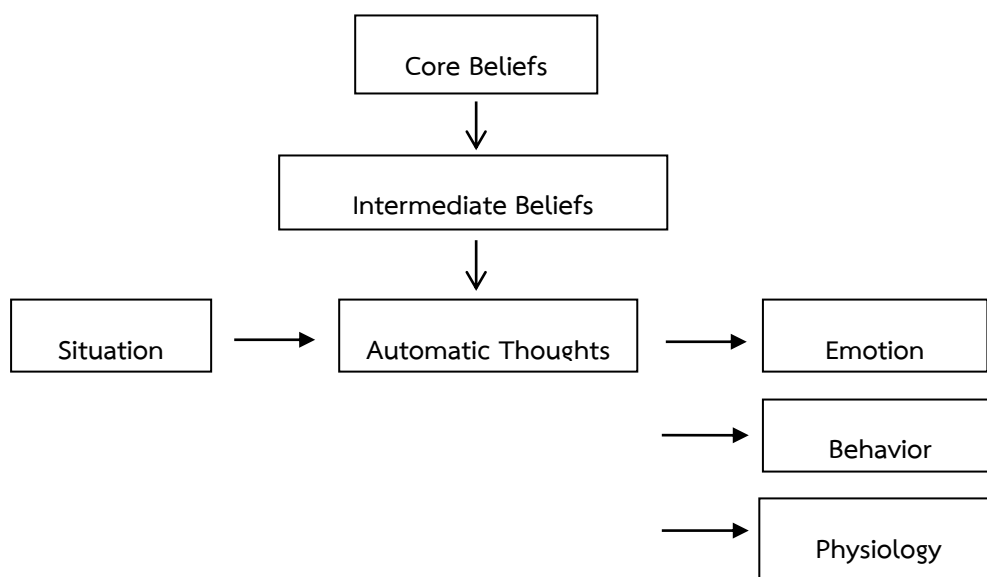
แผนภาพที่ ๒.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

^{๒๘} ตูรายละเอียดใน ณัทร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, การบำบัดบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT), หน้า ๖-๗.

^{๒๙} Philip C. Kendall, *Child and Adolescent Therapy*, 4 th edition, (New York: The Guilford Press, 2012), p.77.

กระบวนการและขั้นตอนของเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม

Cognition ตามความหมายใน Cognitive Therapy คือ “ความคิด” หรือ “กระบวนการคิด” ทั้งนี้ Cognition อาจไม่ได้หมายความว่าแค่ความคิดหรือคำพูด แต่อาจมีลักษณะเป็นภาพ เช่น ช่วงเวลาใกล้เคียงบางคนอาจมีความคิดว่า “หิวจังเลย” แต่บางคนก็อาจนึกเห็นภาพอาหารแทนที่จะเป็นความคิด จากนั้นจะเกิดอารมณ์หงุดหงิดหากยังไม่สามารถไปรับประทานอาหารได้ในเวลานั้นและแสดงพฤติกรรมกระแทกกระทั้น เกิดอาการท้องร้องออกมาได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วย Cognitive Model ตามแบบของ Beck^{๓๐}



แผนภาพที่ ๒.๒ ความสัมพันธ์ของ Cognitive Model ตามแบบของ Beck

จากแผนภาพ อธิบายได้ว่าเหตุการณ์ (Situation) จะนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) และทำให้เกิดอารมณ์ (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และอาการทางร่างกาย (Physiology) ซึ่งพฤติกรรมที่มีอารมณ์ประกอบจะมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอารมณ์นั้น เช่น มีอารมณ์กลัวก็อาจมีพฤติกรรม คือ ไม่ออกจากห้องด้วยความคิดที่สอดคล้องเช่น “ออกไปต้องเจอโจรแน่” และมี Physiology เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น หัวใจเต้นเร็วมือเย็นเหงื่อออก เป็นต้น ซึ่งเป็นอาการทางกายที่เกิดขึ้นในระบบประสาทอัตโนมัติ Sympathetic กล่าวโดยสรุป คือ Situation กับ Automatic Thought ทำให้เกิด Emotion, Behavior และ Physiology เปลี่ยนแปลงไป

^{๓๐} ฌ็ทธร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, การบำบัดบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT), หน้า ๔-๖.

ทั้งนี้มนุษย์มี Automatic Thought ซึ่งมีที่มาจากความเชื่อที่เป็นแก่นของระบบคิดที่เรียกว่า Core Beliefs ซึ่งเป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวตนของบุคคลนั้น ส่วน Intermediate Beliefs มีลักษณะเป็นกฎเกณฑ์ (Rules) ข้อสันนิษฐาน (Assumption) มักมีลักษณะเป็นเงื่อนไขเช่น “ถ้าเป็นอย่างนั้น . . จะทำให้เป็นอย่างนี้. . .” หรือเป็นประโยคที่มีคำว่า “ควร” หรือ “ต้อง” เป็นส่วนประกอบ เช่น “ฉันต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ” “ฉันควรใส่ใจความรู้สึกคนรอบตัวมากกว่าตัวเอง” เป็นต้น ความเชื่อที่มักมีที่มาซึ่งสามารถสืบค้นได้จากประวัติในอดีต เช่น ความเชื่อว่า “โลกนี้ไม่ปลอดภัย” อาจเป็นเพราะว่าเจ้าของความคิดเติบโตมาจากสภาพแวดล้อมที่มีแต่ความรุนแรง พ่อแม่ทำร้ายกัน หรืออยู่ในชุมชนที่มีการฆ่าฟันกัน ดังนั้น เมื่อมีเสียงดังเกิดขึ้นคนที่มีความเชื่อเช่นนั้นจะเกิดมี Automatic Thought ทันทีว่าเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรงน่ากลัวและเกิดความกลัวขึ้นมา แต่ถ้าเป็นบุคคลที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เมื่อเกิดเสียงดังตум แม้อาจทำให้ตกใจแต่อาจไม่ทำให้กลัวมาก เพราะเชื่อว่าจะไม่มีอะไรรุนแรงเกิดขึ้น ดังนั้น เหตุการณ์เดียวกันการตีความอาจไม่เหมือนกัน อยู่ที่แก่นของความเชื่อว่าเป็นคนมองโลกอย่างไร ซึ่งอาจมาจากการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก ในการทำการบำบัดแบบ CBT อาจมีความจำเป็นต้องกลับไปแก้ไข Core Beliefs เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่คงทนและยั่งยืน แต่โดยทั่วไปจะมุ่งเน้นที่การแก้ไข Automatic Thought ก่อนเป็นลำดับแรกเนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ง่ายกว่าและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการปรับแก้สูงกว่า

ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)

ในเหตุการณ์ใดก่อนที่จะเกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมนั้น จะมีความคิดเกิดขึ้นก่อน ซึ่งเรียกว่า Automatic Thoughts ซึ่งเป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันที ก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล รวมถึงการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบันอาจเป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือบุคคลอื่น Automatic Thoughts จะอยู่ในกระแสความคิดอื่น ๆ ซึ่งคนเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา Automatic Thoughts เป็นความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะ ๆ โดยถ้าเปรียบความคิดเป็นกระแสน้ำ Automatic Thoughts เปรียบเหมือนปลาที่โผล่ขึ้นมาแล้วก็ดำลงไปใต้น้ำตามเดิม Automatic Thoughts ที่ผุดขึ้นมานั้นมักไม่เป็นที่สังเกตได้ชัดเจน โดยทั่วไปคนเราจะไม่รู้ตัวทั้งที่ Automatic Thoughts มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หรืออาการทางกาย และการที่จะรู้ Automatic Thoughts ได้นั้นต้องมีการฝึกฝนความสัมพันธ์ของ Automatic Thoughts กับอารมณ์บางชนิดเช่นอารมณ์เศร้าขึ้นอยู่กับการคิดและการให้ความหมายกับสิ่งนั้น

Automatic Thoughts มีได้หลายรูปแบบอาจเป็นคำสั้น ๆ เป็นวลีเป็นประโยคหรืออาจเป็นภาพ บางครั้งอาจมีลักษณะเหมือนสัญญาณโทรเลขที่ต้องอาศัยความชำนาญในการปะติดปะต่อเพื่อรับสาร เช่น คนที่กำลังโกรธ Automatic Thoughts อาจเป็นคำพูดเช่น “อยากจะฆ่ามัน” และ

อาจเป็นภาพโดยนึกถึงภาพที่ตนเองกำลังยิงเขา หรืออาจเห็นเป็นภาพตนเองกำลังชกเขาอยู่ แต่บางคนอาจเห็นเป็นภาพตนเองติดคุกเพราะโกรธปนกับกลัวหากตนเองทำอะไรรุนแรงไป

การพิจารณา Automatic Thoughts เพื่อพิจารณาว่าสัมพันธ์กับอารมณ์อย่างไรโดยอาจดูที่อารมณ์ก่อนเพราะมักสังเกตได้ง่ายกว่าจากนั้นพิจารณาว่าเกิด Automatic Thoughts อย่างไร ส่วนใหญ่คนเราจะเชื่อใน Automatic Thoughts แทนที่โดยที่ไม่มีการตรวจสอบกับตนเองและความเป็นจริงของโลกภายนอกอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้การคาดการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตจากเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตทำให้เกิดอาการต่าง ๆ^{๓๑}

รูปแบบความคิดที่บิดเบือน (Cognitive Distortion)

รูปแบบความคิดที่บิดเบือน (Cognitive Distortion) หรือ ความคิดอัตโนมัติด้านลบ มีดังนี้

๑. คิดแบบสุดโต่ง คิดเพียงด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าที่จะคิดถึงข้อมูลที่สมบูรณ์ทั้งหมด เป็นการแบ่งความคิดหรือผลที่ออกมาเป็น ๒ ขั้ว (All-or-None หรือ Black or White Absolutistic Thinking)
๒. คิดในทางร้าย คิดแบบหายนะ บางครั้งเรียกว่าเป็นการทำนายโชคชะตา เป็นการทำนายอนาคตในด้านลบ โดยไม่พิจารณาถึงความเป็นไปได้อื่น ๆ
๓. ไม่ยอมรับสิ่งดี ๆ ด้านบวก
๔. การคิดหาเหตุผล โดยใช้อารมณ์นำ โดยการแปลความหมายของสถานการณ์โดยปราศจากเหตุผล คิดว่าทุกอย่างต้องเป็นความจริงเพราะรู้สึกว่ามันเป็นความจริง เชื่อแบบนั้นจริง ๆ แต่ในขณะเดียวกันเพิกเฉยต่อหลักฐานว่าความเชื่อที่มีอยู่นั้นผิด
๕. การตีตรา เป็นลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลหรือเหตุการณ์ซึ่งทำให้ปรากฏชัดเจน
๖. การคิดแบบครอบคลุมนมากเกินไป เป็นหลักฐานได้มาจากประสบการณ์ของตนเองหรือประสบการณ์เพียงเล็กน้อย แล้วนำมาสรุปอย่างไร้หลักฐานซึ่งเข้าใจยาก หรือเป็นการตัดสินภาพรวมไปในทางลบที่มากกว่าสถานการณ์ปัจจุบัน
๗. ขยายความให้มากหรือน้อยเกินจริง เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความคิดที่ประเมินค่าความสำคัญหรือขนาดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผิดพลาดไป หรือประเมินไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความคิดที่บิดเบือน ในการประเมินคนหรือสถานการณ์พยายามขยายด้านลบ และย่อส่วนด้านบวก

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๕.

อย่างไม่มีเหตุผล หรือเมื่อมีเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยมากระทบตนเอง จะมองปัญหานั้นขยายใหญ่เกินความเป็นจริง

๘. การคัดกรองทางจิตใจที่เลือกที่จะเชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนเองมีความเชื่อ หรือคิดมองอยู่แต่ด้านลบย่อย ๆ เพียงหนึ่งหรือสองด้าน แต่เพิกเฉยต่อภาพใหญ่ โดยเลือกที่จะคิดหรือเชื่อแต่ในสิ่งที่ไม่ดี และมองข้ามสิ่งดี ๆ

๙. การอ่านใจคน โดยกล่าวถึงความคิด ความตั้งใจ หรือแรงจูงใจของคนอื่นในทางลบ

๑๐. การคิดถึงสถานการณ์ที่จะให้เป็นไปตามความปรารถนาหรือความคาดหวังของตนเอง เป็นความคิดที่แสดงถึงการมีมาตรฐานที่เข้มงวด ตายตัวว่าตนเองหรือผู้อื่นควรจะ หรือต้องประพฤติตัวอย่างไร หากทำไม่ได้จะประเมินว่าแย่มาก ^{๓๒}

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปแนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดด้วยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ดังนี้

การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีประสิทธิภาพต่อความผิดปกติหลายอย่างรวมทั้งการใช้สารเสพติด (Substance Dependence) ปัญหาอารมณ์ ปัญหาพฤติกรรม เทคนิคการบำบัดแบบ CBT ได้รับการประเมินความสัมพันธ์กับการวินิจฉัยอาการ และปรากฏว่ามีผลดีกว่าวิธีการอื่น ๆ เช่น การบำบัดแบบจิตพลวัตร โดยมีแนวคิดที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

(๑) ความคิดมีผลต่อพฤติกรรม

(๒) ความคิดสามารถจัดการและเปลี่ยนแปลงได้

(๓) การเปลี่ยนแปลงความคิดให้เกิดความเหมาะสมจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

เทคนิคการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นรูปแบบหนึ่งของการทำจิตบำบัดระยะสั้นที่จะช่วยปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นไปในทางลบ รวมถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยเป็นการบำบัดแบบมีโครงสร้างมีจุดมุ่งหมาย ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจความคิดที่ไม่ถูกต้อง ไร้ประโยชน์ ไม่มีเหตุผล และเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ที่ใหม่และเหมาะสมเพื่อจัดการกับความคิดที่บิดเบือนหรือไม่ถูกต้อง ไร้ประโยชน์ ไม่มีเหตุผลนั้นนอกจากนี้ยังเป็นรูปแบบที่ถูกนำมาใช้ทั้งการบำบัดรายบุคคลและการทำกลุ่มบำบัดร่วมด้วย จำนวนครั้งของการบำบัดขึ้นอยู่กับสภาพและความพร้อมของผู้รับการบำบัด โดยมีหลักการในการปรับความคิดและพฤติกรรม ๔ ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

^{๓๒} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐). หน้า ๓๐๕.

- ๑) การค้นหาความคิดอัตโนมัติในทางลบ
- ๒) การตรวจสอบความคิดอัตโนมัติในทางลบตามความเป็นจริง
- ๓) การปรับเปลี่ยนความคิดต่อปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของปัญหาและการคิดในทางลบต่อผลลัพธ์ของปัญหา
- ๔) การค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังนั้นเมื่อสามารถค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบได้ จะส่งผลให้ปัญหาพฤติกรรมลดลง

ดังนั้น การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) สามารถใช้ในการบำบัดแก้ไขปัญหาคำพูดความโกรธ โดยเป็นการบำบัดที่เน้นเรื่องความคิด ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์ และเพิ่มทักษะเรื่องการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งถือว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้

นอกจากทางจิตวิทยาซึ่งมีเทคนิคและเครื่องมือในการจัดการความโกรธที่หลากหลาย ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการศึกษาและนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการจัดการความโกรธอย่างแพร่หลาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นการจัดการความโกรธหรือความขัดแย้งภายในดังพุทธสันติวิธี ซึ่งในการวิจัยนี้ได้แก่ หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การฝึกสติ ขันติ และเมตตา

๒.๑.๔ แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการจัดการอารมณ์ตามหลักพุทธสันติวิธี

ความหมายของความโกรธ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระวินัยปิฎกได้มีพุทธพจน์แสดงให้เห็นถึงความหมายคุณลักษณะของความโกรธว่า “. . . คำว่า ขัดเคือง มีโทสะ คือ โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ คำว่า ไม่แค้นขื่น คือ ความโกรธที่เกิดขึ้นเกิดจากเพราะมีโทสะ เพราะความแค้นใจ เพราะไม่พอนั้น และเพราะไม่ชอบใจนั้น”^{๓๓} จะเห็นได้ว่าในพระวินัยปิฎกมีข้อความที่แสดงถึงการให้ความหมายของคำว่า โกรธ คือ โทสะ ซึ่งจะครอบคลุมการแสดงออกถึงอารมณ์ในลักษณะของอาการที่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ ตลอดไปถึงการมีจิตใจที่รู้สึกไม่สดชื่น เหล่านี้ล้วนแล้วเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์โกรธที่มาจากภายในและความโกรธย่อมส่งผลถึงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และความโกรธนี้นำมาซึ่งความขัดแย้งในหมู่คณะไม่หนีแม้แต่หมู่สงฆ์ดังพระวินัยมีระบุไว้ว่า “กั กิกษุใด ขัดเคือง มีโทสะ ไม่แค้นขื่น ใส่ความกิกษุด้วยอาบัติปาราชิกที่ไม่มีมูล โดยมุ่งหมายว่า “ทำอะไรจึงจะให้กิกษุนั้นพ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้” ครั้นสมัยต่อจากนั้น อันผู้ใดผู้หนึ่งใจทักตามไม่ใจทักตาม อธิกรณ์นั้นเป็นเรื่องไม่มีมูล และกิกษุยอมรับผิดเป็นสังฆาติเสส”^{๓๔} สำหรับสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธคืออะไร

^{๓๓} วิ.มหา.(ไทย) ๑/๓๘๖/๔๑๙.

^{๓๔} วิ.มหา.(ไทย) ๑/๓๘๕/๔๑๙.

ผู้วิจัยได้ศึกษาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและวิเคราะห์สรุปเป็น ๒ ปัจจัย คือ สาเหตุภายใน สาเหตุภายนอก โดยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา

ความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เริ่มจากความไม่พอใจแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งระดับความโกรธของแต่ละคนอาจจะมีความรุนแรงต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอก^{๓๕} ดังนี้

๑) สาเหตุภายใน

ในพระไตรปิฎกก็ยังได้แสดงให้เห็นรากเหง้าของความโกรธมีรากฐานมาจาก

- (๑) อวิชชา (ความไม่รู้จริง)
- (๒) อโยนิโสมนสิการ (การไม่คิดตรិตรองโดยแยกคาย)
- (๓) อสมีมานะ (ความถือตัวว่าเป็นเราความถือเขาถือเรา)
- (๔) อหิริกะ (ความไม่มีความละอายใจ)
- (๕) อโนตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่ออกุศล)
- (๖) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)^{๓๖}

๒) สาเหตุภายนอก

พระพุทธเจ้าตรัสว่าความโกรธย่อมเกิดด้วยอาการว่าเราได้อาฆาตวัตถุ ๑๐ อย่าง^{๓๗} คือ

- (๑) เขาประพาสสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่เราแล้ว
- (๒) เขากำลังประพาสสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- (๓) เขากำลังประพาสสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- (๔) เขาได้ประพาสสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของเราแล้ว
- (๕) เขากำลังประพาสสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา
- (๖) เขากำลังประพาสสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา
- (๗) เขาได้ประพาสสิ่งเป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา
- (๘) เขากำลังประพาสสิ่งเป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา
- (๙) เขากำลังประพาสสิ่งเป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา

^{๓๕} สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, วารสารรามคำแหงฉบับมนุษยศาสตร์ ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๕.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๓/๕๙๓.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ชุ.ม. (ไทย) ๓๐/๑๗/๑๐๖-๑๐๘.

(๑๐) โกรธในสิ่งที่ไม่ควร^{๓๘}

กล่าวได้ว่า ความโกรธนั้นเกิดจากเหตุที่ผู้อื่นจะทำในสิ่งที่เราไม่พอใจไม่ถูกใจแก่ตัวเรา หรือแก่คนที่เรารักหรือจะทำสิ่งที่ประโยชน์แก่คนที่เราเกลียดคือ ทำในสิ่งที่เราไม่พอใจต่าง ๆ เมื่อความโกรธก่อตัวขึ้นมาภายในจิตใจที่ละน้อย ๆ ทั้งจากการคิด การเห็น การได้ฟัง หรือการกระทำเป็นสำคัญจนเป็นชนวนเหตุให้แสดงพฤติกรรมออกมาทางวาจา ได้แก่ การพูดจาหยาบคายการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง สุดท้ายสะสมความโกรธไว้ในใจกลายเป็นความผูกโกรธต่อไป อิทธิพลของความโกรธนั้นมีมากสามารถทำลายล้างทุกสิ่งที่อยู่ขวางหน้าได้โดยที่ความโกรธนั้นเริ่มก่อตัวจากภายในจิตใจเราก่อนแล้วเริ่มขยายผลไปเรื่อย ๆ มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นกระบวนการประกอบด้วยปัจจัยภายในได้แก่สถานะที่เป็นสมุฏฐานจากภายในตัวบุคคลมาจาก อวิชชา คือความไม่รู้เท่าทันกิเลส คือ ความโลภ เมื่อไม่ได้ตามปรารถนาก็โกรธหรือได้แล้วมีความเปลี่ยนแปลงไปก็โกรธ โดยมีอกุศลมูล ๓ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นรากการขาดสติในการเตือนตนเองให้คิดแบบโยนิโสมนสิการคือ การใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคายเพื่อพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบเมื่อจิตรับอนิขุตรมณัที่เข้ามากระทบทำให้เกิดความไม่พอใจตามลำดับ จนเป็นความโกรธและผูกโกรธ ด้านปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตเวทิต ๑๐ ทั้งนี้ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและสถานะแห่งจิตเฉพาะบุคคล

การพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนากับการจัดการอารมณ์โกรธ

มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันเพื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัย มีความเจริญงอกงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถ ในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกันกันสังคม มีปัญญาและคุณธรรม ควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า “เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจ จะพัฒนาด้านใด ๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร” ทางหลักจิตวิทยาเรียกว่าเป็น “การใช้ธรรมะเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต” (Resilience Quotient :RQ)^{๓๙}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่เป็นมนุษย์คนธรรมดา แต่เมื่อเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกแล้ว ได้อบรมจิตถึงที่แล้ว แม้กระทั่งเทพเทวดาทั้งหลายยังน้อมนมัสการแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คนเรานั้นสามารถฝึกฝนได้ซึ่งสามารถเตือนตนเองได้อยู่เสมอว่า เราสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้อยู่

^{๓๘} ดุราลัยละเอียตใน องฺทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๗๗-๑๗๘.

^{๓๙} วชิระ เพ็งจันทร์, ธรรมะช่วยเสริมสุขภาพจิตแก้ปัญหาวัยรุ่น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/3154>. [๑๖ เมษายน ๒๕๖๑].

เสมอ ฝึกในด้านของพฤติกรรม มีการฝึกฝนตนเองที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านสมาธิ การควบคุมจิตใจ พัฒนาในด้านคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่น ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สามารถระลึกได้อยู่เสมอจนสามารถพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเรื่อยไป ฝึกในด้านปัญญา เป็นการพัฒนาในการรับรู้ความจริง รู้ในสิ่งที่จริงมีเหตุมีผล รู้จักในการวินิจฉัย ตลอดจนการรู้แจ้งถึงความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง รู้เท่าทันในสิ่งธรรมดาของโลกและชีวิต

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องและสามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเอง คือ สิกขา ๓ หรือไตรสิกขา เป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ในการฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานประกอบด้วย

๑) ขั้นอธิศีลสิกขา (Training in Higher Morality) เป็นการฝึกอบรมด้านความประพฤติระเบียบวินัย ให้มีความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ เป็นการฝึกหัดพฤติกรรมภายนอกในทางที่ถูก เป็นการจัดสรรสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุ และสังคมที่ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่ว และส่งเสริมโอกาสในการทำความดี จัดระเบียบชีวิต และสังคม

๒) ขั้นอธิจิตตสิกขา (Training in Higher Mentality) เป็นการฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม เสริมสร้างคุณภาพจิต และ รู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ เป็นการฝึกฝนอบรมบ่มเพาะจิตใจให้เข้าถึงความสงบ รวมถึงวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยชักจูงจิตใจของคนให้สงบ ยึดมั่นและมั่นคงในคุณธรรม เช่น การสร้างบรรยากาศในสถานที่อยู่อาศัยและทุก ๆ สถานที่ให้สดชื่นแจ่มใส ด้วยเมตตากรุณา ปลูกเร้าให้อยากทำแต่ความดี

๓) ขั้นอธิปัญญาสิกขา (Training in Higher Wisdom) เป็นการฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดการรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ เป็นขั้นฝึกฝนด้วยการไตร่ตรองพิจารณา จนเกิดปัญญาในการค้นหาความจริงของชีวิต และการฝึกฝนให้เกิดปัญญานั้น อาศัยกัลยาณมิตร เช่น ครู อาจารย์ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ สามารถสร้างศรัทธา และชักนำให้ผู้เรียนรู้จักคิดเอง^{๔๐}

กล่าวได้ว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนามนุษย์ ซึ่งมีจุดหมายในการฝึกฝนตนขัดเกลาก่อนให้เกิดความเจริญทางจิตและปัญญา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจะพัฒนาบุคลิกจำเป็นต้องมีการฝึกฝนและครอบคลุมไปถึง การจะจัดการอารมณ์โกรธก็จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๖๐๑-๖๐๔.

เช่นเดียวกัน เพื่อจะช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้สามารถวางตน ปฏิบัติตน จัดการกับอารมณ์ของตนได้ในทางที่ถูกที่ควร ด้วยกระบวนการที่เสริมให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ สามารถมองเห็นความจริงได้ด้วยตนเอง เรียกว่าเกิด โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นบันไดก้าวแรกของชุดความคิดที่จะนำพาตนเองไปสู่ปัญญาการรู้แจ้งเห็นจริงว่า ความโกรธเป็นทุกข์ และไม่ควรเก็บความทุกข์ไว้สร้างภาระทางกาย ทางใจ ให้กับตนเองและผู้อื่น นอกจากกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาตามหลักไตรสิกขาจะเป็นเครื่องมือที่พัฒนามนุษย์ที่ช่วยยกระดับจิตและปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกทั้งกาย วาจา ยังมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงหลักธรรมสำคัญ หรือกล่าวได้ว่าเป็นหลักพุทธสันติวิธีในการสร้างสันติธรรมให้แก่เยาวชนวัยรุ่น คือ หลักสติ ความระลึกได้ไม่พลั้งเผลอเมื่อเจอสิ่งเร้า หรือสิ่งมากระทบจิตใจ ชันติ อดทนตั้งมั่นฝ่าฟันอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต และสันติ มีความสงบจิตสงบใจพร้อมเสียสละให้อภัยก้าวไปข้างหน้าอย่างสงบเย็นซึ่งหลักธรรมทั้ง ๓ หมวดนี้สามารถที่จะนำมาพัฒนา ฝึกฝนเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเกราะให้กับเยาวชน ลดปัญหาความขัดแย้ง และความรุนแรงสำหรับเยาวชน^{๔๑} กล่าวได้ว่า หลักพุทธสันติวิธีสามารถนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธได้ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและนำเสนอในประเด็นต่อไป

หลักพุทธสันติวิธีในการจัดการความโกรธ

โยนิโสมนสิการ: ปรับความคิดรับมือกับอารมณ์ได้ถูกทาง

กระบวนการเรียนรู้ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตและปัญญานับว่า เป็นจุดหมายใหญ่และเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้น และการจะเกิดพัฒนาการเหล่านั้น การปรับความเห็นด้วยปัญญาของตนเองเป็นหัวใจสำคัญ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า หลักโยนิโสมนสิการ พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายไว้ว่า โยนิโสมนสิการ ความรู้จักคิดหรือคิดเป็นหรือการคิดพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตรึงตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ไม่ให้เกิดอวิชชาและตัณหาเข้าไปครอบงำ ทำให้เกิดความตั้งมั่นขึ้นในจิตใจและแก้ปัญหาได้^{๔๒}

^{๔๑} พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), “แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างสันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อนนกุล)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า บทคัดย่อ.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๖.

องค์ประกอบของคำว่าโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย “โยนิโส” กับ “มนสิการ” ซึ่ง “โยนิโส” มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง และ “มนสิการ” แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา ดังนั้น เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย^{๔๓}

หากโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น นั่นคือการทำในใจโดยแยบคาย การคิดพิจารณาอย่างละเอียด ถี่ถ้วนและลึกซึ้ง หรือการคิดที่ถูกต้องวิธี มีระเบียบ มีเหตุผล และสร้างสรรค์ได้เกิดขึ้น เมื่อนั้นการพัฒนา ด้วยปัญญาได้เริ่มขึ้น จากนั้นก็จะเกิดความคิดที่ใช้ปัญญา และทำให้ปัญญาเจริญงอกงาม นำไปสู่การ แก้ปัญหาและดับทุกข์อย่างใดก็ตาม ฐานะแห่งปุถุชนยังมีการปรุงแต่งไปตามอำนาจของตัณหา จึงยัง ส่งผลให้เกิดทุกข์และเกิดปัญหาดังนั้น จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเข้ามามีบทบาทคือ การตัดตอนไม่ให้ เวทนาที่มีอิทธิพล เป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่ให้เกิดตัณหา ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามความเคยชิน กล่าวโดย สรุพบว่า โยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสกัดหรือกั้นหรือรับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งหมายรวมถึง อารมณ์โกรธ อันเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่นำความสุขมาให้ ทั้งนี้โยนิโสมนสิการ เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและฝึกปฏิบัติ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แบ่งโยนิโสมนสิการหรือการคิด แบบแยบคาย ออกเป็น ๑๐ วิธี เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในระบบการเรียนการสอนในปัจจุบัน มี รายละเอียดดังนี้

กระบวนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ คิดแบบมีเหตุผล ได้แก่ แนวคิดแบบปฏิบัติสมุปบาท หรือแบบอิทัปปัจจยตา เช่น พระพุทธเจ้าตรัสรู้โดยใช้วิธีการคิดแบบสืบสาวหาเหตุจากปัจจัย พระองค์ ตั้งคำถามขึ้นมาเกี่ยวกับเวทนา ได้แก่ ความรู้สึก สุข ทุกข์ โดยทรงพิจารณาว่าเวทนาที่เป็นสุข เป็น ทุกข์นี้ เกิดขึ้นโดยมีอะไรเป็นปัจจัย แล้วพระองค์ก็สืบสาวไปถึงทรงค้นพบว่า มีผัสสะ เป็นต้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการเชื่อมโยงของเหตุและผล ที่สืบสาวหาว่าอะไรเป็นปัจจัยให้ เกิดขึ้น ความเป็นเหตุเป็นผลในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเกิดขึ้นพร้อมกันของนามธรรม หรือนามธรรม กับรูปธรรม การรับอารมณ์ก็ถืออารมณ์เป็นปัจจัย ผู้รู้อารมณ์เป็นผล เป็นต้น มีแนวปฏิบัติ ๒ ทางคือ (๑) คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ (๒) คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบตามแนวขันธ ๕ คือ การคิดจำแนกแยกแยะองค์รวม ของสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ย่อย ๆ ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยเหล่านั้นว่ามี

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๖๒๑.

ความเกี่ยวเนื่องกัน เป็นเหตุเป็นผลและพึ่งพาอาศัยกันอย่างไร จึงประสานสอดคล้องกันเป็นองค์รวม ทำให้รู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงเช่น ชันธ ๕ เป็นกลุ่มก้อน แยกส่วนได้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๓) วิธีแบบสามัญลักษณ์ คือคิดแบบไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือ คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ว่าไม่เที่ยงแท้ มีแต่ความทุกข์ อนัตตาไม่มีตัวตนที่แน่นอนแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ขั้นที่หนึ่ง คือรู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจ วางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติเป็นท่าที่แห่งปัญญา ขั้นที่สอง คือแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติเป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยความรู้เท่าทันเป็นอิสระ

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหาคือการพิจารณาปัญหามีอะไรบ้าง (ทุกข์) สาเหตุอยู่ที่ใด (สมุทัย) แนวทางและเป้าหมายของการแก้ปัญหาคือที่ตั้งไว้ (นิโรธ) พิจารณาวิธีการดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย (มรรค) ซึ่งสามารถใช้เป็นหลักยึดในการพิจารณาถึงความจริงและนำไปสู่การคิด จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบอริยสัจ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ (๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่ คือ คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย (๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหามาไม่ฟังชานออกไปในเรื่องที่ฟังเพื่อ คิดเพื่อสนองตัณหา มานะ ทิฐิ ไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหามา

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือเป็นการคิดแบบพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถหรือหลักการ กับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก เมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย

๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณ-โทษและทางออก คือ มองในเชิงคุณค่าว่าสิ่งนั้น ๆ มีคุณในแง่ไหน มีโทษในแง่ไหน มองทั้งคุณและโทษ แล้วก็หาทางออกที่จะแก้ไขพิจารณาให้ครบทั้งอัสสาทะ (ส่วนดี คุณค่า ข้อที่น่าพอใจ) อาทีนวะ (ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษข้อบกพร่อง) และนิสสรณะ (ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย หรือสลัดออกได้ ภาวะที่ปลอดภัยหรือปราศจากปัญหา) เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก การคิดแบบนี้มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) การที่จะมองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือทั้งคุณและโทษของสิ่ง

นั้น ๆ ไม่มองแต่ด้านดี หรือคุณอย่างเดียว และไม่ใช้โทษ หรือด้านเสียอย่างเดียว (๒) เมื่อจะแก้ปัญหา ปฏิบัติ หรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์ เพียงรู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสีย

๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมหรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอย หรือบริโภคน เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลส เข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะ เกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ คุณค่าจำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์ นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของ ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้ต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า หรือเรียกว่าคุณค่าสนองปัญญา (๒) คุณค่า พอกเสริม หรือแบบคุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่ม ให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพส่วยเวทนา หรือเพื่อเสริมราคา เสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของ ตัวตน ที่ยึดถือไว้ คุณค่าเทียมนี้ อาศัยต้นเหตุเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา หรือเรียกว่าคุณค่าสนอง ต้นเหตุ

๘) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เรียกว่าง่าย ๆ ว่า คือ วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือวิธีคิดแบบ กุศลภาวนาเป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาต้นเหตุ จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับ ต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญองกงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้มีอยู่ว่าประสบการณ์คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคล ผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกันอาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตหรือ แนวทางความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือสุดแต่การทำใจใน ขณะนั้น ทั้งนี้โยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลมีความสำคัญ ในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดี งามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่ เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตในเวลาเดียวกัน ซึ่งหากไม่มีอุบายในการ คิดเร้ากุศลแล้ว ความคิดและการกระทำจะถูกชักจูงไปตามความเคยชินเก่า ๆ ที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม เพียงอย่างเดียว และจะเสริมให้ความเคยชินมีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป ดังในกุสดีวัตถุ (เหตุแห่ง ความเกียจคร้าน)^{๔๔} และอาร์มภวัตถุ (เหตุแห่งการปรารถนาความเพียร)^{๔๕}

กล่าวได้ว่า วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมนี้ เป็นวิธีที่เปิดกว้าง และสามารถหาวิธีการต่าง ๆ มาใช้ได้อย่างมากมาย สุดแต่จะให้ผลดีแก่จริต อหยาศัยของบุคคลที่แตกต่างกัน และเข้ากับ สภาพแวดล้อม โดยมีสติเป็นตัวช่วยเหนี่ยวรั้งหรือดึง สรุปลได้ ๒ คือ โยนิโสมนสิการเพื่อความรู้ตาม

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑-๓๔๒.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๕/๓๔๓-๓๔๔.

ภาวะ และโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างกุศลธรรมนั้น จุดแยกอยู่ที่ขณะตั้งต้นความคิด และสติมีบทบาทสำคัญในการเลือกทางแยกที่จุดตั้งต้นระหว่างโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ

๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ คิดอยู่ในปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ วิธีคิดแบบนี้มีเนื้อหารวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ กล่าวไว้ในองค์มรรคข้อที่ ๗ คือ สัมมาสติ ด้วย แต่ที่แยกบรรยาย เพ่งถึงการตั้งสติระลึกรู้เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังทำในปัจจุบัน ทันทุกขณะ ในที่นี้ การบรรยายเพ่งถึงการใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกกำหนดอยู่นั้น วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ไม่ได้หมายความว่าคิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า กำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ให้คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่ให้เกิดเตรียมการหรือวางแผนงานเพื่ออนาคตภายหน้า แต่เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องอดีต ปัจจุบัน และอนาคตโดยมีลักษณะที่พูดสั้น ๆ ได้ว่า เป็นการคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจของปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการอยู่กับปัจจุบัน

๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะพูดจำแนก หรือพูดแจกแจง หรือระบบการแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์ ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้ คือ การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยครอบคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมินคุณค่าความดีความชั่วเป็นต้น คำว่า วิภาษวาท เป็นชื่อเรียกอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา หรือเป็นคำหนึ่งที่แสดงระบบความคิดของพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าทรงเรียกพระองค์เองว่าเป็น วิภาษวาท หรือวิภาษวาทิ^{๑๖} โดยจำแนกออกตามลักษณะต่างๆ ดังนี้ คือ (๑) ด้านของความจริง (๒) ส่วนรวม (๓) ลำดับขณะ (๔) ความสัมพันธ์แห่งเหตุผล (๕) โดยเงื่อนไข (๖) ทางเลือกหรือความเป็นไปได้อย่างอื่น และ (๗) ในฐานะวิธีตอบปัญหาอย่างหนึ่ง

โยนิโสมนสิการ หรือปัจจัยภายใน หมายถึง ความรู้จักคิด หรือคิดเองเป็น เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้ามีโยนิโสมนสิการแล้ว วัชรุนจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ แต่ถ้าอาศัยปรโตโมหะหรือกัลยาณมิตร ก็ยังต้องอาศัยผู้อื่นเป็นผู้แนะนำสั่งสอน อย่างไรก็ตามการเลือกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่สอดคล้องกับการจัดการอารมณ์ของวัชรุนเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง วิธีแบบใดที่จะสอดคล้องหรือเหมาะสมซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ ๓ วิธี โยนิโสมนสิการที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑-๑๒๘.

๓ วิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการจัดการอารมณ์

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก ในแง่ที่ใช้สกัดและบรรเทา ตัณหา อันก่อความทุกข์ใจในขั้นต้น และปฏิบัติไปจนถึงที่สุดเพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตาม ความเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในขั้นบรรลุลหรรณ ล้นทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือ ประสบกับความสุขขั้นสูงสุด วิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือการเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ ในพุทธธรรม มี ๑๐ วิธี”^{๔๗} แต่ในงานวิจัยนี้จะนำมากล่าวเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์โกรธ ๓ วิธี คือ

๑) วิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศล^{๔๘} คือ วิธีคิดแบบกุศลภาวนา (อารมณ์เชิงบวก) เป็นวิธีคิดใน แนวสกัดกั้นหรือบรรเทา และ ชัดเกลากิเลสตัณหา (อารมณ์เชิงลบ) จัดเป็นการเจริญสติในระดับต้น ๆ เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงาม และเสริมสร้างปัญญาในระดับสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ มีความสำคัญที่ ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชิน ร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลา เดียวกัน ในทางตรงข้าม หากปราศจากอุปายแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคลจะถูก ชักนำไปเดินไปตามความเคยชินเก่า ๆ ที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม เพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชิน อย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป เช่น เมื่อถูกวิญญูณมองหน้า สามารถเปลี่ยนความคิดจากเดิมที่ คิดว่าถูกหาเรื่อง เป็นความคิดว่า คนนั้นต้องการทำความรู้จัก

๒) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน^{๔๙} คือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ หมายถึงมีสติ อยู่กับปัจจุบัน มีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้ หรือต้องทำในเวลานั้น ๆ แต่ละขณะ ทุก ๆ ขณะที่จิตรับรู้สิ่งใด แล้ว เช่น รู้ว่าตอนนี้กำลังรู้สึกโกรธ ถ้าเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้นแล้วติดข้องวนเวียนอยู่กับ ภาพของสิ่งนั้นเป็นอันว่า “ตกไปในอดีต” ตามไม่ทันของจริง หลุดไปจากขณะปัจจุบัน หรือถ้าจิตนั้น หลุดลอยจากขณะปัจจุบัน คิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งถือได้ว่าเป็นการ “ฟุ้งไปในอนาคต” คือเป็นความคิดในแนวทางตัณหาตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ เป็นความคิดที่ไม่อยู่ กับปัจจุบัน

๓) วิธีคิดแบบรู้ตามความเป็นจริงหรือ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ คือ มองสิ่งทั้งหลาย อย่างรู้เท่าทันความเป็นไปตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลายนั้น ๆ ในฐานะที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย ต่าง ๆ ประชุมตั้งขึ้น และจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ธรรมดาที่ว่ามันได้แก่ (๑) อาการที่สิ่งทั้งหลายทั้ง ปวง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไป เรียกว่า “อนิจจัง”

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๒๗.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๗-๖๔๘.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๔-๖๕๕.

(๒) อาการที่ปัจจัยทั้งหลายที่ปรุงแต่งทั้งภายในและภายนอก ต่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เสมอเหมือนกัน ทำให้เกิดสภาวะถูกบีบคั้นกดดัน ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ จะต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงสลายไป เรียกว่า “ทุกข์” (๓) ในเมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นแต่เพียงสภาวะ ดังเช่นสังขาร ที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย มันก็ไม่อาจเป็นของของใคร ไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า “อนัตตา” เช่น เมื่อสิ่งของที่เป็นที่รัก หรือคนที่เป็นที่รักต้อง พลัดพรากจากไป ควรเข้าใจถึงหลักตามธรรมชาติ ไม่ควรโกรธ ซึ่งวิธีคิดแบบรู้ตามความเป็นจริง มี ๒ ขั้นตอน กล่าวคือ

ขั้นที่ ๑ คือ รู้เท่าทัน และยอมรับความจริง เป็นการวางใจและวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายที่ สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เช่นเมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ไม่น่า ปรารถนา หรือไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่ปรารถนา ควรนึกขึ้นมาได้ว่า สิ่งนั้น เหตุการณ์นั้น เป็นไป ตามธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน คิดได้อย่างนี้ก็ทำให้ความทุกข์บรรเทาลดน้อยลง และจะ บรรเทาได้รวดเร็วมากขึ้น ถ้าได้ตั้งจิตระลึกไว้ในเวลานั้นว่าเราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองตาม ความอยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้เป็น การที่จะเป็นทุกข์จะผ่อนคลายลงทันที เพราะจิตเป็นอิสระจาก ความเป็นตัวตน ไม่ถูกบีบคั้น

ขั้นที่ ๒ คือ แก้ไขและกระทำไปตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่าง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยความรู้เท่าทัน เป็นอิสระ กล่าวคือ เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ควรแก้ไขที่ตัวเหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก

ในทางปฏิบัติ เพียงแต่กำหนดรู้ความอยากของตน และกำหนดรู้เหตุปัจจัยแล้วทำการ แก้ไขที่เหตุปัจจัย เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็ถอนตัวเป็นอิสระ ไม่ถูกความอยากบีบคั้นตัว เป็นอันว่า ได้ ปฏิบัติตรงตามเหตุปัจจัย และปล่อยให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้ผลดีที่สุด และตนเองก็ไม่เป็นทุกข์^{๕๐}

ดังนั้น การพัฒนาโยนิโสมนสิการ หรือปัจจัยภายในให้แก่วิธีรู้ ในที่นี้คือ การพัฒนา เซวณอารมณ์ที่วิยรรยงสามารถนำเอาประสบการณ์ทุกอย่าง ทั้งที่ดีที่น่าชื่นชมยินดี และประสบการณ์ที่ ไม่ดี ไม่น่ารักที่สุด ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสารสนเทศ สื่อ ข้อมูล ข่าวสาร ถ้อยคำไม่สุภาพ กล่าวคือสิ่งทั้ง

^{๕๐} ชัยญญากัฏ พงศ์ชยกร, “การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”, สารนิพนธ์ พุทธศาสนศรัทธาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕.

ปวงที่เป็นไปตามโลกธรรม ทั้งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ วัยรุ่นรู้จักคิดพิจารณาหาเอาประโยชน์ให้ได้ด้วยการรับรู้แบบโยนิโสมนสิการ^{๕๑}

โยนิโสมนสิการทั้ง ๓ วิธีนี้ สามารถนำมาใช้ในกระบวนการจัดการอารมณ์โกรธ ซึ่งมีตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงการคิดแบบเร้ากุศล ตัวอย่างเช่น การคิดถึงความตาย ถ้ามี โยนิโสมนสิการ คือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้ว สลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจ เกิดความหวาดกลัว หรือเกิดความดีใจ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจหรือคิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรม คือ เกิดความรู้สึกละตัว เร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขยายปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เป็นธรรมชาติของสังขาร ซึ่งจะส่งผลให้ปรับท่าที ความคิด และอารมณ์โกรธของตนให้บรรเทาคลายด้วยปัญญาเห็นกุศลธรรมที่เกิดขึ้นจึงละซึ่งอารมณ์โกรธได้

ทั้งนี้ พระพุทธโสมนสเถระ^{๕๒} กล่าวว่า การคิดถึงความตายอย่างถูกวิธีจะประกอบด้วย “สติ” ความระลึกถึงสิ่งที่พึงจัดทำ “สังเวช” ความรู้สึกได้คิด และสำนึกที่จะเร่งรีบทำการที่ควรทำ และ “ญาณ” ความรู้เท่าทันธรรมชาติหรือรู้ตามเป็นจริง

ส่วนความคิดที่เป็นอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในปัจจุบัน หรืออดีต หรืออนาคตจะจัดเข้าในการอยู่กับปัจจุบันทั้งนั้น เช่น การเอาผลจากอดีตมาแก้ไขหรือปรับปรุงปัจจุบัน โดยไม่ไปคำนึงถึงแต่เรื่องในอดีต และมีสติในการคิดแก้ไขหรือปรับปรุงในเวลาปัจจุบัน และรู้ว่าการกระทำในปัจจุบันจะทำให้เกิดผลในอนาคตอย่างไร แต่ไม่ใช่เพื่อเหม่อลอยถึงอนาคตตลอดเวลา มีพระพุทธพจน์แสดงถึงการไม่รำพึงหลังไม่หวังอนาคต อยู่กับปัจจุบัน ในภทเทรตสูตร^{๕๓} พระพุทธเจ้าทรงแสดงภาวะจิตที่ตั้งใจไว้ว่า “ไม่พึงหวนพะยอยความหลัง ไม่พึงหวังเพื่อถึงอนาคต สิ่งที่เป็นอดีตก็ผ่านพ้นไปแล้ว สิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง” คล้ายกับในอรัญญสูตร^{๕๔} ที่ไม่รำพึงหลังไม่หวังอนาคต ความว่า “ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดอยู่กับปัจจุบัน เพราะเหตุอันผิวพรรณจึงผ่องใส ส่วนผู้เขลาเบาปัญญาคิดถึงอนาคต เศร้าโศกถึงอดีต จึงชูปชิตหม่นหมอง เหมือนต้นอ้อสด ที่เขาถอนขึ้นทิ้งไว้กลางแดด” ลักษณะเช่นนี้เป็นการวางจิต

^{๕๑} แมชีสุตา โรจนอุทัย, “รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๖๒.

^{๕๒} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๖๘/๓๙๘.

^{๕๓} ดุราลละเอียตใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^{๕๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

เกี่ยวกับเวลาในปัจจุบัน อดีต และอนาคต ที่ไม่เป็นไปตามตัณหา ถ้าเทียบกับทางตะวันตก ก็ตรงกับเรื่องอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ในจิตวิทยาเชิงบวกนั่นเอง

พระพุทธศาสนาสอนให้อยู่กับปัจจุบัน เพราะความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดอดีต และเลื่อนลอยไปในอนาคต เป็นความคิดที่เจือปนด้วยตัณหา คิดไปตามความรู้สึก ตกอยู่ภายใต้อำนาจอารมณ์ (Emotion) และในพระพุทธศาสนายังมีวิธีการปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นการตั้งสติระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นอยู่หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทันทุก ๆ ขณะ เป็นการปฏิบัติทางจิตและคำว่าปัจจุบัน หมายถึงขณะเดียวที่กำลังเกิดขึ้นเป็นอยู่

การอยู่กับปัจจุบัน ในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายความว่า ไม่ให้คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่ให้คิดเตรียมการ หรือวางแผนงานเพื่อกาลข้างหน้า คิดได้ถ้าเป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา เมื่อคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็น เรื่องในปัจจุบัน หรือเป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้ว หรือเป็นเรื่องในอนาคต สามารถจัดเข้าอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น

นอกจากนี้พระพุทธองค์ทรงสอนการปฏิบัติต่ออนาคตด้วยปัญญา เช่น “บุคคลพึงระวางภัยที่ควรระวาง พึงป้องกันภัยที่ยังมาไม่ถึง เพราะภัยที่ยังมาไม่ถึง นักปราชญ์จึงได้พิจารณาเห็นโลกทั้งสอง”^{๕๕} เป็นการสอนให้ไม่ประมาทรู้จักระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต และ “บุรุษผู้เป็นบัณฑิตพึงหวังรำไป ไม่พึงเบื่อหน่าย เราเห็นตนเองได้เป็นพระราชาตามที่ตนปรารถนา”^{๕๖} ตรัสสอนให้มีความหวังไม่ท้อแท้เบื่อหน่าย ดังนั้น การวางท่าทีของจิตใจ เกี่ยวกับกาลเวลาต้องเป็นไปในแง่ที่ไม่เป็นไปตามอำนาจตัณหา คือ ไม่รำพึงหลังไม่หวังอนาคต อยู่กับปัจจุบัน แต่สามารถคิดถึงอดีตและอนาคตที่เกี่ยวกับกิจการงานในปัจจุบัน ตามแนวทางของปัญญา เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์และความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เห็นได้ว่าในกระบวนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง ๓ วิธี ที่นำมาแสดงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับคำว่า “สติ” ซึ่งเป็นอีกเครื่องมือสำคัญในทางพุทธสันติวิธี ในฐานะเป็นเครื่องมืออุดรู้งอารมณ์มนุษย์ไม่ให้ดำเนินไปตามอารมณ์หรือตัณหา โทสะที่ครอบครอง และยังเป็นเครื่องมือในการช่วยเติมพลังปัญญาให้แกร่งกล้ายิ่งขึ้น สติกับการจัดการอารมณ์โกรธจึงเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจก่อนที่จะนำไปสู่การนำไปใช้ในกระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอต่อไป

^{๕๕} ชุ.ชา.จตุกก. (ไทย) ๒๗/๔๔/๑๖๕.

^{๕๖} ชุ.ชา.ม. (ไทย) ๒๘/๑๓๓/๒๐๕.

สติ: เครื่องมือฝึกฝนเปลี่ยนความโกรธให้เกิดพลังปัญญา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของ สติ หมายถึง ความตามระลึกได้ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม นึกได้ความไม่เปลืองการคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องจำการที่ทำ และคำที่พูดแล้วแม่นยำได้^{๕๗} สติเป็นเครื่องมือหนุนองค์ธรรมหลายหมวดธรรม เช่น ในหลักมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาสติอยู่ในกระบวนธรรม หลักพละ ๕ อินทรีย์ ๕ ก็มีหลักสติเป็นองค์ประกอบ และสาระสำคัญที่สุดคือ การเจริญสติให้่องงาม ซึ่งการเจริญสตินั้น หมายถึง การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านไปเรื่อยเปื่อย หรือไม่ปล่อยความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง จับตามดู อารมณ์นั้น ๆ เช่น เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็เข้าไปจับอารมณ์นั้นดู ติดต่อกันไป ไม่ยอมให้หลุดหาย คือ นึกถึง หรือระลึกไว้เสมอ^{๕๘} การเจริญสติ ทำให้รู้เท่าทัน สิ่งที่มากระทบ ระลึกถึงอยู่กับปัจจุบันขณะ เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รู้โลกตามความเป็นจริงทุกสิ่งตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเจริญสติจะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถอยู่กับโลกธรรม ๘ หรือ ธรรมที่อยู่คู่โลก ๘ ประการ ได้เป็นอย่างดี ไม่หลงเพลินในความสุข หลงโกรธในความทุกข์ ไม่ว่าหลงเพลินหรือหลงโกรธ ปลายทางคือ ทุกข์เหมือนกัน ทั้งนี้การเจริญสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีพุทธปรากฏอยู่ในหลักสติปัฏฐานสูตร ซึ่งสะท้อนให้เห็นวิธีการเจริญสติ ๔ ประการที่ทำให้ลูบแจ้งเห็นปัญญา

นอกจากนี้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ให้ความหมาย สติปัฏฐาน แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง^{๕๙} หมายความว่า เอาสติเป็นตัวเด่น เอาสติกุ่มจิตไว้กับอารมณ์ เพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน้อยู่กับอารมณ์นั้น จนนิ่งสงบไม่ส่ายไปทีอื่น เมื่อจิตแน่วแน้อยู่กับอารมณ์นั้น ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นี้ก็สำเร็จสมณะ ส่วนวิปัสสนา จะเห็นได้จากคำว่า อนุปัสสนา ในชื่อของสติปัฏฐานทุกข้อ สติจะกำหนดอารมณ์ให้แก่จิต หรือตั้งจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แล้วใช้จิตนั้นเป็นที่ตรึงอารมณ์ แล้วป้อนอารมณ์นั้นให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา วิเคราะห์ วิจัย โดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นตัวทำงาน^{๖๐} ดังนั้นสติ สมาธิ และปัญญาจะทำงานต่อเนื่องกันไปตามลำดับ

^{๕๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖๓.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๗๖.

การเจริญสติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธานและเป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเข้าถึงธรรมการดับทุกข์ให้สิ้นและเข้าถึงพระนิพพาน สติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นอย่างไร คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยความเพียร สัมปชัญญะ สติ ดังรายละเอียดมีดังนี้

๑) การเจริญสติด้านกาย

การเจริญสติด้านกาย ประกอบด้วย (๑) การพิจารณาลมหายใจเข้าออก (๒) การกำหนดรู้ภายในอริยาบถต่าง ๆ (๓) การกำหนดรู้ในอริยาบถย่อยต่าง ๆ (๔) การกำหนดรู้ว่ากายเป็นของปฏิภูล (๕) การพิจารณาร่างกายว่าเป็นธาตุ ๔ (๖) การพิจารณาซากศพ ๙ ลักษณะ วิธีการเจริญสติด้านกาย มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) การพิจารณาลมหายใจเข้าออก ด้วยการมีสติระลึกไว้ในลมหายใจเข้า หายใจออกด้วยความชัดเจนว่าลมหายใจนั้นสั้น ยาวที่พระพุทธองค์อุปมาว่า “เหมือนการที่ช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว หรือเมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น”^{๖๑} เมื่อพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เห็นลมหายใจเข้าออกของตนของผู้อื่น และลมหายใจของตนแลผู้อื่น อีกทั้งเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด เหตุดับ หรือธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับของลมหายใจมีสติปรากฏเฉพาะหน้า “เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิณฺฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๒} ซึ่งลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับตัวตลอดเวลา ดังนั้นจึงสามารถฝึกพิจารณาลมหายใจเข้าออก ได้ทุกเวลา ทุกโอกาส และทุกสถานที่

(๒) การกำหนดรู้ภายในอริยาบถต่าง ๆ การเจริญสติในชีวิตประจำวันสามารถปฏิบัติตามหลักการของสติปัฏฐาน ๔^{๖๓} ได้แก่ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวหรืออยู่ในอากัปภิกิริยาใด ๆ ก็มีสติรู้ชัดในอาการนั้น ๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อเดิน ยืน นั่งหรือ นอน ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ”^{๖๔} อาการกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ส่วนใหญ่เป็นไปด้วยความเคยชิน เป็นไปตามสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น แต่การเจริญสติด้วยการการกำหนดรู้ภายในอริยาบถต่าง ๆ ให้รู้ชัด กำหนดด้วยจิตที่ตื่นรู้จากภายในจึงจะเป็นการเจริญสติในอริยาบถใหญ่ ตามหลักของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงย้ำคือ ให้เห็นตามความเป็นจริง

^{๖๑} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๖๒} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๔.

^{๖๓} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๒.

^{๖๔} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เมื่อกายอยู่ในอาการนั้น ๆ และเป็นเพียงการเฝ้าดู ระลึกรู้ในการเคลื่อนไหวว่าเป็นอาการของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่สำคัญผิดว่าเป็นเรา เป็นเขาเกิดขึ้นในจิตใจตน ผู้ที่เจริญสติรู้เท่าทันในการกำหนดรู้ในอิริยาบถ เป็นการช่วยเกื้อกูลให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นฐานเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนาญาณ

(๓) การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ คือการฝึกสติ ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ในอิริยาบถที่กำลังกระทำ ในการเคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ ด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๖๕} เพื่อความเป็นไปใน การเจริญญาณ เจริญสติ ไม่เป็นไปเพื่อตณหาและทิฐิ อีกทั้งไม่ยึดมั่นในอะไร ๆ ในโลก

สิ่งที่น่าสังเกตคือ การเจริญสติในอิริยาบถย่อย เป็นการฝึกที่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยที่ละเอียดเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ การสวมใส่เสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การพูด การฟัง สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่องเพื่อการเฝ้าดูที่ชัดเจน พระพุทธองค์ตรัสเรื่องราว “มีนางงามในชนบทจะพ้อนรำ ขับร้อง หม่อมมหาชนได้มาดูการแสดงแน่นขนัด มีบุรุษผู้หนึ่งที่หม่อมมหาชนได้พูดกับบุรุษผู้นี้ว่า ให้นำภาชนะน้ำมันที่เต็มเปี่ยมนี้ผ่านไปในท่ามกลางการแสดง โดยมีบุรุษเงื้อดาบเดินตามหลัง ถ้าทำน้ำมันหกแม้เพียงหยดเดียว เขาจะถูกตัดศีรษะ”^{๖๖} การเจริญสติด้วยการถือหม้อน้ำ ในที่นี้ คือการเจริญสติด้านกาย (กายคตาสติ) เพื่อมิให้ขาดสติ ต้องระวัง ประคับประคองสติเหมือนประคองหม้อน้ำมัน ไม่ให้น้ำมันหก มีจิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะ

(๔) การกำหนดรู้ร่างกายเป็นของปฏิภูลด้วยการมีสติสัมปชัญญะเห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างกายประกอบไปด้วยสิ่งปฏิภูล คือของไม่สะอาดมากมายในร่างกาย โดยมีหลักในการพิจารณาดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ให้พิจารณาเห็นกาย ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีผม ขน เล็บ น้ำมูก ไขข้อ มูตร โดยทรงแสดงวิธีการพิจารณาถึงความสกปรกของการประกอบขึ้นเป็นร่างกายว่า เปรียบเหมือนถุ้งมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุ้งจะเห็นตามความจริงว่านี่เป็นข้าวสาร ข้าวเปลือก ถั่วเขียว เมล็ดงา เป็นต้น”^{๖๗}

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๖/๒๔๓.

^{๖๗} ดูรายละเอียดในที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

(๕) การพิจารณาร่างกายว่าเป็นธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยมีหลักการปฏิบัติ ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ให้พิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เปรียบเหมือนคนฆ่าโค แล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ แล้วขายชิ้นเนื้อนั้น ไม่ใช่ขายแม่วัว”^{๖๘} ให้เห็นตามความเป็นจริงถึงธาตุทั้ง ๔ ที่ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระราหุล ดังนี้^{๖๙}

ราหุล ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่อยู่ภายในตัวก็ดี ภายนอกตัวก็ดีธาตุเหล่านั้น ก็เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น พึงพิจารณาเห็นธาตุเหล่านั้น ด้วยปัญญาที่ถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นของเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเห็นด้วยอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเช่นนี้ จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในธาตุเหล่านั้น เพราะเหตุที่ได้พิจารณาธาตุ ๔ ว่ามิใช่ตัวตน ไม่เป็นของที่เกี่ยวข้อกับตัวตน ภิกษุนี้เราจึงกล่าวว่า ตัดค้นหาได้แล้ว รื้อถอนสังโยชน์เสียได้ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ

(๖) การพิจารณาซากศพ ๙ ลักษณะ ประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้^{๗๐}

- ซากศพที่ตายเป็นศพขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำเหลือง
- ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน
- โครงกระดูกที่มีเนื้อ เลือด มีเอ็นรัดอยู่
- โครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อ แต่มีเลือด มีเอ็นรัดอยู่
- โครงกระดูกที่ไม่มีเนื้อ และเลือด แต่มีเอ็นรัดอยู่
- โครงกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นรัดขึ้นส่วนของกระดูกกระจัดกระจาย
- ท่อนกระดูก มีสีขาว
- ท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี
- กระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการเจริญสติด้านกายนั้น หากพิจารณากายในส่วนที่หยาบ จะเห็นได้ง่าย ในขณะที่หากพิจารณากายในส่วนที่ละเอียด จะต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเจริญสติอย่างไรก็ตาม การพิจารณาร่างกายจะทำให้เห็นได้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายเน่าเปื่อยไปในที่สุด ทำให้เห็นถึงความเป็นจริงในชีวิตที่ไม่สามารถยึดถือในร่างกาย เพราะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองได้

^{๖๘} ดุราลละเอียตในที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๖๙} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๒๔๙.

^{๗๐} ดุราลละเอียตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘- ๓๑๓.

๒) การเจริญสติด้านเวทนา

“เวทนา” แปลว่า อารมณ์หรือความรู้สึก แบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ^{๗๑} (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุขหรือสบาย (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ หรือไม่สบาย (๓) อุเบกขาเวทนา ความไม่รู้สึกสุขหรือทุกข์ หรือเฉย ๆ การเจริญสติด้านเวทนา มีวิธีปฏิบัติ ๙ อย่าง คือ^{๗๒}

- (๑) เมื่อสุข ก็รู้ว่าสุข
- (๒) เมื่อทุกข์ ก็รู้ว่าทุกข์
- (๓) เฉยก็รู้ว่าเฉย
- (๔) เมื่อมีความสุขที่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ ก็รู้ชัด
- (๕) เมื่อมีความสุขที่ไม่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ ก็รู้ชัด
- (๖) เมื่อทุกข์กาย ทุกข์ใจจากความอยากในกามคุณทั้ง ๕ ก็รู้ชัด
- (๗) ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้ ก็รู้ชัด
- (๘) รู้สึกเป็นกลางหรือเฉยต่อกามคุณ ๕ ที่คุ้นเคย
- (๙) วางเฉยต่อการรู้อารมณ์ทางทวาร ๖

การเจริญสติด้านเวทนานั้น ให้พิจารณาโดยการเห็นสติที่เข้าไปรู้ว่า เวทนาทั้งหลายมีอยู่เพียงเพื่อระลึก รู้ ดังที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุณั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๓}

๓) การเจริญสติด้านจิต

การเจริญสติด้านจิตนั้น ทำได้โดยการพิจารณาเห็นจิต ซึ่ง “จิต” ในที่นี้ หมายถึง ธรรมชาติที่นึกคิดหรือธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ แบ่งเป็น ๑๖ ประเภท ตามสภาวะของจิต ทั้งนี้ มีวิธีปฏิบัติดังนี้^{๗๔}

- (๑) จิตมีราคะ ก็รู้ชัด
- (๒) จิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัด
- (๓) จิตมีโทสะ ก็รู้ชัด
- (๔) จิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัด
- (๕) จิตมีโมหะ ก็รู้ชัด

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๔.

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

- (๖) จิตไม่มีโมหะ ก็รู้ชัด
- (๗) จิตหดหู่ ก็รู้ชัด
- (๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัด
- (๙) จิตตั้งมั่นก็รู้ชัด
- (๑๐) จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ชัด
- (๑๑) จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัด
- (๑๒) จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัด
- (๑๓) จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัด
- (๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัด
- (๑๕) จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัด
- (๑๖) จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัด

สิ่งที่สำคัญในการเจริญสติด้านจิตนั้น คือให้พิจารณาว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

๔) การเจริญสติด้านธรรม

การเจริญสติด้านธรรมนั้น ทำได้โดยการพิจารณาเห็นธรรม ในที่นี้ “ธรรม” เป็นที่ตั้งแห่งสติ โดยการ “พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๗๕} ธรรมที่ใช้ในการเจริญสติ แบ่งออกเป็น ๕ หมวด ดังนี้^{๗๖}

(๑) นิเวศน์ ๕ ประกอบด้วย กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความผูกโกรธ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกักจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

(๒) อุปาทานขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

(๓) आयตนะ ประกอบด้วย การรู้ชัดในอายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการ

(๔) โพชฌงค์ ๗ ประกอบด้วย การรู้ชัดใน สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

^{๗๕} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๗๖} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

(๕) อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย การรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกข์ ทุกขสมุทัยทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

กล่าวโดยสรุป การเจริญสติทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม เป็นเรื่องที่สำคัญและสามารถนำมาใช้ในการชีวิตประจำวันที่จะส่งผลต่อการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ทั้งทางด้านผัสสะ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก ต่างล้วนมีผลมาจากภายในจิตใจ หากพัฒนาการเจริญสติทั้ง ๔ ด้าน อย่างต่อเนื่องจะทำให้เข้าใจถึงความต้องการภายในตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในการประกอบกรงานอาชีพ

ประโยชน์ของการนำสติไปใช้ในวิถีชีวิต

คำว่า “สติ” หรือ “Mindfulness” นั้นก็คือ Positive Emotion ตามหลักจิตวิทยา แต่ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า โสภณเจตสิก เป็นสังขารขั้นที่ปรุจจิตฝ่ายดีงาม ฝ่ายกุศล เป็นไปในขณะทาน ศีล สมาธิ และภาวนา ซึ่งนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ผู้นำเรื่องสติมาใช้ในการพัฒนาองค์กร กล่าวไว้ว่า สติ (Mindfulness) ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn, Ph.D. Professor of Medicine, University of Massachusetts Medical School ผู้เชี่ยวชาญด้านสติในประเทศทางตะวันตก และผู้ริเริ่ม Mindfulness-Based Stress Reduction Program หมายถึง การคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะ ในความคิดอารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกทางกาย และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว (Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations and surrounding environment) สติยังรวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคล ตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลาย โดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อคนเราได้ฝึกสติ แล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือ วิตกกังวลถึงอนาคต^{๗๑๗}

การดำเนินชีวิตประจำวันหรือการประพฤติปฏิบัติ โดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกว่า อปัมมท หรือความไม่ประมาท หมายถึง การอยู่โดยไม่ขาดสติ มีความระมัดระวังอยู่เสมอ เพราะธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับก็จะกลับกลายเป็นความคิด ฟุ้งซ่านต่าง ๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติแล้วจะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ ดังนั้นเราจึงควรฝึกการเจริญสติให้มาก ในชีวิตประจำวัน^{๗๑๘}

^{๗๑๗} ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, สร้างสุขด้วยสติในองค์กร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๒.

^{๗๑๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๔๔/๗๖๓.

วิธีฝึกการเจริญสติแบ่งเป็น ๒ แบบ

แบบแรกคือฝึกสติตามรูปแบบนิยม เช่น ฝึกสมาธิ เดินจงกรม สวดมนต์ ฝึกโยคะ รำมวยจีน (สองชนิดหลังนี้ฝึกได้ทั้งกายและจิตพร้อมกัน) แบบนี้ต้องใช้เวลาต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๓๐ - ๖๐ นาที หรือทั้งวัน หรือหลายวัน เช่น เข้าค่ายปฏิบัติธรรม

แบบที่สองคือฝึกสติแบบธรรมชาติ (อยู่ในกิจวัตรประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน) ไม่ว่าจะเป็น นอน ยืน เดิน อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว ตื่นน้ำ กวาดบ้าน ล้างจาน ซักผ้า รีดผ้า ขับรถ นั่งรอหมอฉีดยา เป็นต้น วิธีนี้สามารถทำได้ทุก ๆ วัน วันละหลาย ๆ ครั้ง สามารถมีสติได้อย่างต่อเนื่อง

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่น สติเป็นตัวนำทำให้เกิดปัญญา การฝึกสติจนเกิดปัญญาก็ทำให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาค้นหาจากความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ในที่สุด การเจริญสติมีผลดียิ่งเป็นการเปิดโอกาสให้กุศลธรรมเกิดขึ้นและเกื้อหนุนให้กุศลธรรมนั้นทำหน้าที่ได้ดี สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น การเจริญสติหรือการพัฒนาจิตนอกจากนี้ในการเจริญกรรมฐาน ยังเป็นการขจัดนิเวศที่เกิดขึ้นได้ และในขณะเดียวกันเป็นการปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ช่วยให้หายจากการเจ็บไข้ ช่วยในการรักษาโรค ทำให้จิตใจเกิดความสงบ อีกทั้งมีผลหรืออานิสงส์ ดังแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้^{๗๙}

๑) ผล ๒ ประการ คือ (๑) กำจัดอภิชฌา หมายถึง ความยินดี (๒) กำจัดโทมนัส หมายถึง ความยินร้าย^{๘๐}

๒) ผล ๕ ประการ คือ (๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ (๒) เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ (๓) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส (๔) เพื่อบรรลุญาณธรรม (๕) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน^{๘๑}

๓) ผลที่ทำให้เป็นพระอรหันต์ คือ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือถ้ามีกิเลสอยู่ก็เป็นพระอนาคามี ดังแสดงอานิสงส์ว่า “พึงหวังผลว่า เป็นอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลือก็จะได้เป็นอนาคามี”^{๘๒}

เมื่อกล่าวถึงวิธีการกำหนดนั้น เป็นการมองตามสถานะของสิ่งทั้งหลายตามที่มีนัยเป็น ที่เรียกในภาษาอังกฤษว่ามองอย่าง Objective ไม่ใช่มองอย่าง Subjective คือมองดูสิ่งนั้นทั้ง ๆ ที่เป็น เรื่องการเคลื่อนไหวของเรา เป็นต้น โดยไม่เอาตัวเราเข้าไปใส่ โดยไม่มีการประเมินค่า ไม่มีการ วินิจฉัย ไม่มีการตัดสินดีชั่ว ไม่ใส่ความรู้สึกสำคัญมันหมายถึงไป เหมือนกับเราไปดูละคร เสมือนว่าตัว

^{๗๙} แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, “รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, หน้า ๗๕-๘๐.

^{๘๐} ดุราลัยละเอียดโน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๘๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๓/๒๖๐; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

เราเห็นแสดงละครให้เราดู เราไม่ลงไปเล่นละคร ฉะนั้นเราดูชีวิตร่างกายจิตใจของเราแสดงไป ดูตามความเป็นจริง นอกจากมองตามสภาวะแล้วก็มองเป็นเรื่องธรรมดา ให้เห็นความเป็นไปของสภาวะธรรม รูปธรรม นามธรรม เมื่อตายแล้วก็ต้องเน่าเปื่อยผุพังไปเป็นธรรมดาอย่างนี้

นอกจากนี้ ยังต้องมองให้ทันความจริงที่เป็นไป ในที่สุดเราจะมีสิ่งหนึ่งปรากฏขึ้น สิ่งนั้นหายไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ในที่สุดจะเห็นความเกิดดับนั้นเอง จากนั้นมองเห็นภาวะที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ คือภาวะที่ไม่คงที่ เป็นการเห็นอนิจจัง เมื่อเห็นอนิจจังจะเห็นว่ารูปธรรมนามธรรมถูกความเกิดดับบีบคั้นให้คงอยู่สภาพเดิมไม่ได้ต้องแปรปรวนไป เราเรียกว่าเห็นทุกข์ เมื่อมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นตัวตนคงที่ เป็น อนัตตา อยู่อย่างนั้น เราก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การดูตัวเองตามหลักสติปัฏฐานมีลักษณะการดูที่เกิดปัญญาไม่ก่อให้เกิดปัญหา ไม่เหมือนกับคนทั่วไปที่เวลาคิดคำนึงเกี่ยวกับตัวเอง จะคิดคำนึงแบบปรุงแต่ง เกิดปัญหาในใจขึ้นมา มีจิตฟู จิตแพบ มีกิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้น มีทั้งบวก ทั้งลบ ผลที่ตามมาคือปัญหา ความทุกข์ที่เกิดขึ้น

สติปัฏฐานกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ใน “สติปัฏฐานสูตร” ซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยฐานที่ตั้งของสติ (Foundations of Mindfulness) มี ๔ อย่าง ได้แก่การมีสติอยู่กับกาย (Body) เวทนา (Feelings/Sensations) จิต (Mind) และ ธรรม (Mind - Objects) มีรายละเอียดดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfulness of the Body/ Contemplation of the Body) หมายถึง การเอาสติกำหนดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งลมหายใจเข้า-ออก และการเดินจงกรม (Walking Meditation) ให้มีสติอยู่ในขณะปัจจุบันของการเคลื่อนไหวนั้น ๆ เท่านั้น ให้สักแต่ว่า (Just knowing) ว่าเป็นเพียงกายเท่านั้น ไม่ให้คิดปรุงแต่งเกินเลยแบบเอาตัวตนเป็นศูนย์กลาง (I – Centered) ว่าเป็น “ตัวกู” (I – Making) “ของกู” (My – Making)

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfulness of the Feelings/ Contemplation of the Feelings) หมายถึง การเอาสติไปกำหนดรู้เท่าทันเวทนา หรือความรู้สึกเป็นสุข (Pleasant Feeling) เป็นทุกข์ (Painful Feeling) หรือเฉยๆ (Neutral Feeling) ให้สักแต่ว่า (Just Knowing) ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ให้คิดปรุงแต่งเกินเลยจนเกิดตัวกูของกู

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfulness of Mind/Contemplation of Mind) หมายถึง การเอาสติไปกำหนดรู้เท่าทันจิตของตนว่า ในขณะนั้น ๆ สภาพจิตเป็นอย่างไร เศร้าหมอง หรือ ผ่องแผ้ว มีกิเลสหรือไม่มีกิเลส ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น คือให้สักแต่ว่า (Just Knowing) ว่าเป็นเพียงจิตเท่านั้น ไม่ให้คิดปรุงแต่งเกินเลยจนเกิดตัวกูของกู

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfulness of Mind – Objects / Contemplation of Mind-objects) หมายถึงการเอาสติไปกำหนดรู้เท่าทันธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ (Mind–

Objects) ขณะนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น เมื่อนิวรณ (Hindrances/Obstacles) เกิดขึ้นในใจก็ให้รู้เท่าทันว่าขณะนี้มนิวรณเกิดขึ้นในใจ ให้สักแต่รู้ (Just Knowing) ว่าเป็นเพียงธรรมเท่านั้น ไม่ให้คิดเกินเลยจนเกิดตัวกูของกู

กล่าวได้ว่า สติสามารถนำไปใช้ในการจัดการความโกรธได้ ดังที่ดิช นัทธันท์ ได้กล่าวว่า สติไม่ได้มีไว้เพื่อต่อสู้กับความโกรธหรือความสั่นไหว หากมีไว้เพื่อรับรู้ การมีสติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งคือการรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างดำรงอยู่ที่นั่นในปัจจุบันขณะนั้น สติคือความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในชั่วขณะนั้น “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นกับฉัน หายใจออก ฉันยิ้มให้กับความโกรธ” นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้ ทว่าเป็นการรับรู้ เวลาที่รับรู้โทสะ เราจะโอบกอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้ ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด^{๘๓}

ในขณะที่มุมมองจิตวิทยาคลินิกทางตะวันตก จะให้นิยามปฏิบัติการตามแนวคิด Kabat-Zim โดยความหมายกว้าง ๆ สติเป็นการตระหนักรู้แบบปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง ไม่ตัดสิน ไม่ขยายความ โดยที่แต่ละความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจะยอมรับอย่างที่เป็นและมีองค์ประกอบหลักสองประการคือ การใส่ใจ (Attention) หรือการรับรู้ (Awareness) และการยอมรับ (Acceptance) การใส่ใจหรือการรับรู้ ตามคำจำกัดความด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) คือองค์ประกอบพื้นฐานของระดับการรู้สึกตัว (Consciousness) และอธิบายระดับการรู้สึกตัวโดยอิงกับการทำงานของสมอง ที่อาศัยการรับรู้ การกระตุ้นภายในและภายนอก โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา จมูก หู ลิ้น และประสาทสัมผัส ดังนั้นสติจึงเป็นศักยภาพของการรู้สึกตัวในการทำหน้าที่กำกับหรือสังเกตการณ์ ถ้าหากการรู้สึกตัวที่มีคุณภาพจะสามารถสังเกตความคิด หรืออารมณ์ได้ สติยังรวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต^{๘๔}

^{๘๓} ดิช นัทธันท์, ความโกรธ : ปัญญาดับเพลิงแห่งโทสะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๗.

^{๘๔} ดูรายละเอียดใน อรวรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๓๘-๓๙.

ขันติ: เครื่องมือจัดระเบียบยังอารมณ์โกรธ

ในทางพระพุทธศาสนา ขันติ หมายถึง ความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม^{๘๕} นอกจากนี้ยังหมายถึง ความอดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงออกทุกขร้อนหรือไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกให้เห็น^{๘๖} ในขณะที่แนวคิดขันติในทางตะวันตก คำว่า ‘Tolerate’, ‘Toleration’, ‘Tolerance’ ในรากศัพท์ละตินนั้น มาจากคำว่า ‘Tolerare’ และ ‘Tolerantia’ ซึ่งมีนัยความหมายถึง ทนทายาท (Enduring), ทนรับความเจ็บปวด (Suffering), การพุงรับน้ำหนัก (Bearing), หรือการหักห้ามระงับไว้ (Forbearance) ในภาษากรีกโบราณ ก็มีคำเกี่ยวกับคำว่า Toleration อยู่หลายคำ เช่น คำว่า ‘Phoretos’ หมายถึง การพุงความหนักบางอย่างไหว (Bearable), ความสามารถในการทนทานได้ (Endurable) หรือคำว่า ‘Phoreo’ แปลตามตัวว่า การแบกรับ (To Carry) หรือคำว่า ‘Anektikos’ ซึ่งหมายถึง พุงรับน้ำหนักไหว (Bearable), ทนรับความเจ็บปวดได้ (Sufferable), พอทนได้ (Tolerable), คำว่า ‘Anektikos’ ยังมาจากคำว่า ‘Anexo’ ซึ่งแปลว่า การทำให้ชะงักหรือหยุด (To Hold Up) อีกด้วย

ขันติ หรือความอดทน เป็นหลักธรรมพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมี จะต้องฝึกฝน เพราะมนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจอกับสิ่งต่าง ๆ รอบข้างมากระทบเสมอ ถ้าขาดเสียซึ่งความอดทน อดกลั้นในการดำเนินชีวิตและการตัดสินใจ ความพลั้งพลาดเสียหาย ความเดือดร้อนวุ่นวายก็จะเกิดขึ้นตามมา ขันติ หรือความอดทนนั้นสามารถผลักดันให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ บุคคลผู้มีความอดทน ย่อมไม่มีอันตรายแก่ใคร ๆ มีแต่จะนำประโยชน์สุขมาให้แก่บุคคลผู้ที่คบหาเสวนาด้วยอย่างเดียวส่วนบุคคลผู้ที่ไม่มีความอดทน ย่อมตรงกันข้าม คือ เมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจเข้า ก็อาจจะแสดงกิริยาอาการอันไม่งาม ไม่น่าชมออกมาได้ทุกโอกาสทุกเวลา ทุกสถานที่อย่างไม่มีการควบคุมพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราทรงสรรเสริญขันติธรรมว่าเป็นเลิศ เป็นพื้นฐานให้เกิดคุณธรรม คือ ศีล สมาธิ กุศลธรรมทุกอย่างจะเจริญขึ้นมาได้ก็เพราะอาศัยขันติ ผู้มีขันติธรรมได้ชื่อว่า เป็นผู้ย่างขึ้นสู่หนทางสวรรค์และนิพพาน^{๘๗}

^{๘๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒.

^{๘๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘.

^{๘๗} พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), “แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความสันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อนกุล)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา, หน้า๓๐.

คุณประโยชน์ของขันติกับการจัดการอารมณ์โกรธ

ขันติทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการอดทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้ง ๔ ชนิด คือ อดทนต่อความลำบาก อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่ออำนาจกิเลส แล้วขันติยังทำหน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะบทบาทของการเป็นเครื่องมือในการดับความโกรธ และยิ่งเวลามีความโกรธแสดงผลออกมาแล้ว เป็นการยากที่จะทำให้ใจให้แจ่มใสเบิกบาน ดังนั้นหากมีความอดทนต่อความโกรธ อันเกิดจากคำตำหนิอันหยาบคาย หรือดิณินินทา หรือเรียกว่าโสรัจจะ (ความสงบเสงี่ยม) จะมีผลดียิ่ง ด้วยการตีความใหม่ โดยยอมรับคำตำหนิแต่แปลความหมายใหม่ และแสดงออกในลักษณะสงบเสงี่ยม ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใด ๆ ซึ่งความอดทนดังกล่าวนี้จะส่งผลให้ไม่มีการกระทบกระทั่งกับใคร ๆ^{๘๘}

การมีขันติต่อความโกรธ คือ ความอดกลั้น จึงไม่โกรธ ถ้าอดกลั้นเสียดยกก็ไม่มีความโกรธ ความโกรธทั้งหลายย่อมเกิดจากการไม่อดกลั้นหรือไม่อดทน ฉะนั้นสิ่งที่จะมาสู้รบกับความโกรธนี้ ประการแรกต้องนึกถึงขันติ เพราะขันติสามารถห้ามปรามความโกรธได้ ดังคำกล่าว “ขันติเป็นเครื่องห้ามความผลุนผลัน (ขันติ สาหลวณนา)” ความผลุนผลัน หมายถึง ความโกรธ^{๘๙}

ทั้งนี้หลักพุทธสันติวิธีในการจัดการกับความโกรธที่กล่าวมาทั้งโยนิโสมนสิการ สติ และขันติ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องมือในเชิงที่ช่วยให้ความโกรธระงับ ยับยั้ง หรือลดทอนอารมณ์ แต่อย่างไรก็ตาม ในทางพุทธสันติวิธี ยังมีเครื่องมือที่สำคัญในการฝึกตนให้มีพลังด้านบวกหรือพลังกุศลที่จะเป็นสิ่งที่ทำให้ความโกรธนั้นค่อย ๆ จางไป ด้วยการพิจารณาเมตตาธรรมให้กับเพื่อนมนุษย์และตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการจัดการกับความโกรธมีใช่แต่เพียงระงับ แต่ต้องทำให้อีกด้านของจิตใจที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความมีเมตตา มีความเจริญเติบโตและเบิกบาน การจัดการกับความโกรธจึงจะมีพลังเกิดผลสัมฤทธิ์

เมตตา: พลังสร้างสรรค์สลายความโกรธ

ในอภิธรรมปิฎกให้ความหมายว่า เมตตา หมายถึง กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตตินี้ เรียกว่า เมตตา”^{๙๐}

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน พระมหาชั้นทอง วิชาเดช, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๒-๑๓๕.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน พุทธทาส, การเก็บความโกรธใส่ยุ้งฉาง, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสารจำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒ – ๓๕.

^{๙๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมตตา หมายถึง มีอันเป็นไปโดยอาการประพฤตสิ่งที่เป็นประโยชน์ แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะมีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นกิจมีอัน กำจัดซึ่งความอาฆาต เป็นผลปรากฏมีอันได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลาย เป็นบรรทัดฐานมีความสงบแห่งพยาบาลเป็นสมบัติมีการเกิดความหวังใยด้วยตัณหา เป็นความวิบัติของเมตตา^{๙๑} และในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุขมี จิตอันแผ่ไมตรี และคิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า^{๙๒}

คุณลักษณะของความเมตตา

การแผ่ความรักไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ อย่าง ได้แก่

- (๑) ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง
- (๒) ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง
- (๓) ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน
- (๔) ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง
- (๕) ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง
- (๖) ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน
- (๗) จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์
- (๘) จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า เมตตา^{๙๓}

อานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ

- (๑) กลับเป็นสุข
- (๒) ตื่นเป็นสุข
- (๓) ไม่ฝันร้าย
- (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
- (๖) เทวดาทั้งหลายรักษา
- (๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ำกรายไม่ได้
- (๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว

^{๙๑} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖๘.

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี: โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๔.

^{๙๓} พ.บ. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๗๐.

(๙) สีหน้าสดใส

(๑๐) ไม่หลงลืมสติตาย

(๑๑) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๙๔}

นอกจากนี้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนายังได้ระบุถึงวิธีการแผ่เมตตา ซึ่งมี ๒ ลักษณะ กล่าวคือ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติต่อกัน

วิธีการแผ่เมตตา

(๑) ด้วยการแผ่เมตตา:

ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข มีความเกษม มีตนเป็นสุขเกิด คือ เหล่าสัตว์ที่ยังเป็นผู้หวาดสะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด เหล่าสัตว์ที่มีขนาดกายยาว ขนาดกายใหญ่ ขนาดกายปานกลาง ขนาดกายเตี้ย ขนาดกายพอม หรือขนาดกายอ้วน ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด เหล่าสัตว์ที่เคยเห็นก็ดี เหล่าสัตว์ที่ไม่เคยเห็นก็ดี เหล่าสัตว์ที่อยู่ใกล้และอยู่ไกลก็ดี ภูตหรือสัณเภาเวสีก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด ไม่ควรข่มเหง ไม่ควรดูหมิ่นกัน และกันในทุกโอกาส ไม่ควรปรารภนาทุกซ์แก่กันและกัน เพราะความโกรธและความแค้น ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณไปยังสรรพสัตว์ ดุจมารดาเฝ้าถนอมบุตรคนเดียวด้วยชีวิต

อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง ผู้แผ่เมตตาจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ควรตั้งสติไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่่วง

นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า พรหมวิหาร อนึ่ง ผู้แผ่เมตตาที่ไม่ยึดถือทิฐิ มีศีลถึงพร้อมด้วยทศสนะ กำจัดความยินดีในกามคุณได้แล้ว ไม่เกิดในภพอีกต่อไป^{๙๕}

นอกจากนี้ยังมีหลักปฏิบัติในการเจริญเมตตาควรกำจัดโทสะ และควรบำเพ็ญขันติ ให้เกิดความสงบระงับจากโทสะแล้วผูกจิตไว้ในขันติเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเจริญเมตตาแก่บุคคลใกล้ชิดโดยในระยะเริ่มแรกของการเจริญเมตตานี้ห้ามเจริญเมตตาให้แก่บุคคล ๔ ประเภท^{๙๖} ได้แก่

(๑) ไม่แผ่เมตตาถึงบุคคลที่ไม่เป็นที่รัก เพราะเมื่อนึกถึงคนที่ตนเกลียด จะทำให้โทสะเกิดขึ้น เป็นความคับแค้น ขุ่นเคืองใจ เสียใจขึ้นมา ทำให้ยากที่จะแผ่ความรักความปรารถนาดีให้ได้

^{๙๔} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๙๕} ขุ.ขุ.(ไทย) ๒๕/๗-๑๐/๒๑-๒๒.

^{๙๖} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๔๐/๓๒๒.

(๒) ไม่แผ่เมตตาถึงสหายที่เป็นที่รักอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้จิตเกิดการปรุงแต่งเคลิบเคลิ้มหลงไป หรือแม้ทุกข์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนรักมากนั้น ก็จะทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ใจไปด้วย

(๓) ไม่แผ่เมตตาถึงบุคคลที่อยู่ระดับกลาง ๆ คือ ไม่รักและไม่เกลียด เพราะจะทำให้จิตใจเกิดความลังเลสงสัยว่าบุคคลนั้นไม่มีคุณธรรมเพียงพอที่ทำให้เกิดความเคารพได้

(๔) ไม่แผ่เมตตาถึงบุคคลผู้มีเวร หรือคนที่จองเวร เพราะเมื่อนึกถึงคราใด โทสะจะเกิดขึ้น ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่สามารถเจริญเมตตาได้

กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตาและเจริญความรัก โดยการไม่ทำความชั่วทางกายวาจา ใจในสัตว์ทั้งปวง และการรักษา กาย วาจาใจ ให้สงบเรียบร้อย จึงถือว่าเป็นความหมายของหลักเมตตาธรรมในพระวินัยปิฎก ดังเช่น พุทธพจน์ว่าด้วยการแผ่เมตตาตอนหนึ่งความว่า “อนึ่งควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไปยังสัตว์โลกทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง”^{๔๗} ดังนั้น การแผ่เมตตา นอกจากเป็นการส่งความปรารถนาดีอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณแล้ว การแผ่เมตตาก็ยังเป็นเครื่องมือสลายความโกรธได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถนำจิตพัฒนาไปสู่ความสุขสงบเป็นจนบรรลุนิพพานชั้นสูงกล่าวคือ พระนิพพาน

(๒) ด้วยการประพาสปฏิบัติต่อกัน

ความเมตตาเป็น ๓ องค์ประกอบของหลักสาราณียธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน การประพาสต่อกันด้วย เมตตากายกรรม เมตตาวาจากรรม เมตตามโนกรรม^{๔๘}

การเจริญเมตตาตามหลายพุทธพจน์ที่ทรงแสดงให้เห็นถึงการมนสิการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความเมตตาจะเกิดได้ก็ต้องอาศัยมนสิการหรือโยนิโสมนสิการในการเห็นคุณค่าของเมตตา และการมีจุดหมายที่ต้องการพัฒนาตนเองพาตนเองให้พ้นทุกข์จากสังสารวัตร และเมตตาก็มีความเกี่ยวข้องกับหลักแห่งสติ และขันติ กล่าวโดยรวมทั้ง โยนิโสมนสิการ สติ ขันติ และเมตตา ต่างก็เป็นเหตุหนุนนำให้กันและกันที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธได้

ดังผลการศึกษาของสุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ^{๔๙} ให้ความสำคัญกับการจัดการความโกรธ โดยให้ความสำคัญกับพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่มีคัมภีร์คำสอนมากที่สุดในโลกทุกคำสอนเป็นความจริงสามารถพิสูจน์ได้แม้เวลาจะผ่านไปกว่า ๒,๐๐๐ ปี ไม่มีหลักวิชาการใดคัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้าได้คำสอนทั้งหมดมีความสอดคล้องเชื่อมโยงและไม่ขัดแย้งกันผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอน

^{๔๗} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๘/๒๒.

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๒๑.

^{๔๙} สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, ๒๕๕-๒๖๖.

ได้แก่ ศีลคือข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมทางกายเป็นเหตุให้การควบคุมทางสมาธิเจริญไปด้วยส่งผลต่อการปฏิบัติให้เกิดปัญญาในด้านการบริหารจัดการความโกรธเช่นกัน การควบคุมความโกรธนั้นควบคุมความประพฤติทางกาย ได้แก่ ศีล การบรรเทาความโกรธ ได้แก่ การเจริญสมาธิ ในการกำจัดความโกรธไม่ให้กลับมาเกิดได้อีก ต้องกำจัดด้วยปัญญา ในอริยมรรคหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมและสามารถนำมาบูรณาการเพื่อบริหารจัดการความโกรธทั้ง ๓ ด้านที่ได้จากผลการวิจัยพบว่า

๑) สติ เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์ทุกคนต้องฝึกให้มีขึ้นในตนตามกระบวนการปฏิบัติอบรมสติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณธรรมและคุณภาพของผู้ปฏิบัติตามการสั่งสมคุณธรรม ผู้มีสติจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และเป็นเกณฑ์มาตรฐานให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ดังนั้นเมื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติไม่ประมาท ผู้มีสติย่อมเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

๒) ขันติ คือความอดทนสภาพชีวิตมนุษย์ตามธรรมดาดำรงอยู่ในสังคมย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ผู้ที่มีความอดทนหนักแน่นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบจะทำให้จิตใจเป็นสุข ความอดทนในมี ๔ ประเภทคือ ๑) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ๒) อดทนต่อทุกขเวทนา ๓) อดทนต่อความเจ็บใจ ๔) อดทนต่อสิ่งที่เย้ายวนใจหรือกิเลสซึ่งทนได้ยาก

๓) เมตตา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือพระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวงขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า ผู้มีเมตตาย่อมเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์มีองค์ประกอบดังนี้คือ ๑) เมตตากายกรรม ๓ ๒) เมตตาวจีกรรม ๔ ๓) เมตตาโมกกรรม ๓

แม้ว่าความโกรธจะดูเหมือนเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่พึงปรารถนา แต่มนุษย์ปุถุชนยังไม่สามารถหลีกเลี่ยงอารมณ์เหล่านี้ได้ การบริหารจัดการอารมณ์โกรธหากทำได้ก็จะสามารถเกิดประโยชน์ ดังที่หลวงพ่อบุญ ฐานิโย ได้อธิบายถึงวิธีการใช้ประโยชน์จากความโกรธ ดังนี้ กิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาทั้งมวลเรียกว่า อกุศลมูล มีอยู่ ๓ อย่างคือ โลภะ หมายถึงความโลภ โทสะ หมายถึงความโกรธ โมหะ หมายถึงความหลง ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นกิเลสที่เป็นเค้ามูล ทำให้เกิดบาปอกุศลต่างๆ แต่ในเมื่อพิจารณาให้ดีละเอียดยิ่งลงไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ ทั้งสิ่งที่เรานิยมชมชอบว่าเป็นของดี หรือตำหนิ ประณามว่าเป็นของไม่ดี ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ประโยชน์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้น กิเลสก็เป็นสิ่งที่เป็กลาง ๆ นักวิชาการตะวันตกเข้าใจเช่นนั้นว่า ความโกรธก็เป็นประโยชน์ที่จะกระตุ้นเตือนให้เขาคิดหาทำอะไรที่จะหนีความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ๆ ได้ เช่นอย่างโกรธความทุกข์ยากลำบากที่ต้องเดินด้วยเท้าเปล่าเหมือนอย่างสมัยโบราณ คนเราโกรธความลำบากเช่นนั้น จึงคิดและออกแบบสร้างยานยนต์พาหนะอะไรขึ้นมา ซึ่งพระพุทธเจ้าโกรธกิเลสทั้งหลาย อยากหนีกิเลส จึง

บำเพ็ญบารมีเพื่อได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า อันนี้เรามาพิจารณาอย่างนี้ จึงสรุปได้ความว่า โลก โกรธ หลง มันเป็นเหมือนกับไฟ ไฟเป็นของร้อน เป็นอันตรายมหาศาล แต่คนที่รู้จักใช้ไฟให้เกิดประโยชน์ ด้วยความระมัดระวังมีสติสัมปชัญญะ ไฟสามารถเป็นประโยชน์แก่มนุษย์อย่างมหาศาล ใช้ในการหุงต้ม ให้ความสว่าง และสามารถใช้เป็นแรงผลักดันจรวดไปลงดวงจันทร์ได้ฉะนั้น ก็เลย ถ้าคนฉลาดที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยเป็นตัวคอยกระตุ้นเตือนใจให้เกิดความทะเยอทะยานในความอยากได้อะไร อยากดี อยากมี อยากเป็น คนเราทุกคน สิ่งที่เราต้องการก็มี ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และอำนาจ และสิ่งดังกล่าวนี้ คนเรามีสิทธิเสรีภาพในการแสวงหา แต่การแสวงหาต้องมีขอบเขต ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม ถ้าใครจะหาผลประโยชน์ให้ถูกต้องด้วยศีลธรรม ไม่เบียดเบียนเขา ให้ยึดศีล ๕ เป็นหลัก ความหมั่น ความขยัน ความอดทน ความเมตตา เราอาจจะนำความโกรธ หรือกิเลสที่เกิดขึ้นมาเป็นกำลังในการกระตุ้นเตือนใจให้เกิดทะเยอทะยานในการหนีให้พ้นจากสิ่งที่เราไม่ชอบ ก็จะเป็นการใช้ประโยชน์ได้

นอกจากนี้ท่านได้แนะวิธีการระงับความโกรธด้วยหลักธรรม“ขันติ” หรือความอดทน โดยอธิบายว่า เมื่อคนเราโกรธ อย่าให้ความโกรธไปทำร้ายคนอื่น รวมถึงตนเอง ให้ใช้ความอดทนในเมื่อเรายังไม่มีวิธีแก้ไขความโกรธหากมีวิธีแก้ไขหรือระงับโกรธได้ก็ต้องพิจารณาถึงอกเขาอกเรา โกรธแล้วเราไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก แม้ในใจโกรธอยู่ แต่ไม่ทำสิ่งนั้นลงไป เมื่อโกรธจนสุดฤทธิ์แล้ว ในที่สุดความโกรธจะหายไปเอง หรือพิจารณาว่าความโกรธมันเป็นทุกข์อย่างนี้ ๆ เราจึงไม่ควรโกรธ แต่ประการสำคัญที่สุด โกรธแล้วต้องระวัง อดทน อย่าปล่อยไปทำความผิดพลาดอย่างรุนแรงขึ้นมา เช่น พ่อแม่โกรธลูกคว่ำไม้เรียวมาเขี่ยมันอย่างไม่นับจนหนังมันแตกเป็นริ้วเป็นรอยเลือดสาด ในขณะที่เราทำอยู่นั้น เราอาจจะคิดว่าเราได้ทำอะไรเหมาะสมกับเรื่องราวที่โกรธแล้ว แต่เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ความคิดที่เหมาะสมหรือความมีเหตุมีผลจะหายไป คงเหลือเพียงความโกรธ และพฤติกรรมที่รุนแรงและมักจะความเสียใจภายหลัง

วิธีปฏิบัติเพื่อระงับความโกรธ

- ๑) ให้ระลึกถึงโทษของความโกรธ ว่าความโกรธนั้นให้โทษประการต่าง ๆ ผู้ไม่โกรธตอบผู้โกรธตนก่อน ผู้นั้นได้ชื่อว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก
- ๒) ให้ระลึกถึงความดีของเขา เพราะแต่ละคนย่อมมีทั้งความดีและความไม่ดีอยู่ในตัว ถ้าหาความดีไม่ได้จริง ๆ ให้นึกสงสารเขาว่าต่อไปจะต้องประสบผลร้าย จากการประพฤติไม่ดีอย่างนี้
- ๓) ให้คิดถึงความจริงที่ว่า การโกรธคือการทำให้ตัวเองทุกข์
- ๔) ให้พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน กรรมที่เกิดจากความโกรธ จะทำให้ตัวเองตกต่ำลงไปอีก
- ๕) ให้พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระศาสดาว่า พระพุทธเจ้ากว่าจะตรัสรู้ ได้

ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายตลอดเวลายาวนาน ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนม์ชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้ง เบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงแม้เขาจะตั้งตัวเป็นศัตรู

๖) พิจารณานิสงส์ของเมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมายฉนั้นใด เมตตาก็มีคุณก่อให้เกิดผลดีมากมายนั้น ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น^{๑๐๐}

กระบวนการจัดการอารมณ์โกรธด้วยพุทธสันติวิธี

กล่าวคือ เป็นการบูรณาการบริหารจัดการความโกรธด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ๓ ขั้นตอนดังนี้^{๑๐๑}

๑) ขั้นตอนการควบคุมความโกรธด้วยสติ ขันติ เมตตาประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ ตามกระบวนการพัฒนาขั้นศีล เป็นหลักการควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจา

๒) ขั้นตอนการบรรเทาความโกรธด้วยสติขันติเมตตาประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ ตามกระบวนการพัฒนาขั้นสมาธิ เพื่อเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ

๓) ขั้นตอนการกำจัดความโกรธด้วยหลักสติขันติเมตตาประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ ตามกระบวนการพัฒนาขั้นปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาหรือการเจริญปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

กระบวนการปฏิบัติด้วยการควบคุมประพฤติดด้วยศีลเป็นปัจจัยส่งเสริมการปฏิบัติอบรมสมาธิการปฏิบัติอบรมสมาธิเป็นปัจจัยส่งเสริมต่อการปฏิบัติอบรมปัญญาตามแนวทางมรรคมงคล ๘ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในขั้นการควบคุมความโกรธที่เป็นกิเลสอย่างหยาบเรียกว่า วิติกมกิเลส กำจัดได้ด้วยการปฏิบัติขั้นศีลเรียกว่า ตทังคปหาน ขั้นการบรรเทาความโกรธที่เป็นกิเลสอย่างกลางเรียกว่า ปริยฐานกิเลสกำจัดได้ด้วยการปฏิบัติขั้นสมาธิเรียกว่า วิชมกนปหาน ขั้นการกำจัดอนุสัยกิเลสได้แก่ กิเลสชั้นละเอียดต้องกำจัดด้วยปัญญาในอนาคามิรรคเรียกว่าสมุจเฉตปหานเป็นการกำจัดความโกรธอย่างสิ้นเชิง

๒.๑.๕ การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธด้วยหลักพุทธสันติวิธีและจิตวิทยา

การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมในการบริหารจัดการความโกรธ คือ การนำสติ ขันติ เมตตา บูรณาการกับหลักการปฏิบัติอบรมขั้นศีล เพื่อควบคุมความโกรธหลักการ

^{๑๐๐} หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, ธรรมะระงับความโกรธ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaniyo.com/vaccine/184-2010-10-14-10-58-18>. [๒๒ เมษายน ๒๕๖๑].

^{๑๐๑} สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, ๒๑๖-๒๑๗.

ปฏิบัติอบรมสมาธิ เพื่อบรรเทาความโกรธ หลักการปฏิบัติอบรมปัญญา เพื่อกำจัดความโกรธ ผลที่ได้คือศีลควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา สมาธิคือบรรเทากิเลสที่คุกรุ่นในจิตใจทำให้เบาบางลง ให้ผลเป็นความสงบปัญญา คือกำจัดกิเลสที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจให้หมดไป ผลที่ได้คือเป็นอิสระสงบจากกิเลส

จากการบูรณาการการบริหารจัดการความโกรธด้วยสติ โยนิโสมนสิการ ขันติ เมตตา สามารถนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตในการอยู่ในสังคมอย่างมีคุณธรรม และมีความสงบ เป็นกระบวนการปฏิบัติอบรมทั้งทางกายและทางจิตเป็นสำคัญ เพื่อปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา เพื่อกำหนดดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยการพิจารณาทั้งด้านจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การปฏิบัติอบรมสติ ขันติ และเมตตา ด้วยกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการบริหารจัดการความโกรธซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) ศีล คือการควบคุมความโกรธด้านพฤติกรรมทางกายวาจาปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับศีล ตามหลักจิตวิทยา ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ความต้องการด้านความปลอดภัย การมีศีล ทำให้อยู่ด้วยกันโดยไม่ทำร้ายกัน ความต้องการความรัก การมีศีลทำให้ไม่แย่งของรักของผู้อื่น ความต้องการต่าง ๆ ต้องอยู่ในระดับที่ควบคุมได้คือระดับศีลไม่ไปละเมิดผู้อื่นศีลเป็นหลักการควบคุมพฤติกรรมเป็นมาตรฐานของอารยชนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

๒) สมาธิ คือการบรรเทาความโกรธเป็นการบรรเทาความโกรธที่คุกรุ่นอยู่ในจิตใจด้วยการปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับสมาธิ ตามหลักจิตวิทยา เป็นขั้นความต้องการที่สูงขึ้น ได้แก่ การเป็นที่ยอมรับ การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม ในการบรรเทาขั้นสมาธินั้น เป็นการบรรเทาไม่ให้เกิดกิเลสชั่วขณะ ผู้ที่ทำได้ในระดับบรรเทาความโกรธนั้นต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติทางกายดี เรียกว่า เป็นผู้ที่มีศีลธรรม จึงจะสามารถฝึกหัดพัฒนาจิตใจได้ ดังนั้นจึงได้รับการยอมรับว่า เป็นผู้ที่มีจริยธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจ เพื่อบรรเทาภิเลส เป็นมาตรฐานของอารยชนทางคุณธรรม

๓) ปัญญา คือ กำจัดความโกรธ เป็นการกำจัดความโกรธที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจด้วยปัญญา ด้วยการพัฒนาปัญญา หรือการปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตาด้วยปัญญา ปัญญาเป็นกุศลธรรมตรงข้ามกับอวิชชา คือ ความไม่รู้ เมื่อมีปัญญาจึงจะสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริงตามหลักศาสนาพุทธต้องเป็นปัญญาในอริยมรรคเท่านั้น ในระดับวิปัสสนาปัญญา ในการกำจัดความโกรธต้องอาศัยปัจจัยจากศีลและสมาธิ จึงจะสามารถเจริญปัญญา เพื่อกำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ที่เป็นรากฐานของโทสะ ได้การกำจัดอวิชชา ทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากความไม่รู้ ดังนั้นปัญญาจึงเป็นมาตรฐานของอารยชนในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นอิสระ สงบจากกิเลส^{๑๐๒}

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน , หน้า ๒๑๗-๒๑๘.

กล่าวได้ว่าทั้งแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและแนวคิดพุทธสันติ ต่างก็มีหลักการและมีเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการความโกรธของวัยรุ่นได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ว่ากระบวนการปรับความคิดตามแนวคิด CBT หรือ การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ต่างก็ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งมีผลการศึกษาการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาจิตและปัญญาที่ได้จากการสกัดองค์ความรู้ งานวิจัยที่ใช้แนวคิดทฤษฎีตะวันตกเป็นฐาน และงานวิจัยที่ใช้แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นฐาน ทำให้เกิดองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งสามารถนำมาเป็นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการสร้างชุดฝึกอบรมต่อไป

๒.๑.๖ แนวคิดการสร้างชุดฝึกอบรมด้วยกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม

การสังเคราะห์งานวิจัยการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมของชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ^{๑๐๓} ได้นำเสนอหลักการที่ต้องทำความเข้าใจ คือ กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม พบว่า จุดหมายหลักสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์ คือ การนำพามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขอันเป็นเป้าหมายที่ทุกชาติ ทุกศาสนา ต่างวัฒนธรรม ก็หนีไม่พ้นเรื่องความสุข ซึ่งจำแนกได้ ๒ ระดับ กล่าวคือ ความสุขตามกระแสโลก และความสุขตามกระแสธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายสูงสุด ทั้งนี้นอกจากการทำความเข้าใจเรื่องของจุดหมายแล้ว หลักการพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งคือ กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคล ทั้งนี้เพราะมนุษย์แต่ละช่วงวัย แต่ละกลุ่มอาชีพ ต่างก็มีเป้าหมายที่เป็นความสุขแตกต่างกันออกไป เช่น ความสุขในวัยเรียน วัยทำงาน หรือวัยเกษียณอายุ เป็นต้น พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เป็นการพัฒนาจิตและปัญญาของมนุษย์เพื่อเข้าถึงความสุขในระดับของความสุขตามกระแสโลกเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลและจุดหมายของบุคคลนั้น กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมนั้นต้องทำให้เข้าถึงการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น สภาพแวดล้อม ทักษะการดำเนินชีวิต โดยอาศัยพลังศรัทธาในตนเองและความเชื่อมั่นในอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ซึ่งยังมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตเป็นแรงจูงใจในการพัฒนา เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาหรือฝึกปฏิบัติ จึงยังต้องมุ่งเน้นให้สอดคล้องกับจริตหรือคุณลักษณะของตัวบุคคล ซึ่งจะมีแนวคิดการใช้สื่ออุปกรณ์ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้อบรมหรือผู้เข้ารับการพัฒนา ปัจจัยที่สำคัญในการออกแบบกิจกรรม กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ไว้ ๔ ด้าน ได้แก่

^{๑๐๓} ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓๙-๑๕๐.

๑) ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา เพราะทุกช่วงวัยต่างก็ต้องการได้รับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งอาจแตกต่างกันในเรื่องของจุดหมายของแต่ละช่วงวัยที่เชื่อมโยงกับความสุขตามกระแสโลก ที่มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาวะของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน สอดรับกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาแนวคิดของ เพียเจต์ (Piaget) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาปัญญาต้องคำนึงถึงปัจจัย คือ ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ

๒) ด้านระยะเวลาการอบรม การกำหนดระยะเวลาในการอบรมจะต้องคำนึงถึงกลุ่ม วัยของผู้เข้าอบรมและจัดให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าอบรม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรมเฉพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และกำหนดวันจัดอบรมยังขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้จัดและเนื้อหาที่ใช้ในการอบรม

๓) ด้านกรอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้ไม่ว่าผู้เข้าอบรมจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยใด แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาไม่ได้แตกต่างกัน กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นจาก

(๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration) ซึ่งนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การสร้างความรู้สึกให้ผู้เรียนอยากที่จะพัฒนาตน โดยเบื้องต้นนอกจากผู้จัดกระบวนการพัฒนาอบรมหรือเรียนรู้ ต้องเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างกันไปตามช่วงวัยแล้ว ทำอย่างไรที่จะจูงใจให้ผู้เรียนอยากใคร่รู้ รับฟัง และพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการ กระตุ้นบรรยากาศให้ผู้เรียนมีความสุขในการเข้าอบรม และการวางเป้าหมายการเข้ารับการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ และกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมเชื่อมั่นทั้งในตนเองและพลังแห่งการเรียนรู้

(๒) ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform View to be the Good Life) การปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือความเห็นซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ การจะนำพาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ การฝึกสังเกตเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้ต้องอาศัยการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำผู้เรียนไปพฤติกรรมเป้าหมาย การอาศัยหลักของกัลยาณมิตรจากตัวผู้อบรม ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดศรัทธา และรู้สึกอบอุ่นใจ เปิดใจที่จะเรียนรู้ ผ่านกระบวนการรับฟัง การบรรยายถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์จากวิทยากร การใช้สื่อเป็นตัวแทนหรือเสียงภายนอกเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิต การใช้เรื่องเล่านำไปสู่การชวนคิดเพื่อปรับวิถีคิดให้ถูกต้อง และยังมีอีกหลายกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ให้สอดคล้องกับตัวผู้เรียน กล่าวโดยสรุป ในขั้นตอนกระบวนการนี้เป็นการเรียนรู้ที่ใช้เสียงจากภายนอก ปัจจัยภายนอก กระตุ้นใจให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้สึกกันทั้งจากหัวใจการเห็นถึงความเมตตากรุณา การรักผู้อื่น การมองบริบทของโลกตามความเป็นจริง ซึ่งวิทยากรบางท่านมีประสบการณ์และพลังที่ได้จาก

ประสบการณ์ตนเองมาถ่ายทอดและส่งพลังไปสู่ผู้เข้าอบรมได้ดี ดังตัวอย่างกิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย ได้แก่ การอบรม การฟัง การเล่าเรื่อง การใช้สื่อการสอน การเรียนรู้จากสังคม การสังเกตตัวแบบ เป็นต้น หลักสำคัญคือ การเรียนรู้ที่อาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่นเพื่อสร้างประสบการณ์หรือปรับเปลี่ยนกรอบความคิดมุมมองของตนเองให้ขยายกว้างขึ้น พร้อมทั้งจะเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และหลักธรรมชาติของชีวิต

(๓) สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create Vibrations of Thought) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นการตอกย้ำทัศนคติ มุมมองชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยน ให้ผู้เข้าอบรมได้กระตุ้นความคิดของตนเอง เชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกรู้สีกจากภายใน แปรผลออกมาสมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็น การแสดงความเห็น การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา ที่เชื่อมโยงกันและกันระหว่างตัวตนกับภายนอก วิธีนำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๐๔} มี ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) วิธีคิดแบบสืบสาวสาเหตุ (๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ (๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (๖) วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก (๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม (๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท หลักการสำคัญนอกเหนือจากตัวผู้สอนที่ต้องผันตนจากผู้ให้ความรู้มาเป็นผู้เอื้อการเรียนรู้ ที่ต้องกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมได้ใช้ความคิดวิเคราะห์บนเหตุผลและความเข้าใจของตนเองที่ได้รับการปรับเปลี่ยนความเห็นมาในระดับการรับฟัง สู่การคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการออกแบบกิจกรรมที่เป็นกระบวนการต้องมีลำดับขั้นตอนการเรียบเรียงเนื้อหากิจกรรมไปสู่จุดหมาย และสำคัญคือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจ และเข้าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาพร้อมกับสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้กิจกรรมในกระบวนการนี้จากการสังเคราะห์งานวิจัย สามารถยกตัวอย่างการตั้งคำถาม การอภิปรายวิเคราะห์รายกลุ่ม สรุปและประยุกต์ใช้ วัดประเมินผล ด้วยการดูภาพยนตร์ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้ศิลปะกิจกรรมกลุ่มสร้างความหวังสร้างการมองโลกในแง่ดีสนทนาวิพากษ์ สนทนาสนทนา และกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

(๔) การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to Create Self Esteem) สำหรับขั้นตอนนี้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน คือ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทั้งนี้เพราะการที่มนุษย์จะรับรู้หรือรู้จักตนเองจนมองเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักการฝึกการรู้เท่าทันจิตของตนที่เคลื่อนไหวที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นตัวรับการรับรู้จากช่องทางการสื่อสารจากโลกภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น

^{๓๐๔} ปัจจุบันเป็นศาสตราจารย์พิเศษ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต).

กาย ใจ ที่ถูกปรุงแต่งและบิดเบือนไปจากความจริงอันเกิดจากอวิชชา หรือ ความไม่รู้ โดยมีกิเลส ตัณหา เป็นผู้ชักจูงใจ จึงทำให้จิตมนุษย์ปิดกั้นจากสภาวะความเป็นจริงเหล่านั้น และปิดกั้นใจสัมผัสที่มีความละเอียด คือ การมองเห็นคุณค่าและความดีงามในตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็น การรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) คือ การเรียนรู้ผ่านการนำความรู้ความเข้าใจในตนไปสู่การลงมือปฏิบัติ และความรู้สึกรู้จากการมีประสบการณ์ปฏิบัติโดยตรง ตามแนวคิดของยอร์กส์ และคาสเชิล (York & Kasl)^{๑๐๕} ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมลักษณะใดจุดหมายการฝึกคือ การเข้าถึงความสัมผัสใจตนเอง เรียนรู้จักตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการมีสมาธิเป็นบาทฐาน ซึ่งแนวคิดนี้เป็นแนวคิดพื้นฐานของ พระพุทธศาสนาในการพัฒนาชาติเถลาคตนเอง ซึ่งแนวคิดนักวิชาการตะวันตกก็เห็นสอดคล้องไปในทางเดียวกัน

(๕) การสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self Reflection and Develop even Further) นอกจากต้องอาศัยการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว ยังต้องมีการทดสอบตรวจทาน ทบทวน ซึ่งเครื่องมือในการตรวจสอบทบทวนตนเองหรือเรียกว่าการสะท้อนตนเอง มีทั้งที่เป็นที่เป็นสะท้อนคิดให้ผู้ฝึกได้เล่าถึงประสบการณ์เรียนรู้ของตน เป็นการนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับผู้ฝึกอบรม หรือกัลยาณมิตร และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ฝึกอบรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกได้สะท้อนคิดเห็นตนเอง เห็นจุดที่เกิดการพัฒนาและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข อีกทั้งการได้รับฟังผู้อื่นผ่านกระบวนการกลุ่มก็ยังเป็นปัจจัยช่วยให้เกิดเสียงสะท้อนย้อนดูตนเองอย่างใคร่ครวญลึกซึ้ง นำไปสู่กระบวนการฝึกฝนเพื่อให้มนุษย์รู้ที่จะกำกับตนเอง การฝึกฝนด้วยการฝึกให้รู้จักตนเอง (Self-Observation) การสะท้อนตนเองและกระบวนการกลุ่มสะท้อนคิด เป็นการสร้างให้เกิดการเรียนรู้ในระดับที่ทำให้เกิดการพัฒนาและความก้าวหน้าในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตัวอย่าง กิจกรรมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำให้เกิดการสะท้อนตนและสร้างการพัฒนาตนเองจากกระบวนการกลุ่ม คือ กิจกรรมที่เน้นช่วยเหลือผู้อื่นการแบ่งปัน เสียสละการร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิตสาธารณะ กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นต้น

(๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the Area of Happiness) การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเป้าหมายสูงสุดคือ ความสุขไม่ว่าจะเป็นความสุขตามกระแสโลกหรือการเข้าถึงความสุขสูงสุดตามกระแสธรรม ทั้งนี้ความสุขในระดับกระแสโลกนับว่าเป็นเป้าหมายเบื้องต้นของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมซึ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเพื่อให้สามารถรักษาสมดุลชีวิตทั้งในด้านวิถีความเป็นอยู่ ความสำเร็จในชีวิต และประเด็นสำคัญคือ การเรียนรู้ถึงหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้เพื่อการมีหน้าที่ที่ถูกต้องต่อเรื่องเหล่านี้ ทำให้ชีวิตตนมี

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

ความสุข ปฏิบัติต่อกันในสังคมด้วยความสุข ซึ่งกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการขยายพื้นที่แห่งความสุขได้ จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ การฝึกปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร การฝึกจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทาน ศีล ภาวนา นับว่าเป็นวงล้อที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดสันติสุขหรือเข้าถึงความสุขในระดับปัจเจกและในระดับสังคม

๔) ด้านเกณฑ์ชี้วัดกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญา (Mind and Wisdom Development Process's Criteria)

แม้ว่าจากการสังเคราะห์งานวิจัยจะพบว่า เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดการพัฒนาจิตและปัญญา อันมีพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดนักวิชาการตะวันตก จะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่คณะผู้วิจัยได้พบคือ ความเชื่อมโยงของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชี้วัดที่สอดคล้องทั้งแนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก คือ การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แปลกแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม เป็นการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำเสนอได้ เป็น ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (Physical Development for Happy Life) (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (Social Behavioral Development for Happy Social) (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (Mind Development for Happy Mind) (๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ (Wisdom Development for Happy Creativity)^{๑๐๖}

กระบวนการสร้างชุดฝึกอบรม

ทั้งนี้ ชุดฝึกอบรมมีลักษณะและกระบวนการสร้างเช่นเดียวกับการสร้างชุดการเรียนรู้ บทเรียน โมดูล หรือบทเรียนโปรแกรมอื่นๆ ดังมีนักวิชาการกล่าวไว้ ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ ได้เสนอขั้นตอนการสร้างชุดเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ ๙ ขั้นตอน ดังนี้

(๑) ศึกษาหลักสูตรด้านวัตถุประสงค์และเนื้อหา กำหนดจุดประสงค์ในการสร้างชุดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความจำเป็นในการเรียนรู้ วิเคราะห์เนื้อหา และแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อย ๆ

(๒) ศึกษากลุ่มเป้าหมายคือใคร จะใช้สถานการณ์เงื่อนไขอะไรกับผู้เรียน มีกิจกรรมอะไรบ้างที่จะส่งเสริมให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะและเจตคติแก่ผู้เรียน ผู้เรียนทำได้ดีเพียงใดจึงจะบรรลุตามเกณฑ์ที่กำหนด

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๙-๑๕๐.

(๓) เขียนจุดประสงค์ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ให้ครอบคลุมเนื้อหาแต่ละหน่วยและควรเขียนในรูปแบบจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนสามารถแสดงความรู้ ทักษะให้ปรากฏเด่นชัดภายหลังสิ้นสุดการเรียนรู้หรืออบรม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สามารถวัดและสังเกตได้ตามจุดประสงค์

(๔) สร้างแบบประเมินหรือสร้างข้อทดสอบ โดยต้องยึดจุดประสงค์เป็นหลักและต้องสอดคล้องกับเนื้อหาวิชาของหน่วยนั้น ๆ การประเมินผลก่อนเรียนและหลังเรียนอาจใช้แบบทดสอบเดียวกันได้

(๕) เลือกวิธีการเรียนหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหา เช่น การเสนอรูปแบบของการสนทนา เอกสาร รูปแบบ การ์ตูน กรณีศึกษา และแบบฝึกหัด เป็นต้น

(๖) สร้าง จัดหา รวบรวมสื่อการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่กำหนดให้ เช่น บทบรรยาย เอกสาร กรณีศึกษา คำถาม และเฉลยรูปภาพ เป็นต้น

(๗) ผลิตต้นแบบของชุดการเรียนรู้ โดยนำเอาข้อมูลและสิ่งต่าง ๆ ตั้งแต่ข้อ ๑-๖ มาจัดรวบรวมเรียงลำดับประกอบเป็นชุดการเรียนรู้ จากนั้นนำชุดการเรียนรู้มาตรวจสอบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

(๘) การตรวจสอบคุณภาพของชุดการเรียนรู้เบื้องต้น สามารถกระทำได้ ๒ วิธี คือ การประชุมพิจารณาชุดการเรียนรู้จากคณะกรรมการหรือผู้เชี่ยวชาญ วิธีที่ ๒ คือ นำชุดการเรียนรู้ไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย หรือกลุ่มอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเป้าหมาย ประมาณ ๓-๕ คน แล้วนำข้อค้นพบมาปรับปรุงก่อนที่จะนำไปหาประสิทธิภาพต่อไป

(๙) การทดลองหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ประมาณ ๓๐ คน แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อค้นพบ เพื่อเป็นต้นแบบของชุดการเรียนรู้สำหรับจัดดำเนินการผลิตให้เพียงพอให้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป^{๑๐๗}

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิพย์วัลย์ สุรินยา ได้วิจัยเรื่องอิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมความโกรธพฤติกรรมจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาระดับ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมจัดการกับปัญหา ทัศนคติต่อการใช้ ความรุนแรง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก

^{๑๐๗} วิชัย วงษ์ใหญ่, “เอกสารประกอบการอบรมครูประจำการ:ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง”, (ม.ป.พ., ๒๕๒๗), หน้า ๓๘-๔๐. (อัดสำเนา).

วัยรุ่นชายไทย ๒) เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน และ ๓) ศึกษาตัวแปรร่วม ที่มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นชายไทย สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน ๙,๖๒๐ คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ สูตรสถิติคำนวณและสุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบสามขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ๕ ชุด ในการประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา ทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย ค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม เท่ากับ ๐.๘๔๓๖ , ๐.๘๗๔๓ , ๐.๙๔๑๕ , ๐.๗๗๘๖ , และ ๐.๘๘๒๕ ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า ๑) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับ ปัญหา ทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทยอยู่ในระดับปานกลาง ๒) เด็กวัยรุ่นชายไทยที่มีระดับอายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษาของบิดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดาและ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว แตกต่างกันมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ และพฤติกรรม การจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับ พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ แต่ทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๔) พฤติกรรม การจัดการกับปัญหา การควบคุมความโกรธ และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทยได้ร้อยละ ๓๘.๙๐ ซึ่งผลการวิจัยถือเป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและองค์กรที่เกี่ยวข้องสำหรับนำไปเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย^{๑๐๘}

พระบุญเยี่ยม ปญญธโน (ผลเจริญ) ได้วิจัยเรื่องความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) ศึกษาความโกรธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) หลักธรรมที่แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม ผลการวิจัยพบว่า ความโกรธในพระไตรปิฎก และนักวิชาการกล่าวถึง ความโกรธ (โทสะ) ว่ากิเลสที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และ ผู้อื่นด้วยลักษณะของความโกรธ คือ ความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย เพราะสร้างความเสียหายให้แก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายใน คือ โทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้

^{๑๐๘} ทิพย์วัลย์ สุรินยา, “การศึกษาอิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาและทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย”, วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๑๙๕-๑๙๖.

ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ ดังที่พุทธเจ้าตรัสไว้ในอาฆาตพิกขุสูตร ๑๐ ประการที่ว่าเป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธทำให้การล่วงละเมิดปาณาติบาตโดยเจตนา หรือ ไม่เจตนาที่ดี เพราะถูกความโกรธครอบงำ เป็นสาเหตุการฆ่า และ ทำร้ายคนอื่น หรือ สัตว์อื่น เมื่อเพลิงความโกรธเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมิดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตน และ ของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ดังนั้น พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ (การสละความโกรธทิ้งเสีย) เพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศกบุคคลเหล่านั้นจึงอยู่เป็นสุข หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธออกจากจิตของตน และรู้จักเสียสละ ปล่อยวางความโกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอทุกเมื่อ เพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาในจิตใจ หรือใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อปรารภนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะคู่กรณีได้รับสุขทั้งกาย และใจ โดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ว่าจะทุเลาความโกรธให้จางให้ไปได้เช่นเดียวกัน หรือให้มิมะคือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือมีขันติในการอดทนต่อการสละความโกรธออกจากจิตของตน และ มีหิริ โอตตัปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้น เพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น จากการศึกษาแนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคมเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมที่เป็นข่าวแสดงให้เห็นอยู่ทุกวัน ซึ่งต้องนำเอาหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับสังคมให้พ้นจากภัยของความโกรธ เช่น สติปัฏฐาน และ เมตตา เป็นต้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม เมื่อสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็จะสามารถระงับหรือขจัดความโกรธในสังคมให้สงบระงับลงไปได้ สังคมก็จะอยู่ด้วยความสงบสุข^{๑๐๙}

ผนทิพย์ คงบุญแก้ว และคณะ ได้วิจัยเรื่องโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวการฝึกสติสำหรับผู้ต้องขังหญิง เพื่อพัฒนาและทดสอบผลของโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวการฝึกสติในผู้ต้องขังของทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ โดยศึกษากับผู้ต้องขังหญิงจำนวน ๗ คน เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ประเมินผลโดยวัดระดับความโกรธแบบ Visual Rating Scales และประเมินสติด้วยแบบประเมิน Philadelphia Mindfulness Scales ฉบับภาษาไทยและแบบประเมินความพึงพอใจต่อชีวิต ผลการวิจัยพบว่า ระดับอารมณ์โกรธมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางลดลงแต่ไม่

^{๑๐๙} พระบุญเยี่ยม ปญญธโน (ผลเจริญ), “การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖) หน้าบทคัดย่อ.

ชัดเจน ระดับสติด้านการตระหนักรู้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระดับสติด้านการยอมรับมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นแต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ^{๑๑๐}

พระสรวิชัย อภิปัญญา และดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ ได้วิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนา รูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยใช้โปรแกรมอบรม ไตรสิกขาตามแนวพระพุทธศาสนา กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนอาชีวะจำนวน ๓๐ คน มีการใช้ แบบสอบถามในการศึกษาวิเคราะห์ประกอบไปด้วย แบบสอบถามความตระหนักรู้เกี่ยวกับความ รุนแรง แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับความรุนแรง แบบสอบถามทักษะการควบคุมพฤติกรรมความ รุนแรง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมความรุนแรงเพิ่มขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ด้านการเป็นลูกศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ ด้านการเป็นเพื่อนที่ดี ของเพื่อน ด้านการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ และด้านการเป็นสาวกที่ดีพุทธศาสนิกชนที่ดีของ พระพุทธศาสนา ส่วนการศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นก่อนและ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการลดพฤติกรรมความรุนแรงตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ๔ ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมการเป็นลูกศิษย์ที่ดี ด้านพฤติกรรมการเป็นเพื่อน ที่ดี ด้านพฤติกรรมการเป็นพลเมืองที่ดี ด้านทักษะการควบคุมพฤติกรรมความรุนแรง และแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ๒ ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมการเป็นลูกที่ดี และด้านพฤติกรรมการเป็น พุทธศาสนิกชนที่ดี^{๑๑๑}

มะลิสรา งามศรีและคณะ ได้วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยกลุ่ม ตัวอย่างเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๒ แห่งมีภาวะ ซึมเศร้าในระดับปานกลาง จำนวน ๖๐ ราย ทำการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่ม ทดลองจำนวน ๓๐ รายได้รับโปรแกรมจำนวน ๘ สัปดาห์ร่วมกับการดูแลตามปกติของศูนย์ฝึกและ อบรมฯ ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน ๓๐ รายได้รับสุขภาพจิตศึกษาารายกลุ่ม ๑ ครั้งร่วมกับการให้การ บริการรายบุคคลตามคำขอและการดูแลตามปกติของศูนย์ฝึกและอบรมฯ การประเมินผลกระทำโดย ใช้แบบสอบถามปัญหาสุขภาพเพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าในประชากรไทย ผลการวิจัยพบว่า คะแนน

^{๑๑๐} ฝนทิพย์ คงบุญแก้ว และคณะ, “ทำการศึกษาโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวการฝึก สติสำหรับผู้ต้องขังหญิง”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๙): ๑๓๐-๑๔๐.

^{๑๑๑} พระสรวิชัย อภิปัญญา และดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ,ดร. , “การสร้างและพัฒนา รูปแบบการลด พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา”, *รายงานวิจัย*, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

เฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสิ้นสุดทันทีและหลังการทดลองสิ้นสุด ๔ สัปดาห์ ต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผลการศึกษานี้สนับสนุนการใช้โปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน^{๑๑๒}

แพทย์หญิงอรรณณ ศิลปกิจ ได้วิจัยเรื่องการสร้างแบบประเมินสติโดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) และ ๓) เพื่อสร้างแบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า แบบประเมินสติที่สร้างขึ้นประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน ๑๕ ข้อ มีเนื้อหาอิงหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามหมวดกาย ๔ ข้อ หมวดเวทนา ๒ ข้อ หมวดจิต ๖ ข้อ และหมวดธรรม ๓ ข้อ มีความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง ความสอดคล้องภายใน ความตรงเชิงโครงสร้างและจำแนกในกลุ่มตัวอย่างหลากหลาย เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย ผู้มีประสบการณ์การอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น และผู้ดูแลผู้ป่วย^{๑๑๓}

นายแพทย์พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ ได้วิจัยเรื่องจิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ โดยการทบทวนวรรณกรรมและเรียบเรียงการฝึกสติตามแนวพุทธ กระบวนการบำบัดทางจิตใจด้วยการฝึกสติรูปแบบการประยุกต์และผลของการประยุกต์ในประเทศไทยและต่างประเทศ ด้วยการค้นคว้าข้อมูลจากฐานข้อมูลต่าง ๆ และเอกสาร ตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสติตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายสังคมตะวันตกมากขึ้น นักจิตบำบัดชาวตะวันตกได้นำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการบำบัดรักษาทางจิตใจ ทั้งในรูปแบบกลุ่มบำบัดและการบำบัดรายบุคคล ซึ่งได้ผลดีในหลายโรคด้วยกัน เช่น โรควิตกกังวล โรคตื่นตระหนก โรคย้ำคิดย้ำทำ และบุคลิกภาพผิดปกติ ลดอาการซึมเศร้าและลดระดับความเครียดในผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งได้นอกจากนั้น ยังพบว่าการฝึกสติสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well Being) ได้ด้วย^{๑๑๔}

^{๑๑๒} มะลิสา งามศรี และคณะ, “ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, พยาบาลสาร, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๓๖.

^{๑๑๓} อรรณณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๑๔} พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, “บทนิพนธ์ฟื้นฟูวิชาการ จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๑), ๑๑๙..

ดุขฎฐิ จิงสิริกุลวิทย์ และคณะ ได้วิจัยเรื่องกลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษานำร่อง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ (Mindfulness Based Cognitive Therapy; MBCT) ในการป้องกันกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ด้วยการพัฒนาโปรแกรม MBCT สำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ ๑๕-๒๔ ปี ที่มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้าแต่ยังไม่เข้าเกณฑ์วินิจฉัยทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๔ คน มีการประเมินภาวะเครียด ซึมเศร้าและระดับสติก่อนเข้ากลุ่มหลังเข้ากลุ่มและหลังเข้ากลุ่มครบ ๓ เดือน ด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิตแบบวัด Beck Depressive Inventory-II และ แบบประเมินระดับสติ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย ตามลำดับ ด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด ซึมเศร้าและสติในแต่ละช่วงเวลา ผลการวิจัยพบว่า ภาวะเครียดและซึมเศร้าหลังการทำกลุ่มลดลงต่ำกว่าก่อนทำกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ระดับสติหลังทำกลุ่มต่ำกว่าก่อนทำกลุ่ม แต่กลับเพิ่มสูงขึ้นหลังทำกลุ่มครบ ๓ เดือน จำนวนกลุ่มเสี่ยงลดลง เหลือร้อยละ ๒๕ หลังทำกลุ่มและลดลงเหลือร้อยละ ๑๑ หลังครบ ๓ เดือน สรุปกลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานของการฝึกสติช่วยลดภาวะเครียดและซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า และลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงลงได้ทั้งในระยะสิ้นสุดกิจกรรมและต่อเนื่อง ๓ เดือน ส่วนการเปลี่ยนแปลงระดับสติยังต้องศึกษาเพิ่มเติม^{๑๑๕}

ยุพาพัทธ์ รักษ์ณวิงศ์ และคณะ ได้วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ ๒ มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน ๕๖ คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและทดลอง กลุ่มละ ๒๘ คน เครื่องมือในการทดลองประกอบไปด้วย โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิ และสมุดบันทึกประจำวัน ทำการเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทั้งหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง

^{๑๑๕} ดุขฎฐิ จิงสิริกุลวิทย์ และคณะ, “การศึกษากลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษานำร่อง”,วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๒๓ ฉบับ ๓ (๒๕๕๘): ๑๔๓.

สถิติที่ ๐.๐๕ และพบว่านิสิตพยาบาลมีการตระหนักรู้ในตนเอง มีแบบแผนความคิดยืดหยุ่นขึ้น ทำให้ นิสิตสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๑๖}

กัมปนาท บริบูรณ์ ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของ นักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมืองและทดลองใช้พร้อมทั้งหาประสิทธิภาพของหลักสูตร โดยวิธี กระบวนการกลุ่ม เครื่องมือในการวิจัยประกอบไปด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดการ คิดโยนิโสมนสิการ แบบสอบถามความพึงพอใจในหลักสูตรฝึกอบรม คู่มือการฝึกอบรม ผลการวิจัย พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมฯ ที่พัฒนาขึ้นได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพบว่าหลักสูตรมีคุณภาพดี และมีความเหมาะสมเพียงพอต่อการนำไปใช้ เมื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ และผลการประเมินความพึง พอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมฯ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด^{๑๑๗}

นะฤนทร จุฬากาญจน์ และคณะ ได้วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลาย เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม(โยนิโสมนสิการ)สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ทั้งเพศ ชายและเพศหญิงที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจำนวน ๗๘ คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่ม เปรียบเทียบกลุ่มละ ๓๙ คน โปรแกรมฝึกการคิดมี ๗ กิจกรรม ได้แก่ ๑) ความเข้าใจเกี่ยวกับความ ฉลาดทางอารมณ์ ๒) การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ๓) การฝึกคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (หลักการและจุดมุ่งหมาย) และแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก ๔) การฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรม และ แบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม ๕) การฝึกคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ และแบบวิภาษวาท (คิดและพูด แยกแยะ) ๖) การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและแบบอริยสัจ ๗) การฝึกคิดแบบรู้ทันธรรมดาและ แบบอยู่กับปัจจุบัน โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด ๓ ครั้ง โดยให้ฝึกคิดเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ใน

^{๑๑๖} Yupapak Rakmanee Wong, et al, “Effect of Group Cognitive Behavioral Therapy Program Combining with Breathing Meditation on Nursing Students’s Anxiety”, **Naresuan University Journal**, Vol.21 No1 (2013): 41-42.

^{๑๑๗} กัมปนาท บริบูรณ์, “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิด ตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง”, **วารสารศึกษาศาสตร์ มมร.**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๑๘-๑๑๙.

สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและชีวิตประจำวัน รวมระยะเวลาของการศึกษา ๑๑ สัปดาห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ๓ ครั้งคือ สัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ ๖ ก่อนการทดลอง และสัปดาห์ที่ ๒ หลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-Square, Repeated Measures two way ANOVA และ T-test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ในด้านการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง ความรับผิดชอบความภูมิใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต ยกเว้นด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาความสงบทางใจ พบว่าไม่มีความแตกต่างจากก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ไม่มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ในความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน สรุปโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนได้ โปรแกรมนี้สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในวัยรุ่นตอนปลาย^{๑๑๘}

พระครูสุชาติ กาญจนวงศ์ (ชานนท์จาครโต) ได้วิจัยเรื่องการประยุกต์หลักชั้นตัตถธรรมเพื่อการเสริมสร้างสังคมสันติสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชั้นตัตถธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อประยุกต์ใช้หลักชั้นตัตถธรรม เพื่อการเสริมสร้างสังคมสันติสุขในสังคมไทยปัจจุบันวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ชั้นตติ คือ ความอดทนอดกลั้นทางกาย ทางใจไม่ประพฤติก่อล่วงละเมิด และแสดงกิริยาที่เหมาะสมขันตินับเป็นคุณธรรมสำคัญที่บุคคลควรนำมาประพฤติ เพื่อบรรลุจุดหมายที่พึงปรารถนาของชั้นตัตถธรรมมี ๔ อย่าง คือ ความอดทนต่อความลำบาก ความอดทนต่อทุกขเวทนา ความอดทนต่อความเจ็บใจ ความอดทนต่ออำนาจกิเลสชั้นตติในแง่ที่เป็นคุณธรรมสนับสนุนให้การดำรงชีวิตประจำวันบรรลุเป้าหมาย ชั้นตติ นับเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมและสนับสนุนในการดำรงชีวิตของบุคคลให้ประสบกับสิ่งที่พึงปรารถนา การประยุกต์หลักชั้นตัตถธรรมในครอบครัวควรยึดหลัก ๕ ประการของเบญจศีลเบญจธรรมคือหลักประกันร่างกาย หลักประกันทรัพย์สิน หลักประกันครอบครัว หลักประกันสังคม และหลักประกันตนเอง ๕ ข้อนี้เป็นกฎระเบียบและเป็นหลักประพฤติปฏิบัติขั้นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ทุกคน เมื่อนำหลักชั้นตัตถธรรมมาเสริมสร้าง

^{๑๑๘} นະฤเนตร จุฬากาญจน์ และคณะ, “การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”, วารสารพญาบาล สาธารณสุข, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): ๘๒-๙๐.

ครอบครัว และสังคมมาใช้ร่วมกับหลักพุทธธรรมในการบริหารประเทศแล้วจะทำให้เกิดความสุขสงบในประเทศได้^{๑๑๙}

พระทวีโชค เจตนาสุโภ (อัมมชื่อน) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์การใช้ขันติธรรมกับปัญหาเยาวชนไทยปัจจุบันมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ เพื่อศึกษาขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาปัญหาเยาวชนไทยปัจจุบัน เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ขันติธรรมกับการแก้ปัญหาเยาวชนไทยปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า ขันติ หมายถึง ความอดทน อดกลั้น ทั้งทางกาย และทางใจต่อสิ่งที่มากระทบ โดยแสดงกิริยาที่เหมาะสม จนกระทั่งการอดทนต่อกิเลส ไม่ล่งละเมิด เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงาม ทำให้ผู้ประพฤตินั้นเป็นที่รักของคนทั่วไป ไม่สร้างเวรภัย ไม่ดูร้าย ไม่ก่อโทษ ไม่หลงลืมสติ เมื่อต้องพบกับความตายและยอมไปสู่สุคติ รวมถึงขันติยังเป็นคุณธรรมที่นำสู่การบรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา อันเป็นบารมีหนึ่งในบารมี ๑๐ ประการของพระโพธิสัตว์เพื่อการตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้า ขันติจึงเป็นธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ประพฤติดังแต่ระดับโลกียะ ไปจนกระทั่งระดับโลกุตระ ทำให้สามารถนำขันติมาใช้ได้ทั้งในแง่ที่เป็นคุณธรรม อันเป็นคุณสมบัติประจำตัวของปัจเจกบุคคลเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน และคุณธรรมของผู้ที่ได้รับการฝึกดีแล้วสำหรับพัฒนาตนเองไปสู่ความดีงามที่ยิ่งขึ้นไป และในแง่ที่ขันติเป็นศีลธรรม ด้วยการประพฤตินั้นย่อมแสดงอาการอดทนอดกลั้นเพื่องดเว้นจากการประพฤตชั่วทางกาย ทางวาจา ควบคุมกาย วาจาให้สงบเรียบร้อยผู้ประพฤตินั้นจึงรักษาความปกติอันเป็นลักษณะแห่งศีลไว้ได้เยาวชนที่ดีควรจะเป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรม กล่าวคือจะต้องมีธรรมะในการดำเนินชีวิตจุดแข็งของเยาวชนไทยคือ เป็นคนมีเหตุผล เป็นตัวเองของตัวเอง มีความกล้าหาญ จุดอ่อนคือ ความอ่อนแอในเชิงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบไทย ความว้าเหว่ เปล่าเปลี่ยว สับสนวุ่นวายทาง สภาพครอบครัว ปัญหาของเยาวชนไทยที่สำคัญในปัจจุบัน คือ ปัญหาสื่อออนไลน์ ปัญหายาเสพติด ปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาการพนัน สำหรับการประยุกต์ใช้ขันติธรรมกับการแก้ปัญหาเยาวชนไทยปัจจุบัน พบว่าเยาวชนไทยขาดการใช้ขันติธรรมในการแก้ไขปัญหา จึงทำให้ ปัญหาสื่อออนไลน์ ปัญหายาเสพติด ปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาการพนันนั้นเกิดขึ้น เยาวชนไทยควรประยุกต์ใช้หลักขันติธรรม คือ ความอดทนในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะจะต้องอดทนต่อกิเลสและอดทนต่อทุกขเวทนา และควรอดทนต่อความเจ็บใจที่เกิดจากการกระทบกระทั่งในจิตใจที่

^{๑๑๙} พระครูสุชาติ กาญจนวงศ์ (ชานนท์จาครโต), “ศึกษาการประยุกต์หลักขันติธรรมเพื่อการเสริมสร้างสังคมสันติสุข”, วารสาร มจร. พุทธปัญญาปริทรรศน์, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๙): ๙.

เกิดขึ้น หากเยาวชนไทยนำหลักชั้นศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาก็จะทำให้เยาวชนไทยมีชีวิตที่ดีมีความสุข และเป็นกำลังของชาติที่มีคุณภาพอย่างแน่นอน^{๑๒๐}

มารศรี กลางประพันธ์ ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาและศึกษาผลของการใช้การฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ ที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง โดยได้รับการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน และ ๑๘ คนตามลำดับ รวมทั้งสิ้น ๓๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย ๑). คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก จำนวน ๕ กิจกรรม คือ กิจกรรมการสร้างศรัทธา กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอดทน และ กิจกรรมการเข้าค่ายเพื่อปฏิบัติธรรม ๒), แบบวัดซึ่งประกอบด้วย แบบวัดความอดทน แบบวัดความวิตกกังวล แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทน โดยเพื่อน แบบสังเกตการณ์นั่งสมาธิ แบบประเมินตนเอง แบบวัดสติ และแบบวัดสมาธิ วิธีดำเนินการทดลองแบ่งเป็น ๓ ระยะ คือ ก่อนการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความอดทน แบบวัดความวิตกกังวล และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน จากนั้นเป็นการดำเนินการทดลองสอนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเรียนสัปดาห์ละ ๓-๔ วัน ๆ ละประมาณ ๒-๔ ชั่วโมง รวม ๑๐ สัปดาห์ ต่อจากนั้น นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๙ วัน ๘ คืน สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองตามหัวข้อหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอดทน แล้วให้ทำเป็นรายงานส่งภายในระยะเวลา ๙ วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาเท่ากับกลุ่มทดลองเข้าค่ายปฏิบัติธรรม เมื่อสิ้นสุดการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเช่นเดียวกัน ระยะก่อนการทดลอง และทำแบบวัดอื่น ๆ ที่เหลือดังได้กล่าวข้างต้น หลังจากนั้น ๑ เดือนนักศึกษาทำแบบวัดอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นการวัดในระยะเวลาการติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสามทางแบบวัดซ้ำ และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาจากบันทึกของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ๑). ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์(กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล (ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด (ก่อน หลัง และระยะติดตามผล) กล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกาย

^{๑๒๐} พระทวีโชค เจตนาสุโณ (อิมชิน), “การศึกษาวิเคราะห์การใช้ชั้นศีลธรรมกับปัญหาเยาวชนไทย”, วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม, ปีที่ ๑ เล่มที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗): ๕๒.

ไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด ๒). นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ระยะหลังการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แต่สำหรับคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจนั้น ไม่พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ ๔). นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจ และกายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๑๒๑}

นพพล พงศ์ศิริวรรณ ได้วิจัยเรื่องการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงการให้ความหมาย และองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม และเพื่อศึกษาถึงแบบอย่างการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความเมตตา ผู้ให้ข้อมูลคือ นักบวชระดับธรรมาจารย์ของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม จำนวน ๓ ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกกรณีเด่น เก็บข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า กรณีศึกษาทั้ง ๓ มีการรับรู้ความหมายของความเมตตาเหมือนกันในประเด็นที่ว่า ความเมตตา เป็นการดูแล โอบอุ้ม โอบกอด ความทุกข์ได้ เป็นการบำบัดเยียวยา และนำความสุขมาสู่ตนเองและโลกด้วย กรณีศึกษาแต่ละท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความเมตตา คือ ปัญญา ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง การเข้าถึงใจ การใช้วาจาแห่งรัก การปกป้องชีวิต ความสุขที่แท้จริง ความรักที่แท้จริง และการบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา ทั้งนี้แบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา คือ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมาธิ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสติ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก และการปฏิบัติการเริ่มต้นใหม่^{๑๒๒}

เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณา ได้วิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์มิติเมตตาธรรมในพระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า เมตตาในพระพุทธศาสนานั้น เปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์สำหรับชำระสิ่ง

^{๑๒๑} มารศรี กลางประพันธ์, “การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๒๒} นพพล พงศ์ศิริวรรณ, “การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา : กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม”, วารสารมนุษยศาสตร์สาร, (๒๕๕๕) ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒: ๑๙๐-๑๙๑.

สกปรก คือ ความโลภ ความหลง และความโกรธ เพราะเมตตาธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกด้วยความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงอบรมสั่งสอนให้มนุษย์โลกทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ เพราะมีอานิสงส์ที่ปรากฏออกมาเป็นคุณธรรม ๓ ประการ คือ ๑) การมีเมตตากายกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางกาย ๒) การมีเมตตาวจีกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางวาจา ๓) การมีเมตตา मनกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางใจ ซึ่งวิธีการเข้าถึงเมตตาธรรมพึงปฏิบัติด้วยการเมตตาประกอบหลัก ๓ ประการ คือ ๑) การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒) การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ ๓) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์^{๑๒๓}

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้นพบว่ามีกรนำแนวคิด ทฤษฎี หลักการเรื่องเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม และหลักธรรมต่าง ๆ ได้แก่ การพัฒนาสติ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ เมตตา และ ขันติ มาใช้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อการส่งเสริม พัฒนา พื้นฟู แก้ไขให้มนุษย์เกิดการพัฒนาและเจริญทั้งด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม สำหรับการจัดการความโกรธพบเช่นเดียวกันว่ามีการวิจัยในมุมต่าง ๆ แต่ยังไม่พบการวิจัยที่นำหลักพุทธสันติวิธีมาใช้ในการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ถือได้ว่าเป็นกำลังสำคัญของประเทศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา ค้นคว้าและวิจัยเพื่อการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังจะกล่าวต่อไป

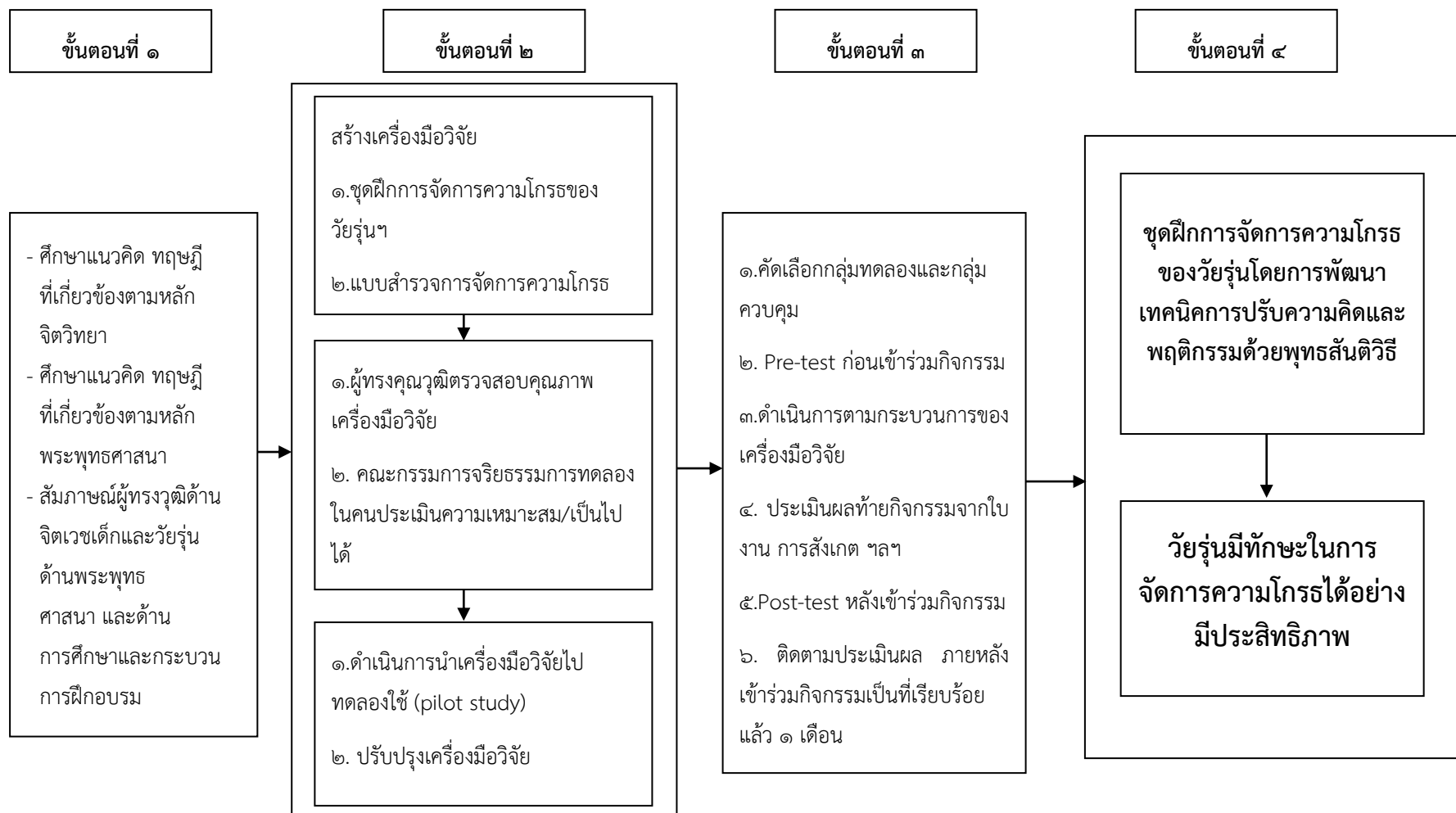
๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยพุทธสันติวิธี” ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ปรากฏตามแผนภาพ ๒.๓

^{๑๒๓}

เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณา, “การศึกษาวิเคราะห์มิติเมตตาธรรมในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๖๐), หน้าบทคัดย่อ.

การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎีตะวันตกและพุทธสันติวิธี เพื่อสร้างกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี และเพื่อนำเสนอผลของกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี มีวิธีการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research) ประกอบไปด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และหนังสือทางพระพุทธศาสนาทางจิตวิทยา ตลอดจนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นแนวคิดต่าง ๆ ได้แก่ ธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงและสภาพปัญหาของวัยรุ่น ความโกรธ การบำบัดด้วยเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) พุทธสันติวิธีและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เช่น สติ โยนิโสมนสิการ ขันติ เมตตา กระบวนการสร้างการเรียนรู้ และศึกษาวิเคราะห์จากบทสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถด้านพระพุทธศาสนา จิตเวชเด็กและวัยรุ่น การศึกษา กระบวนการฝึกอบรม และประสบการณ์ในการทำงานกับวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอารมณ์โกรธ รวมทั้งการสังเกต สัมภาษณ์ พูดคุย ระหว่างการทดลอง และการติดตามผลภายหลังการทดลอง

การวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง

๓.๒. ระยะที่ ๑ การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น ๒ ส่วน ดังนี้ (๑) การศึกษาข้อมูลวิชาการ งานวิจัยในประเด็นแนวคิดต่าง ๆ ได้แก่ ธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงและสภาพปัญหาของวัยรุ่น ความโกรธ การบำบัดด้วยเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) พุทธสันติวิธี และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เช่น สติ ขันติ เมตตา โยนิโสมนสิการ กระบวนการสร้างการเรียนรู้ (๒) การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถด้านพระพุทธศาสนา จิตเวชเด็กและวัยรุ่น การศึกษา กระบวนการฝึกอบรม และ ประสบการณ์ในการทำงานกับวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอารมณ์โกรธ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการ วิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

๓.๒.๑ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการวิจัยนี้ เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการจัด กระบวนการเรียนรู้ให้กับวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้าน พระพุทธศาสนา ๒ ท่าน ด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ๑ ท่าน และด้านการศึกษา ๒ ท่าน โดยเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ตรงในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับวัยรุ่นด้วยวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อทราบแนวความคิด ประสบการณ์ วิธีการของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการฝึกอบรมและนำมากำหนด กรอบและแนวทางในการสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ ดังมีรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- พระราชวรเมธี, ผศ.ดร. (วีระ วรปญโญ) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด พระบรมธาตุ จังหวัดกำแพงเพชร ดำรงตำแหน่งรองเจ้าคณะจังหวัดกำแพงเพชร และผู้อำนวยการ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โดยได้รับการชื่นชมจากบรรดาสาธุชนทั้งหลายว่า เป็นพระเถระนักพัฒนา ที่น่าเคารพเลื่อมใส มีผลงานเป็นที่โดดเด่นและเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีความรู้และคุณธรรม มีความประพฤติที่ดีงาม ไม่ก่อความ เดือดร้อนให้กับสังคมโดยรวม และยังก่อให้เกิดผลดีต่อทั้งตนเองและชุมชนรวมถึงประเทศชาติโดยได้ ประยุกต์หลักภavana ๔ มาใช้ในการพัฒนาเยาวชนด้วยวิธีการที่ให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ สำคัญ ๆ ทางพระพุทธศาสนา ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้และปฏิบัติตามหลักการประพฤติและหลัก ปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมเยาวชนให้มีความประพฤติที่ดีงามและถูกต้องตามหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา และเป็นการฝึกอบรมจิตใจของเยาวชนได้มีแนวคิดตามหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปเป็นแนวทางในการที่จะดำเนินชีวิตได้อย่าง มีความสุข และทำให้เกิดปัญญาในการที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันกับสภาวะที่แท้จริง ของธรรมชาติด้วยกำลังสติปัญญาของตน นอกจากนี้ท่านยังมีความเชี่ยวชาญด้านการเป็นวิทยากร

บรรยายให้ความรู้ในหลายศาสตร์ เช่น ศาสนา สังคมศาสตร์ จิตวิทยา การวิจัย ฯลฯ เป็นวิทยากร กระบวนการในการฝึกอบรม นักเทศน์ อาจารย์พิเศษประจำสถาบันการศึกษาหลายแห่ง

- ดร.แม่ชีสุตา โรจนอุทัย เป็นนักวิจัยอิสระ และวิทยากรกระบวนการ เชี่ยวชาญด้านการ ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน พัฒนาสติและสมาธิ มีผลงานวิจัยด้านการพัฒนาเยาวชน เรื่องรูปแบบการ พัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ร่วมวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาแบบ องค์กรรวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย The Holistic Development of Mind and Wisdom: Documentary Study and Research Synthesis ภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง การ พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์กรรวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback the Holistic Development of Mind and Wisdom by Bio Feedback Process ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน เป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต เชี่ยวชาญด้านการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา ฟื้นฟู และป้องกันเด็กและวัยรุ่นที่มี ปัญหาด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และปัญหาทางจิตเวชเป็นเวลานานกว่า ๑๐ ปี เป็นที่ปรึกษา ให้กับกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม และเป็นวิทยากรให้ความรู้กับ นักวิชาชีพ บุคลากรเจ้าหน้าที่ และเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานด้านจิตเวช จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่นและครอบครัว

- ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ท่านมีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเยาวชน การศึกษานอกระบบ ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตาม แนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง มีผลงานวิจัยจำนวนมาก เช่น โมเดลเชิง สาเหตุของปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยภูมิคุ้มกันที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเด็กและ เยาวชนในพื้นที่หมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อพป.) การพัฒนารูปแบบการป้องกันการ ข่มเหงรังแกในโรงเรียน แนวทางการจัดการศึกษาพื้นฐานสำหรับเด็กเรื้อรังในเขตภาคกลางตอนบน การประเมินผลนโยบายการจัดการศึกษาสำหรับเด็กด้อยโอกาส: เด็กที่ถูกปล่อยปละละเลย

- ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา และอาจารย์พิเศษประจำสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ท่านเคยมีประสบการณ์เป็นอาจารย์ประจำที่สอนและอบรมนักศึกษาวิชาชีวิตศึกษาที่วิทยาลัย เทคโนโลยีสยามมานานมากกว่า ๑๐ ปี รวมทั้งมีประสบการณ์ตรงในการใช้หลักพระพุทธศาสนารับ เหตุและแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของนักศึกษาวิชาชีวิตศึกษา มีความเชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม วิทยากรบรรยายด้านสังคม ศาสนา และด้านพัฒนาบุคลิกภาพ วิทยากรฝ่ายสังคมศาสนา วัฒนธรรม และประเพณี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเด็ก วัยรุ่นและครอบครัวได้แก่ การวิจัยเรื่อง “การศึกษา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้ความรุนแรงในครอบครัว” และการวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนา

รูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น” โดยมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางหนึ่งในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น

๓.๒.๒ เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัยในการดำเนินการ ประกอบไปด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และจากประสบการณ์ในการทำงานเป็นนักจิตวิทยาคลินิกในกระบวนการยุติธรรมเด็กและเยาวชนมาเป็นเวลามากกว่า ๒๐ ปี และส่งแบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าวให้ที่ปรึกษาพิจารณา

ประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมฯ ประกอบไปด้วย

คำถามที่ ๑ ท่านมองเรื่องอารมณ์โกรธในวัยรุ่นอย่างไรบ้าง และจากประสบการณ์ท่านเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับประเด็นนี้

คำถามที่ ๒ ท่านมีแนวคิดในการพัฒนาวัยรุ่นให้มีทักษะการจัดการกับอารมณ์โกรธอย่างไรบ้าง

คำถามที่ ๓ ท่านคิดว่ามีเนื้อหาใดบ้างที่สำคัญควรจัดให้กับวัยรุ่น เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความคิด และทักษะในการจัดการกับความโกรธ

คำถามที่ ๔ จากประสบการณ์ของท่าน ท่านมีเทคนิค กลยุทธ์ วิธีการ ขั้นตอน สื่อ อุปกรณ์ สภาพแวดล้อมอย่างไรบ้างในการทำให้กลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น) เกิดการเรียนรู้ เพราะเหตุใด

๓.๒.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอหนังสือจากหลักสูตรวิชาสาขาสันติศึกษาเพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการเข้าสัมภาษณ์ด้วยตนเอง พร้อมด้วยการจดบันทึก ใช้เครื่องบันทึกเสียง และถ่ายภาพประกอบการสัมภาษณ์

๓.๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ศึกษาจากเอกสารวิชาการ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับด้านการศึกษาที่มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ การเรียนการสอนให้กับวัยรุ่น ด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ด้านพระพุทธศาสนา และนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสกัดเพื่อใช้ในการสร้างชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

๓.๓ ระยะที่ ๒ การออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัยแบบทำการทดลอง โดยการสร้างชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี และมีการประเมินผลการฝึกอบรมด้วยเครื่องมือต่าง ๆ ได้แก่ แบบสำรวจการจัดการความโกรธ แบบประเมินสติ แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินตนเอง แบบประเมินความพึงพอใจ และการบ้าน โดยมีขั้นตอนการออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนี้

๓.๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ตั้งอยู่เลขที่ ๒๒/๒๔ ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร และนับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๔๐ คน ซึ่งมีคะแนนที่ได้จากการคัดกรองด้วยแบบสอบถามการจัดการความโกรธ ของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญแล้วมีคะแนนการจัดการความโกรธในระดับต่ำ – ปานกลาง และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ ๒๐ คน โดยให้นักเรียนสมัครใจและมีสิทธิ์เลือกเข้าร่วมกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัยในการดำเนินการ ประกอบไปด้วย ๑. ชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีแบบพร้อมด้วยแบบประเมินผลการฝึกอบรมฯ ซึ่งประกอบไปด้วย แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินตนเอง แบบประเมินความพึงพอใจ และการบ้าน ๒. แบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติ ดังนี้

๑. ชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ประกอบด้วย กิจกรรมย่อย ๒ ชุด คือ การฝึกสติ การฝึกการจัดการความโกรธ โดยแต่ละชุดประกอบด้วยแนวคิดและหลักการ วัตถุประสงค์ สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ ขั้นตอนการทำกิจกรรม การประเมินผล พร้อมด้วยแบบประเมินผลการฝึกอบรมฯ ซึ่งประกอบไปด้วย แบบสังเกตพฤติกรรมขณะเข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินตนเอง แบบประเมินความพึงพอใจ และการบ้าน (ได้แก่ แบบบันทึกการฝึกสติ แบบบันทึกการจัดการอารมณ์โกรธ)

๒. แบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติ

- แบบสำรวจการจัดการความโกรธ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจการจัดการความโกรธของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญ (๒๕๓๓) ซึ่งเป็นผู้สร้าง ไปพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมในชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- แบบประเมินสติ เป็นเครื่องมือที่แพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ สร้างขึ้น มี ๑๕ ข้อคำถาม เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่ดีและมีคุณสมบัติสอดคล้องในการประเมินกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านจิตวิทยา ด้านสถิติการวิจัย ด้านการศึกษา ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ มีรายชื่อ ดังนี้

ท่านที่ ๑ พระราชวรเมธี, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

ท่านที่ ๒ พระมหาวิชาญ สุวิชาโน ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนาก่อสร้างสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ท่านที่ ๓ รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรธน์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ท่านที่ ๔ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ท่านที่ ๕ ดร.ครรชิต แสงอุบล อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ท่านที่ ๖ ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่านที่ ๗ อาจารย์สมพร แก้วอินทร์ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โดยขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือในวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย

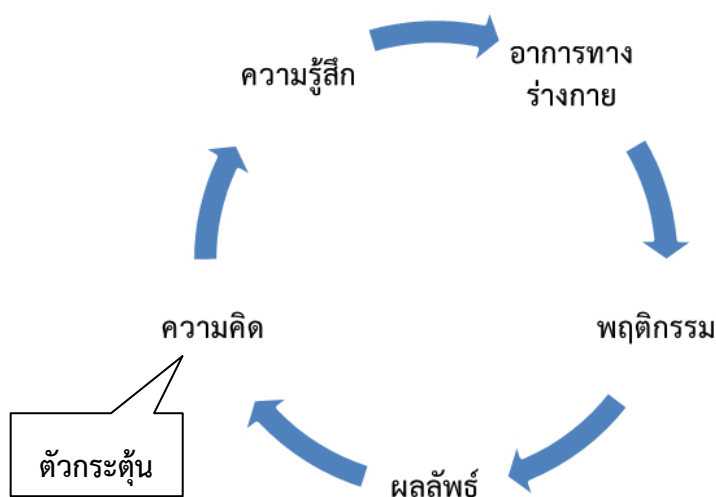
๑) ชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

พร้อมด้วยแบบประเมินผลการฝึกอบรมฯ ซึ่งประกอบไปด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมขณะเข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินตนเอง แบบประเมินความพึงพอใจ และการบ้าน

ผู้วิจัยสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีขึ้นโดยใช้แนวคิดเรื่อง “วงจรความโกรธ (Anger Cycles)” และได้ทำการบูรณาการแนวคิดร่วมระหว่างแนวคิดทางจิตวิทยา คือ การปรับความคิดและพฤติกรรม

(Cognitive Behavioral Therapy) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สติ หลักโยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา และแนวคิดเกี่ยวกับหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้กำหนดแผนภาพ วงจรความโกรธ (Anger Cycles) ดังนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ วงจรความโกรธ (Anger Cycles)

โดยมีองค์ประกอบในการพัฒนาทักษะการจัดการความโกรธดังนี้

๑. การเข้าใจสาเหตุของความโกรธ
๒. เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นของการแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสม
๓. การปรับเปลี่ยนความคิดด้วยการท้าทายความคิด ให้มีความคิดที่ถูกต้อง/คิดอย่างมีเหตุผล (ด้านความคิด)
๔. การลดความรู้สึกที่จะนำไปสู่อารมณ์โกรธ (ด้านความรู้สึก)
๕. การลดอาการทางกาย/สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่ออยู่ในสภาวะโกรธ (ด้านอาการทางร่างกาย)
๖. การเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงความโกรธ (ด้านพฤติกรรม)

ทั้งนี้การสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนากระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักการและแนวคิดทฤษฎีของเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) บูรณาการร่วมกับหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ สติ หลักโยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา

สำหรับกิจกรรมการฝึกสติในการวิจัยครั้งนี้ สำหรับการฝึกสติในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ฝึกให้กลุ่มทดลองได้ฝึกสติโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อให้กลุ่มทดลองมีสติอยู่กับปัจจุบัน เปรียบพร้อมที่จะเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ และสามารถมีสติขณะเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งสามารถนำทักษะการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวันหลังจบการเข้าร่วมกิจกรรม

การฝึกสติสำหรับการวิจัยนี้ เป็นวิธีปฏิบัติโดยให้นั่งคุบลึงก์ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วหลับตา เอาสติกำหนดที่บริเวณท้องระดับสะดือ เมื่อท้องพองขึ้นให้กำหนดในใจว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบลงให้กำหนดในใจว่า “ยุบหนอ”

ผู้วิจัยนำชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีที่สร้างขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรมการจัดการความโกรธ และกิจกรรมการฝึกสติ และเครื่องมือที่เกี่ยวข้อง เช่น แบบสำรวจการจัดการความโกรธ แบบสังเกตพฤติกรรม ใบงาน ใบความรู้ การบ้าน รวมทั้งแบบสำรวจการจัดการความโกรธ ไปรับการตรวจคุณภาพ รูปแบบ กระบวนการจากผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ ท่านดังรายชื่อข้างต้น

จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงชุดฝึกอบรมและเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และนำกิจกรรมบางกิจกรรมจากชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ เช่น กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย การฝึกสติ การรู้จักความคิดที่ไร้เหตุผล มาเข้าใจอารมณ์กันเถอะ รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ และธรรมพิชิตโกรธ ไปทดลองใช้ (Pilot Study) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนบริษัทไทยกลสิกรสงเคราะห์ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต ๓ และเยาวชนของโรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ สำนักงานศาลยุติธรรม ก่อนการใช้จริงกับกลุ่มทดลองในการวิจัย

ผลการนำกิจกรรมบางกิจกรรมของชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ ไปทดลองใช้จากการสังเกตกระบวนการที่เกิดขึ้น พบว่า รูปแบบ วิธีดำเนินกิจกรรม และสื่อ/วัสดุอุปกรณ์มีความเหมาะสม ได้รับความสนใจ ร่วมมือและมีส่วนร่วมจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี สำหรับเรื่องเวลา มีการปรับปรุงบางกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเหมาะสม อีกทั้งเรื่องของระบบอุปกรณ์การฉายภาพ การแสดงคลิปวิดีโอต้องมีการทดสอบก่อนลงมือใช้จริงเพื่อให้เกิดความพร้อมที่สมบูรณ์

กิจกรรมในชุดฝึกอบรบฯการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ สรุปได้ดังนี้

กิจกรรมการฝึกสติ

เวลาที่ใช้ ๑๕ - ๒๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จักวิธีการฝึกสติให้อยู่ในปัจจุบันขณะ
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีสติอยู่กับสภาวะปัจจุบัน

กิจกรรมการจัดการความโกรธ

กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้วิทยากรและนักเรียนได้สร้างความคุ้นเคย และให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม
๒. เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันสร้างกฎกติการ่วมกัน
๓. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ ๒ ความคิดสำคัญไฉน

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจความหมายของ “ความคิด” และความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก
๒. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและรับรู้ถึงความคิดบวก ความคิดลบ และผลกระทบที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ ๓ รู้จักความคิดไร้เหตุผล ๑๐ ประการ

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง
๒. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงระบบความคิดและผลที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ไร้เหตุผล และการ

โต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล สร้างความคิดใหม่ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่พฤติกรรม
การแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ ๔ การคิดเพื่อสร้างอารมณ์ทางบวก

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความคิดแบบโยนิโสมนสิการ
๒. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการนำวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมที่ ๕ มาเข้าใจ “อารมณ์” กันเถอะ

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของอารมณ์
๒. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์
๓. เพื่อให้นักเรียนรู้จักภาวะของอารมณ์

กิจกรรมที่ ๖ การแสดงออกทางอารมณ์ และรับรู้อารมณ์ของคนรอบข้าง

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์
๒. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของคนรอบข้าง

กิจกรรมที่ ๗ ผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธ

เวลา ๓๐ นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลกระทบทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจาก
อารมณ์โกรธ

กิจกรรมที่ ๘ รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจรูปแบบการแสดงอารมณ์โกรธของตนเองจากประสบการณ์
๒. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์โกรธ

กิจกรรมที่ ๙ เอาชนะอารมณ์โกรธ

เวลา ๖๐ - ๙๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธ
๒. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ ๑๐ ธรรมะพิชิตโกรธ

เวลา ๕๐ - ๖๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์โกรธ
๒. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการนำหลักธรรมไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์โกรธ

กิจกรรม การบ้าน

เวลา ๑๕ - ๓๐ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนได้กลับไปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
๒. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

ประจำวัน

๒) แบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติ

แบบสำรวจการจัดการความโกรธ

แบบสำรวจการจัดมีข้อคำถาม ๔๕ ข้อ นำมาจากการวิจัยของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญ (๒๕๓๓) ซึ่งเป็นผู้สร้างและทดลองใช้แบบสำรวจนี้ โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงเชิงประจักษ์ และพิจารณาข้อความเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาแล้ว ทั้งนี้แบบสำรวจนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency) ที่มีค่าตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไป แบบสำรวจทั้งชุดมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง ๐.๗ - ๑.๐ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Alpha - Coefficient) เท่ากับ ๐.๙๓ ลักษณะแต่ละข้อคำถามเป็นการเป็นแบบประเมินค่า ๕ ระดับของลิเคอร์ท มีคะแนนตั้งแต่ ๑ - ๕ คะแนน และลักษณะข้อความในคำถาม จะมีทั้งข้อความทางลบ และ ข้อความทางบวก ซึ่งมีการให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ วิธีการให้คะแนนของแบบสำรวจการจัดการความโกรธ

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ข้อความทางลบ	๑	๒	๓	๔	๕
ข้อความทางบวก	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย ๓.๖๗ – ๕.๐๐ หมายถึง การจัดการความโกรธอยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย ๒.๓๔ – ๓.๖๖ หมายถึง การจัดการความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๒.๓๓ หมายถึง การจัดการความโกรธอยู่ในระดับต่ำ^๑

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจการจัดการความโกรธของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญ (๒๕๓๓) ซึ่งเป็นผู้สร้างไปพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมในชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น^๑ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยนำแบบสำรวจการจัดการความโกรธไปตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยมีการวิเคราะห์ความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistence : IOC) เชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๗ ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ๒ ท่าน ด้านพระพุทธศาสนา ๑ ท่าน ด้านการศึกษา ๑ ท่าน ด้านสถิติการวิจัย ๑ ท่าน ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ๑ ท่าน และด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ ท่าน จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจการจัดการความโกรธและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาทบทวน ปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสม และนำไปทดลอง (Pilot Study) กับวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนและมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

(๑) ความเที่ยงตรง หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือวัดที่สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ เป็น ความสอดคล้องระหว่างผลการวัดกับสิ่งที่ต้องการวัด ความตรงที่ใช้ในการทดสอบแบ่งเป็น ๓ ชนิด ได้แก่ ความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามโครงสร้าง และความตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง โดย

^๑ คุรยละเอียดใน สวณีย์ สุขเจริญ, “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๙๐-๙๑.

แบบทดสอบหรือแบบวัดจะให้ความสำคัญกับความตรงตามเนื้อหามากกว่าความตรงชนิดอื่น ๆ การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เป็นการหาความเที่ยงตรงที่ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาว่าข้อคำถามแต่ละข้อสามารถวัดได้ตรงตามสิ่งที่ต้องการวัดเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้มากน้อยเพียงใด โดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้ ให้คะแนน +๑ หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามวัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น ให้คะแนน ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น ให้คะแนน -๑ หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามไม่วัดจุดประสงค์/เนื้อหานั้น จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปคำนวณหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC)

$$\text{จาก สูตร } IOC = \Sigma R/N$$

เมื่อ ΣR แทน ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

เกณฑ์การตัดสินค่า IOC ถ้ามีค่า ๐.๕๐ ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์หรือตรงตามเนื้อหานั้น แสดงว่าข้อคำถามข้อนั้นใช้ได้

สำหรับแบบสำรวจการจัดการความโกรธในงานวิจัยนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ ท่านได้พิจารณาให้คะแนนและคำแนะนำ ผู้วิจัยจึงนำค่าคะแนนรายข้อจากข้อคำถามทั้งหมดจำนวน ๓๕ ข้อมาคำนวณค่า Index of Item-Objective Congruence หรือ IOC พบว่า มีเพียงคำถามข้อที่ ๔ “ฉันคิดว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การคิดที่ปล่อยวางจากกิเลสทั้งปวง” ได้ค่า $IOC = ๐.๔$ สำหรับข้อคำถามจำนวน ๙ ข้อ ได้ค่า Index of Item-Objective Congruence หรือ $IOC = ๐.๘$ และมีข้อคำถามจำนวน ๒๕ ข้อ ได้ค่า Index of Item-Objective Congruence หรือ $IOC = ๑$

ผู้วิจัยจึงได้ทำการตัดข้อคำถามที่ ๔ และเหลือข้อคำถามในแบบสำรวจการจัดการความโกรธทั้งสิ้น ๓๔ ข้อคำถาม จากนั้นจึงทำแบบสำรวจการจัดการความโกรธไปหาความเชื่อมั่น

(๒) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ Cronbach's Alpha การทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability test) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha) หากค่าที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าตั้งแต่ ๐.๗ ขึ้นไป แสดงว่าแบบสอบถามที่จัดขึ้นนั้นมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยหรือทดสอบสมมติฐาน

วิธีการคำนวณจากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา หรือหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) นี้ปรับมาจากสูตร KR – ๒๐ ใช้หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดที่ให้คะแนนแตกต่างกันไปในแต่ละข้อได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นระบบการให้ คะแนน แบบ ๑ กับ ๐

สูตรการคำนวณเป็นดังนี้

$$\alpha = K/(K-1) [1 - (\sum S_i^2) / S_t^2]$$

เมื่อ α แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

S_i^2 แทน ความแปรปรวนของข้อสอบแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบทดสอบ

K แทน จำนวนข้อสอบทั้งหมด

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจการจัดการความโกรธจำนวน ๓๔ ข้อคำถามไปทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจการจัดการความโกรธ โดยนำไปทดลองใช้กับผู้รับการทดลองใช้ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือเป็นผู้แทนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดตราด และโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยปทุมธานี รวม ๕๐ คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach หรือค่าความน่าเชื่อถือ เท่ากับ ๐.๘๐๐

จากนั้นผู้วิจัยได้มีการคำนวณค่า Cronbach's Alpha if Item Deleted รายข้อของแบบสำรวจการจัดการความโกรธ ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ ๓.๒ ค่า Cronbach's Alpha if Item Deleted รายข้อของแบบสำรวจการจัดการความโกรธ

ข้อ	ข้อความ	Cronbach's Alpha if Item Deleted
๑	ฉันเชื่อว่าความคิดมีผลต่อความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออกของเรา	๐.๗๙๓
๒	ฉันทราบว่า การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ สามารถทำได้โดยการเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสม	๐.๗๘๘
๓	ฉันสามารถรับรู้และเข้าใจว่าความคิดแบบใดของฉันเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล	๐.๗๙๐

ข้อ	ข้อความ	Cronbach's Alpha if Item Deleted
๕	เมื่อคนที่อยู่รอบข้างฉันมีอาการโกรธ ฉันรับรู้ได้ว่าเขาโกรธ	๐.๗๙๐
๖	เมื่อคนที่อยู่รอบข้างฉันมีอาการโกรธ ฉันมีวิธีการที่สามารถอยู่ร่วมกับเขาได้ โดยไม่มีปัญหา	๐.๗๙๒
๗	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถรับรู้อารมณ์โกรธของตนเองได้	๐.๗๙๒
๘	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันใช้สติ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งคิดหาทางแก้ไข	๐.๗๘๗
๙	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถจัดการความโกรธได้โดยการคิดถึงเหตุและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น	๐.๗๘๔
๑๐	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะระบายความโกรธออกไปเพื่อปลดปล่อย โดยใช้วิธีที่ไม่รบกวนผู้อื่น เช่น ซัดเขียน ข้อความระบายอารมณ์ใส่กระดาษและขยำทิ้ง เป็นต้น	๐.๗๙๕
๑๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะหาอะไรทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจสิ่งที่กำลังโกรธ	๐.๗๘๙
๑๒	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะพูดระบายความรู้สึกให้เพื่อนที่สนิทและไว้ใจได้ฟัง	๐.๗๙๒
๑๓	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะเก็บกดเรื่องราวในใจคนเดียวโดยไม่แสดงออก	๐.๗๘๕
๑๔	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักแสดงออกไปตรง ๆ ตามความรู้สึกของตนเอง	๐.๗๘๙
๑๕	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันไตร่ตรองด้วยสติว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในขณะนั้น	๐.๗๙๐
๑๖	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักสั่นตัว และแสดงพฤติกรรมโดยขาดการยั้งคิดไตร่ตรอง	๐.๗๘๕
๑๗	ฉันมักย้อนคิดเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก	๐.๗๙๔

ข้อ	ข้อความ	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	ความโกรธได้ หลังจากสถานการณ์และผลกระทบนั้น เกิดขึ้นไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และมักจะรู้สึกเสียดายที่คิด เข้าไป	
๑๘	เมื่อเพื่อนแสดงอารมณ์โกรธใส่ฉัน ฉันสามารถใช้สติในการ รับรู้และเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเพื่อน และให้อภัยเพื่อน ได้	๐.๗๙๐
๑๙	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถใช้สติในการรับรู้อารมณ์ และ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน	๐.๗๘๗
๒๐	เมื่อเพื่อนของฉันเกิดอารมณ์โกรธ ฉันสามารถเข้าใจ ความรู้สึกของเพื่อนได้ และใช้หลักเมตตา พร้อมช่วยเหลือ เพื่อน	๐.๗๙๖
๒๑	ฉันเชื่อว่าการใช้ขันติในการจัดการอารมณ์โกรธ คือ การ เก็บกดอารมณ์โกรธไว้ในใจ ไม่ตอบโต้ใด ๆ และไม่ แสดงออกใด ๆ	๐.๘๐๓
๒๒	เมื่อคนรอบ ๆ ตัวฉันทำอะไรไม่ถูกใจฉัน ฉันจะโกรธพวก เขา	๐.๗๙๑
๒๓	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีเผชิญความโกรธโดยไม่ได้ตอบด้วย ถ้อยคำหรือพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรง หรือหยาบคาย	๐.๗๗๘
๒๔	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะใช้คำพูดเหน็บแนมผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๐.๘๐๘
๒๕	เมื่อมีผู้ทำให้โกรธ ฉันจะหาวิธีการโต้ตอบกลับอย่าง เดียวกับที่เขาทำกับฉัน เพื่อเป็นการแก้แค้น	๐.๗๗๗
๒๖	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันพยายามระงับอารมณ์ โดยวิธีต่าง ๆ เช่น พูดกับตนเองว่า “ใจเย็นไว้ เดี่ยวก็ดีขึ้น” , การนับเลขใน ใจ เป็นต้น	๐.๗๘๕
๒๗	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดง ความรู้สึก จะวิธีการนิ่งเงียบ และเก็บอารมณ์โกรธไว้	๐.๘๐๐

ข้อ	ข้อความ	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	ภายใน	
๒๘	ฉันคิดว่าคนที่โกรธง่าย ไม่ควรได้รับความเมตตา เพราะจะทำให้เขาได้ใจ เกิดความเคยชินและแสดงอารมณ์โกรธจนติดเป็นนิสัย	๐.๗๘๒
๒๙	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะเก็บกดความรู้สึก และเก็บตัวอยู่คนเดียว	๐.๗๘๘
๓๐	ฉันเป็นคนที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย	๐.๗๗๗
๓๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถยับยั้งอารมณ์ได้ และไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา	๐.๗๘๗
๓๒	เมื่อมีคนทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ฉันจะหากิจกรรมที่ชอบทำแทน เพื่อผ่อนคลาย เช่น กีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง เดินเล่น เป็นต้น	๐.๗๙๒
๓๓	เมื่อเพื่อนตะคอกเสียงดังใส่ฉันจนฉันโกรธ ฉันจะคิดว่าเขาคงมีเรื่องไม่สบายใจ และหาโอกาสช่วยเหลือเขา	๐.๗๙๓
๓๔	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน	๐.๗๙๙
๓๕	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้รู้สึกโกรธ	๐.๗๙๕

ผู้วิจัยจึงทำการตัดข้อคำถามข้อที่ ๒๑ และ ข้อที่ ๒๔ ออก จึงทำให้ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจการจัดการความโกรธทั้งฉบับ เท่ากับ ๐.๘๐๘

แบบสำรวจการจัดการความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาผ่านขั้นตอนการหาค่าความเที่ยงและความเชื่อมั่นแล้ว ผู้วิจัยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดลอง ๑ ครั้ง (Pre-Test) ใช้หลังการสิ้นสุดการดำเนินการทดลอง ๑ ครั้ง (Post-Test)

แบบประเมินสติ

แบบประเมินสติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบประเมินสติที่แพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ สร้างขึ้นมี ๓๐ ข้อ มีความตรงเชิงเนื้อหาด้วยการคัดเลือกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านคลินิก ๗ คน มีข้อคำถามคงอยู่ ๒๕ ข้อ ทดสอบความเที่ยงเบื้องต้นในกลุ่มตัวอย่าง ๔๑ คนเพื่อประเมินความสอดคล้องภายในรายข้อ และความสอดคล้องทั้งฉบับมีค่าในระดับปานกลาง (Cronbach's alpha ๐.๗๘๓) ความเที่ยงในการวัดซ้ำห่างกัน ๑ สัปดาห์อยู่ในเกณฑ์พอใช้ (Pearson intraclass correlation coefficient = ๐.๕๖)

ศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการสำรวจตัวประกอบในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคระบบทางกายที่มารับการรักษา โรงพยาบาลศรีธัญญาจำนวน ๑๐๑ คนและกลุ่มเข้ากลุ่มผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมหลักสูตร ๕ วันของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย บางแกจำนวน ๑๔๔ คน รวม ๒๕๐ คน ผลการศึกษา ได้คัดข้อคำถามเหลือ ๑๕ ข้อ แยกเป็น ๓ ด้าน ๆ ละ ๕ ข้อคือด้านตระหนักรู้ ด้านอัตโนมิติและด้านตั้งใจ นำแบบสอบถามที่ได้เพื่อยืนยันตัวประกอบในกลุ่มตัวอย่างบุคลากรจำนวน ๑๖๐ คน เพื่อยืนยันโครงสร้างแบบประเมินสติ ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๕ ข้อแยก แต่ละมิติตามที่สำรวจในกลุ่มตัวอย่างแรก ผลการศึกษา ค่าดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์กำหนด ข้อมีค่าน้ำหนักของปัจจัยระหว่าง ๐.๒๘๐ - ๐.๔๓๔ โดยที่ด้านตระหนักรู้และด้านตั้งใจมีค่าน้ำหนักของปัจจัยในระดับสูง ส่วนอัตโนมิติมีค่าน้ำหนักระดับต่ำ และเป็นไปในทิศทางลบ

แบบประเมินสติดังกล่าวมีความสอดคล้องภายในทั้งฉบับและรายด้านในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กลุ่มย่อย ๓ กลุ่มอยู่ในระดับพอใช้ถึงระดับดี ค่า Cronbach's Alpha ของแบบสอบถามทั้งฉบับ ตระหนักรู้ ตั้งใจ และอัตโนมิติ ตามลำดับดังนี้ ๐.๗๒๘ ๐.๘๑๗ ๐.๗๐๔ และ ๐.๖๖๗ และมีความตรงเชิงจำแนกกับแบบประเมินวิตกกังวลซึมเศร้า Hospital Anxiety Depression (HAD) ส่วนความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson รวม และรายด้านอยู่ระหว่าง - ๐.๔๑ ถึง ๐.๐๐) และมีอำนาจเชิงจำแนกระหว่างกลุ่มที่มีความเครียดต่างกันได้อย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มที่ฝึกสติต่างกันได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งมีความตรงร่วมสมัยกับแบบประเมิน Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ฉบับภาษาไทยในระดับพอใช้

ผลการทดสอบแบบประเมินสติฉบับ ๑๕ ข้อในผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมและจิตเภทจำนวน ๑๕๔ คน พบว่าแบบประเมินสติ มีความสอดคล้องภายในระดับดีมาก และมีความตรงร่วมสมัยกับ PHLMS ด้านตระหนักรู้ในระดับดี

สรุปแบบประเมินสติประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน ๑๕ ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) มีจำนวน ๕ ระดับ คือ แทบไม่มีเลย นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยๆ บ่อยมาก โดยมีเนื้อหาอิงหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง ความสอดคล้องภายใน ความตรงเชิง

โครงสร้างและจำแนกในกลุ่มตัวอย่างหลากหลายได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย ผู้มีประสบการณ์การอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น และผู้ดูแลผู้ป่วย^๒

จากแบบประเมินสติที่แพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่ดี และมีคุณสมบัติสอดคล้องในการประเมินกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงได้ทำหนังสือเพื่อขออนุญาต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการนำแบบประเมินสติดังกล่าวมาใช้ในการวิจัย เนื่องจากแบบประเมินสติดังกล่าวเป็นเครื่องมือในการวิจัยของแพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ ที่พัฒนาขึ้นในการวิจัย เพื่อประกอบการศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้วิจัยจึงได้ทำหนังสือถึง แพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ เพื่อขอให้พิจารณาความถูกต้องเหมาะสมในการนำแบบประเมินสติไปใช้ กับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย และขอทราบขั้นตอนและวิธีการในการนำแบบประเมินไปใช้ตลอดจนการ ตรวจสอบความหมายของคะแนน การแปลความหมายของคะแนน

การตรวจเพื่อรับรองจริยธรรมเพื่อการทดลองในมนุษย์

เมื่อผู้วิจัยได้รับข้อชี้แนะและสรุป ผลของค่า ความเหมาะสม (IOC) ของเครื่องมือวิจัยจาก คณะผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๗ ท่านแล้ว ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือวิจัยพร้อมรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จำนวนทั้งสิ้น ๑๐ ชุด เพื่อเสนอต่อสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอดำเนินการรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย และเมื่อได้รับเอกสาร รับรองจริยธรรมดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการขั้นตอนต่อไปโดยการนำเครื่องมือวิจัยไปใช้กับกลุ่ม ตัวอย่าง

๓.๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการทดลองในงานวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๑) การสังเกต สัมภาษณ์ พูดคุย

สำหรับการสังเกต สัมภาษณ์ พูดคุย ระหว่างการทดลอง และการติดตามผลภายหลังการทดลอง เน้นไปที่พฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านการพูด กิริยา ท่าทาง การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วม ปฏิบัติการโต้ตอบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนพิจารณาจากผลงานในใบงาน การบันทึกการฝึกสติ และการจดบันทึกการจัดการอารมณ์โกรธที่ได้รับมอบหมายให้ทำการบ้านหลังจบกิจกรรมการทดลอง

^๒ อรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๑-๗๒.

๒) การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๑) ขออนุมัติการพิจารณาจริยธรรมในคน จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติการเข้าจัดกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

๓) ผู้วิจัยทำหนังสือยินยอมจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง พร้อมทั้งแนบคำอธิบายรายละเอียดการเก็บข้อมูลในงานวิจัยนี้

ขั้นดำเนินการทดลอง

ขั้นที่ ๑ คัดเลือกกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสำรวจการจัดการความโกรธของนางสาวสวนีย์ สุขเจริญ เพื่อการจำแนกกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธในระดับต่ำ - ปานกลาง คือ คะแนนเฉลี่ยระหว่าง ๑.๐๐ - ๓.๖๖ จำนวน ๔๐ คนแรก และทำการแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ๒๐ คน และ กลุ่มทดลอง ๒๐ คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเลือกเป็นกลุ่มควบคุม หรือ กลุ่มทดลอง

ขั้นที่ ๒ ขั้นการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบสำรวจการจัดการความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และแบบประเมินสติของแพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐ คนในงานวิจัยนี้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดลอง ๑ ครั้ง (Pre-Test) หลังการสิ้นสุดการดำเนินการทดลอง ๑ ครั้ง (Post-Test)

ผู้วิจัยนำชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยหลักพุทธสันติวิธีที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลองตามวิธีการและขั้นตอนของชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ เป็นเวลา ๒ วันต่อเนื่องกัน ณ ห้องประชุม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร โดยมีทำการประเมินสติ และทำแบบสำรวจการจัดการความโกรธ ก่อน และหลังจบกิจกรรมตามชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ

ขั้นที่ ๓ การติดตามประเมินผล

ผู้วิจัยติดตามประเมินผลกลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ๑ เดือน ซึ่งวิธีการติดตามประเมินผล ประกอบไปด้วยการพิจารณาจากผลการจดบันทึกการจัดการความโกรธ และการบันทึกการฝึกสติ วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล สังเกตพฤติกรรม รวมทั้งมีการพูดคุยติดตามแบบกลุ่ม

สำหรับกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน

๓.๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลเชิงปริมาณ

ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

(๑) วิเคราะห์ด้วยสถิติแบบบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าร้อยละ (Percentage: %) ค่าเฉลี่ย (Mean: $\bar{x}$) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

(๒) วิเคราะห์ด้วยสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) คือการวิเคราะห์ผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน ๒ ทาง (Two-Way ANOVA: t-test, p-value)

ส่วนที่ ๒ วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลเชิงคุณภาพ จากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความโกรธ ใบบงาน การสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลองขณะเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนพิจารณาจากผลงานในใบบงาน การบันทึกการฝึกสติ และการจดบันทึกการจัดการอารมณ์โกรธที่ได้รับมอบหมายให้ทำการบ้านหลังจบกิจกรรมการทดลอง

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัย เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี” A Development of Cognitive Behavioral Therapy for Adolescence’s Anger Management by Buddhist Peaceful Means ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๔.๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

นันททัศนสาระสำคัญของอารมณ์โกรธในวัยรุ่น

อารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยผู้ใหญ่ เพราะวัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยของการพัฒนาสมองส่วน Limbic ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก ให้เชื่อมกับสมองส่วนหน้าบริเวณ Neo-Cortex ซึ่งเป็นสมองส่วนการคิดอย่างมีเหตุผล สังคม^๑ ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองของทางแพทย์ที่ว่าเรื่องอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ส่วนหนึ่งเป็นไปตามธรรมชาติตามวัย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ จิตใจและสังคม ดังนี้

๑) ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors) ได้แก่ กรรมพันธุ์ ลักษณะนิสัย พื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่ละคน (Temperament) การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ผู้ชายมักแสดงอารมณ์โกรธด้วยการใช้ความรุนแรงมากกว่าผู้หญิง และบางรายเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพกาย เช่น โรคทางสมอง โรคลมชัก

๒) ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors) ได้แก่ โรคสมาธิสั้น โรคอารมณ์แปรปรวน การใช้สารเสพติดส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมขาดการยับยั้งชั่งใจ รวมถึงการถูกกระทำทารุณกรรมมาก่อน รวมทั้งปัญหาจากการเลี้ยงดู เป็นต้น

^๑ สัมภาษณ์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์, อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

๓) ปัจจัยด้านสังคม (Social Factors) ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อม เช่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การเลียนแบบคนรอบข้าง ปัจจัยกระตุ้นหรือยั่วยุทางสังคมหรือทางสื่อต่าง ๆ ฯลฯ^๒ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลต่อความรุนแรง ความถี่ และการแสดงออกของอารมณ์โกรธที่มากขึ้น

ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ต้องได้รับการประคับประคองทั้งร่างกายและจิตใจ ให้ความใส่ใจเมื่อมีเหตุการณ์ที่กระตุ้นทำให้โกรธก่อให้เกิดเป็นวิกฤตต่อชีวิตของวัยรุ่น และเป็นปัญหาต่อสังคม ต้องให้ความเมตตาและพร้อมที่จะให้อภัยแต่ในขณะเดียวกันนั้น ต้องสร้างความเข้มแข็งให้วัยรุ่นมีจิตใจที่มั่นคง ลดทอนอารมณ์ที่หวั่นไหว ด้วยการนำหลักธรรมเข้ามาช่วยแนะนำ ฝึกหัดเพื่อให้มีสติปัญญาในการที่จะเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์โกรธได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่กับความโกรธด้วยสติปัญญา สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องในการระงับเหตุที่เกิดจากความโกรธของวัยรุ่น กล่าวว่า เนื่องจากความยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่นมีน้อย ขาดเหตุผล ขาดสติ ดังนั้นผู้ระงับเหตุหรือความโกรธจึงต้องใจเย็น ๆ ไม่ใช้อารมณ์เข้าระงับ เพราะจะเท่ากับเติมเชื้อโกรธในวัยรุ่นให้มากยิ่งขึ้น^๓

สำหรับประสบการณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น กล่าวว่าคนใช้วัยรุ่นที่มีปัญหาในการรับรู้อารมณ์และจัดการอารมณ์โกรธ ปัจจุบันพบเป็นจำนวนมาก จำเป็นต้องได้รับความแก้ไข ช่วยเหลืออย่างทันทั่วทั้งที่และถูกวิธี^๔ ในขณะที่ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา กล่าวว่า จากการเป็นอาจารย์สอนนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยรุ่นมองว่า อารมณ์โกรธของวัยรุ่น เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นกับทุกคน การห้ามไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธเป็นเรื่องยาก แต่ควรช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นของตนเองได้เหมาะสมและปลอดภัย และจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องอารมณ์โกรธของนิสิตนักศึกษา พบว่าสาเหตุที่ทำให้ นิสิตนักศึกษาเกิดอารมณ์โกรธ นั้น คือ จากการไม่ได้รับสิ่งที่พึงพอใจ และความขัดแย้งทางความคิดระหว่างเพื่อน ซึ่งจะก่อให้เกิดอารมณ์โกรธในที่สุด วิธีการให้ความช่วยเหลือ นิสิตที่โกรธขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาและความรุนแรงของอารมณ์ เช่น การรับฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจและยอมรับ สะท้อนสิ่ง

^๒ สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน, จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^๓ สัมภาษณ์ พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร., เจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุ จังหวัดกำแพงเพชร , ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน, จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ที่เป็นต้นเหตุให้เกิดอารมณ์โกรธเพื่อให้นิสิตนักศึกษาเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเอง พุดคุยถามความรู้สึกด้วยความใส่ใจ และติดตามการเปลี่ยนแปลง หรือผลกระทบที่เกิดขึ้น ชื่นชมให้กำลังใจ เมื่อนิสิตนักศึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี พุดคุยและรับฟังความคิดเห็นจากนิสิต นักศึกษาถึงแนวทางการจัดการกับอารมณ์โกรธที่อาจเกิดขึ้นอีก โดยไม่ชี้นำ และหากจำเป็นอาจให้นิสิตศึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเอง แต่ต้องไม่ใช่เรื่องที่อันตราย^๕

สรุปได้ว่า อารมณ์โกรธนั้นเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นปกติ ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ชอบความท้าทาย เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง ทำให้มีโอกาสเกิดความขัดแย้งและมีอารมณ์โกรธได้ง่าย รวมทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ต้องการการยอมรับ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย วัยรุ่นจะมองว่าตนเองดีกว่าคนอื่น หากถูกกระทบกระทั่งเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเองจะเกิดอารมณ์โกรธหากไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้อย่างเป็นปกติหรือไม่สามารถจัดการอารมณ์โกรธนั้นได้อาจส่งผลกระทบทางลบตามมาได้มากมาย แต่สิ่งที่สำคัญคือ การรับรู้อารมณ์และการจัดการอารมณ์นั้นให้เป็นปกติ ขณะที่แนวคิดทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการมีสติรู้อารมณ์ ซึ่งความโกรธถือได้ว่าเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นที่ใจของตนเอง ทำให้กระทบต่อสันติภายในของคนเรา โดยมีสาเหตุมาจากความไม่รู้จริง ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างแยบคาย ไม่ละเอียดใจ ไม่เกรงกลัวต่ออกุศล

เมื่อปัญหาอารมณ์โกรธเป็นปัญหาที่จำเป็นต้องให้ความสนใจและให้ความสำคัญ ดังนั้น การที่จัดการกับอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ถือได้ว่าเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นในการควบคุมอารมณ์ ดังเช่น การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาให้ความเห็นว่า ควรมีการฝึกฝนที่จะลดทอนความโกรธให้ค่อย ๆ ลดลง หรือให้รู้เท่าทันต่อความโกรธโดยการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันความโกรธของวัยรุ่นด้วยการให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเหตุและผล ทุกข์และโทษที่เกิดขึ้น รวมถึงผลกระทบต่อชีวิตและสังคม^๖ ทั้งนี้เรื่องของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษาใดต่างก็ต้องพบประสบเจอ เพราะนอกจากเป็นเรื่องของการปรับเปลี่ยนทางร่างกายแล้วยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ดังที่กล่าวไว้ในบทที่ ๒ สำหรับงานวิจัยนี้ได้ใช้พื้นที่ศึกษาซึ่งเป็นสถานศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีรายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน ดังนี้

^๕ สัมภาษณ์ ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^๖ สัมภาษณ์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์, อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ที่ใช้ศึกษา:

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่เลขที่ ๒๒/๒๔ ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูงกรุงเทพมหานคร ซึ่งคุณย่าฉวี ทศนปรีดา มีความรู้ลึกซึ้งและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงแผ่เมตตาบารมีค้ำเกล้าฯ พสกนิกรชาวไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรงสนพระราชหฤทัยเป็นพิเศษ ในด้านการศึกษาของเยาวชน คุณย่าฉวี ทศนปรีดา จึงได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายที่ดินถมแล้วจำนวน ๑๐ ไร่ ๓ งาน ๒๘ ตารางวา (ปัจจุบันมีเนื้อที่ ๑๕ ไร่ ๙๓ ตารางวา) เมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๒๖ เพื่อพระราชทานแก่กระทรวงศึกษาธิการ และได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนเมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๒๖ โดยใช้ชื่อว่า "โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า" ตามความปรารถนาของเจ้าของที่ดินและได้มีคำสั่งแต่งตั้งผู้บริหารโรงเรียน

ปัจจุบันโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า มีนักเรียนกว่า ๔,๐๐๐ คน ที่ดิน ๑๕ ไร่เศษ มีอาคารเรียน ๓ หลัง สูง ๕ ชั้น มีห้องสมุด ห้องสารสนเทศ ห้องเรียนคอมพิวเตอร์ ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ สนามกีฬา ศูนย์ดนตรี ห้องเรียนตามกลุ่มสาระวิชาต่าง ๆ ซึ่งมีความทันสมัย อีกทั้งยังมีโดมขนาดใหญ่อีก ๒ หลัง ที่ติดตั้งพัดลมไอน้ำเอาไว้

วิสัยทัศน์ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า เป็นสถานศึกษาชั้นนำ มุ่งพัฒนาผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการและคุณธรรม มีศักยภาพเป็นพลโลก บนพื้นฐานวิถีไทย โดยใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พันธกิจ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ได้กำหนดพันธกิจของสถาบัน ดังนี้

- ๑) จัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการและคุณธรรมตามหลักสูตร
- ๒) จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้มีแบบแผนการคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล
- ๓) จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
- ๔) จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการสื่อสารอย่างน้อยสองภาษา ผลิตงานอย่างสร้างสรรค์ มีจิตสาธารณะและรับผิดชอบร่วมกันต่อสังคมโลก
- ๕) จัดกิจกรรมส่งเสริมผู้เรียนให้ตระหนักรู้คุณค่า และดำรงตนบนพื้นฐานวิถีไทย ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- ๖) พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาสู่ความเป็นมืออาชีพ

๗) ส่งเสริมและพัฒนาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อพัฒนาระบบการบริหารและการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ

เหตุในการเลือกเป็นพื้นที่ศึกษา: ด้วยผู้วิจัยเล็งเห็นว่า โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถาบันที่เป็นตัวแทนของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความหลากหลาย และจากวิสัยทัศน์ พันธกิจของสถาบัน พบว่า นอกจากการพัฒนาทักษะความสามารถด้านวิชาการให้กับนักเรียนแล้ว โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้ายังให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านคุณธรรม และศักยภาพในการดำเนินชีวิต โดยให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง มีแบบแผนการคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล รวมทั้งอาจารย์ฝ่ายแนะแนวให้ความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ดังนั้นโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าจึงมีความเหมาะสมกับการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยทำการศึกษาในงานวิจัยนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เนื่องจากเป็นช่วงวัยของวัยรุ่นตอนต้น และวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ ค่อนข้างมาก ซึ่งจากประสบการณ์ทำงานในตำแหน่งนักจิตวิทยาคลินิกในกระบวนการยุติธรรมเด็กและเยาวชนมานานกว่า ๒๐ ปีของผู้วิจัย พบว่า เด็กและเยาวชนที่มีปัญหาพฤติกรรมส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เนื่องจากเริ่มปรับตัวกับสภาพโรงเรียนใหม่ได้ดีขึ้นกว่าเมื่อครั้งเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ไม่กลัวครู ชอบลองผิดลองถูก ต้องการอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง จักกลุ่มตั้งแก๊งกับเพื่อน โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก ซึ่งประกอบด้วย ความโกรธ ความกลัว ความเกลียด ความรู้สึกผิด รู้สึกสนุกสนาน และร่าเริง ดังนั้นทั้งความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ตามที่พบเห็นในสังคมไทย หรือที่ปรากฏตามข่าวสาร หรือ สื่อต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากร เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า และกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร และนับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๔๐ คน ซึ่งมีคะแนนที่ได้จากการคัดกรองด้วยแบบสอบถามการจัดการความโกรธ ของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญแล้วมีคะแนนการจัดการความโกรธ ในระดับต่ำ – ปานกลาง และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ ๒๐ คน

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้พบผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๔.๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎีตะวันตกและพุทธสันติวิธี

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความโกรธ

ตามแนวคิด ทฤษฎีทางตะวันตก พบว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน อาจแสดงออกมาทางความคิด และพฤติกรรม ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายมนุษย์สามารถสังเกตได้ง่าย เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น อาจแสดงอาการหน้าแดง ใช้เสียงดัง มองด้วยสายตาที่ไม่เป็นมิตร นอกจากนั้นอาจแสดง ปฏิกริยาเกรี้ยวกราดต่อบุคคลอื่น หรืออาจเก็บเงียบและหลบหลีกการเผชิญหน้า ซึ่งลักษณะดังกล่าว ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น แต่สิ่งที่เกิดขึ้นภายในที่เรามองไม่เห็นคือ การทำงานของหัวใจที่ จะทำงานหนักขึ้นและเร็วขึ้น ความดันเลือดจะสูงขึ้น^๗ สำหรับความโกรธของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึก ว่าไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกลดทอนอย่างไม่ยุติธรรม สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความโกรธ คือ สิ่งไร้ทางสังคม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสิ่งของต่าง ๆ และสถานการณ์ต่าง ๆ และวัยรุ่นจะมีความโกรธเมื่อ ได้รับการเยาะเย้ยถากถางนิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือคนรอบข้างนำสิ่งของของวัยรุ่นไปใช้ นอกจากนั้น วัยรุ่นจะโกรธเมื่อได้รับความกดดันจากสังคม ขณะเดียวกัน ความโกรธของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อวัยรุ่น ได้รับการขัดขวางไม่ให้กระทำในบางสิ่งบางอย่างต้องการจะทำหรือสามารถทำได้สำเร็จได้ โดย ปฏิกริยาความโกรธของวัยรุ่นจะมีการแสดงออกโดยการตั้งชื่อให้แก่กลุ่มหรือบุคคลที่ไม่พอใจ มีการ สบถสาบาน ยิ่งไปกว่านั้นหากเป็นความโกรธต่อวัตถุสิ่งของ จะแสดงออกโดยใช้ความรุนแรงต่อสิ่งนั้น ความโกรธของวัยรุ่นตอนต้นจะยังไม่สามารถควบคุมได้ จนกระทั่งผ่านพ้นวัยรุ่นตอนต้นไปแล้ว ความสามารถในการควบคุมความโกรธจะสามารถทำได้ดีขึ้นเป็นลำดับ^๘ ดังนั้นหากพิจารณาตาม รูปแบบของเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) สรุปได้ว่า ความโกรธมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกายของบุคคล คือ เมื่อเผชิญกับ สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ จะเกิดความคิดไปต่างๆ ต่อเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ ทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว ไม่

^๗ สมภพ เรื่องตระกูล, ความเครียดและอาการทางจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑-๑๒.

^๘ อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๒๘.

พอใจ โกรธ และกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อสนองตอบต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายคือป้องกันความรู้สึกปลอดภัยภายในจิตใจของตนเอง

สำหรับในทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงความโกรธว่าเป็นอกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวะธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปที่ทำให้จิตใจขุ่น มัวเศร้าหมอง ซึ่งมีปรากฏในหลักคำสอนที่เกี่ยวกับความโกรธ วิธีการป้องกัน และวิธีการกำจัดความโกรธอยู่จำนวนมากหลายแห่งด้วยกัน ดังที่พุทธพจน์ ความว่า “อกโกธเน ชินเน โกรธ อสากุสาธนา ชินเน ชินเน กพริย ทาเนน สจเจนาลิกวาทินนติ ฯ”^๙ พึงชนะ คนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้ พึงชนะคนเลอะเลอะ ด้วยคำสัตย์”^๙ เมื่อพิจารณาสาเหตุของความโกรธ พบว่า ความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์ ที่เริ่มจากความไม่พอใจ แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งระดับความโกรธของแต่ละคนอาจจะมีความรุนแรงต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอก^{๑๐} โดยแบ่งเป็นสาเหตุภายใน ซึ่งได้แก่ อวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (การไม่คิดตรិตรองโดยแยบคาย) อัสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นเรา ความถือเขาถือเรา) อหิริกะ (ความไม่มีความละอายใจ) อนัตตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่ออกุศล) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)^{๑๑} และสาเหตุภายนอก ดังที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ความโกรธ ย่อมเกิดด้วยอาฆาตวัตถุ ๑๐ อย่าง^{๑๒} คือ ความโกรธย่อมเกิดด้วยอาการว่า เขาได้ประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่เราแล้ว เขากำลังประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่เรา เขากำลังประพฤติสิ่ง ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา เขาได้ประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของเราแล้ว เขากำลังประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เขากำลังประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เขาได้ประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เขากำลังประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เขากำลังประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เขาได้ประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เขากำลังประพฤติสิ่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา ความโกรธย่อมเกิดในที่มิใช่เหตุ^{๑๓}

โดยสรุป เมื่อพิจารณาผลกระทบของความโกรธ พบว่า การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง สุดท้ายสะสมความโกรธไว้ในใจ กลายเป็นความผูกโกรธต่อไป อิทธิพลของความโกรธนั้นมีมากสามารถทำลายล้างทุกสิ่งที่อยู่ขวางหน้าได้ โดยที่ความโกรธนั้นเริ่มก่อตัวจากภายในจิตใจเราก่อนแล้ว

^๙ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

^{๑๐} สุภา ศรีสวัสดิ์และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, **วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์**, ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๕.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พุ.ม (ไทย) ๒๙/๒๐๓/๕๙๓.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พุ.ม. (ไทย) ๓๐/๑๗/๑๐๖-๑๐๘.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อภ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๗๗-๑๗๘.

เริ่มขยายผลไปเรื่อย ๆ มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นกระบวนการ ประกอบด้วยปัจจัยภายในได้แก่
 สภาพที่เป็นสมุฏฐานจากภายในตัวบุคคลมาจากวิชา คือความไม่รู้เท่าทันกิเลส คือความโลภ เมื่อ
 ไม่ได้ตามปรารถนาก็โกรธ หรือได้แล้วมีความเปลี่ยนแปลงไปก็โกรธ โดยมีอกุศลมูล ๓ ได้แก่ โลภะ
 โทสะ โมหะ เป็นราก การขาดสติในการเตือนตนเองให้คิดแบบโยนิโสมนสิการ คือการใช้ปัญญา
 พิจารณาโดยแยบคายเพื่อพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ทำให้ความโกรธขึ้นภายในใจและ
 แสดงออกภายนอกเป็นพฤติกรรมเชิงลบ

สังเกตได้ว่าแนวความคิดเรื่องการบริหารจัดการความโกรธทางตะวันตกเป็นไปในทิศทาง
 เดียวกับแนวทางพุทธสันติวิธี คือ เห็นว่าความโกรธก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตและสังคมตั้งแต่ขั้นเบา ไป
 จนถึงขั้นรุนแรง คือทำลายทรัพย์สินและชีวิตของมนุษย์และเห็นว่าความโกรธสามารถควบคุมได้ด้วย
 เหตุผล และเห็นว่าการควบคุมความโกรธได้นั้นเป็นการระบายความโกรธออกมาอย่างเหมาะสม และ
 วิธีที่จะคุมหรือระบายความโกรธออกมานั้นอาจทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและแต่ละ
 สถานการณ์ แต่สรุปได้ว่า อารมณ์โกรธนั้นหากไม่มีเสียเลย ก็ไม่ดีเพราะอารมณ์โกรธเป็นแรงกระตุ้น
 ให้คนเอาชนะสถานการณ์และปัญหาได้ แต่ในภาพรวมจะเห็นได้ว่า ความคิดดังกล่าวนี้ ยังไม่ชัดเจน
 และไม่เป็นระบบ และสุดท้ายยอมรับว่าความโกรธมีประโยชน์ เพราะเป็นแรงกระตุ้นในเชิงสร้างสรรค์
 ความคิดดังกล่าวนี้จึงมีบางส่วนคล้ายกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ส่วนประเด็นที่ต่างจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ไม่ได้แสดงวิธีบริหารจัดการ
 ความโกรธอย่างชัดเจนและอย่างเป็นระบบเหมือนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สำคัญยังเห็นว่า
 ความโกรธมีประโยชน์ เพราะเป็นแรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์ จึงไม่ควรกำจัดความโกรธให้หมดไปเสีย
 ทีเดียว ส่วนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดีโดยส่วนเดียว ที่เรียกว่า
 เป็นอกุศล ฉะนั้น ความโกรธนั้นยังไม่มีข้อดี และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า ความโกรธ
 มีใช้แรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์ แต่เป็นแรงกระตุ้นเชิงทำลาย เพราะฉะนั้นความโกรธจึงเป็นสิ่งที่ควร
 กำจัดให้สิ้นเชิง โดยมีวิธีการกำจัดเป็นขั้นตอน คือเริ่มด้วยการควบคุม มิให้ความโกรธแสดงความ
 รุนแรงออกมาทางพฤติกรรม ด้วยหลักการของศีล แล้วค่อยบรรเทาหรือทำให้ลดน้อยลงด้วยหลักการ
 ของสมาธิ แล้วจึงกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปด้วยขบวนการของปัญญา

จากแนวคิด ทฤษฎีการจัดการความโกรธของวัยรุ่นตามทฤษฎีตะวันตกและพุทธสันติวิธี
 พบว่า มีความสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน ทั้งสาเหตุของความโกรธ การแสดงความโกรธ และ
 ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งนี้แนวคิดพุทธสันติวิธีสามารถอธิบายได้ถึงแก่นหรือรากแท้ของความโกรธที่
 กระตุ้นต่อสันติภายใน ซึ่งหากไม่ได้รับการบรรเทาหรือแก้ไขจะทำให้เกิดการสะสม กลายเป็นความผูก
 โกรธต่อเนื่องเรื้อรัง อันจะทำให้ส่งผลกระทบทางลบที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้นการนำแนวทางพุทธสันติ

วิธี คือ การพัฒนาสติ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ควบคู่กับการมีขันติและเมตตาตามพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมสำหรับจัดการความโกรธสำหรับวัยรุ่น เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

แนวทางการจัดการอารมณ์โกรธ

สำหรับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก มองว่าการจัดการความโกรธ ลำดับแรกต้องเรียนรู้และเข้าใจในการจัดการอารมณ์ ซึ่งตามแนวคิดทางจิตวิทยา การจัดการอารมณ์ หมายถึง การตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นและสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบ และสามารถปรับตัวได้อย่างยืดหยุ่นเหมาะสมตามสถานการณ์^{๑๔} ทั้งนี้แนวคิดตะวันตกได้นำหลักสติมาใช้ในการจัดการกับอารมณ์ โดยให้ความหมายการเจริญสติ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้ได้เรียนรู้ที่จะสังเกตเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของประสบการณ์ โดยไม่ตัดสินประสบการณ์และความคิด หรือไม่พยายามที่จะหาทางแก้ไขและให้ข้อสรุป หรือเปลี่ยนแปลงความท้าทายในช่วงเวลา^{๑๕} หรือกล่าวได้ว่าการเจริญสติคือการสังเกต เรียนรู้ที่จะสังเกตเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของประสบการณ์^{๑๖} ซึ่งแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมองว่า ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเจริญสติ คือ การลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและอาการปวดเรื้อรัง^{๑๗} นอกจากนี้ เซลิแกน (Seligman) ให้ความเห็นว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนา ในโลกตะวันออกมีหลากหลายรูปแบบ แต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะลดความใจร้อนและคลายความวิตกกังวลได้ดี เป็นการสนับสนุนความคิดที่เน้นการอยู่กับปัจจุบัน^{๑๘}

ทั้งนี้ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้ มีการใช้สติในการบำบัดด้านอารมณ์ และได้ให้นิยามของสติ คือ การรู้ตัว คำว่ารู้ตัวหมายถึงรู้ตัวในหลายด้าน ได้แก่ รู้ในร่างกาย เช่น รู้ว่ากำลังเดิน กำลังนั่ง รู้ในอารมณ์ เช่น รู้ว่ากำลังโกรธ กำลังเครียด รู้ในความคิด เช่น รู้ว่าคิดไร้สาระ คิดไม่ดี คิดด้านลบ และรู้ในธรรมชาติ เช่น รู้ว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ดังนั้น สติบำบัด จึงหมายถึง การบำบัดอาการทางร่างกายและจิตใจที่เกิดจากปัญหาอารมณ์ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กัน โดยระบบประสาทอัตโนมัติและระบบฮอร์โมนเป็นหลัก เมื่อใดที่ร่างกายตึงเครียด จะทำให้ระบบ

^{๑๔} กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, โปรแกรมการจัดการอารมณ์สำหรับเด็กและเยาวชนที่มีลักษณะหุนหันพลันแล่น, (กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔.

^{๑๕} Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, (Boston: Shambala, 2003).

^{๑๖} Gunaratana, H., *Mindfulness in Plain English*, (Boston: Wisdom Publications, 1992).

^{๑๗} Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D., Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, Vol. 18 (2007): 211-237.

^{๑๘} Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, p. 40.

ประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงผิวหนังลดลง จิตใจที่เครียดติดตัวมานาน ๆ ทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มขึ้น มีผลลดความไวของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ตรงกันข้ามกับภาวะผ่อนคลายที่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานมากขึ้นอย่างสมดุลจะทำให้หายใจช้าลง ชีพจรและความดันโลหิตลดลง มือและเท้าอุ่นขึ้น

ผลของการสติบำบัดช่วยสร้างสมดุลของร่างกายและจิตใจ เพราะเมื่อเกิดความรู้ตัวด้านอารมณ์ขึ้น จะส่งผลให้อารมณ์ดังกล่าวลดความรุนแรงลง คนที่รู้ว่า “ฉันกำลังโกรธ” จึงลดความโกรธลงได้ คนที่รู้ตัวว่ากำลังหงุดหงิด ความหงุดหงิดจะลดลง ส่งผลให้สามารถใช้เหตุผลตัดสินใจได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิบำบัดจะทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นลดความรุนแรงและลดระยะเวลาลง คนที่เคยโกรธมาก ๆ จะลดลง ที่เคยโกรธนานเป็นเดือนจะโกรธสั้นลง การจะรู้อารมณ์ได้ ต้องอาศัยการฝึกเพราะธรรมชาติของคนเรานั้นจะมีสติรู้ตัวน้อยมากหรือกล่าวได้ว่าเกิดอารมณ์ร้อยครั้งรู้ตัวเพียงครั้งเดียวก็เป็นไปได้

หลักสำคัญในการฝึกสติตามแนวคิดของจิตวิทยามี ๒ ประการ ดังนี้

๑) การฝึกร่างกาย เพื่อปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการเพิ่มของพาราซิมพาเทติกซึ่งเป็นความผ่อนคลาย การฝึกนี้มี ๒ ชนิดหลัก คือ

๑.๑) การฝึกหายใจ คือ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ อย่างช้า ๆ ซึ่งควรเริ่มทำในท่านอนจนทำได้ จากนั้นเปลี่ยนมาทำในท่านั่งและยืนจนเป็นนิสัยการหายใจที่ผ่อนคลาย

๑.๒) การฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ มีหลายวิธีแต่ที่ง่ายที่สุด คือ การฝึกฝ่ามือร้อน ด้วยการตั้งฝ่ามือในระดับทรวงอก หันฝ่ามือเข้าหากัน แต่ไม่ชิดกัน ให้ฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้วพุด หลังจากนั้นขยับฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ จนห่างพอควรแล้วขยับเข้ามาใกล้กันอีก ทำเช่นนี้เป็นจังหวะช้า ๆ สิ่งสำคัญ คือ การจับความรู้สึกของฝ่ามือทั้ง ๒ ข้าง คือ มีสมาธิอยู่กับมือ เมื่อจับความรู้สึกบนฝ่ามือคือมีสมาธิพอควรจะทำให้เกิดความร้อนขึ้นบนฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดบนฝ่ามือขยายตัว รวมทั้งอาจเกิดประจุไฟฟ้าขึ้นบนฝ่ามือด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกควรจับความรู้สึกของฝ่ามือโดยเฉพาะความร้อนให้มาก และทำติดต่อกันอย่างน้อย ๕-๑๐ นาที หลังจากฝึกจะพบว่า อุณหภูมิของผิวหนังบริเวณฝ่ามือจะเพิ่มขึ้นสามารถวัดความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ด้วยเทอร์โมมิเตอร์

๒) การจดบันทึกความรู้สึกโดยให้จดบอຍเท่าที่ทำได้ หากแต่ควรระบุเวลาที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ก่อนหน้านี้ได้ด้วยก็ทำให้รับรู้อารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น

นอกจากนี้ การบำบัดทางจิตวิทยาโดยใช้แนวคิดเรื่องสติ (Mindfulness Based Treatment) ยังพบในงานด้านสุขภาพจิตของทางตะวันตกได้นำเอาหลักการสติ (Mindfulness) ไปปรับใช้ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตหรือในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพจิต โดยนำเอา

เฉพาะหลักการแนวคิดของสติไปใช้ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทางศาสนา และพบว่าสามารถที่จะทำให้บุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือสามารถบรรเทาหรือพ้นจากปัญหาทางสุขภาพจิตได้ (ทุกข์) โดยแนวทางเรื่องสติได้ถูกนำไปใช้หลังจากแนวทางสมาธิ (Concentration Based Meditation) ได้ถูกนำไปใช้ในโลกตะวันตกมานาน โดยข้อสำคัญที่แยกสมาธิออกจากสติ คือ การที่สมาธิจะให้ความสนใจไปยังสิ่ง ๆ เดียว เช่น การหายใจ ส่วนแนวทางสตินั้นจะต้องคอยติดตามรูปและนามที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งก็เหมือนกับสิ่งที่เกิดขึ้นในประวัติศาสตร์ของศาสนาพุทธที่สมาธินั้นเกิดขึ้นก่อนพุทธกาล สิ่งที่พระพุทธเจ้าค้นพบใหม่คือ สติ

สำหรับมุมมองเกี่ยวกับสติในกลุ่มบุคลากรทางสุขภาพจิตทางตะวันตกมองว่า การมีสติคือการตั้งใจที่จะให้เกิดความสนใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ไปตัดสินหรือยอมรับ ไม่มีผู้ใดที่จะสั่งหรือจงใจให้เกิดสติเกิดขึ้นได้ เว้นเสียแต่จะมีเหตุที่สมควร สติจึงจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามให้เกิด ทั้งนี้ในแง่มุมมองให้เกิดสติ ได้แก่ การที่จิตรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ เพราะได้เจริญสติปัฏฐานหรือตามสภาวะของกาย เวทนา จิต หรือธรรมเนื่อง ๆ โดยจะเห็นว่ามิมุมมองที่เหมือนกัน เช่น การอยู่กับปัจจุบัน การเป็นผู้สังเกตการณ์ไม่ใช่ผู้เข้าไปมีส่วนร่วมสังเกตการณ์เกิดของความคิด ความจำ อารมณ์ที่เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นก็ให้เกิดความตระหนักรู้ว่าได้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้น ซึ่งมุมมองทางจิตวิทยานี้สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องของการเจริญ การเกิดของรูปนาม หรือเรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นอกจากนี้การสังเกตอาการเมื่อยล้าของร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการให้ใช้คำพูดที่บ่งบอกถึงความรู้สึกอย่างสั้น ๆ เช่น ปวด เมื่อย หรือ เรื่องอารมณ์ เช่น เสียใจ สังเกตสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เช่น เสียง กลิ่น โดยการสังเกตทั้งหมดจะไม่ทำการตัดสิน ตำหนิตนเอง ตีความ ปลดปล่อยเกิดขึ้นเอง โดยการเรียนรู้ เช่น จะไม่พยายามประเมินความคิดว่ามีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล ไม่พยายามไปเปลี่ยนความคิดหรือความรู้สึก ไม่พยายามไปลดความรู้สึกที่ไม่ดี โดยผู้ฝึกจะเป็นเพียงผู้สังเกต ความคิด (Cognition) ความจำ (Memory) ความรู้สึก (Sensation) และอารมณ์ (Emotion)^{๑๙} และการมีสติรับรู้อาการของร่างกาย เช่น การรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย รับรู้การเข้าออกของลมหายใจ รับรู้ร่างกายอยู่ในอาการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น การมีสติรับรู้อาการของจิตใจ คือ การรับรู้ความรู้สึก

^{๑๙} กลุ่มพัฒนาระบบงานจิตวิทยา, สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. โปรแกรมการจัดการอารมณ์สำหรับเด็กและเยาวชนที่มีลักษณะรุนแรง หุนหันพลันแล่น, หน้า ๑๖-๑๗.

อารมณ์ หรือสภาพของจิตใจ เช่น ความโกรธ ความคิดลบ ดังนั้นเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จิตจะระลึกขึ้นได้เองว่า กำลังโกรธและจะหลุดออกจากอารมณ์โกรธนั้นได้ทันที ^{๒๐}

การจัดการอารมณ์โกรธในทางทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก ได้พบแนวทางปรับความคิดและพฤติกรรมหรือเรียกว่า Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการฝึกสติ เนื่องจากทั้งสองวิธีนี้เป็นการจัดการกับความคิด คือ จะช่วยให้รับรู้สัญญาณเตือนและจุดเริ่มต้นของความคิดในด้านลบ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหา จึงช่วยยับยั้งวงจรที่เกิดขึ้นระหว่างความคิดและอารมณ์ด้านลบได้ง่ายขึ้น เช่น ยับยั้งความคิดด้านลบที่จะส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้า เป็นต้น แต่แตกต่างกันตรงที่ CBT จะมีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมและตรงกับความจริงมากขึ้น ในขณะที่การฝึกสติ เป็นการรับรู้และปล่อยให้ความคิดแสดงลักษณะที่แท้จริงตามธรรมชาติ คือ เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้ว หายไป ไม่สามารถบังคับให้เป็นอย่างที่ต้องการได้ การฝึกสติจึงเป็นการเข้าไปเห็นสภาพที่แท้จริงของความคิดว่า เมื่อมีความคิดหนึ่งเกิดขึ้น ความคิดนั้นก็หายไป โดยไม่จำเป็นต้องรู้ว่าสิ่งที่คิดนั้นคืออะไร วิธีการดังกล่าวเป็นกระบวนการหยุดวงจรความคิด และอารมณ์ ซึ่งเป็นวงจรที่ปรากฏในผู้ป่วยซึมเศร้า ^{๒๑} อธิบายได้ว่า การฝึกสติจะทำให้ผู้ป่วยสามารถสังเกตเห็นความคิดในแง่ลบที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้า และอารมณ์เศร้าที่ส่งผลให้เกิดความคิดในแง่ลบ เป็นวงจรซ้ำไปมา และในที่สุดเมื่อฝึกรับรู้ความคิดและอารมณ์ไปเรื่อย ๆ จนเกิดสัมมาสติขึ้น ผู้ป่วยจะสามารถหลุดออกจากวงจรดังกล่าวได้ ^{๒๒}

ในขณะที่แนวทางการจัดการความโกรธตามหลักพุทธสันติวิธี มีเครื่องมือที่เรียกว่าการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักในการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมการพัฒนากาย ศีล (สังคม) จิต และปัญญา ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ ลำดับแรก คือ การปรับความเห็นให้ถูกต้อง ซึ่งต้องอาศัยการฝึกคิดด้วยอุบายอันแยบคาย หรือเรียกว่า การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีวิธีฝึกถึง ๑๐ วิธี แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับการฝึกคิดที่น่าจะสอดคล้องกับการจัดการความโกรธและสอดคล้องกับการนำไปปรับใช้กับกลุ่มวัยรุ่น พบว่า การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๓ วิธี ได้แก่ ๑) **วิธีคิดแบบปลุกเร้ากุศล** กล่าวคือ เป็นวิธีคิดแบบกุศลภาวนาหรืออารมณ์เชิงบวกอันเป็นแนวสกดกันหรือบรรเทา และ ชัดเกลากิเลสตัณหาหรืออารมณ์เชิงลบ จัดเป็นการเจริญสติในระดับต้น ๆ เพื่อส่งเสริม

^{๒๐} ดุราลละเอียดใน พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, “บทนิพนธ์ฟื้นฟูวิชาการ จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๑), ๑๒๒-๑๒๓.

^{๒๑} Segal Z.V., Et AL., *Mindfulness- Based Cognitive Therapy for Depression: New Approach to Prevent Relapse*, (New York: The Guilford Press, 2002). p. 56.

^{๒๒} ดุราลละเอียดใน พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, “บทนิพนธ์ฟื้นฟูวิชาการ จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ”, ๑๒๔.

ความเจริญงอกงาม และเสริมสร้างปัญญาในระดับสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ มีความสำคัญที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดียิ่งขึ้นเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดียิ่งขึ้นให้แกจิตไปในเวลาเดียวกัน

๒) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ด้วยการมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสติหันอยู่กับสิ่งที่รับรู้ หรือต้องทำในเวลานั้น ๆ แต่ละขณะ ทุก ๆ ขณะที่จะรับรู้สิ่งใดแล้ว ถ้าเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้นแล้วติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นเป็นอันว่า “ตกไปในอดีต” ตามไม่ทันของจริง หลุดไปจากขณะปัจจุบัน หรือถ้าจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบัน คิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ก็เป็นอัน ‘ฟุ้งไปในอนาคต’ เป็นความคิดในแนวทางค้นหา ตกอยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ เป็นความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน

๓) วิธีคิดแบบรู้ตามความเป็นจริงหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณะ คือ มองสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลายนั้น ๆ ในฐานะที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมตั้งขึ้น และจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยธรรมดาที่ว่ามันได้แก่ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) ดังนั้นจึงควรฝึกที่จะรู้เท่าทัน และยอมรับความจริง เป็นการวางใจและวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อรู้เท่าทันแล้วจึงสามารถแก้ไขและกระทำไปตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยความรู้เท่าทัน เป็นอิสระ กล่าวคือ เมื่อรู้ว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็แก้ไขที่ตัวเหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก

นอกจากนี้การจัดการความโกรธตามหลักพุทธสันติวิธี ยังมีเครื่องมือที่เป็นหลักธรรม อีก ๓ หมวดธรรม คือ สติ ขันติ และเมตตา ซึ่ง หลักสตินั้น ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกตน ด้วยการมีสติรู้ตามกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การมีสติรู้เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การมีสติรู้ตามจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และการมีสติรู้ตามธรรม (ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งสตินอกจากเป็นเครื่องมือในการจัดการความโกรธแล้ว สติในทางพระพุทธศาสนายังมีไว้เพื่อต่อสู้กับความโกรธหรือความสั่นไหว มีไว้เพื่อรับรู้ การมีสติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งคือ การรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างดำรงอยู่ที่นั่นในปัจจุบันขณะนั้น สติคือความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในชั่วขณะนั้น “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นกับฉัน หายใจออก ฉันยอมให้กับความโกรธ” นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้ ทว่าเป็นการรับรู้ เวลาที่รับรู้โห่สะ เราจะโอบกอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้ ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด^{๒๓} ด้วยเหตุนี้การจัดการความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนาหรือเรียกว่าพุทธสันติวิธีจัดการความโกรธ จึงไม่ได้มีเพียงสติเป็นเครื่องมือ

^{๒๓} ดิข นัทธันท์, ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลมคิมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๗.

ระลึกอารมณ์โกรธเพื่อให้ระงับ อดรู้ อารมณ์ที่จะนำไปสู่การทำร้ายทำลายทั้งตนเองและผู้อื่น แต่ยังต้องอาศัย ความอดทน หรือเรียกว่า ขันติ ซึ่งเป็นตัวเสริมแรงในการให้แรงอดรู้ อารมณ์โกรธนั้นมีความกำลั้ง นอกจากนี้ ยังต้องอาศัยเครื่องมือที่เสริมพลังทางบวกในการจัดการความโกรธหรือที่เรียกว่า ความมีเมตตา ซึ่งเมตตาเป็นสิ่งที่หมั่นเจริญหรือฝึกให้มี โดยการเจริญจิต แผ่เมตตา หรือความรัก ความปรารถนาดีให้กับตนเองและผู้อื่น และการฝึกที่จะประพฤติดุติปฏิบัติต่อผู้อื่นทั้งกาย วาจา ด้วยความเมตตา ซึ่งนับว่าเป็นการสร้างป้องกันอารมณ์ที่เข้มแข็ง ซึ่งแนวคิดนี้ในทางจิตวิทยาตะวันตกไม่ได้มุ่งหมายจะไปให้ถึง

อย่างไรก็ตาม สังเกตได้ว่า แนวความคิดเรื่องการบริหารจัดการความโกรธทางการแพทย์ และทางจิตวิทยาเป็นไปในทิศทางเดียวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ เห็นว่าความโกรธก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตและสังคม ตั้งแต่ขั้นเบาไปจนถึงขั้นรุนแรงคือ ทำลายทรัพย์สินและชีวิตของมนุษย์ และเห็นว่าความโกรธสามารถควบคุมได้ด้วยเหตุผล การควบคุมความโกรธได้นั้นเป็นการระบายความโกรธออกมาอย่างเหมาะสม และวิธีที่จะคุมหรือระบายความโกรธออกมานั้น อาจทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและแต่ละสถานการณ์ สรุปได้ว่าอารมณ์โกรธนั้นหากไม่มีเสียเลยก็ไม่ดี เพราะอารมณ์โกรธเป็นแรงกระตุ้นให้คนเอาชนะสถานการณ์และปัญหาได้ แต่ในภาพรวมจะเห็นได้ว่าความคิดดังกล่าวนี้ยังไม่ชัดเจนและไม่เป็นระบบ และสุดท้ายยอมรับว่าความโกรธมีประโยชน์เพราะเป็นแรงกระตุ้นในเชิงสร้างสรรค์ความคิดดังกล่าวนี้ จึงมีบางส่วนคล้ายกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ส่วนที่คล้ายกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ เห็นว่าความโกรธก่อให้เกิดปัญหากับชีวิตและกับสังคม ความโกรธสามารถควบคุมได้ด้วยเหตุผล และอาจควบคุมได้หลายวิธี ส่วนประเด็นที่ต่างจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ไม่ได้แสดงวิธีบริหารจัดการความโกรธอย่างชัดเจน และอย่างเป็นระบบเหมือนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สำคัญยังเห็นว่าความโกรธมีประโยชน์เพราะเป็นแรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์จึงไม่ควรกำจัดความโกรธให้หมดไปเสียทีเดียว ส่วนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าความโกรธเป็นสิ่งไม่ดีโดยส่วนเดียวที่เรียกว่าเป็นอกุศล ฉะนั้นความโกรธนั้นยังไม่มีที่ดี และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแสดงว่า ความโกรธมีใช้แรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์แต่เป็นแรงกระตุ้นเชิงทำลาย เพราะฉะนั้นความโกรธจึงเป็นสิ่งที่ควรกำจัดให้สิ้นเชิง โดยมีวิธีการกำจัดเป็นขั้นตอนคือ เริ่มด้วยการควบคุมมิให้ความโกรธแสดงออกทางพฤติกรรม ด้วยหลักการของศีลแล้วค่อยบรรเทาหรือทำให้ลดน้อยลงด้วยหลักการของสมาธิ แล้วจึงกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปด้วยขบวนการของปัญญา

นอกจากนี้ การจัดการความโกรธทั้งตามหลักทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและตามหลักพุทธสันติต่างก็มีแนวทางไปในลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ การต้องได้รับการฝึกฝน ด้วยการปรับ

ความคิด อันจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นประเด็นที่จะนำไปสู่การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่นตามวัตถุประสงค์ที่ ๒ ของงานวิจัยนี้

๔.๒.๒ การสร้างกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

สำหรับแนวคิดการสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้อาศัยการทบทวนเอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้องทั้งทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดทางตะวันตกหรือเรียกโดยย่อว่า CBT และการจัดการความโกรธด้วยหลักพุทธสันติวิธี ประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในการพัฒนาจิตและปัญญาของวัยรุ่น เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น และด้านการศึกษา โดยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในการแก้ไข บำบัด รักษา ฟื้นฟู พัฒนา และจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มให้กับวัยรุ่น โดยสรุปสาระสำคัญการสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ดังนี้

๑) ด้านหลักการและเหตุผลในการสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ด้วยปัญหาความโกรธในวัยรุ่นถือได้ว่าเป็นปัญหาที่มีความสำคัญ จำเป็นและเร่งด่วนที่ควรให้ความสำคัญและหาแนวทางการในการแก้ไขช่วยเหลือ เพื่อไม่ให้ปัญหาลุกลามจนเกิดปัญหาซับซ้อนหรือรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นมาตรการหนึ่งคือ การส่งเสริมทักษะเรื่องการจัดการอารมณ์ให้กับวัยรุ่น ซึ่งเปรียบเสมือนสร้างต้นทุนหรือทักษะในการรับมือ เมื่อต้องเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ ให้สามารถจัดการได้อย่างถูกวิธี หรือเป็นแนวทางเชิงรุก เมื่อมีทักษะในการจัดการอารมณ์แล้ว จะทำให้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา หรือ หากเกิดปัญหาขึ้นแล้ว จะทำให้ผลกระทบไม่รุนแรง รวมทั้งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำขึ้นอีก

มีเสียงสะท้อนของผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา กล่าวว่า วัยรุ่นที่มีความโกรธเป็นเจ้าเรือน (โทสจริต) ควรส่งเสริมทักษะ “เมตตา” ให้แก่วัยรุ่น จะทำให้อารมณ์ค่อย ๆ เย็นลง ส่วนอารมณ์โกรธที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เกิดจากอหังการ อสมิมานะ วิธีการพัฒนาคือ ส่งเสริมทักษะ “สติ รู้เท่าทัน” ^{๒๔} นอกจากนี้ การพัฒนาวัยรุ่นให้มีทักษะการจัดการกับอารมณ์โกรธนั้น ควรให้มีการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่ออายตนะทั้ง ๖ ให้ความรู้แก่วัยรุ่นให้เข้าใจทักษะในการสื่อสารให้เกิดความถูกต้อง ดีงาม จะเห็นได้ว่าอารมณ์โกรธเป็นอกุศลหรือพลังด้านลบ ถ้าเก็บสะสม เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีการรดน้ำพรุนดิน จะทำให้อารมณ์โกรธเป็นอย่างต่อเนื่องและทำให้เกิดความเครียด ความ

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระราชวรเมธี, ผศ.ดร., เจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุ จังหวัดกำแพงเพชร , ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑.

พยาบาท อาฆาตแค้นซึ่งเป็นความทุกข์ การที่จะจัดการกับความโกรธได้นั้น ต้องมีจิตที่เป็นกุศลหรือพลังด้านบวกเข้ามาช่วยจัดการ โดยการมีสติในการรับรู้ต่อข่าวสาร หรือต่อสิ่งเร้ากระตุ้น รวมทั้งมีสติรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบโดยให้รู้เท่าทัน หรือตระหนักรู้ต่ออารมณ์นั้น ๆ ดังนั้นการฝึกทักษะของสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม หรือการฝึกสติด้วยการดูลมหายใจ ด้วยการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมจึงเป็นวิธีการที่จะช่วยทำให้มีสติ จิตใจจดจ่อ เกิดสมาธิไม่สับสน นอกจากนี้ การฝึกสติให้กับวัยรุ่นยังเป็นหนทางในการเรียนรู้ต่อกายและใจตนเองที่วัยรุ่นสามารถที่จะเรียนรู้ได้จากตนเอง อันเป็นประสบการณ์ตรงที่เห็นผลได้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันตระหนักรู้เท่าทันต่ออารมณ์ และสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สามารถเห็นเป็นรูปธรรมได้ เช่น ด้านกาย ก่อนการฝึกสติ เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นไม่สามารถควบคุมตนเองได้ กายสั่น ใจสั่น มีการใช้วาจาที่หยาบคาย ขว้างปาสิ่งของ หรือมีอารมณ์ที่รุนแรง ทำร้ายร่างกายผู้อื่น เมื่อได้ฝึกสติ การมีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์หรือเรื่องราวที่เป็นลบหรืออกุศลที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้มีสติรู้เท่าทัน สามารถยับยั้งชั่งใจ อดทนต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุนี้วิธีการฝึกสติจึงเป็นเรื่องสำคัญต่อการจัดการความโกรธ อีกทั้งเพิ่มทักษะด้านปัญญาในการคิดหรือการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เช่น การคิดเร้ากุศลมีผลต่อจัดการความโกรธได้ ซึ่งเป็นการคิดใคร่ครวญที่ลึกซึ้งทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ทำให้มีความอดทนต่อการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งพลังของการฝึกสติและปัญญาหรือโยนิโสมนสิการจะทำให้รู้เท่าทัน เกิดการตระหนักรู้ มีความอดทน เมตตา เกิดปัญญาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความโกรธ ได้ด้วยการรู้เท่าทันและเห็นตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากอกุศลหรือพลังด้านลบที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เป็นกุศลหรือพลังด้านบวกที่ก่อให้เกิดความสุขในที่สุด หรือกล่าวได้ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงจากความเลวร้ายกลายเป็นความดีงาม^{๒๕}

แนวคิดดังกล่าว สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่สนับสนุนแนวคิดที่ควรเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ให้วัยรุ่นเพื่อให้เกิดการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ โดยให้เหตุผลว่า อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้บ่อย และถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ จะส่งผลกระทบตามมาได้มากมาย ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งในการติดอาวุธทักษะการจัดการอารมณ์โกรธให้วัยรุ่นทุกคน การจัดการอารมณ์โกรธเป็นหนึ่งในทักษะชีวิตที่ต้องเรียนรู้ โดยวัยรุ่นต้องรับรู้อารมณ์โกรธ มีสติระลึกรู้ เข้าใจ ยอมรับ บางคนอาจจะต้องจับสัญญาณการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น หน้าร้อน กำมือแน่น กล้ามเนื้อตึง ใจสั่น หายใจแรง ฯลฯ เมื่อรับรู้แล้วให้อยู่กับอารมณ์โกรธ รับรู้ที่มาที่ไปหรือสาเหตุของอารมณ์โกรธ ระดับความรุนแรง และเรียนรู้ที่จะจัดการในหลายรูปแบบ เช่น การ

^{๒๕} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, นักวิจัยอิสระและวิทยากรกระบวนการ, ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.

เพิกเฉย การเบนความสนใจไปหา กิจกรรมอื่นทำ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า การระงับอารมณ์ เป็นต้น หลังจากเกิดเหตุการณ์ ถ้าได้มีโอกาสทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและผลกระทบที่ตามมา จะสามารถทำให้การจัดการครั้งต่อ ๆ ไปง่ายขึ้น เช่น ถ้าสถานการณ์ที่มีตัวกระตุ้นแบบนี้มักเกิดอารมณ์โกรธ ทำอย่างไรจึงจะเลี่ยงหรือป้องกันสถานการณ์เหล่านั้นได้ ถ้ามีโอกาสครั้งต่อไปจะปรับใช้วิธีใด เป็นต้น^{๒๖}

ในขณะที่ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา กล่าวว่า การพัฒนาวัยรุ่นให้มีทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธควรดำเนินการให้วัยรุ่นเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น สาเหตุของอารมณ์โกรธ ปัจจัยกระตุ้นและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสรีระร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง และฝึกทักษะในการควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์โกรธให้เหมาะสม ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับวัยรุ่นในสถานศึกษาด้านอาชีพที่มีความโกรธ เนื่องจากความรักพวกพ้อง จึงควรได้รับการส่งเสริมและแปรเปลี่ยนความโกรธที่เกิดขึ้นให้เป็นเรื่องของความสามัคคี สามารถใช้พลังทางบวกในทางสร้างสรรค์ร่วมกันเช่น การร่วมเป็นจิตอาสา การทำงานเป็นทีม^{๒๗}

ด้วยหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่าหลักการจัดชุดฝึกอบรมฯ คือ

(๑) ควรมีการส่งเสริมความรู้ ทักษะ แนวคิด และประสบการณ์ด้านการจัดการความโกรธให้กับวัยรุ่น เนื่องจากอารมณ์โกรธของวัยรุ่นนั้น สามารถที่จะแก้ไขหรือสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแสดงออกของอารมณ์โกรธไปในทางบวก ไม่เกิดผลเสียหาย

(๒) การให้ความรู้ ความเข้าใจ ปรับวิธีการคิด ฝึกฝนตามหลักวิชาการ และสามารถนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้ เช่น การฝึกสติ การฝึกทักษะให้เปลี่ยนความคุ้นชินต่อความโกรธให้เป็นผู้ที่มีนิสัยใหม่ที่ดีงาม รู้จักการให้ความเมตตาและพร้อมที่จะให้อภัย แต่ในขณะเดียวกันนั้นต้องสร้างความเข้มแข็งทางใจให้วัยรุ่นมีจิตใจที่มั่นคง สามารถลดทอนอารมณ์ที่หวั่นไหว ด้วยการนำหลักธรรมเข้ามาช่วยแนะนำ ฝึกหัดเพื่อให้มีสติ สมาธิและปัญญาในการที่จะเรียนรู้ในการจัดการกับอารมณ์โกรธได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สร้างความเคยชินที่คุ้นเคยและมีความอดทนอยู่กับความโกรธอย่างมีสติ รู้จักคิดเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีและพึงประสงค์

๒) ด้านเนื้อหา: สำหรับสาระที่สำคัญในชุดฝึกอบรมเพื่อให้วัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจ ความคิด และทักษะในการจัดการกับความโกรธ

^{๒๖} สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน, จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ตามแนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมให้มีความสำคัญกับเรื่องของการคิด เนื่องจากความคิดมีอิทธิพลต่อการเกิดความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ รู้จักการคิดที่แยบคาย มีเหตุมีผล คิดถูกต้อง ดังนั้น ในกระบวนการฝึกอบรมจำเป็นต้องมีการกำหนดเนื้อหาสาระที่จะให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความคิด ความเข้าใจ ในข้อเท็จจริง องค์ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ความเข้าใจ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า แต่ละท่านให้ข้อมูลที่ใกล้เคียงและสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน สรุปได้ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา กล่าวว่า เนื้อหาสาระที่ควรจัดให้กับวัยรุ่นเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความคิด และทักษะในการจัดการกับความโกรธนั้น ดังนี้ ธรรมชาติของจิตใจ อารมณ์ของมนุษย์ ลักษณะอารมณ์โกรธ สาเหตุและผลกระทบ รวมทั้งมีการฝึกหัดให้มีทักษะในการควบคุมอารมณ์และสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์โกรธได้ด้วยการฝึกสติให้มีการตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น และมีความพร้อม ที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยแนวคิดที่เป็นกุศลหรือเป็นพลังบวก (โยนิโสมนสิการ) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือการคิดแบบแยบคายตามแนวคิด “เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน” คือ มีความอดทนต่อความโกรธ สามารถเปลี่ยนแปลงความโกรธ โดยมีเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น^{๒๘}

สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่ให้ความคิดเห็นว่า ควรมีการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่วัยรุ่นเพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เช่น ธรรมชาติของอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ปฏิกริยาทางด้านร่างกายและสมองที่เกิดขึ้นจากการแสดงออกทางอารมณ์ ลักษณะของอารมณ์โกรธ ผลกระทบของอารมณ์โกรธ จากนั้นฝึกทักษะด้านต่าง ๆ เช่น การเข้าใจและรับรู้อารมณ์โกรธ เพราะการรับรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถบรรเทาอารมณ์โกรธได้ ต้องให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และเสริมเรื่องการฝึกสติเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น การฝึกคิดทบทวนถึงสาเหตุ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธ รู้จักวางแผนในการป้องกันไม่ให้เกิดปัจจัยกระตุ้น หรือหากเกิดปัจจัยกระตุ้นโดยควบคุมไม่ได้ สามารถวางแผนแก้ไขได้ทันท่วงที การฝึกทักษะการปรับความคิด ปรับพฤติกรรม^{๒๙} สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาให้ความสำคัญเกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับในประเด็นดังกล่าวข้างต้น และเสริมเรื่องการสร้างความตระหนักหรือให้เห็นความสำคัญของการจัดการความโกรธ การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการจัดการความโกรธ เช่น ขันติ เมตตา รวมทั้งมีการ

^{๒๘} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, นักวิจัยอิสระและวิทยากรกระบวนการ, ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๒๙} สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน, จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ฝึกทักษะการจัดการความโกรธ เช่น ฝึกสติ เทคนิคการผ่อนคลาย ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อเสียของอารมณ์โกรธและเทคนิควิธีการจัดการความโกรธ

ทั้งนี้ในด้านเนื้อหาสาระที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ พบว่า สอดรับกับแนวคิด ทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) และการให้ความสำคัญในการนำหลักธรรม หรือที่เรียกว่าหลักพุทธสันติวิธีมาใช้ในการสร้างชุดฝึกอบรม ได้แก่ หลักสติ ขันติ เมตตา และโยนิโสมนสิการ ซึ่งผู้วิจัยนำมาสรุปได้ว่าเนื้อหาที่สำคัญในชุดฝึกอบรมเพื่อให้วัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจ ความคิด และทักษะในการจัดการกับความโกรธเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อให้วัยรุ่นมีข้อมูล ข้อเท็จจริง และความรู้ที่ถูกต้อง นำไปสู่การรับรู้ เข้าใจ และเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความโกรธ ลักษณะ ประเภท สาเหตุ และผลกระทบทั้งด้านชีวภาพ สมอ่ง ร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรม รวมทั้งปัจจัยกระตุ้น วิธีการจัดการความโกรธด้วยเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านจิตวิทยาและหลักธรรม ได้แก่

- (๑) การเผชิญความโกรธด้วยทักษะการปรับความคิดและพฤติกรรม
- (๒) การสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีสติรับรู้อารมณ์โกรธ มีวิธีการรับมือที่เหมาะสม
- (๓) การฝึกให้รู้จักอดทน มีเมตตาต่อผู้อื่น
- (๔) การนำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนถ่ายความโกรธ ในทางที่เหมาะสม ลดผลกระทบทางลบ และป้องกันการเกิดซ้ำ

๔) ด้านเทคนิค กลยุทธ์ วิธีการ ขั้นตอน สื่ออุปกรณ์ สภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดการ เรียนรู้ด้วยกระบวนการฝึกอบรมแบบกลุ่ม

เนื่องจากกลุ่มทดลองสำหรับการวิจัยนี้ เป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะตัวที่ แตกต่างจากวัยอื่น มีความต้องการอิสระ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง และจากสภาพการเปลี่ยนตามวัย ทำให้มีผลต่อเรื่องของอารมณ์ พฤติกรรม สมาธิ ความสนใจ ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยการ ฝึกอบรมจำเป็นต้องมีเทคนิค กลยุทธ์ วิธีการ ขั้นตอนและสื่ออุปกรณ์ ตลอดจน สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัย จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ได้แสดงทัศนะในประเด็นนี้ไว้ ดังนี้

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ได้กล่าวถึงการสร้างการ เรียนรู้ในกลุ่มวัยรุ่นต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ สรุปได้ดังต่อไปนี้

(๑) เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน สื่ออุปกรณ์ที่มีความหลากหลาย มีความทันสมัย โดยขั้นตอน เริ่มต้นด้วยการให้ความรู้และข้อมูลที่ถูกต้องตามทฤษฎีให้เกิดเข้าใจถึงเนื้อหาสาระและเป้าหมายของการฝึกอบรม^{๓๐}

(๒) สร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การเรียนรู้ผ่านเกม การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การระดมสมองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ โดยมีสื่ออุปกรณ์ เช่น คลิปวิดีโอ เสียงเพลง กระดาษสี สีประเภทต่าง ๆ อุปกรณ์ประกอบจังหวะ ทั้งนี้ สภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับชุดกิจกรรมที่ได้ทำขึ้น เช่น สะอาด ปลอดภัย กว้างขวาง ไม่มีเสียงรบกวน อากาศไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างเพียงพอ^{๓๑}

(๓) สถานที่จัดกิจกรรมควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวน มีความสะอาด ปลอดภัย

(๔) เทคนิคของการจัดกิจกรรมที่ดีคือการสร้างบรรยากาศของการพูดคุยอย่างผ่อนคลาย เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จูงใจให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ มีการบรรยาย โดยใช้สื่อประกอบ เช่น ภาพ เสียง คลิปวิดีโอกรณีตัวอย่าง กระตุ้นให้เกิดสติรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง

(๕) มีกระบวนการคิดทบทวน การคิดวิเคราะห์ การวางแผน และมีกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัติจริง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ ทักษะการผ่อนคลาย การเฝ้าสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมเมื่ออยู่ในสถานการณ์หรือภาวะที่เกิดอารมณ์โกรธ และเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างคงทนถาวรสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ควรมีการมอบหมายการบ้าน เช่น การคิดทบทวนและจดบันทึกการสังเกตอารมณ์โกรธของตนเอง สาเหตุของการเกิดอารมณ์โกรธ การแสดงออกทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนแนวทางการแก้ไขปัญหา หากเกิดปัญหาขึ้นอีก หรือแนวทางการพัฒนาตนเอง^{๓๒}

(๖) ควรดำเนินการในรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีนักเรียนไม่เกิน ๓๐ คนต่อกลุ่ม โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

๑. ให้นักเรียนประเมินตนเองด้านอารมณ์โกรธ และการจัดการอารมณ์โกรธ เพื่อให้

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร., เจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุ จังหวัดกำแพงเพชร , ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๓๑} สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, นักวิจัยอิสระและวิทยากรกระบวนการ, ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน, จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

นักเรียนเห็นระดับอารมณ์โกรธ และระดับของความสามารถในการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

๒. ให้นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดขึ้นและการระงับไปของอารมณ์โกรธที่เกี่ยวกับการทำงานของสมอง

๓. ให้นักเรียนวิเคราะห์อารมณ์โกรธของตนเองที่เกิดขึ้นในประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ สาเหตุ ปัจจัยกระตุ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์โกรธเกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย พฤติกรรม การคิด และความรู้สึกต่าง ๆ โดยอยู่ในรูปแบบฝึกคิดวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์

๔. ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธ ผลดีและผลเสียของอารมณ์โกรธและการจัดการอารมณ์โกรธ เช่น โดยการชมคลิปวิดีโอ การแสดงบทบาทสมมติ การใช้สถานการณ์จำลองหรือกรณีตัวอย่างประกอบ การคิดวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง

๕. ให้นักเรียนฝึกทักษะการจัดการอารมณ์โกรธโดยเริ่มต้นจากการทักษะง่าย ๆ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งผู้นำกิจกรรมสอนเทคนิคอื่น ๆ เพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติที่หลากหลาย^{๓๓}

เห็นได้ว่า จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและการทบทวนแนวคิดทฤษฎีการจัดการกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ต่างก็มีหลักการที่ไปในทางเดียวกัน คือ มุ่งการปรับเปลี่ยนจิตภาพของผู้อยู่รอบรู้ให้มีความรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถรับมือจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ซึ่งปลายทางของการพัฒนา คือ การสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเอง และการใส่ใจผู้อยู่รอบข้างไม่ได้รับผลกระทบจากการใช้อารมณ์ขาดการควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมและนำเสนอชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ดังนี้

การออกแบบชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลัก เนื่องด้วยผู้เรียนกลุ่มทดลองสำหรับการวิจัยนี้ เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีสภาพร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และกระบวนการคิด รับรู้ และการเข้าใจที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่ จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการเลือกใช้เทคนิควิธีการอบรม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ตลอดจนเนื้อหาสาระที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อให้เกิดผู้เรียนมีความสนใจ ใฝ่รู้ กระตือรือร้นและมีแรงจูงใจ เพื่อให้เข้าไปสู่กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ รับรู้ เข้าใจ สนใจ และเกิดเป็นทักษะ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายในและภายนอก สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

^{๓๓} สัมภาษณ์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์, อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

ดังนั้นรูปแบบของชุดฝึกจะมีการเรียงลำดับกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการปรับความคิดและพฤติกรรมของทางจิตวิทยาและกระบวนการเรียนรู้ คือ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจ เตรียมความพร้อมในการสร้างการรับรู้ ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความโกรธ เน้นให้เกิดการคิด ตระหนักรู้ด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ของตนเอง ผ่านกรณีตัวอย่าง และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ให้รู้จักวิเคราะห์เหตุปัจจัย และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากความโกรธ พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนถึงวิธีการในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา และที่จะเกิดขึ้นใหม่จากการนำหลักพุทธสันติวิธีมาพัฒนา นำไปสู่การลงมือปฏิบัติด้วยกิจกรรมที่ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนตามเทคนิคของการปรับความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำการบ้าน โดยการนำทักษะการจัดการความโกรธ และการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และบันทึกผลของการฝึกปฏิบัติ ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และทำการสกัดข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สามารถนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างชุดฝึกอบรมฯ สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑) สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจ เกี่ยวกับรูปแบบความคิด ความคิดบวก ความคิดที่ไร้เหตุผล รูปแบบของอารมณ์ การรับรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สาเหตุ ผลกระทบและวิธีเอาชนะอารมณ์โกรธ ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ ซึ่งได้แก่ สติ โยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา

๒) สร้างความตระหนัก เข้าใจ และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการจัดการความโกรธ ด้วยวิธีการที่เหมาะสมตามหลักการของการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับหลักพุทธสันติวิธี

๓) สร้างเสริมทักษะในการปฏิบัติเพื่อจัดการความโกรธตามหลักการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับหลักพุทธสันติวิธี

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอ ๒ กิจกรรมชุดฝึกย่อย และแบบสำรวจการจัดการความโกรธ ดังนี้

๑) กิจกรรมฝึกสติ

กิจกรรมการฝึกสติในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน สำหรับการฝึกสติในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ฝึกให้กลุ่มทดลองได้ฝึกสติเฉพาะหมวดกาย เพื่อให้กลุ่มทดลองมีสติอยู่กับ

ปัจจุบัน เตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นฯ และสามารถนำทักษะการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติพื้นฐาน หมวดกาย เป็นวิธีปฏิบัติโดยให้นั่งคู่บัลลังก์ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วหลับตา เอาสติกำหนดที่บริเวณท้องระดับสะดือ เมื่อท้องพองขึ้นให้กำหนดในใจว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบลงให้กำหนดในใจว่า “ยุบหนอ”

๒) กิจกรรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

แนวคิดในการสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดเรื่อง “วงจรความโกรธ (Anger Cycles)” บูรณาการร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยา คือ การปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักโยนิโสมนสิการ ขันติ สติ เมตตา รวมทั้งหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการจัดการความโกรธดังนี้ เริ่มจากการเข้าใจสาเหตุของความโกรธ และผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้น เข้าใจความคิดอัตโนมัติที่ไร้ประโยชน์ ปรับเปลี่ยนความคิดด้วยการท้าทายความคิดเดิมหรือเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่ไร้ประโยชน์ให้มีความคิดที่ถูกต้อง มีเหตุผล ซึ่งจะทำให้ลดความรู้สึกที่จะนำไปสู่อารมณ์โกรธ รวมทั้งลดอาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีอารมณ์โกรธ จากนั้นจะเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงความโกรธ

เนื่องด้วยการพัฒนาชุดฝึกอบรมฯ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมในการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี

กระบวนการฝึกอบรมฯ สามารถอธิบายได้ดังนี้ นักเรียนจะได้รับการฝึกสติ โดยการกำหนดลมหายใจ ให้เกิดความสงบ พร้อมเรียนรู้ จากนั้นระหว่างขั้นตอนการจัดกิจกรรมนักเรียนจะยังคงมีสติในการดู ฟัง พูดหรือกระทำตามขั้นตอนของกิจกรรม และหลังจบกิจกรรมหรือจบการทดลองนักเรียนสามารถฝึกสติของตนเองได้ในชีวิตประจำวัน และหากต้องเผชิญกับความโกรธ จะมีสติระลึกว่าเรากำลังโกรธแล้วใช้ความคิดในการคิดพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ถึงสาเหตุ ผลกระทบของอารมณ์โกรธ ใช้ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้นที่จะไม่โกรธ พร้อมกับใช้เมตตา คือ ความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เราโกรธ เมื่อทำได้เช่นนี้ความโกรธก็จะสงบลงเบาลง หรือระงับได้ชั่วคราว เป็นการคุมความโกรธได้ด้วยพุทธสันติวิธี เมื่อมีการฝึกและพัฒนาบ่อย ๆ จะทำให้มีทักษะในการจัดการความโกรธได้ดีขึ้น ร่วมกับการฝึกสติเป็นหนทางควบคุม บรรเทา และกำจัดความโกรธได้อีกชั้นหนึ่ง ถึงแม้ยังกำจัดความโกรธไม่ได้อย่างสิ้นเชิง แต่อย่างน้อยก็สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความทุกข์น้อยลง มีสติ ขันติ เมตตามากขึ้น

ผู้วิจัยได้สร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ประกอบด้วย กิจกรรมชุดฝึกย่อย ๒ ชุด คือ กิจกรรมฝึกสติ และชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ กิจกรรมการฝึกอบรมชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
กิจกรรมการฝึกสติ			
กิจกรรมการฝึกสติ : - เพื่อให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้จักวิธีการฝึก สติ หมายเหตุ: ให้นักเรียนฝึกสติ ก่อนและหลัง กิจกรรมในภาคเช้า และก่อนและหลัง กิจกรรมในภาคบ่าย รวมทั้งให้ฝึกเป็น การบ้าน (๑๕-๒๐ นาที/ครั้ง)	๑.วิทยากรเกริ่นนำเรื่องการฝึกสติด้วยการ สอบถามประสบการณ์การฝึกสติของนักเรียน ๒.วิทยากรอธิบายการฝึกสติ และเปิดคลิปวิดีโอ ซึ่งมีทั้งภาพและเสียงประกอบการ ๓.ให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสติ	๑. ใบความรู้ ๒.คลิปวิดีโอ ประกอบการ บรรยายเรื่องการ ฝึกสติ ประโยชน์ จากการฝึกสติ	ประเมินผล จากพฤติกรรม การฝึกสติของ นักเรียน
กิจกรรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี			
กิจกรรม “ปฐมนิเทศและ สร้างความคุ้นเคย” - เพื่อสร้าง ความคุ้นเคย และให้ นักเรียนเกิด แรงจูงใจในการเข้า	๑.กิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อให้เกิด บรรยากาศของความคุ้นเคยและกัลยาณมิตร ๒.วิทยากรวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และ ประเมินผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๑. แบบยินยอม การเข้าร่วม กิจกรรม ๒. ป้ายชื่อ ๓. เครื่องเขียน ๕. แบบประเมิน ก่อนเข้าร่วม	ประเมินผล จากพฤติกรรม และ คะแนน จากแบบ ประเมินของ นักเรียน

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ร่วมกิจกรรม ให้ ความร่วมมือในการ จัดกิจกรรม - เพื่อร่วมกันสร้าง กฎกติการ่วมกัน - เพื่อเป็นการเตรียม ความพร้อมก่อนเข้า ร่วมกิจกรรม (๕๐-๖๐ นาที)		กิจกรรม (Pre - test) ได้แก่ แบบ ประเมินสติ และ แบบสำรวจการ จัดการความโกรธ	
กิจกรรม “ความคิด สำคัญไฉน” : -เพื่อให้นักเรียนได้ รู้จักและเข้าใจความ หมายของ “ความคิด” และ ความ สัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและ พฤติกรรมการ แสดงออก - เพื่อให้นักเรียนได้ เข้าใจและรับรู้ถึง ความคิดบวก ความคิดลบ และผล กระทบที่เกิดขึ้น (๕๐-๖๐ นาที)	๑. วิทยากรเกริ่นนำถึงความสำคัญของความคิด ๒. วิทยากรสุ่มถามนักเรียน ถึงความเข้าใจ “ความหมายของความคิด” และความเข้าใจ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก ๓.วิทยากรให้นักเรียนคิดทบทวนเกี่ยวกับ ความคิดของตนเองในช่วง ๑ ปีที่ผ่านมา และ ยกตัวอย่างความคิดบวก ความคิดลบ พร้อม ผลกระทบที่เกิดขึ้น ๔. วิทยากรสรุป	๑.ใบความรู้ ๒. ใบงาน ๓. Power Point อธิบายถึง ความสัมพันธ์ ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมการ แสดงออก	๑.ประเมินผล จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ของนักเรียน ๒. ประเมินผล จากใบงาน และการ นำเสนอ ผลงาน
กิจกรรม “รู้จัก ความคิดไร้เหตุผล ๑๐ ประการ” -เพื่อให้นักเรียนรู้จัก และเข้าใจความคิดที่	๑.วิทยากรทบทวนให้นักเรียนเข้าใจถึง สำคัญของความคิด ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม ๒.วิทยากรอธิบายเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผล ๓.วิทยากรให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่าส่วน	ใบความรู้เพื่อใช้ เป็นแนวทางใน การบรรยาย	ประเมินผล จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ของนักเรียน จากการ

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ไร้เหตุผลที่ส่งผลต่อ อารมณ์ พฤติกรรมของ ตนเอง -เพื่อให้นักเรียน เข้าใจถึงระบบ ความคิดและผลที่ เกิดขึ้นจากความคิด ที่ไร้เหตุผล และการ โต้แย้งความคิดที่ไร้ เหตุผล -สร้างความคิดใหม่ที่ สอดคล้องกับความ เป็นจริงเพื่อนำไปสู่ พฤติกรรม การแก้ปัญหาที่ เหมาะสม (๕๐-๖๐ นาที)	ใหญ่ตนเองมีความคิดที่ไร้เหตุผล ๑๐ ประการ นั้นแบบใดบ่อย และมีผลอย่างไรตามมา ๔.วิทยากรให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาความคิด ที่ไร้เหตุผลว่ามีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และ พฤติกรรมของคนเราอย่างไรบ้าง		ช่วยกัน พิจารณาความ เกี่ยวข้อง ระหว่างความ คิดที่ไร้เหตุผล กับอารมณ์และ พฤติกรรม รวมทั้งการ นำเสนอการนำ ความรู้ที่ได้รับ ไปใช้ในชีวิต ประจำวัน
กิจกรรม “การคิด เพื่อสร้างอารมณ์ ทางบวก” - เพื่อให้นักเรียนได้ รู้จักความคิดแบบ โยนิโสมนสิการ - เพื่อให้นักเรียนได้ ฝึกการนำวิธีการคิด แบบโยนิโสมนสิการ มาใช้ในการแก้ไข ปัญหา (๕๐-๖๐ นาที)	๑.วิทยากรอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงความคิด แบบโยนิโสมนสิการ ๒. วิทยากรให้นักเรียนคิดทบทวนถึงสิ่งที่ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจตนเองที่สามารถแก้ไข ปัญหาได้สำเร็จลุล่วงและให้นักเรียนเล่าถึง เหตุการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อแก้ไข ปัญหาได้สำเร็จ ๓.วิทยากรให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม และจับสลาก กลุ่มละ ๑ ใบ หมายเลขในสลากนั้นเป็นเลขที่ แทนปัญหาของวัยรุ่น ๔.วิทยากรให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดถึง สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา	๑.ใบความรู้ ๒.คลิปวิดีโอ อธิบายเรื่องโยนิโส มนสิการ ๓.กรณีศึกษา	๑ประเมินผล จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ของนักเรียน ๒ประเมินผล จากการ นำเสนอ ผลงานของ กลุ่ม
กิจกรรม “มาเข้าใจ “อารมณ์” กัน	๑.วิทยากรอธิบายให้ความรู้เรื่อง “อารมณ์” และเปิดคลิปวิดีโอประกอบ	๑.บัตรคำอารมณ์ ๒.ใบงาน	๑.ประเมินผล จากพฤติกรรม

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
เถอะ” - เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของอารมณ์ - เพื่อให้นักเรียนเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ - เพื่อให้นักเรียนรู้จักภาวะของอารมณ์ (๕๐-๖๐ นาที)	๒.วิทยากรให้นักเรียนแต่ละคนเขียนอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมากับตนเองให้มากที่สุด โดยให้เขียนในบัตรคำอารมณ์ แล้วให้นำไปรวมไว้ตรงกลางกลุ่ม ๓. วิทยากรให้นักเรียนสุ่มหยิบบัตรคำอารมณ์คนละ ๑ ใบ และคิดทบทวนว่าตนเองเคยมีอารมณ์เช่นนั้นหรือไม่ อย่างไร ให้นักเรียนเขียนข้อดี ข้อเสียของอารมณ์ที่ปรากฏในบัตรคำ ๔. วิทยากรอธิบายโดยใช้ใบความรู้ที่ ๒ เป็นแนวทางในการอธิบาย ๕. วิทยากรให้นักเรียนให้พูดถึงประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมให้	๓. ดินสอ, ยางลบ ๔. เทปขาว ๕. ใบความรู้ ๖. คลิปวิดีโอ	การมีส่วนร่วมของนักเรียน ๒. ประเมินผลจากใบงาน
กิจกรรม “การแสดงออกทางอารมณ์ และรับรู้อารมณ์ของคนรอบข้าง” - เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ - เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของคนรอบข้าง (๕๐-๖๐ นาที)	๑. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ องค์ประกอบทางอารมณ์ และพื้นฐานอารมณ์ ๒.วิทยากรให้นักเรียนแต่ละคนหยิบกระดาษ A 4 ที่ตัดแบ่งเป็น ๔ ส่วนและมีประโยคหรือสถานการณ์ที่แสดงถึงการอารมณ์ต่าง ๆ โดยอ่านในใจ และแสดงสีหน้า หรือท่าทางที่แสดงออกถึงอารมณ์ตามประโยคหรือสถานการณ์ที่ระบุในแผ่นกระดาษ โดยไม่ใช้คำพูด เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มทายว่า ประโยคที่ระบุในกระดาษคืออารมณ์ใด และให้เหตุผลว่าทำไมจึงคิดว่าเป็นอารมณ์นั้น ๆ ๓.วิทยากรให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสแสดงอารมณ์ตามประโยคหรือสถานการณ์ที่ระบุในแผ่นกระดาษ เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มทายพร้อมให้เหตุผล ๔.ให้นักเรียนทุกคนได้แสดงอีกครั้ง โดยสามารถใช้เสียง คำพูดประกอบการแสดงสีหน้า ท่าทางที่แสดงออกถึงอารมณ์ตามประโยคหรือสถานการณ์เดิม และให้นักเรียนในกลุ่มทาย อีกครั้งว่าเป็นอารมณ์ใด เพราะเหตุใด	๑.กระดาษ A 4 ตัดแบ่งเป็น ๔ ส่วน มีประโยคหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนอ่าน ๒.ดินสอ, ยางลบ ๓.ใบความรู้	ประเมินผลจากพฤติกรรม การมีส่วนร่วมของนักเรียนจากการเป็นผู้แสดงออกทางอารมณ์ และสามารถทายอารมณ์ของผู้แสดงได้

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
	๕.วิทยากรสุ่มถามนักเรียนว่า “รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนสามารถหายอารมณ์นั้นได้ถูกต้อง” “เพราะอะไรจึงหายอารมณ์นั้นได้ถูกต้อง”		
กิจกรรม “ผลลัพธ์ ของอารมณ์โกรธ” - เพื่อให้นักเรียน เข้าใจถึงผลกระทบ ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมที่เกิดจาก อารมณ์โกรธ (๓๐ นาที)	๑.นำเข้าสู่งิจกรรม โดยสุ่มถาม “นักเรียนมี อารมณ์โกรธครั้งสุดท้ายเมื่อไร ? ตอนโกรธมี อาการอย่างไรบ้าง ? ” ๒.วิทยากรให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อน คลาย ๓. ให้นักเรียนทุกคนหลับตาแน่น ๆ เม้มริม ฝีปาก กำมือให้แน่นทั้ง ๒ ข้าง และค่อยๆเกร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แน่นขึ้นเรื่อย ๆ และให้อยู่ในท่า ที่เกร็งค้างไว้ นับ ๑ – ๑๐ ในใจ ๔.ให้นักเรียนค่อย ๆ ผ่อนคลายจนกระทั่งเข้าสู่ ภาวะปกติ แล้วลืมตา นั่งในท่าที่สบาย ๕.วิทยากรสุ่มถามนักเรียนถึงความรู้สึกของแต่ละ คนเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นในขณะเกร็งตัว ๖.วิทยากรแจกใบงานให้นักเรียนทำใบงาน ๗.วิทยากรอธิบายว่าการที่อยู่ในภาวะเกร็ง ดังกล่าวเปรียบได้กับการอยู่กับอารมณ์โกรธ จากนั้นอธิบายเพิ่มเติมตามโดยใช้ใบความรู้เป็น แนวทางในการอธิบาย และเปิดคลิปวิดีโอ ประกอบการบรรยาย	๑.ใบงาน ๒.ใบความรู้ ๓.คลิปวิดีโอ เรื่อง ความโกรธและ ผลกระทบ	๑.ประเมินผล จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ของนักเรียนใน การแสดง ความคิดเห็น ๒. ประเมินผล จากใบงาน
กิจกรรม “รู้เท่าทัน อารมณ์โกรธ” - เพื่อให้นักเรียน เข้าใจรูปแบบการ แสดงอารมณ์โกรธ ของตนเองจาก ประสบการณ์ - เพื่อให้นักเรียนได้ ทราบถึงผลกระทบที่ เกิดขึ้นจากการ	๑.วิทยากรให้นักเรียนได้ทบทวนและบอกเล่า เกี่ยวกับประสบการณ์อารมณ์โกรธที่มากที่สุด ในชีวิตของตนเอง ๒. วิทยากรแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ สีต่าง ๆ ให้นักเรียน และให้นักเรียนแบ่งกระดาษที่ได้เป็น ๓ ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ ๑ เหตุการณ์/สถานการณ์ที่เป็น ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธที่สุด ส่วนที่ ๒ อารมณ์หรือการแสดงออกต่อ เหตุการณ์/สถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ	๑.กระดาษวาด เขียน ๒. ดินสอ, ยางลบ ๓. สีต่าง ๆ ๔. คลิปวิดีโอ เกี่ยวกับผล กระทบจาก อารมณ์โกรธ	ประเมินผล จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม เช่น การเล่า เรื่อง การแสดง ความคิดเห็น

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
แสดงอารมณ์โกรธ (๕๐-๖๐ นาที)	ส่วนที่ ๓ ให้นักเรียนเขียนผลกระทบบจากการ แสดงอารมณ์โกรธต่อตนเองและผู้อื่น ๓. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ตามผลงานของตนเอง		
กิจกรรม “เอาชนะ อารมณ์โกรธ” -เพื่อให้นักเรียน สามารถคิดวิเคราะห์ ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น จากอารมณ์โกรธ -เพื่อให้นักเรียนรู้ วิธีการจัดการ อารมณ์โกรธที่ เหมาะสม (๕๐-๖๐ นาที)	๑.วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมโดยทบทวนกิจกรรม “รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ” ๒.วิทยากรขออาสาสมัครที่จะนำเรื่องราวของ ตนเองมาเป็นบทบาทสมมติ ๓.วิทยากรขออาสาสมัครมาเป็นตัวละคร ๔.วิทยากรให้นักเรียนที่เหลือทำหน้าที่เป็นผู้ชม หรือผู้สังเกตการณ์การแสดง ๕.ให้ตัวละครได้แสดงบทบาทตามเรื่องที่เจ้าของ เรื่องเล่าให้ฟัง (แสดงครั้งที่ ๑) ๖.เมื่อแสดงแล้วให้เจ้าของเรื่องสะท้อน ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ดูและผู้สังเกตการณ์ ได้แสดงความคิดเห็น ๗.วิทยากรถามผู้แสดงถึงผลกระทบที่ตามมา หลังจากแสดงความรู้สึกนี้และให้เจ้าของเรื่อง พูดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ๘.วิทยากรกระตุ้นให้นักเรียนในกลุ่มแสดง ความคิดเห็นต่อเหตุการณ์นี้ว่าสามารถ ปรับเปลี่ยนและแก้ไขส่วนไหนเพื่อให้เหมาะสม ๙.วิทยากรให้นักเรียนที่เป็นเจ้าของเรื่องออกมา แสดงอีกครั้ง (ครั้งที่ ๒) โดยแสดง บทบาทใหม่ เพื่อแก้ไขเหตุการณ์นี้อย่าง เหมาะสมตามที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มช่วยกัน ปรับเปลี่ยน ๑๐. วิทยากรให้นักเรียนเจ้าของเรื่องแสดง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและให้นักเรียนทุกคนแสดง ความรู้สึกและความคิดเห็น	๑.ใบงาน ๒.กระดาษวาด เขียนจากกิจกรรม “รู้เท่าทันอารมณ์ โกรธ”	๑. ประเมินผล จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ของนักเรียนใน การแสดง บทบาทสมมติ การแสดง ความคิดเห็น ๒. ประเมินผล จากใบงาน
กิจกรรม “ธรรมะ พิชิตโกรธ”	๑.ให้นักเรียนคิดทบทวนเกี่ยวกับวิธีการจัดการ กับอารมณ์โกรธของตนเองที่ผ่านมา	๑.ใบความรู้ ๒. ใบงาน	๑. ประเมินผล จากพฤติกรรม

ชื่อกิจกรรม/ วัตถุประสงค์/ เวลาที่ใช้	ขั้นตอน/วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/วัสดุ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
- เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์โกรธ - เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการนำหลักธรรมไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์โกรธ (๕๐-๖๐ นาที)	๒.ให้นักเรียนคิดทบทวนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่คิดว่าสามารถนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธ ๓.วิทยากรให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธ และระดมสมองในประเด็น “ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้หลักธรรมในการจัดการอารมณ์โกรธ” พร้อมนำเสนอต่อกลุ่ม ๔.วิทยากรสรุปโดยใช้ใบความรู้ พร้อมทั้งเปิดคลิปวิดีโอประกอบ ๕.ให้นักเรียนคิดทบทวนในประเด็น “ข้าพเจ้าสามารถนำหลักธรรมไปใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธของข้าพเจ้าได้” โดยใช้หลักธรรมใดอย่างไร	๓. คลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องการนำหลักธรรมไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์โกรธ	การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและระดมสมอง ๒. ประเมินผลจากใบงาน
กิจกรรม “การบ้าน” : - เพื่อให้นักเรียนได้กลับไปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม - เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน	๑.วิทยากรเกริ่นนำความสำคัญของการทำการบ้าน ๒.วิทยากรแจกสมุดบันทึก (การบ้าน) ให้กับนักเรียนทุกคนและเปิดโอกาสให้นักเรียนตกแต่งสมุดบันทึกของตนเองให้สวยงามได้ ๓.วิทยากรอธิบายวิธีการจดในสมุดบันทึก (การบ้าน) โดยให้นักเรียนใช้เวลาก่อนนอนในการบันทึกเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธในวันนั้น ๆ พร้อมทั้งสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการจดสมุดบันทึกดังกล่าว และเกิดความกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือในการจดบันทึกอย่างสม่ำเสมอ	สมุดบันทึก (การบ้าน)	ประเมินผลโดยวิทยากรติดตามผลหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตามชุดฝึกการจัดการความโกรธฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ๑ เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธฯ

สำหรับการวัดผลของชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมตามหลักพุทธสันติวิธี ผู้วิจัยใช้เครื่องมือเชิงปริมาณ คือ แบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติ พร้อมกับการใช้เครื่องมือคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนกลุ่ม

ทดลองภายหลังการอบรม แบบประเมิน/ใบงานท้ายกิจกรรม การสังเกตการณ์ในระหว่างอบรม และการติดตามไลน์กลุ่ม และประเมินผลจากแบบบันทึกการฝึกสติ และแบบบันทึกการจัดการอารมณ์

๔.๒.๓ นำเสนอผลของกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามขั้นตอน วิธีการของชุดฝึกอบรมฯ ให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐ คน ณ ห้องกิจกรรมของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๗ กันยายน ๒๕๖๑ และติดตามผลระหว่างเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๖๑ โดยการดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยได้ประเมินผลนักเรียนกลุ่มทดลองจากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองขณะเข้าร่วมกิจกรรม ประเมินจากใบงาน ผลงานของแต่ละคนและของกลุ่ม และประเมินจากคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และขอเสนอผลของกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ด้วยชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธีดังนี้

๔.๒.๓.๑ ข้อมูลพื้นฐานนักเรียนกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ที่มีคะแนนจากแบบสำรวจการจัดการความโกรธอยู่ในระดับต่ำ - ปานกลาง จำนวน ๒๐ คน ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าพบกับนักเรียนกลุ่มทดลองดังกล่าวก่อนวันเริ่มจัดกิจกรรม เพื่อสร้างสัมพันธภาพและแจ้งกำหนดการของการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย (Informed Consent) และนำหนังสือดังกล่าวกลับไปให้ผู้ปกครองรับทราบพร้อมลงนาม

๔.๒.๓.๒ ผลการทดลองโดยกระบวนการจัดกิจกรรมตามชุดฝึกอบรมฯ

ผู้วิจัยประเมินผลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากแบบสำรวจการจัดการความโกรธ แบบประเมินสติ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบประเมินความพึงพอใจ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ ค่าความถี่ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ตัวแปรของกลุ่มตัวอย่าง	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง		
เพศชาย	๑๐	๕๐
เพศหญิง	๑๐	๕๐
กลุ่มควบคุม		
เพศชาย	๔	๒๐
เพศหญิง	๑๖	๘๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๒๐ คน จำแนกเป็นเพศชายร้อยละ ๕๐ และเพศหญิง ร้อยละ ๕๐ สำหรับกลุ่มควบคุม ๒๐ คน จำแนกเป็นเพศชาย ร้อยละ ๒๐ เพศหญิง ร้อยละ ๘๐

ตารางที่ ๔.๓ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อ ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ข้อความ	การทดลอง (n = 20)				ลำดับ ที่ ผลต่าง ของค่า เฉลี่ย
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test	
๑	ฉันเชื่อว่าความคิดมีผลต่อความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออกของเรา	๓.๖๕	๔.๘๕	๑.๒	๘.๗๒*	๗
๒	ฉันทราบว่า การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมและ อารมณ์ สามารถทำได้โดยการเปลี่ยนความคิด ให้เหมาะสม	๓.๐๕	๔.๔๐	๑.๓๕	๖.๙๐*	๔
๓	ฉันสามารถรับรู้และเข้าใจว่าความคิดแบบใด ของฉันเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล	๓.๒๕	๔.๑๕	๐.๙๐	๓.๙๔*	๑๒
๔	เมื่อคนที่อยู่รอบข้างฉันมีอาการโกรธ ฉันรับรู้ได้ ว่าเขาโกรธ	๓.๔๐	๔.๓๕	๐.๙๕	๓.๗๑*	๑๑
๕	เมื่อคนที่อยู่รอบข้างฉันมีอาการโกรธ ฉันมี วิธีการที่สามารถอยู่ร่วมกับเขาได้ โดยไม่มีปัญหา	๒.๘๕	๔.๒๕	๑.๔๐	๕.๗๒*	๓
๖	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถรับรู้อารมณ์โกรธของ ตนเองได้	๓.๒๕	๔.๔๐	๑.๑๕	๕.๘๘*	๘
๗	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันใช้สติ และทำความเข้าใจกับสิ่ง ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งคิดหาทางแก้ไข	๓.๑๐	๔.๐๕	๐.๙๕	๔.๘๐*	๑๑
๘	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถจัดการความโกรธได้ โดยการคิดถึงเหตุและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น	๒.๙๕	๓.๙๕	๑.๐๐	๓.๖๘*	๑๐
๙	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะระบายความโกรธออกไป เพื่อปลดปล่อย โดยใช้วิธีที่ไม่รบกวนผู้อื่น เช่น ขีดเขียนข้อความระบายอารมณ์ใส่กระดาษและ ขยำทิ้ง เป็นต้น	๓.๒๕	๔.๑๐	๐.๘๕	๒.๙๐*	๑๓

ข้อที่	ข้อความ	การทดลอง (n = 20)				ลำดับ ที่ ผลต่าง ของค่า เฉลี่ย
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test	
๑๐	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะหาอะไรทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจเรื่องที่กำลังโกรธ	๓.๑๕	๔.๒๐	๑.๐๕	๔.๔๗*	๙
๑๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะพูดระบายความรู้สึกให้เพื่อนที่สนิทและไวใจได้ฟัง	๓.๐๐	๔.๒๐	๑.๒๐	๖.๙๙*	๗
๑๒	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะเก็บกดเรื่องราวที่ไวใจคนเดียว โดยไม่แสดงออก **	๒.๑๐	๓.๗๐	๑.๖๐	๖.๘๔*	๑
๑๓	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักแสดงออกไปตรง ๆ ตามความรู้สึกของตนเอง **	๒.๒๐	๓.๕๕	๑.๓๕	๕.๓๑*	๔
๑๔	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันไตร่ตรองด้วยสติว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในขณะนั้น	๓.๑๕	๔.๐๐	๐.๘๕	๓.๓๔*	๑๓
๑๕	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักลืมหืมตา และแสดงพฤติกรรมโดยขาดการยั้งคิดไตร่ตรอง **	๒.๖๐	๓.๕๐	๐.๙๐	๓.๐๒*	๑๑
๑๖	ฉันมักย้อนคิดเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความโกรธได้ หลังจากสถานการณ์และผลกระทบนั้นเกิดขึ้นไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และมักจะรู้สึกเสียดายที่คิดเข้าไป **	๒.๔๐	๓.๔๐	๑.๐๐	๔.๓๖*	๙
๑๗	เมื่อเพื่อนแสดงอารมณ์โกรธใส่ฉัน ฉันสามารถใช้สติในการรับรู้และเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเพื่อน และให้อภัยเพื่อนได้	๒.๗๕	๔.๑๐	๑.๓๕	๖.๔๗*	๔
๑๘	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถใช้สติในการรับรู้อารมณ์ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน	๓.๓๐	๔.๑๐	๐.๘๐	๔.๒๙*	๑๔
๑๙	เมื่อเพื่อนของฉันเกิดอารมณ์โกรธ ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้ และใช้หลักเมตตาพร้อมช่วยเหลือเพื่อน	๓.๑๕	๔.๐๕	๐.๙๐	๔.๑๖*	๑๑
๒๐	เมื่อคนรอบ ๆ ตัวฉันทำอะไรไม่ถูกใจฉัน ฉันจะโกรธพวกเขา **	๒.๕๐	๓.๗๕	๑.๒๕	๗.๑๒*	๖

ข้อที่	ข้อความ	การทดลอง (n = 20)				ลำดับ ที่ ผลต่าง ของค่า เฉลี่ย
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test	
๒๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีเผชิญความโกรธโดยไม่ โต้ตอบด้วยถ้อยคำหรือพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรง หรือหยาบคาย	๓.๐๐	๔.๑๕	๑.๑๕	๔.๓๕*	๘
๒๒	เมื่อมีผู้ทำให้โกรธ ฉันจะหาวิธีการโต้ตอบกลับ อย่างเดียวกับที่เขาทำกับฉัน เพื่อเป็นการแก้ แค้น **	๒.๓๐	๓.๗๐	๑.๔๐	๙.๒๐*	๓
๒๓	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันพยายามระงับอารมณ์ โดยวิธี ต่าง ๆ เช่น พุดกับตนเองว่า “ใจเย็นไว้ เดี่ยวก็ดี ขึ้น” การนับเลขในใจ เป็นต้น	๓.๒๕	๓.๙๐	๐.๖๕	๓.๓๒*	๑๕
๒๔	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันไม่กล้าพูด ไม่กล้า แสดงความรู้สึก จะวิธีการนิ่งเงียบ และเก็บ อารมณ์โกรธไว้ภายใน **	๒.๒๕	๓.๗๐	๑.๔๕	๖.๘๗*	๒
๒๕	ฉันคิดว่าคนที่โกรธง่าย ไม่ควรได้รับความเมตตา เพราะจะทำให้เขาได้ใจ เกิดความเคยชินและ แสดงอารมณ์โกรธจนติดเป็นนิสัย **	๒.๓๐	๓.๖๐	๑.๓๐	๕.๓๘*	๕
๒๖	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะเก็บกดความรู้สึก และเก็บ ตัวอยู่คนเดียว **	๒.๕๐	๓.๖๕	๑.๑๕	๕.๘๘*	๘
๒๗	ฉันเป็นคนที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธได้ ง่าย **	๒.๑๕	๓.๕๐	๑.๓๕	๖.๑๑*	๔
๒๘	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถยับยั้งอารมณ์ได้ และ ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา	๒.๙๕	๓.๖๐	๐.๖๕	๒.๔๖*	๑๕
๒๙	เมื่อมีคนทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ฉันจะหากิจกรรมที่ ชอบทำแทน เพื่อผ่อนคลาย เช่น กีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง เดินเล่น เป็นต้น	๓.๓๐	๔.๒๕	๐.๙๕	๔.๒๕*	๑๑
๓๐	เมื่อเพื่อนตะคอกเสียงดังใส่ฉันจนฉันโกรธ ฉัน จะคิดว่าเขาคงมีเรื่องไม่สบายใจ และหาโอกาส ช่วยเหลือเขา	๒.๙๕	๓.๘๕	๐.๙๐	๒.๗๘*	๑๒

ข้อที่	ข้อความ	การทดลอง (n = 20)				ลำดับ ที่ ผลต่าง ของค่า เฉลี่ย
		ก่อน ทดลอง $\bar{X}$	หลัง ทดลอง $\bar{X}$	ผลต่าง ค่าเฉลี่ย	t-test	
๓๑	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน	๓.๓๕	๔.๑๕	๐.๘๐	๓.๕๖*	๑๔
๓๒	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็น ตัวกระตุ้นให้รู้สึกโกรธ	๓.๔๐	๔.๔๐	๑.๐๐	๔.๓๖*	๑๐

* $p < 0.01$

** หมายถึงข้อคำถามที่มีความหมายในทางกลับกัน (ทางลบ) ซึ่งในการคำนวณค่าคะแนน ผู้วิจัยมีการกลับการให้คะแนน จาก ๑-๒-๓-๔-๕ เป็น ค่าคะแนน ๕-๔-๓-๒-๑ ตามลำดับ ดังนั้น ผลต่างของค่าเฉลี่ยในตารางที่ ๔.๓ เป็นผลต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองที่ได้มีการคิดค่า คะแนนกลับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เช่น ข้อ ๒๗ ฉันเป็นคนที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย ค่า คะแนนเฉลี่ยก่อน หลัง และผลต่าง เกิดจากการกลับคะแนนข้อคำถามทางลบ จาก ๑-๒-๓-๔-๕ เป็น ค่าคะแนน ๕-๔-๓-๒-๑ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว คือ คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ๒.๑๕ คะแนนเฉลี่ย หลังการทดลอง ๓.๕๐ ผลต่างคะแนนเฉลี่ย ๑.๓๕ หมายถึง หลังเข้ารับกิจกรรมแล้ว นักเรียนให้ คะแนนในข้อคำถามที่ ๒๗ ในทางบวกมากขึ้น คือ มีการเปลี่ยนแปลงทางบวกดีขึ้น

จากตารางที่ ๔.๓ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อจากแบบสำรวจการจัดการความ โกรธของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสำรวจการ จัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ในทุกข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองในทุกข้อคำถาม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้นหลังการทดลอง ดังตัวอย่างข้อคำถามที่ ๑๒. เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะ เก็บกดเรื่องราวที่ฉันไว้นั้นในใจคนเดียว โดยไม่แสดงออก ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิงลบ พบว่าเมื่อก่อนกลุ่มทดลอง เข้ารับกิจกรรมแล้ว จะใช้วิธีการจัดการความโกรธ โดยการเก็บกดเรื่องราวที่ฉันไว้นั้นในใจคนเดียว โดยไม่ แสดงออกทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองต่างกันสูงที่สุด คือ ๑.๖๐ ข้อคำถามที่ ๒๔. เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงความรู้สึก จะวิธีการนิ่งเงียบ และเก็บอารมณ์โกรธ ไว้ภายใน พบว่า เมื่อก่อนกลุ่มทดลองเข้ารับกิจกรรมแล้ว เมื่อเพื่อนทำให้โกรธ จะไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดง ความรู้สึก ใช้วิธีนิ่งเงียบ เก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ต่างกันเป็นอันดับ ๒ คือ ๑.๔๕ ข้อคำถามที่พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองต่างกัน เป็นอันดับ ๓ มี ๒ ข้อคำถาม โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองต่างกัน ๑.๔๐ คือ

ข้อที่ ๕ เมื่อคนที่อยู่รอบข้างฉันมีอาการโกรธ ฉันมีวิธีการที่สามารถอยู่ร่วมกับเขาได้ โดยไม่มีปัญหา และข้อที่ ๒๒ เมื่อมีผู้ทำให้โกรธ ฉันจะหาวิธีการโต้ตอบกลับอย่างเดียวกับที่เขาทำกับฉัน เพื่อเป็นการแก้แค้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีวิธีอยู่ร่วมกับคนที่ทำให้โกรธได้ดีขึ้น และ เมื่อมีผู้ทำให้โกรธ จะหาวิธีการโต้ตอบกลับอย่างเดียวกับที่ถูกกระทำเพื่อเป็นการแก้แค้นลดลง สำหรับอันดับที่ ๔ มีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองต่างกัน ๑.๓๕ คือ ข้อคำถามที่ ๑๗ เมื่อเพื่อนแสดงอารมณ์โกรธใส่ฉัน ฉันสามารถใช้สติในการรับรู้และเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเพื่อน และให้อภัยเพื่อนได้ ทำได้มากขึ้น ข้อคำถามที่ ๑๓ เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักแสดงออกไปตรง ๆ ตามความรู้สึกของตนเองลดลง รวมทั้งข้อคำถามที่ ๒๗ ฉันเป็นคนที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่ายลดลงเช่นเดียวกัน

ตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การทดลอง				t-test
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
กลุ่มควบคุม (n=20)	๓.๐๑	๐.๒๙	๓.๐๗	๐.๒๐	๑.๖๖
กลุ่มทดลอง (n=20)	๒.๙๐	๐.๓๕	๓.๙๕	๐.๒๕	๑๓.๒๐*

* $p < 0.01$

จากตารางที่ ๔.๔ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยรวมการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ คือ มีคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๓.๐๑ และ ๓.๐๗ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๑.๖๖ และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวมการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ คือ มีคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๒.๙๐ และ ๓.๙๕ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๑๓.๒๐

ตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง		t-test
	$\bar{X}$	S.D	
กลุ่มทดลอง (n=20)	๓.๙๕	๐.๒๕	๑๒.๒๕*
กลุ่มควบคุม (n=20)	๓.๐๗	๐.๒๐	

* $p < 0.01$

จากตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมการจัดการความโกรธหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมการจัดการความโกรธหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ โดยมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม เท่ากับ ๓.๙๕ และ ๓.๐๗ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๑๒.๒๕

ตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้าน ($\bar{x}$) การจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

รายด้าน	กลุ่มทดลอง (n= 20)				t-test
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
ด้านการตระหนักรู้	๒.๙๒	๐.๕๐	๔.๐๘	๐.๔๑	๑๐.๓๖*
ด้านความรู้ ความเข้าใจ	๓.๔๕	๐.๓๙	๔.๕๐	๐.๒๓	๙.๗๐*
ด้านทักษะการจัดการความโกรธ	๒.๘๕	๐.๓๔	๓.๙๒	๐.๓๐	๑๓.๕๐*

* $p < 0.01$

จากตารางที่ ๔.๖ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านของการจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยแยกพิจารณารายด้าน ๓ ด้านคือ ด้านการตระหนักรู้ ด้านความรู้ ความเข้าใจ และด้านทักษะการจัดการความโกรธ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการตระหนักรู้ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ คือ มีคะแนนเฉลี่ยก่อน และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๒.๙๒ และ ๔.๐๘ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๑๐.๓๖ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความเข้าใจก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ คือ มีคะแนนเฉลี่ยก่อน และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๓.๔๕ และ ๔.๕๐ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๙.๗๐ และ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ คือ มีคะแนนเฉลี่ยก่อน และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๒.๘๕ และ ๓.๙๒ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๑๓.๕๐

ตารางที่ ๔.๗ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) การประเมินสติของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การทดลอง				t-test
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
กลุ่มควบคุม (n=20)	๓.๐๔	๐.๑๘	๓.๐๓	๐.๒๔	๐.๕๖
กลุ่มทดลอง (n=20)	๒.๕๕	๐.๓๔	๓.๖๑	๐.๒๔	๑๐.๕๒*

* $p < 0.01$

จากตารางที่ ๔.๗ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการประเมินสติของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินสติก่อนและหลังการทดลองต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๓.๐๔ และ ๓.๐๓ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๐.๕๖ และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินสติก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ คือ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง เท่ากับ ๒.๕๕ และ ๓.๖๑ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๑๐.๕๒

ตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) การประเมินสติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง		t-test
	$\bar{X}$	S.D	
กลุ่มทดลอง (n=20)	๓.๖๑	๐.๒๔	๖.๗๐*
กลุ่มควบคุม (n=20)	๓.๐๓	๐.๒๔	

* $p < 0.01$

จากตารางที่ ๔.๘ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการประเมินสติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการประเมินสติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ โดยมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม เท่ากับ ๓.๖๑ และ ๓.๐๓ ตามลำดับ โดยพิจารณาจากค่า t-test เท่ากับ ๖.๗๐

ตารางที่ ๔.๙ คะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) การสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลองระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมตาม
การทดลอง โดยวิทยากรและผู้สังเกตการณ์

พฤติกรรมที่สังเกตแต่ละด้านมีดังนี้ ก หมายถึง การฝึกสติ ข หมายถึง การเคารพกติกา
ตรงต่อเวลา ค หมายถึง การยอมรับและเข้าใจตนเอง ง หมายถึง ความเหมาะสมในการแสดงออก
ทางอารมณ์ จ หมายถึง การกล้าแสดงออก ฉ หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ช หมายถึง
การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ซ หมายถึง ความกระตือรือร้น ใส่ใจ

กลุ่มทดลอง	คะแนนเฉลี่ยรายด้านของพฤติกรรมที่สังเกตพบ							
	ก	ข	ค	ง	จ	ฉ	ช	ซ
No.1	๔	๔.๕	๕	๕	๔.๕	๕	๔.๕	๔.๕
No.2	๕	๕	๕	๕	๔.๕	๕	๕	๕
No.3	๕	๕	๕	๕	๔	๕	๕	๕
No.4	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๕	๕	๔.๕
No.5	๔.๕	๕	๕	๕	๔	๕	๕	๔.๕
No.6	๕	๕	๕	๕	๔.๕	๕	๕	๔.๕
No.7	๔.๕	๔.๕	๕	๔.๕	๕	๕	๔.๕	๕
No.8	๕	๕	๕	๔.๕	๔.๕	๕	๕	๕
No.9	๔.๕	๕	๔.๕	๔.๕	๕	๕	๔.๕	๔.๕
No.10	๔.๕	๕	๕	๕	๕	๕	๕	๕
No.11	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๕	๕	๕	๔.๕
No.12	๕	๕	๕	๕	๔.๕	๕	๕	๕
No.13	๔	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๕	๔.๕	๔.๕
No.14	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔	๕	๕	๔.๕	๔.๕
No.15	๓.๕	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔	๕	๔.๕	๔.๕
No.16	๔	๔.๕	๕	๔.๕	๕	๕	๕	๕
No.17	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๔.๕	๕	๕	๔.๕	๔.๕

กลุ่มทดลอง	คะแนนเฉลี่ยรายด้านของพฤติกรรมที่สังเกตพบ							
	ก	ข	ค	ง	จ	ฉ	ช	ซ
No.18	๕	๕	๕	๔.๕	๕	๕	๕	๕
No.19	๔	๓.๕	๔.๕	๔	๔.๕	๕	๔.๕	๔.๕
No.20	๔.๕	๕	๔.๕	๕	๔.๕	๕	๔.๕	๔.๕
เฉลี่ยรวม รายด้าน	๔.๕๐	๔.๗๐	๔.๗๘	๔.๖๕	๔.๖๒	๕	๔.๗๘	๔.๗๐

จากตารางที่ ๔.๙ แสดงคะแนนเฉลี่ยการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลองระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมตามการทดลอง พบดังนี้ ก หมายถึง การฝึกสติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๕๐ ข หมายถึง การเคารพกติกา ตรงต่อเวลา มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๗๐ ค หมายถึง การยอมรับและเข้าใจตนเองมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๗๘ ง หมายถึง ความเหมาะสมในการแสดงออกทางอารมณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๖๕ จ หมายถึง การกล้าแสดงออก มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๖๒ ฉ หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๕ ช หมายถึง การยอมรับและเข้าใจผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๗๘ และ ซ หมายถึง ความกระตือรือร้น ใส่ใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ ๔.๗๐

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากใบงาน การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียนกลุ่มทดลองขณะเข้าร่วมกิจกรรม การบ้านการบันทึกการจัดการความโกรธ แบบบันทึกการฝึกสติที่ได้มอบหมายไป พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ได้คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดในด้านการยอมรับ เข้าใจตนเองและผู้อื่น การกล้าแสดงออก การมีส่วนร่วม กระตือรือร้น ใส่ใจ ตั้งใจ และการตรงต่อเวลา

ผลจากการสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม ใบงาน และผลงานของแต่ละคน/ของกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลอง พบดังนี้

กิจกรรมการฝึกสติ ในระยะต้นของการฝึก นักเรียนบางคนยังมีลักษณะไม่นิ่ง บางรายลืมตามองเพื่อนในกลุ่ม มองไปรอบ ๆ ห้อง แต่ต่อมาเริ่มฝึกได้ดีมากขึ้น สามารถนั่งนิ่ง กำหนดลมหายใจเข้าออก และทำได้ในกำหนดเวลาทั้งก่อนเริ่มกิจกรรม ก่อนพักรับประทานอาหาร ก่อนเริ่มเข้ากิจกรรมในภาคบ่าย และก่อนกลับบ้านในแต่ละวัน จากการแสดงความคิดเห็น นักเรียนหลายคนให้ความเห็นว่า รู้สึกเบาตัว นิ่ง ไม่ได้คิดอะไร สบาย ๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

นักเรียนกลุ่มทดลองให้ความร่วมมือ สนใจ และใส่ใจในการทำกิจกรรมตามที่วิทยากรชี้แจง มีอารมณ์สนุกสนานในกิจกรรมละลายพฤติกรรม และเปิดใจ กล้าพูดและเล่าเรื่องราวของตนเอง สามารถพูดคุยและจับคู่ เปลี่ยนคู่กับเพื่อนต่างห้องได้ ย้ายที่นั่งไปนั่งกับเพื่อนใหม่ได้

กิจกรรมที่ ๒ ความคิดสำคัญไฉน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ ต้องการให้นักเรียนเกิดความรู้และเข้าใจความหมายของ “ความคิด” และความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก และเพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจและรับรู้ถึงความคิดบวก ความคิดลบ และผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำใบงาน โดยคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับการคิดบวก คิดลบ และผลกระทบที่เกิดขึ้นพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจความหมายของความคิด ความคิดบวก ความคิดลบและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ดังตัวอย่างคำตอบ สรุปเป็นตัวอย่างตามตารางที่ ๔.๑๐

ตารางที่ ๔.๑๐ ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “ความคิดสำคัญไฉน” ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

นักเรียน กลุ่ม ทดลอง	ความคิด บวก	ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ความคิดลบ	ผลกระทบที่เกิดขึ้น
No.1	ทำให้คนอื่น สบายใจ	คนรอบข้างและตัวเอง มีความสุข	ทำให้คนอื่นไม่ สบายใจ ลำบากใจ	คนอื่นไม่สบายใจ แม้ไม่ สบายใจ
No.2	คิดว่าวันนี้จะ โชคดีหรือคิด ว่าทุกอย่าง น่าจะเป็นไป ตามความ คาดหวังหรือ คิดในสิ่งที่ น่าจะดีต่อ ตัวเอง	เกิดความหวังขึ้นมา คิดว่าวันนี้จะชวน ครอบครัวไปเที่ยว ทำ ให้เรามีความหวังทำ ให้เรามีโอกาสที่จะ ชนะ ทำให้เรามีโอกาส ที่จะมีความสุข	คิดว่ามันคง เป็นไปตาม ความต้องการ ไม่ได้หรือเกิด สิ่งไม่ดีตาม คาดหวัง เพราะนึกว่า มันต้องเกิด เรื่องนั้นเรื่องนี้	เกิดเรื่องร้ายๆหรือถ้าไม่ รู้จักคาดหวัง มี ความหวังเลยก็จะทำให้ เราคิดแต่เรื่องเดิม ๆ ไม่ กล้าทำอะไรก็จะ กลายเป็นไม่รู้จักรักคิดว่า พรุ่งนี้ชีวิตเราก็อาจจะ เป็นไปตามที่เราหวังมี ความหวังเป็นไปได้ตาม ต้องการ
No.3	คิดว่าเราก็ ต้องทำให้ดี ที่สุด	ใจก็สงบทำให้นึก ทบทวนถึงสิ่งที่ครูสอน ได้มากขึ้นทำข้อสอบ	เพื่อนคงบ่น หรือนินทาฉัน หรือเปล่าต้อง	ระแวงว่าเพื่อนจะต้องมา ว่าเรามากกว่าไม่ต้องว่า เราก็เลยเครียดกังวล

นักเรียน กลุ่ม ทดลอง	ความคิด บวก	ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ความคิดลบ	ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ได้และในที่สุดก็สอบผ่านไม่เครียด	झेแน ๆ	และก็รู้สึกไม่ดีกับเพื่อน
No.4	คิดว่าปัญหาทุกอย่างต้องมีทางแก้ไข	ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรค	คิดไปว่าเพื่อนนินทาฉัน	รู้สึกไม่รู้สึกว่าเพื่อนไม่ชอบรู้สึกแย่
No.5	มีความหวังว่าอนาคตจะได้ดี ๆ	ความสุขไม่เครียดไม่ทุกข์รู้สึกสบายใจ	คุยกับคนอื่นที่ไม่สนิทเขาจะยอมคุยกับเราหรือ	ทำให้ทุกข์ไม่กล้าแสดงออกไม่กล้ายิ้มของเพื่อนไม่กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนทำให้เพื่อนน้อย
No.6	คิดแล้วก็มีความสุขมีความหวัง	ทำให้มีความสุขมีความรู้สึกดี ๆ ในครอบครัว	ฉันต้องสอบตกแน่ๆ	เข้าห้องสอบก็ทุกข์ใจกลัวกลัวทำไม่ได้กลัวเลยกลัวจนไม่มีสติ
No.7	คิดแต่เรื่องตลก ๆ คิดไปเรื่อย ๆ	รู้สึกดีสนุกตลกหัวเราะขึ้นมา	มองว่าเขาแย่ทำไมดี	ค่าเพื่อนก็เลยโดนเพื่อนด่ากลับ
No.8	คิดจะตั้งใจอ่านหนังสือสอบในครั้งหน้าเพื่อจะให้ตอบออกมาได้ดี	ทำข้อสอบได้ แม้จะทำได้ไม่ค่อยเกิดความกังวล	ไม่ชอบเพื่อนและอยากให้ไม่ต้องมายุ่งกับฉัน	มีปัญหากับเพื่อนจนบางทีทะเลาะกันขัดแย้งกัน
No.9	ให้อภัย	ใจเย็นลง ไม่คิดมาก	อยากด้อยไอน้องคนนี้น้องมันมาต่อยก่อน	น้องเจ็บตัว แม่มาด่า ก็ต่อยกันจนฉันก็เจ็บตัวและเสียใจ
No.10	มีความหวังว่าจะสอบผ่านถึงแม้ว่าความจริงอาจสอบตกก็ได้	พอมีความหวัง เข้าห้องสอบก็สบายใจ ไม่ทุกข์ใจ	คิดว่าวันนี้ต้องมีแต่เรื่องแย่ ๆ เข้ามาแน่นอนวันนี้ น่าจะเป็นวันที่เลวร้าย	เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ไม่มีความสุขเลย

นักเรียน กลุ่ม ทดลอง	ความคิด บวก	ผลกระทบที่เกิดขึ้น	ความคิดลบ	ผลกระทบที่เกิดขึ้น
			ที่สุด วันนี้ น่าจะไม่มี ความสุข มัน ต้องมีแต่เรื่อง แย่ ๆ เข้ามา มากมายจน แทบไม่ไหว และตั้งตัวไม่ ทัน	
No.12	คิดทำสิ่งดี ๆ ว่าการมา เรียนให้ตรง ต่อเวลาการ ตั้งใจเรียน การช่วยเหลือ เพื่อน การทำ การบ้าน และ การทบทวน บทเรียนคือ สิ่งที่ดีที่ควร ทำ	เมื่อทำก็เกิดความ สบายใจและมีผลการ เรียนดี	ไปแกล้งเพื่อน อยากแหย่ เพื่อน ไม่ชอบ เพื่อนร่วมห้อง บางคน	เกิดความขัดแย้งกัน เพื่อนก็เกลียดร่วมงาน กันไม่ได้

กิจกรรมที่ ๓ รู้จักความคิดไร้เหตุผล ๑๐ ประการ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้คือ เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง และเข้าใจถึงระบบความคิดและผลที่เกิดขึ้น และการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล สร้างความคิดใหม่ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ผลการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนเข้าใจประเภทของความคิดที่ไร้เหตุผล ๑๐ ประการ ที่วิทยากรอธิบาย และสามารถยกตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผล บอกผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งมีการร่วมกันหาแนวทางในการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล และสร้างความคิดใหม่ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่พบได้บ่อยที่นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น คือ

“เราต้องเป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับของทุกคน” เช่น เพื่อนต้องรักเรา พ่อแม่ต้องรักเรา

“เราจะต้องวิตกกังวลและครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ที่เรากลัวทั้งที่ยังไม่เกิด” เช่น เวลาจะเข้าห้องสอบมักวิตกกังวลว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ ข้อสอบต้องยาก

“การหลีกเลี่ยงปัญหาที่ยุ่งยากนั้นง่ายกว่าที่จะจัดการหรือแก้ไข” เช่น เวลาอ่านหนังสือแล้วไม่เข้าใจ ก็จะเลิกอ่าน ไม่สนใจเลย บางครั้งก็ให้สอบตก แล้วค่อยขอสอบแก้ตัว

“เรามีความสุขได้เต็มที่โดยไม่ต้องทำอะไรหรือไม่ต้องรับผิดชอบใด ๆ แต่แสวงหาความเพลิดเพลินโดยไม่จำกัด เช่น คิดว่าการเล่นเกมนั้นทำให้มีความสุข การได้เที่ยว ได้เล่น ได้กินอาหารอร่อย ไม่ต้องไปโรงเรียนทำให้มีความสุข สบายใจ ไม่เครียด

“เราต้องเป็นคนเก่ง มีความสามารถ ต้องสำเร็จตลอดเวลา จึงจะมีค่า” เช่น ถ้าเราเรียนไม่เก่ง พ่อ แม่ ครู ผู้ใหญ่ก็จะไม่รักเรา ไม่ชอบเรา เพราะเราไม่เก่ง ไม่ดี

สำหรับตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาจากการคิดที่ไร้เหตุผล ได้แก่ ทำให้เครียด ทำให้เสียเพื่อน ทำให้สอบตก ทำให้เข้าใจคนรอบข้างผิด ๆ ทำให้ไม่สนใจเรียน

ตัวอย่างคำตอบที่นักเรียนร่วมกันหาแนวทางในการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล และสร้างความคิดใหม่ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ได้แก่ ไม่มีใครเป็นที่รักของทุกคนได้ คนเรามีทั้งคนรัก และคนเกลียด เราไม่ควรวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ปัญหาไม่ว่าอะไร ไม่ใช่มีไว้ทุกข์ ความสุขจากการเล่นเกมหรือเที่ยวหรือเล่น เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน

กิจกรรมที่ ๔ การคิดเพื่อสร้างอารมณ์ทางบวก

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ คือ เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจถึงความคิดแบบโยนิโสมนสิการ และความสำคัญและประโยชน์ของคิดแบบโยนิโสมนสิการ

กิจกรรมนี้วิทยากรได้อธิบายประเภทและยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๓ แบบ ซึ่งได้แก่ การคิดแบบอยู่กับปัจจุบันขณะ วิธีคิดแบบกุศลภาวนา (อารมณ์เชิงบวก) และวิธีคิดแบบรู้ตามความเป็นจริง โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ยกตัวอย่างความคิดดังกล่าวของตนเองในกลุ่มย่อยที่มีการแบ่งให้ร่วมกันคิดวิเคราะห์ อภิปรายหลังได้รับฟังการบรรยายจากวิทยากรแล้ว ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีความเข้าใจความคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง ๓ แบบ มีส่วนน้อยที่ยังไม่เข้าใจ วิทยากรจะมีการยกตัวอย่างประกอบให้เพิ่มเติม และหลังจากนั้นให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้คิดทบทวนและยกตัวอย่างความคิดของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง นอกจากนี้พบว่า ขณะที่นักเรียนคนที่กำลังเล่าถึงประสบการณ์ความคิดของตนเองพูดอยู่ นักเรียนที่เหลือนั่งฟังอย่างตั้งใจ และมีการปรบมือให้กำลังใจเป็นระยะ ทั้งนี้สรุปความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้จากการนำเสนอของกลุ่มย่อย พบดังนี้

กรณี “ปัญหาทะเลาะวิวาท”

สาเหตุของปัญหา เกิดจากการคิดลบ ไม่สมเหตุสมผล ไม่อยู่กับปัจจุบัน เข้าใจว่าจะโดนหาเรื่อง ข้อมูลที่ได้ไม่ตรงตามจริง ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา เชื่อเพื่อน คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

วิธีการแก้ไข ควรใช้สติในการคิดทบทวน ไม่ด่วนสรุป หาข้อมูลที่แท้จริง ไม่ควรคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

กรณี “ปัญหาการใช้สารเสพติด”

สาเหตุของปัญหา การอยากรู้อยากลอง ไม่อยู่กับปัจจุบัน อยากรได้เงินมาก ๆ ด้วยวิธีที่ผิด ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของสารเสพติด

วิธีการแก้ไข ควรปฏิเสธในการคบเพื่อน หรือเมื่อเพื่อนชวนเสพยาเสพติด ไม่โลภมาก อยากรได้ ควรมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารเสพติดและโทษของสารเสพติด

กรณี “ปัญหาความรัก”

สาเหตุของปัญหา คิดลบ คิดเข้าข้างตนเอง มองคนอื่นในแง่ลบ ตีความสถานการณ์ผิด คิดหึงหวง ขาดเหตุผล ใจร้อน

วิธีการแก้ไข เมื่อคนรักพยายามอธิบาย ควรรับฟัง เพื่อจะได้ทราบความจริง ไม่ควรใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ไม่ด่วนสรุป

กิจกรรมที่ ๕ มาเข้าใจ “อารมณ์” กันเถอะ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจความหมายและธรรมชาติของอารมณ์ โดยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างตอบใบงาน โดยการให้คิดทบทวนเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองที่เคยเกิดขึ้นตามบัตรคำและบอกถึงผลเสีย ผลดีของอารมณ์ดังกล่าว

หลังจบกิจกรรมพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจความหมายและธรรมชาติของอารมณ์ตามบัตรคำตามตัวอย่างคำตอบในใบงานดังตารางที่ ๔.๑๑

ตารางที่ ๔.๑๑ ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “มาเข้าใจอารมณ์กันเถอะ” ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

นักเรียน กลุ่ม ทดลอง	อารมณ์	เหตุการณ์/ สถานการณ์	ข้อดีของ อารมณ์	ข้อเสียของ อารมณ์
No. 4	อารมณ์เครียด	เมื่อจะสอบ มีความเครียดมากกว่า จะทำข้อสอบไม่ได้ จะสอบตก ในคืนวันก่อน	ทำให้รู้สึกว่าจะต้องอ่านหนังสือให้มากขึ้น	ทำให้รู้สึกไม่ดี รู้สึกเครียด นอนไม่หลับ

นักเรียน กลุ่ม ทดลอง	อารมณ์	เหตุการณ์/ สถานการณ์	ข้อดีของ อารมณ์	ข้อเสียของ อารมณ์
		สอบเครียดจนนอนไม่หลับ	เพื่อไม่ให้ตก	
No. 9	อารมณ์เศร้า	ตอนสอบตก ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	ทำให้เกิดแรงฮึดสู้ เพราะ รู้สึกว่าไม่ อยากเกิดอารมณ์ เศร้าอีก	ทำให้หมดกำลังใจ
No. 11	สุขใจ	พ่อซื้อเครื่องเล่นเกมให้ในวันเกิดของผม	มีความสุข ไม่คิด แกลบ	ไม่ควรอยู่แต่กับ ความสุขที่ได้รับ มากเกินไปนาน เกินไปมันจะไม่ดี
No. 12	อารมณ์เศร้า	ผลสอบได้คะแนนที่ไม่ เป็นไปตามคาดหวัง	ทำให้มีแรงจูงใจ และในการอ่าน หนังสือ	ทำให้เกิด ความเครียดจิตใจ ไม่สงบ
No.13	อารมณ์เหงา	รอให้พ่อแม่รับกลับบ้าน เหลือเพียงผมนั่งอยู่คนเดียว ไม่มีเสียงพูดคุยใด ๆ	ทำให้เรานึกถึง เพื่อน ดีที่จะได้มี เวลาคิดถึงเรื่อง ต่าง ๆ ที่เคยทำไม่ ว่าจะเรื่องดีเรื่อง ไม่ดี ทำให้เราสงบ สติอารมณ์คิด ทบทวนได้	เวลาที่ไม่มีเพื่อน ทุกข์ใจใดๆก็ไม่มีที่ ระบายและอาจมี อารมณ์ที่ไม่ดี ตามมาคือเบื่อ ทุกข์ใจต่าง ๆ นานา
No.14	อารมณ์โกรธ	พ่อแม่สัญญาไว้แล้วแต่ก็ไม่ ทำตามสิ่งที่พูด	ได้มาคิดทบทวน เรื่องของพ่อแม่ว่า เราไม่ควรทำกับ พ่อแม่แบบนี้	ทำให้ขาดสติไม่คิด ก่อนพูดหรือทำ อะไรออกไป
No.17	อารมณ์เบื่อ	เพื่อนสนิทคนหนึ่งชอบมาตี คนอื่นบ่อยมาก แต่เราก็ เตือนจนเบื่อแล้ว เขาก็ไม่ ฟัง	ทำให้เราได้เห็น และแสดง ความหวังดีต่อ เพื่อนโดยการ เตือนเพื่อน	ต้องเห็นเรื่องที่ไม่ดี เดิม ๆ ซ้ำ ๆ

การได้ทบทวนเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเอง การระลึกความรู้สึกขณะนั้น ทำให้เกิด
การใคร่ครวญ และทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถมองเห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา ไม่ว่าดี หรือไม่ดี ชอบใจ

หรือไม่พอใจ หากพิจารณาและมีการทบทวนแล้ว ทุกอย่างมีทั้งดีและเสียในตนเอง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกกับเพื่อนในบริบทของการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกกับเพื่อน ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมที่ ๖ การแสดงออกทางอารมณ์ และรับรู้อารมณ์ของครอบครัว

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและครอบครัว

จากกิจกรรม วิทยากรให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้จับสลากที่มีสถานการณ์บางอย่าง และให้แสดงท่าทางประกอบ โดยไม่ใช่คำพูด จากนั้นให้นักเรียนที่เป็นผู้ชมช่วยกันทายว่า สถานการณ์ดังกล่าว เป็นการแสดงอารมณ์ใด จากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนที่เป็นผู้แสดงสามารถแสดงท่าทางตามสถานการณ์ในใบสลากได้ เช่น

อารมณ์เศร้า: นักเรียนจะแสดงสีหน้าเศร้า ก้มหน้า ร้องไห้

อารมณ์ดีใจ: นักเรียนจะแสดงออกด้วยวิธีการกระโดด ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

อารมณ์เครียด: นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะขมวดคิ้ว อยู่ไม่นิ่ง

ขณะผู้ชมสามารถทายลักษณะอารมณ์ได้ถูกต้อง บางครั้งผู้ชมจะมีการยกตัวอย่างอื่นประกอบเพื่อสนับสนุนคำตอบของตนเอง และเมื่อมีผู้ทายลักษณะอารมณ์ได้ถูกต้อง จะมีการปรบมือให้กำลังใจกัน

จากการสอบถามนักเรียนที่เป็นผู้แสดงท่าทาง นักเรียนที่สามารถทายอารมณ์ได้ถูกต้อง พบว่า นักเรียนสามารถใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมทั้งสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากกิจกรรม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนในกลุ่มที่ร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๗ ผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจถึงผลกระทบทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์โกรธ โดยวิทยากรให้นักเรียนกลุ่มทดลอง นั่งหลับตา และเกร็งอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเม้มริมฝีปาก กำมือให้แน่นทั้ง ๒ ข้าง และค่อย ๆ เกร็งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แน่นขึ้นเรื่อย ๆ และให้อยู่ในท่าที่เกร็งค้างไว้ และให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบใบงาน ว่าเมื่ออยู่ในอาการเกร็ง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมอย่างไรบ้าง ตามตัวอย่างคำตอบในใบงานของนักเรียนกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ ๔.๑๒

ตารางที่ ๔.๑๒ ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “ผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธ” ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

นักเรียน กลุ่ม ทดลอง	การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจ	การเปลี่ยนแปลงทาง พฤติกรรม
No. 3	มือแน่นเกินไป กำมือจน เจ็บ	ไม่สบายบาดเจ็บไปตาม ร่างกายรู้สึกเจ็บ	อยากจะเลิกทำเกือบจะลืม ตาเพราะปวด
No. 4	ปวดเมื่อยเจ็บหมดแรง	รู้สึกอึดอัดเบื่อไม่สบายตัว รู้สึกเหนื่อย	อยากจะเลิกทำอยากลืมตา
No. 5	เมื่อยปวดตา ปวดขา	รู้สึกหงุดหงิดอารมณ์ร้อน โมโห อึดอัด	ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น หงุดหงิด เกร็ง ควบคุมสมาธิ ไม่ค่อยได้
No. 8	เจ็บตามที่แตกต่างกัน ที่เกร็ง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามที่แตกต่างกัน	อยากหยุดทำเร็วให้ที่สุด	ร่างกายเริ่มอยู่ไม่นิ่งรู้สึกอึด อัดอยากจะลุก
No. 17	เจ็บปวดตามร่างกายปวด ตาปวดแขนปวดคอ	รู้สึกโกรธและอยากเลิกทำ	อยากจะลืมตาอยากการเจ็บ มือตัวสั่นและเมื่อยขี้เกียจจะ ทำ อยากจะเลิกทำ
No. 19	ปวดบริเวณศีรษะเจ็บแถว ริมฝีปากปวดตาเวลาลืม ตาและขยี้มือแล้วห้กมือ มันดังก๊อก	ความรู้สึกไม่ได้รู้สึกโกรธ อะไรแค่ปวดนิคินิด	ไม่เปลี่ยนเพราะไม่ได้โกรธ จริง

กิจกรรมที่ ๘ รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจรูปแบบการแสดงอารมณ์โกรธของตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และทราบถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์โกรธ โดยวิทยากรให้นักเรียนวาดภาพหรือระบายสีที่สื่อถึงสถานการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้โกรธอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น และผลกระทบที่ตามมา

พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถวาดและระบายสีสถานการณ์ และอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน นักเรียนบางคนวาดเป็นภาพที่แสดงถึงสถานการณ์ความขัดแย้งหรือสถานการณ์ที่กำลังแสดงอารมณ์โกรธ เช่น ภาพคนกำลังมีการทะเลาะวิวาท มีการทำร้ายกัน ภาพที่แสดงถึงความโกรธเมื่อถูกขัดใจ ไม่ได้ตั้งใจ ภาพเปลวไฟกำลังลุก นักเรียนบางคนไม่ได้วาดเป็นภาพ

แต่ใช้สื่อถึงอารมณ์โกรธ โดยมีการใช้โทนสีแดง สีส้ม ใช้ความเข้มจางของสีในการสื่อถึงความโกรธ ใช้ความเข้มจางของสีอธิบายถึงระดับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น

นักเรียนทุกคนเปิดใจเล่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียดมีการเล่าด้วยน้ำเสียง ท่าทางที่แสดงถึงอารมณ์โกรธ เช่น มีการเน้นเสียง เพิ่มระดับความดังของเสียงเมื่อเล่น มีการยกมือทำ ท่าทางแสดงอารมณ์โกรธ โดยเมื่อเล่าถึงผลกระทบ พบตัวอย่างคำตอบ เช่น ทำให้เสียเพื่อน ทำให้ ข้าวของเสียหาย ทำให้คนในครอบครัวผิดหวัง ทำให้คนอื่นมองตนเองว่าไม่ดี เป็นต้น

ขณะที่ผู้ฟังจะรับฟังผู้เล่าอย่างตั้งใจ มีบางครั้งที่คุณผู้ฟังแสดงความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจ ปลอดภัยออกมาเป็นคำพูด เช่น น่าสงสาร ทำไมเค้าทำให้โกรธได้ขนาดนั้น

ตัวอย่าง No. 2 วาดภาพคนยื่นร้องไห้ อยู่คนเดียว ใช้สีแดงทึมระบายรอบ ๆ ภาพคน โดยเล่าว่า เป็นเหตุการณ์ที่แม่สัญญาว่าจะพาไปกินอาหารนอกบ้าน พอถึงวันนัด แม่ไม่พาไป พอผมถามแม่ว่าวันนี้จะกินข้าวนอกบ้านตอนไหน แม่ก็ไม่ตอบ ผมจึงถามซ้ำ ๓-๔ รอบ พอถามครั้งสุดท้าย แม่ตอบว่า อายามาเล่าหรือนักเลย และตะคอกใส่ ผมจึงโกรธและก็เข้าไปเก็บตัวในห้อง ร้องไห้ ไม่คุยกับแม่เลย ขณะนั้นผมโกรธมาก ผลกระทบที่ตามมา คือ ต่อตนเอง: เก็บตัวในห้อง ไม่คุยกับใคร ซึม ไม่มีความสุข ต่อผู้อื่น: ทำให้แม่ไม่คุยด้วย บรรยากาศในบ้านดูซึม ๆ เซ็ง ๆ

No.4 ใช้สีส้มและแดงระบายเข้ม เป็นรูปต้นไม้สีแดงส้ม และรูปเปลวไฟ เป็นเหตุการณ์ที่ครูให้หนูจดชื่อเพื่อนที่ยังทำงานค้าง และมีเพื่อนคนหนึ่งไม่ถูกกับหนู เค้าไปพูดกับเพื่อนของหนูว่า หนูเอาหน้ากับครู มาจดชื่อเค้าส่งครู หนูก็พยายามอธิบายว่า ไม่ได้เอาหน้า ทำตามครูบอก และก็ได้จดชื่อเค้า พอจบคาบเรียน เค้าก็มาต่อว่าหนูอีก หนูโกรธมาก และได้ทะเลาะกับเค้า ต่อว่าเค้าแรง ๆ ว่า ถ้าไม่รู้เรื่องจริงก็อย่าเอาไปพูด หนูโกรธเค้ามาก ผลกระทบที่ตามมา ต่อตนเอง: หนูเบื่อ อึดอัด รำคาญ ต่อผู้อื่น: ทำให้เพื่อนคนนั้นได้รับชัยชนะ เพราะทำให้หนูโกรธและแสดงกิริยาที่ไม่ดีออกมา

No.5 ใช้สีส้มและแดง ฝนและกดแรงในกระดาด ใช้สีเข้ม และวาดภาพคนแบบแรงเงา กำลังก้มหน้า เหตุการณ์คือ เพื่อนแกล้ง โดยเอาโทรศัพท์มือถือไปเล่นเกม นั่งคันรูป และดูข้อมูล ส่วนตัวในโทรศัพท์มือถือของเราแล้วหัวเราะเยาะ ตอนนั้นโกรธมาก ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จึงจับข้อมือเพื่อนและบีบอย่างแรงจนเพื่อนร้องเจ็บ ผลกระทบที่ตามมา ต่อตนเอง: พอคุมอารมณ์ตนเองได้ ก็รู้สึกพอใจที่ทำเพื่อนแรง ต่อผู้อื่น: เพื่อนเจ็บ

กิจกรรมที่ ๙ เอาชนะอารมณ์โกรธ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจผลกระทบของอารมณ์โกรธและวิธีการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม

วิทยากรให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ชมการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับความโกรธ และให้แต่ละคนคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุทางความคิด ทางอารมณ์ของความโกรธ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความโกรธ และเสนอแนวทางการปรับความคิด อารมณ์ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

ตัวอย่างคำตอบ No. 7 เหตุการณ์ที่ได้รับชมคือ การทะเลาะกันของเพื่อน แสดงออกที่ไม่เหมาะสมเกิดจากความคิดว่าเพื่อนมายุ่งเรื่องคนอื่น ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ผลที่ตามมาคือ มีปัญหากันเพื่อน ไม่อยากคบกันอีกแล้ว การแสดงออกที่เหมาะสม เกิดจากความคิดคือ แค่ว่าเพื่อน เราต้องหวังดีกับเพื่อน อยากจะแนะนำเพื่อน เราต้องการแนะนำเพื่อน อารมณ์ที่จะเกิดตามมา คือ สบายใจดีใจ ผลที่ตามมา เพื่อนยกโทษให้กัน อภัยกัน เป็นเพื่อนกันต่อไป

กิจกรรมที่ ๑๐ ธรรมะพิชิตโกรธ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองทราบและมีแนวทางในการนำหลักธรรมไปใช้ในการจัดการความโกรธ ซึ่งในการวิจัยนี้คือ พุทธสันติวิธี

ผู้วิจัยให้ความรู้ตามใบความรู้แก่นักเรียนกลุ่มทดลองเกี่ยวกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการจัดการความโกรธ และให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ทำใบงาน โดยตอบว่าได้เรียนรู้หลักธรรมใดบ้าง และสามารถนำหลักธรรมใดไปใช้ในการจัดการความโกรธได้ ตามตัวอย่างที่นักเรียนกลุ่มทดลองตอบในใบงานดังตารางที่ ๔.๑๓

ตารางที่ ๔.๑๓ ตัวอย่างคำตอบในใบงานกิจกรรม “ธรรมะพิชิตโกรธ” ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

นักเรียน กลุ่มทดลอง	หลักธรรมที่นำไปใช้
No.1	เมตตา ให้อภัยกับคนที่มาแกล้งเรา
No.2	ตั้งสติและทำให้เย็นลง รู้จักการคิดด้วยเหตุและผล
No.3	อดทนกับความโกรธและตัวกระตุ้นโดยตั้งสติ และทำให้เย็นลง รู้จักการคิดด้วยเหตุและผล
No.4	ขันติอดทนกับคนรอบข้าง อดทนต่อสิ่งที่เราโกรธ
No.5	ขันติเพื่ออดทนอดกลั้นไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้นกับตัวเอง
No.6	ใช้ความอดทนอดกลั้นเมื่อมีคนหรือสิ่งใดมาทำให้โกรธ ให้คิดบวก
No.8	ขันติ การพูดดี ไม่ใช่อารมณ์
No.9	เมตตากับคนที่มาทำให้เราโกรธ

นักเรียน กลุ่มทดลอง	หลักธรรมะที่นำไปใช้
No.10	เมตตากับให้อภัยกับคนที่มาทำร้ายเรา หรือมาทำให้เราโกรธ
No.11	ใช้หลักเมตตาเมื่อมีคนมาทำให้เราโกรธ เราควรจะไม่ไปโกรธเขา ให้อภัยเขา และรู้จักปล่อยวาง
No.13	การฝึกสติการหายใจเข้าออกทำให้ใจสงบ และคิดในแง่บวก มีเหตุผล มีสติควบคุมอารมณ์ ไม่ให้หงุดหงิด
No.14	การอดทน อดกลั้น การคิดในแง่ดี
No.15	การฝึกสติ ให้มีสติอยู่กับลมหายใจ รู้ลมหายใจเข้าออก
No.16	การพูดดี ไม่ใช่อารมณ์ การใช้คำพูดที่ดี สามารถจัดการความโกรธได้ รู้จักอดทน ให้อภัย และมีเมตตาต่อกัน ทำให้ไม่ทะเลาะกัน
No.17	การใช้ความคิดที่ดี คิดบวก และอดทนอดกลั้น มีขันติ
No.18	การใช้ความคิดที่บวก คิดที่ถูกต้อง รู้จักอดทน มีขันติ
No.19	ความอดทน ใช้ความอดทนกับสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือคนที่ทำให้โกรธ รู้จักคิด ไม่ใช่อารมณ์
No.20	สติ และความอดทน ไม่เป็นคนใจร้อน

เสียงสะท้อนจากผู้เข้าอบรมกิจกรรมที่สร้างความประทับใจ

จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้ง ๒ วันของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการจัดการความโกรธ มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ส่งผลกระทบอย่างไร และมีแนวทางในการแก้ไขอย่างไร อีกทั้งพบว่านักเรียนมีทักษะในการจัดการความโกรธ ได้มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ในกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การสังเกตอารมณ์ตนเอง การสังเกตอารมณ์คนอื่น การแสดงอารมณ์ได้ตอบ ฯลฯ ดังตัวอย่างคำตอบ

ปรับความคิด ความเห็นให้ถูกต้อง: เป็นสิ่งที่ผู้เข้าอบรมสะท้อนถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมฝึกอบรม No. 2 กล่าวว่า กิจกรรมที่ ๒ ความคิดสำคัญไหน ทำให้ได้เรียนรู้เรื่องความคิดว่าคนเรามีทั้งคิดบวก และคิดลบ และทั้งสองความคิดมีผลกระทบต่อตนเอง คนรอบข้าง เช่น ความคิดบวกของฉัน คือ วันนี้ฉันจะโชคดี วันนี้ฉันได้ไปเที่ยว คิดย้อนไปแล้ว ก็มีความสุข และคิดว่า

เราก็ต้องมีความสุขได้อีก ความคิดลบของฉันทัน คือ วันนี้แม่จะพาไปข้างนอกบ้านใหม่ ทำไมแม่ไม่พูด ไม่บอกอะไร สงสัยไม่พาไปแน่เลย จึงเสียใจ โกรธว่าแม่ไม่ทำตามคำพูด จึงไม่พูดกับแม่ คิดแบบนี้แล้ว ทำให้เราโกรธ ทำให้เราทำไม่ดีกับแม่ สอดคล้องกับ No.16 กล่าวว่า เดิมเป็นคนพูดไม่คิด พอได้เรียนรู้ ทำให้รู้ว่าทำอะไรเราต้องคิดก่อน คิดถึงผลกระทบที่ตามมา ต้องคิดก่อนพูด และ No.17 เดิมเป็นคน โกรธง่าย กิจกรรมธรรมะพิชิตโกรธ ทำให้ตนเองรู้ว่า ต้องมีขันติ เมตตา และรู้จักคิดให้ดี ให้ถูกต้อง

รู้และเข้าใจอารมณ์จัดการอารมณ์ของตนเองได้: เป็นเสียงที่สะท้อนถึงกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงพิษภัยของอารมณ์ เข้าใจและจัดการอารมณ์โกรธได้ด้วยใจความเข้าใจ ดังเสียงสะท้อนว่า No.3 ฉันทิซุคิที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ สิ่งประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรม คือ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่อยู่ต่างห้อง ได้ลงมือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ได้รู้จักตนเองมากขึ้นผ่านกิจกรรม กิจกรรมที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดคือ การนั่งสมาธิ ทำง่าย ๆ ไม่ต้องทำนานก็ได้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ ทุกเวลา ทำแล้วเกิดสติ ในกิจกรรมที่ ๗ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธว่า เมื่อโกรธแล้ว ร่างกายเราก็เปลี่ยนแปลงด้วย มีอาการเกร็ง ไม่สบายตัว อึดอัด ดังนั้นเราไม่อยากเป็นแบบนี้ ต้องไม่โกรธ และ No.5 การได้เข้าร่วมในกิจกรรมเปรียบได้กับ แสงนำทางชีวิต กิจกรรมที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวฉันมากที่สุด คือ กิจกรรมที่ ๙ เอาชนะอารมณ์โกรธ และ กิจกรรมที่ ๑๐ ธรรมะพิชิตโกรธ เพราะทำให้เรารู้และเข้าใจว่า ความโกรธเกิดจากความคิดอย่างไร มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น และผลที่ตามมาเป็นอย่าง เราสามารถใช้ขันติ โดยใช้ความอดทนที่จะไม่โกรธ มีสติอยู่กับตัว รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทำให้สงบ และฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เป็นขั้นเป็นตอน สอดคล้องกับ No. 17 กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เปรียบได้กับโชคดีที่ได้เข้าร่วม เพราะได้รับประโยชน์เอาไปใช้กับตัวเองได้คือได้รู้จักการระงับความโกรธ เพราะเป็นคนทีโกรธง่าย ทำให้รู้วิธีทำให้หายโกรธ

ปรับวิธีคิดสู่พฤติกรรมสันติสุข: สิ่งที่ผู้ได้รับนอกจากเป็นเรื่องของการปรับความคิดแล้วยังนำไปสู่การฝึกตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสติ ผลทำให้ผู้เข้าอบรมปรับเปลี่ยนตนเองและทำให้ตนเองเข้าถึงความสุขด้วยการรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธที่สามารถจัดการได้ด้วยการมีสติ ดังเสียงสะท้อนว่า No.14 การได้นั่งสมาธิ เพราะ ทำให้ผมสงบ ใจเย็น สงบสติอารมณ์ ทำได้ง่าย และเอาไปทำตามไหนก็ได้ และ No.6 กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเปรียบได้กับแสงนำทางชีวิต ได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ทุกอารมณ์ มีทั้งข้อดี และไม่ดี นอกจากนี้กิจกรรมที่ได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราวจริงที่เป็นบทบาทสมมติ ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น การแสดงอารมณ์ที่รุนแรง และการหาวิธีแก้ไข สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ No.7 กล่าวว่า กิจกรรมที่ ๙ เอาชนะอารมณ์โกรธ ได้ดูการแสดงบทบาทเรื่องอารมณ์โกรธของฟ้าใหม่ ทำให้ได้เห็นตัวอย่างของความผิดพลาดของความโกรธของเพื่อน และวิธีการแก้ไข ซึ่งสามารถเอามาใช้กับตัวเองได้ No.10 สะท้อนว่า กิจกรรมเอาชนะอารมณ์

โกรธ ทำให้ได้คิดทบทวนว่าในอดีตที่ผ่านมา ได้เปิดเผยความรู้สึกในอดีตที่เกี่ยวกับความโกรธ ทุกคนก็โกรธเหมือนกัน แต่มีวิธีแก้ต่างกัน แต่อดีตเปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว จึงควรทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าอบรมประเมินผลความพึงพอใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม ซึ่งพบว่า จากแบบประเมินความพึงพอใจ/ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนตอบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมมีประโยชน์อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด กล่าวได้ว่า นอกจากชุดฝึกจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมจัดการอารมณ์โกรธของตนได้ถูกวิธี และยังส่งผลให้นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้าอบรมในทางที่ดีและมีความสุขในการเข้าอบรมครั้งนี้

ผลการฝึกการจัดการความโกรธ และฝึกสติผ่านการบ้านหลังการอบรม

การติดตามผลระยะหลังเข้าอบรม โดยผู้วิจัยได้ติดตามผลที่เกิดขึ้นในระยะ ๑ เดือนหลังจบกิจกรรมพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการนำความรู้ และทักษะไปใช้ โดยพบจากลักษณะคำตอบในสมุดจดบันทึกเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ (การบ้าน) และแบบบันทึกการฝึกสติที่นักเรียนนำมาส่งว่าสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องอารมณ์ การจัดการอารมณ์โกรธ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เข้าใจถึงผลกระทบจากอารมณ์โกรธ ดังตัวอย่างคำตอบ

No. 2 ผมโกรธยาย คิดว่ายายไม่รู้ความจริงแล้วมาด่าผม ผมจึงโกรธ ผมไม่คุยกับยาย ตั้งแต่เช้า ยายเสียใจและไม่คุยกับผม ผมจึงใจเย็น ๆ แล้วก็โกรธยาย แล้วก็ไปคืนดีกับยายตอนมืด

No. 3 สถานการณ์ที่ ๑ ยายห้ามไม่ให้เล่นโทรศัพท์เยอะ บอกให้ไปอ่านหนังสือบ้าง ทำอย่างอื่นบ้าง หนูคิดว่า “แล้วไง จะให้มานั่งอ่านหนังสือเรื้อนตอนปิดเทอมหรือ นี่มันปิดเทอม เวลาพักผ่อนอะ จะเล่นโทรศัพท์” จึงรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ เลี่ยงไป ยายจึงเงียบไป ก็เลยรู้สึกอึดอัด ไม่รู้จะพูดอะไรต่อ ก็เลยเลิกเถียงยาย และเดินไปหยิบหนังสืออ่าน ยายก็พูดด้วยเหมือนเดิม สถานการณ์ที่ ๒ จะรีบไปธุระกับแม่ กำลังรีบมาก กังวลว่าจะไปไม่ทัน ไฟจราจรแดงนาน แต่ไฟเขียวแป๊บเดียว จึงโกรธว่าเปิดไฟสัญญาณไม่เท่าเทียมกัน นั่งบน นั่งไววาย ทำให้กังวลหนักกว่าเดิม แม่น่าจะรำคาญ จึงบอกกับตัวเองให้อยู่นิ่ง ๆ รออีกนิดเดียวเดี๋ยวเขาก็ปล่อยไฟเขียว

No. 13 ผมอยู่นิ่ง ๆ พยายามอดทนแต่ก็ไม่ได้เลยทำคิ้วขมวด ยืนและมองไปทางพวกเค้า พวกเค้าหันมาสบตาและเบาเสียงลง แต่ก็คุยกันเหมือนเดิมอีก ผมอึดอัดมากกว่าเดิมและคิดว่าพวกเค้าคงนึกหาผมว่าจะรำคาญอะไรนักหนา ผมจึงทำตัวให้ปกติ เลิกขมวดคิ้ว ไม่หันไปมองพวกเค้า

นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกการฝึกสติ พบว่า นักเรียนได้มีการฝึกสติจากที่ไม่เคยได้ฝึกหรือสนใจ ดังตัวอย่างคำตอบเกี่ยวกับผลที่ได้จากการฝึกสติ ดังนี้

No.1 มีสมาธิจำได้ว่าแม่สั่งให้ซื้อของอะไรบ้าง มีสมาธิรู้ว่าต่อไปควรทำอะไร ตั้งสมาธิก่อนเข้าเรียน

No. 3 รู้สึกร่างกายตื่นตัว กระฉับกระเฉง นอกหลับสบาย ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นบ้าง มีสติ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าที่ทำได้/ไม่ได้ กำหนดลมหายใจได้ จดจ่อกับสิ่งที่ทำได้นานมากขึ้น นั่งฟังครูสอนได้นานขึ้น ไม่เบื่อง่าย มีสมาธิในการสวดมนต์ก่อนนอน ระวังใจไม่ให้กลัวความสูงตอนทำสมาธิในเครื่องบิน

No.7 นั่ง ไม่ได้รู้สึกอะไร รู้สึกปวดหัวน้อยลง สามารถทำให้ใจสงบ

กล่าวโดยสรุป ผลการใช้ชุดฝึกอบรมนี้ สามารถส่งผลให้วัยรุ่นได้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง คือการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธที่ส่งผลในทางลบทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง การปรับเปลี่ยนมุมมองโลกด้านในด้วยการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ช่วยปรับใจของวัยรุ่นให้ระลึกถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักตนเองไม่ยอมให้ตนเองมีความทุกข์จากการครอบครองอารมณ์โกรธนั้นไว้ และสามารถฝึกตนค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนตนด้วยการฝึกสติ ซึ่งเป็นฐานกำลังสำคัญในการรับมือกับความโกรธและการมีเมตตากับผู้อื่นจะช่วยให้จัดการกับความรู้สึกของตนได้ แล้วยังเป็นการฝึกฐานใจให้มีความกว้างและความรักทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และการได้เรียนรู้แบบแลกเปลี่ยน การฝึกจากสถานการณ์จริงช่วยสะท้อนให้นักเรียนได้มองเห็นตนเองมองเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง นอกจากทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์แล้ว ตัวเราเองย่อมได้รับผลนั้นด้วย ซึ่งกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมด้วยการนำหลักพุทธสันติวิธี คือ สติ ขันติ และเมตตา ประกอบกับการฝึกโยนิโสมนสิการ สามารถนำมาใช้ปรับความคิดและพฤติกรรมในการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ตั้งไว้

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี โดยชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและได้นำไปทำการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถช่วยทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นวัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์โกรธ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธของตัวเอง มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง สามารถพัฒนากระบวนการคิดและแปรเปลี่ยนความโกรธให้เป็นพลังที่สร้างสรรค์ ทั้งนี้กระบวนการเหล่านี้สำเร็จผลได้ ต้องอาศัยกระบวนการ R-E-S-T

R-Reasoned Attention: การฝึกคิดให้เกิดปัญญาด้วยตนเองด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในขั้นปลูกปัญญา และเป็นขั้นตอนหนึ่งของเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม คือ การปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ เป็นความคิดที่มีเหตุผล หรือเป็นประโยชน์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมต่อไป

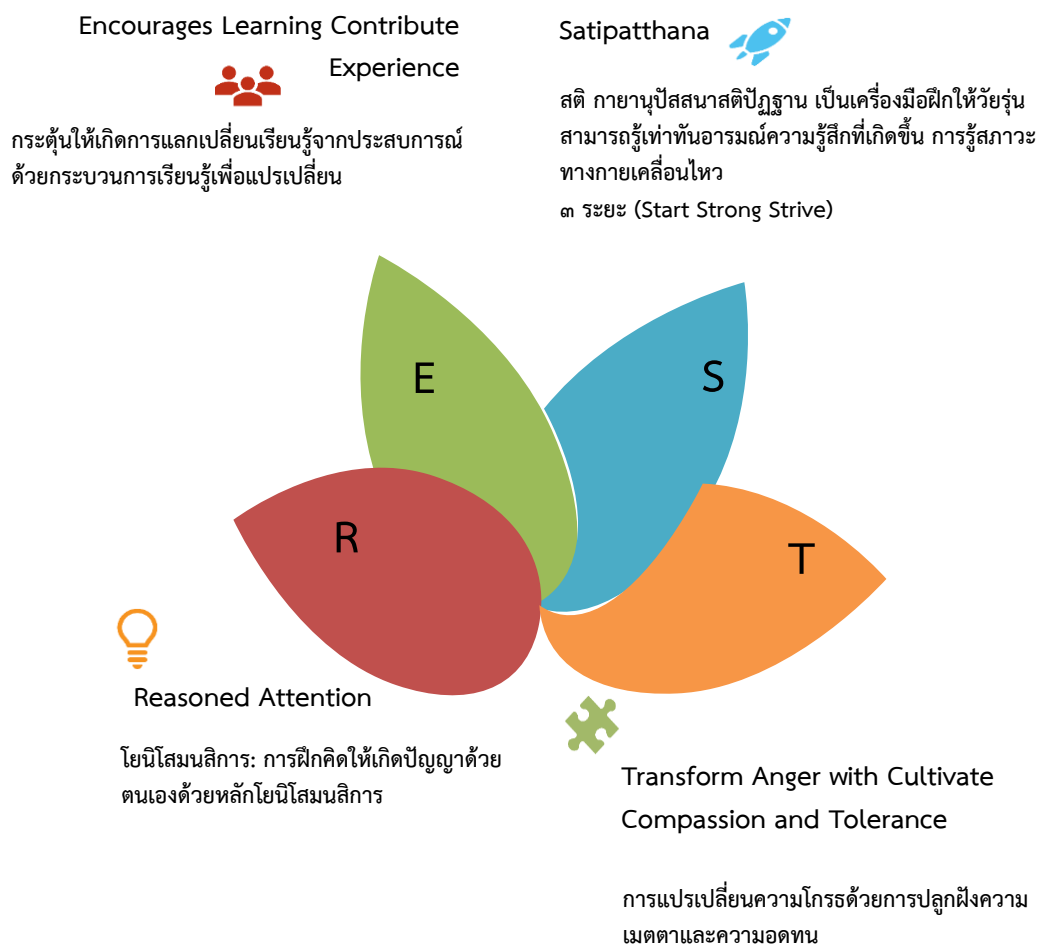
E-Encourages Learning Contribute Experience: กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เพื่อแปรเปลี่ยน โดยกระบวนการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ซึ่งวิทยากรได้มีการกำหนดรูปแบบกิจกรรมให้มีการเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง ผ่านสื่อวิดีโอ ผ่านกรณีศึกษา และผ่านการแสดงบทบาทสมมติ รวมทั้งได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการได้ลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการของกิจกรรม

S-Satipatthana: สติ-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเครื่องมือฝึกให้วัยรุ่นสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น การรู้สภาวะทางกายเคลื่อนไหว เช่น การหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งกระบวนการฝึกสติในการวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๓ ระยะ กล่าวคือ ระยะเริ่มต้น (Start) ก่อนเริ่มกิจกรรมเพื่อให้เกิดสติ สงบ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ และรับประสบการณ์ใหม่ ระยะเข้มข้น (Strong) คือ การฝึกสติ ย้ำหรือซ้ำ ๆ ในระหว่างดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีสติในการฟัง การพูด การคิด การมองหรือดูสื่อต่าง ๆ การทำใบงาน จุดหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้เพิ่มพูนทักษะ ต่อยำให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม และระยะมั่นคง (Strive) คือ การนำไปฝึกปฏิบัติที่บ้านในช่วงของการติดตามประเมินผล และมีการบันทึกการฝึกสติ เพื่อให้เกิดทักษะและมีสติจนเป็นวิถีชีวิต

T -Transform Anger with Cultivate Compassion and tolerance: การแปรเปลี่ยนความโกรธด้วยการปลูกฝังความเมตตาและความอดทน เป็นขั้นตอนที่เกิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม เช่น กิจกรรมธรรมะพิชิตโกรธ โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เกิดความเข้าใจ เห็นคุณค่าและตระหนักในหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการความโกรธ และมีแนวทางในการนำหลักของความเมตตาต่อผู้อื่นหรือสิ่งที่ทำให้โกรธ รวมทั้งรู้จักอดทนอดกลั้นไม่ให้โกรธ หากเกิดความโกรธแล้วรู้จักอดทนอดกลั้นไม่ให้ความโกรธรุนแรงหรือส่งผลเสียหาย

ผู้วิจัยจึงนำเสนอองค์ความรู้จากการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติ ด้วย R-E-S-T Model ดังแผนภาพที่ ๔.๑

R-E-S-T Model



แผนภาพที่ ๔.๑ กระบวนการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี ด้วย R-E-S-T Model

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

แนวทางการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วย Cognitive Behavioral Therapy: CBT เป็นเทคนิคการแก้ไขบำบัดและปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพโปรแกรมหนึ่ง โดยโปรแกรมจะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดที่มีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์และพฤติกรรม และเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด ซึ่งจะช่วยให้เอาชนะความโกรธได้ เมื่อเกิดความโกรธ จะเกิดอารมณ์ทางลบ รู้สึกขุ่นมัว หงุดหงิด ไม่มีความสุข ต้องการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึกนั้น โดยการพยายามเปลี่ยนความรู้สึกนั้นทำได้ยาก แต่อารมณ์ของเราสามารถเปลี่ยนได้โดยการเปลี่ยนความคิด ดังนั้นเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจวิธีการคิดซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรมโกรธ ด้วยเทคนิค CBT โดยร่วมกันค้นหาว่าความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธนั้นมีอะไรอย่างบ้าง และ “ตรวจสอบ” ความคิดเหล่านั้น เพื่อพิจารณาว่าถูกต้องตามความเป็นจริงหรือไม่ หรือเป็นความคิดที่มีประโยชน์หรือไม่ นอกจากนั้นยังช่วยให้วัยรุ่นได้เห็นว่าพฤติกรรมใดเป็นผลมาจากความรู้สึกโกรธ จากนั้นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือมีวิธีการ อันจะนำไปสู่การปรับความคิด เพราะความคิดที่เป็นจริงและทางบวก จะช่วยให้ความรู้สึกดีขึ้น นอกจากนี้จะมีการให้การบ้าน โดยการบ้านจะเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งทำได้ง่ายและการบ้านนี้จะช่วยให้ได้เรียนรู้ ฝึกทักษะและวิธีการคิดใหม่ได้ต่อเนื่อง

ขณะเดียวกันแม้จุดเริ่มต้นของการบำบัดด้วยเทคนิค CBT จะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับศาสนา แต่พัฒนาการของ CBT ในปัจจุบันเริ่มมีศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจาก Beck สนใจในพุทธศาสนาและได้พบกับดาไลลามะ ท่านจึงได้เขียนบทความเกี่ยวกับพุทธศาสนาและ Cognitive therapy จึงทำให้เป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกับพุทธศาสนามากในส่วนของ การรับรู้ตนเอง มีสติ การจัดการกับตัวตน^๑ ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองจิตวิทยาคลินิกทางตะวันตก ที่ให้นิยามปฏิบัติการตามแนวคิด Kabat-Zim โดยความหมายกว้าง ๆ สติเป็นการตระหนักรู้แบบปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง ไม่ตัดสินไม่ขยายความ โดยที่แต่ละความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจะยอมรับอย่างที่เป็นและมี

^๑ ภัทธร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, การบำบัดบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT), (ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), หน้า ๓.

ดังนั้นสติจึงเป็นศักยภาพของการรู้สึกตัวในการทำหน้าที่กำกับหรือสังเกตการณ์ ถ้าหากการรู้สึกตัวที่มีคุณภาพจะสามารถสังเกตความคิด หรืออารมณ์ได้ สติยังรวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในช่วงขณะนั้น ดังนั้นเมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต^๒ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ สติหมายถึง การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานที่เน้นเพียงหมวดกาย เนื่องจากเป็นหมวดธรรมที่วัยรุ่นหรือนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้ได้เข้าใจได้ง่ายและสะดวกต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การมีสติรับรู้อาการของร่างกาย เช่น การรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย รับรู้การเข้าออกของลมหายใจ รับรู้ว่าร่างกายอยู่ในอาการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น การมีสติรับรู้อาการของจิตใจ คือ การรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ หรือสภาพของจิตใจ เช่น ความโกรธ ความคิดลบ ซึ่งการรับรู้ดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกโอกาส ทุกสถานการณ์และทุกสถานที่โดยไม่จำเป็นต้องทำเป็นพิธีกรรมที่แปลกแยกจากการดำเนินชีวิต ดังนั้นเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จิตจะระลึกรู้ขึ้นได้เองว่า กำลังโกรธและจะหลุดออกจากอารมณ์โกรธนั้นได้ทันที^๓ โดยในทางปฏิบัติ ก็เพียงแต่กำหนดรู้ความอยากของตน และกำหนดรู้เหตุปัจจัย แล้วทำการแก้ไขที่เหตุปัจจัย เมื่อปฏิบัติได้แบบนี้ ก็ถอนตัวเป็นอิสระ ไม่ถูกความอยากบีบคั้นตัว เป็นอันว่า ได้ปฏิบัติตรงตามเหตุปัจจัย และปล่อยให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้ผลดีที่สุด และตนเองก็ไม่เป็นทุกข์^๔

สำหรับการฝึกสติมีลักษณะคล้ายกับ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) เนื่องจากทั้งสองวิธีนี้เป็นจัดการกับความคิด คือ จะช่วยให้รับรู้สัญญาณเตือนและจุดเริ่มต้นของความคิดในด้านลบ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหา จึงช่วยยับยั้งวงจรที่เกิดขึ้นระหว่างความคิดและอารมณ์ด้านลบได้ง่ายขึ้น แต่แตกต่างกันตรงที่ CBT จะมีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมและตรงกับความจริงมากขึ้น ในขณะที่การฝึกสติ เป็นการรับรู้และปล่อยให้ความคิดแสดงลักษณะที่แท้จริงตามธรรมชาติ คือเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้ว หายไป ไม่สามารถบังคับให้เป็นอย่างที่ต้องการได้ การฝึกสติจึงเป็นการเข้า

^๒ ดูรายละเอียดใน อรรณพ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๓๘-๓๙.

^๓ ดูรายละเอียดใน พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, “บทนิพนธ์ฟื้นฟูวิชาการ จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๑), ๑๒๒-๑๒๓.

^๔ ชัญญภาภัก พงศ์ชยกร, “การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕.

ไปเห็นสภาพที่แท้จริงของความคิดว่า เมื่อมีความคิดหนึ่งเกิดขึ้น ความคิดนั้นก็หายไป โดยไม่จำเป็นต้องรู้ว่าสิ่งที่คิดนั้นคืออะไร วิธีการดังกล่าวเป็นกระบวนการหยุดวงจรความคิด และอารมณ์^๕ อธิบายได้ว่า การฝึกสติจะทำให้ผู้ฝึกสามารถสังเกตเห็นความคิดในแง่ลบที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบ และอารมณ์ทางลบส่งผลให้เกิดความคิดในแง่ลบ เป็นวงจรซ้ำไปมา และในที่สุดเมื่อฝึกรับรู้ความคิด และอารมณ์ไปเรื่อย ๆ จนเกิดสัมมาสติขึ้น จะสามารถหลุดออกจากวงจรดังกล่าวได้^๖

โยนิโสมนสิการ หรือปัจจัยภายใน หมายถึง ความรู้จักคิด หรือคิดเองเป็น เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้ามีโยนิโสมนสิการแล้ว วยรุ่นจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้น การพัฒนาโยนิโสมนสิการ หรือปัจจัยภายในให้แก่วยรุ่น ในที่นี้คือ การพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ที่วยรุ่นสามารถนำเอาประสบการณ์ทุกอย่าง ทั้งที่ดีที่น่าชื่นชมยินดี และประสบการณ์ที่ไม่ดี ไม่น่ารักที่สุด มาคิดพิจารณาหาเอาประโยชน์ให้ได้ ด้วยการรับรู้แบบโยนิโสมนสิการ^๗ สังเกตได้ว่า แนวความคิดเรื่องการบริหารจัดการความโกรธทางจิตวิทยาเป็นไปในทิศทางเดียว กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ เห็นว่าความโกรธก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตและสังคม คือทำลายทรัพย์สินและชีวิตของมนุษย์ และขณะเดียวกันเห็นว่าความโกรธสามารถควบคุมได้ด้วยเหตุผล และเห็นว่าการควบคุมความโกรธได้นั้นเป็นการระบายความโกรธออกมาอย่างเหมาะสม และวิธีที่จะคุมหรือระบายความโกรธออกมานั้นอาจทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและแต่ละสถานการณ์ ในทางตรงกันข้ามอารมณ์โกรธเป็นแรงกระตุ้นให้คนเอาชนะสถานการณ์และปัญหาได้ เพราะเป็นแรงกระตุ้นในเชิงสร้างสรรค์

เมื่อผู้รับการฝึกอบรมเกิดสติและมีความเข้าใจอย่างถูกต้องแยกกายแล้ว จำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะหรือวิธีการลงมือปฏิบัติเพื่อควบคุม บรรเทา และกำจัดความโกรธ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ใช้หลักของขันติและเมตตา ซึ่งสอดคล้องกับการอธิบายหลักธรรมเรื่องขันติในการจัดการความโกรธ คือ ขันติทำหน้าที่สำคัญในบทบาทของการเป็นเครื่องมือในการระงับความโกรธ และยิ่งเวลามีความโกรธแสดงผลออกมาแล้ว เป็นการยากที่จะทำใจให้แจ่มใสเบิกบาน ดังนั้นหากมีความอดทนต่อความโกรธ อันเกิดจากคำตำหนิอันหยาบคาย หรือติฉินนินทา หรือเรียกว่าความสงบเสงี่ยมจะเกิดผลดียิ่ง ด้วยการตีความใหม่ โดยการยอมรับคำตำหนิแต่แปลความหมายใหม่ และแสดงออกในลักษณะสงบเสงี่ยมไม่

^๕ Segal Z.V., et al., *Mindfulness- based Cognitive Therapy for Depression: New approach to prevent relapse*, (New York: The Guilford Press, 2002).

^๖ ดุราลละเอียดโน พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, “บทนิพนธ์ฟื้นฟูวิชาการ จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๑), ๑๒๔.

^๗ แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, “รูปแบบการพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ของวยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๖๒.

มีปฏิกริยาใด ๆ ซึ่งความอดทนดังกล่าวนี้จะส่งผลให้ไม่มีการกระทบกระทั่งกับคู่กรณี^{๔๔} นอกจากนี้วิธีการระงับความโกรธด้วยหลักธรรม “ขันติ” หรือความอดทน มีการอธิบายว่า เมื่อโกรธ อย่าให้ความโกรธไปทำร้ายคนอื่น รวมถึงตนเอง โดยให้ใช้ความอดทน ในเมื่อยังไม่มีวิธีแก้ไขความโกรธ หากมีวิธีแก้ไขหรือระงับโกรธได้ก็ต้องพิจารณาถึงอกเขาอกเรา โกรธแล้วต้องไม่ไปไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก แม้ในใจโกรธอยู่ แต่ไม่ทำสิ่งนั้นลงไป เมื่อโกรธจนสุดฤทธิ์แล้ว ในที่สุดความโกรธจะหายไปเอง หรือพิจารณาว่าความโกรธมันเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง จึงไม่ควรโกรธ แต่ประการสำคัญที่สุด โกรธแล้วต้องระวัง อดทน อย่าเผลอไปทำความผิดพลาดอย่างรุนแรงขึ้นมา ในขณะที่ทำอยู่นั้นอาจจะคิดว่าเราได้ทำอะไรเหมาะสมกับเรื่องราวที่โกรธแล้ว แต่เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ความคิดที่เหมาะสมหรือความมีเหตุมีผลจะหายไป คงเหลือเพียงความโกรธ และพฤติกรรมที่รุนแรง และมักจะเกิดความเสียใจภายหลัง^{๔๕} ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม คือ เมื่อมีความคิดที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกทางลบ นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่เสียหาย

สำหรับทักษะด้านการมีเมตตาต่อผู้อื่นนั้น ถือได้ว่าเป็นทักษะที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการจัดการความโกรธ คือ มีความปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งเมื่อทำได้จะทำให้ความโกรธเบาลง สงบลงหรือระงับได้ ถือได้ว่าเป็นการควบคุมความโกรธได้ด้วยคุณธรรม ดังการเปรียบว่าเมตตาในพระพุทธศาสนาเป็นเสมือนน้ำบริสุทธิ์ ที่ใช้สำหรับชำระสิ่งสกปรกซึ่งในที่นี้สิ่งสกปรกคือ ความโกรธ เปรียบเสมือนน้ำที่ไหลไปตามแม่น้ำลำคลองชำระ สิ่งสกปรกทุกอย่างที่ไหลผ่านโดยไม่เลือก คือ ไม่เลือกว่าคนรวย คนจน เปรียบเสมือนสายฝนที่ตกโปรยปราย ทำให้พื้นแผ่นดินเย็นชุ่มฉ่ำดับความร้อน โดยไม่เลือกสถานที่คือไม่เลือกว่าอยู่ใกล้หรือไกล ทำให้ความโกรธคลายตัวลง หรือถูกชะล้างไปในที่สุด

การจัดการความโกรธของวัยรุ่นสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการพัฒนาจิตซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางกายเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยา และในทางพระพุทธศาสนา จึงกล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการปฏิบัติอบรมทางกายและทางจิตเป็นสำคัญ ดังการศึกษาเรื่องการจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม คือเป็นในระดับการควบคุมอันเป็นหลักการขั้นศีล ซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการละกิเลสขั้นหยาบมิให้แสดงออกมาทางกาย วาจา ศีลจึงมีลักษณะเป็นการควบคุมกิเลสที่แม้จะมีอยู่มิให้แสดงหรือปรากฏออกมาภายนอก คุณธรรมที่จะช่วยทำให้ควบคุมกิเลสดังกล่าว ซึ่งในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นเรื่องความโกรธ คือ สติ ขันติ และเมตตา ประกอบด้วย

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน พระมหาชันทอง วิชาเดช, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๒-๑๓๕.

^{๔๕} หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, ธรรมะระงับความโกรธ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaniyo.com/vaccine/184-2010-10-14-10-58-18>. [๒๒ เมษายน ๒๕๖๑].

โยนิโสมนสิการ โดยมีกระบวนการคือ เมื่อความโกรธปรากฏ ให้มีสติระลึกว่าเรากำลังโกรธแล้ว พิจารณาถึงผลดีผลเสียของการโกรธ(โยนิโสมนสิการ) ใช้ขันติ คือการที่จะไม่โกรธ หรือพยายาม ไม่โกรธ ใช้เมตตา คือ ความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เราโกรธ เมื่อทำได้เช่นนี้ความโกรธก็จะสงบลงหรือระงับได้ชั่วคราว เป็นการคุมความโกรธได้ด้วยคุณธรรมเมื่อจิตได้รับการพัฒนา ทำให้คุณภาพของจิตดีขึ้นเป็นลำดับ การปฏิบัติอบรมสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางควบคุม บรรเทา และกำจัดความโกรธได้ ถึงแม้ยังกำจัดความโกรธไม่ได้อย่างสิ้นเชิง แต่อย่างน้อยก็สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความทุกข์น้อยลง มีสติ ขันติ เมตตามากขึ้นจัดได้ว่าเป็นผู้มีคุณธรรมเรียกได้ว่าเป็นกัลยาณบุคคล^{๑๐}

สำหรับการสร้างชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลัก เนื่องด้วยผู้เรียนกลุ่มทดลองสำหรับการวิจัยนี้ เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีสภาพร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และกระบวนการคิด รับรู้ และการเข้าใจ ที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่ จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการเลือกใช้เทคนิควิธีการ อบรม สื่อ วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเนื้อหาสาระที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อให้เกิดผู้เรียนมีความสนใจ ใฝ่รู้ กระตือรือร้นและมีแรงจูงใจ เพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ รับรู้ เข้าใจ สนใจ และเกิดเป็นทักษะ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งจาก ภายในและภายนอก สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความโกรธ ดังนั้นรูปแบบของชุดฝึกจะมีการเรียงลำดับกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการปรับความคิด และพฤติกรรมของทางจิตวิทยาและกระบวนการเรียนรู้ คือ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจ เตรียมความพร้อมในการสร้างการรับรู้ ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความโกรธ เน้นให้เกิดการคิด ตระหนักรู้ด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ของตนเอง ผ่านกรณีตัวอย่าง และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ให้รู้จักคิดวิเคราะห์เหตุปัจจัย และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากความโกรธ พร้อมทั้งมีการ แลกเปลี่ยนถึงวิธีการในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา และที่จะเกิดขึ้นใหม่จากการนำหลักพุทธสันติวิธีมา พัฒนา นำไปสู่การลงมือปฏิบัติด้วยกิจกรรมที่ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนเพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนตามเทคนิคของการปรับความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำการบ้าน โดยการนำทักษะการจัดการความโกรธ และการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ บันทึกผลของการฝึกปฏิบัติ

ผลของชุดฝึกอบรมฯ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มทดลองเกิด แรงจูงใจในการเรียนรู้ มีความตระหนักและเข้าใจสาเหตุแห่งความโกรธ และมีทักษะที่ได้จากการ ฝึกฝนการมีสติ การฝึกคิดโยนิโสมนสิการ การสร้างประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้ที่จะอดทน การ

^{๑๐} สุภา ศรีสวัสดิ์และคณะ, “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”, วารสาร รามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๗-๒๑๙.

แลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมสะท้อนมุมมองที่มีต่ออารมณ์ต่าง ๆ ทำให้ผลการฝึกอบรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธสูงขึ้นและคะแนนจากการประเมินสติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถอธิบายผลเชื่อมโยงได้จากเสียงสะท้อนของนักเรียนกลุ่มทดลองผ่านใบประเมินทำกิจกรรม การสะท้อนคิด การสังเกตการณ์โดยผู้วิจัย และเมื่อมีการติดตามให้นักเรียนฝึกสติเป็นการบ้าน ๑ เดือนหลังอบรม พบว่า เสียงสะท้อนของนักเรียนกลุ่มทดลองต่างก็แสดงความเห็นสอดคล้องกันถึงการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น รู้ระงับอารมณ์ ได้ถูกวิธี สามารถปรับความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีอันเนื่องมาจากอารมณ์โกรธให้เป็นความคิดสร้างสรรค์ มีพลังไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี จากการวิจัยนี้ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดแก้ไข ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงจากอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างชุดฝึกอบรมฯ ที่มีวิธีการของการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้ความรู้ การเรียนรู้ผ่านกรณีตัวอย่าง แสดงบทบาทสมมติ และการได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก ด้วยกระบวนการที่กลมกลืนโดยรูปแบบของกิจกรรมในชุดฝึกอบรมฯ มีการฝึกสติให้เกิดความสงบพร้อมที่จะเรียนรู้ รับรู้ เกิดความตระหนักรู้อย่างเข้าใจ และนำไปสู่การลงปฏิบัติเพื่อให้สามารถจัดการความโกรธที่มีได้อย่างเหมาะสมและป้องกันมิให้เกิดความโกรธซ้ำซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ ที่กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และทัศนคติในการดำเนินชีวิต ต้องอาศัยการทำกิจกรรมที่มุ่งปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform View to be the Good Life) และสร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create Vibrations of Thought)^{๑๑}

การนำกิจกรรมการฝึกสติมาใช้ในการเริ่มต้นก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากสติเป็นแก่นแท้ที่สำคัญของกระบวนการเรียนรู้ โดยสติจะนำไปสู่ความสงบ มีสมาธิ เกิดความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หรือเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงของวัยรุ่นที่ยังมีความกระฉับกระเฉง อยากรู้ อยากลอง แต่ขณะเดียวกันยังไม่มีประสบการณ์ด้านการฝึกสติอย่างเข้มข้น ดังนั้นการฝึกสติควรเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกต่อการนำไปใช้ใน

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “การพัฒนาจิตกลະปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”, รายงานการวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

ชีวิตประจำวัน ตามที่ผู้วิจัยเลือกใช้การกำหนดรู้ตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจที่ท้องด้วยการกำหนด “พองยุบ” สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ที่กล่าวการใช้ลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่เนื่องกับตนเองตลอดเวลาสามารถใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับผลแล้ว คือ ใจผ่องคลาย จิตสงบสดชื่นสามารถเตรียมความพร้อมที่จะทำกิจในเวลาถัดไป ซึ่งแนวคิดการฝึกสติแบบนี้ทางทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ก็ได้นำมาใช้เช่นกัน

สำหรับการนำเข้าสู่กระบวนการรับข่าวสารข้อมูล เนื้อหาสาระของการฝึกอบรม โดยมีหลักคิดว่า เมื่อผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ เห็นความสำคัญของสิ่งใด จะทำให้เกิดการรับรู้ได้เร็วและง่ายขึ้น ช่วยเสริมแรงจูงใจในการใฝ่รู้ ในการวิจัยนี้คือ การตระหนักรู้ถึงสาเหตุของความโกรธ รับรู้ได้ว่าตนเองกำลังโกรธและเห็นผลกระทบจากความโกรธที่เกิดขึ้น โดยวิธีการฝึกอบรมฯ ผ่านการเรียนรู้เนื้อหา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุและผล จะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และถูกต้องซึ่งเกิดเป็นการคิดอย่างแยกแยะตามหลักโยนิโสสมสการ เช่น การคิดเชิงบวก การคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน การคิดแบบรู้ตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดการบันทึกข้อมูลลงในส่วนของความจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำได้แม่นยำ และเมื่อเวลาผ่านไปสามารถถึงความจำที่เกิดจากความเข้าใจอย่างถ่องแท้ออกมาใช้ได้โดยง่ายและรวดเร็ว เช่น เมื่อเข้าใจว่าตนเองกำลังโกรธ เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของความโกรธ และเข้าใจกลไกการเกิดความโกรธตลอดจนวิธีการจัดการความโกรธ จะนำไปสู่การยอมรับ เรียนรู้และพร้อมจะนำสิ่งที่เรียนรู้มาใช้ในเชิงประจักษ์ ด้วยการลงมือปฏิบัติจนเกิดเป็นทักษะ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการจัดการความโกรธตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ก็ให้ความสำคัญกับการคิดเพื่อนำไปสู่ความรู้สึกและลงมือปฏิบัติ เมื่อนำมาบูรณาการกับเนื้อหาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการจัดการความโกรธ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เห็นผลทางบวกหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถจัดหรือป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียหายรุนแรงตามมา และเมื่อมีการฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการจัดการความโกรธ เช่น การมีขันติเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พอใจหรือขัดเคืองใจ การมีจิตที่เมตตาต่อผู้อื่นที่ทำให้โกรธ จะทำให้สามารถยับยั้งไม่ให้เกิดการใช้ความรุนแรงโต้ตอบต่อความโกรธนั้น

นอกจากการนำสติเป็นจุดเริ่มต้นของการทำกิจกรรม ผู้วิจัยยังได้นำการฝึกสติมาเป็นจุดร่วมที่เชื่อมโยงพัฒนาการปรับความคิดและพฤติกรรมในระหว่างการทำกิจกรรม ช่วยทำให้ระหว่างการทำกิจกรรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีความจดจ่อในการฟัง การพูด การคิด การสังเกต ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ และการที่ผู้วิจัยได้นำการฝึกสติเป็นการบ้านที่นักเรียนกลุ่มทดลองต้องไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลังจบการอบรม ๑ เดือน ทั้งนี้ก็เพื่อทำให้เกิดความเป็นอุปนิสัยและการฝึกกำหนดรู้อารมณ์โกรธจนสามารถเกิดเป็นทักษะในชีวิต ซึ่งการฝึกสตินี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ อย่างเข้าใจ และนำไปสู่การลงปฏิบัติ หากมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จะเกิดความเข้มแข็งทั้งด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรม เนื่องจากสติที่แข็งแกร่งจะทำให้ใจสงบ เมื่อโกรธ

จะรู้ว่าโกรธ เกิดความนิ่งและสงบภายในจิตใจ พร้อมทั้งจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างรวดเร็วและเป็นจริง เพราะเมื่อบุคคลนั้นมีสติ มีการรู้ตัว ไม่เผลอ จะทำให้กระบวนการคิด และการตัดสินใจดีขึ้น ดังที่ ท่านพุทธทาส กล่าวว่า “สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของความรู้ ความทรงจำ สติเป็น เครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”^{๑๒} จากนั้นจะเกิดกระบวนการคิดอย่างแยกคายเพื่อให้เกิดความเข้าใจความโกรธที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้มีแรงจูงใจในการลงมือปฏิบัติด้วยการใช้ขันติ และเมตตาเป็นพื้นฐาน นำไปสู่การจัดการความโกรธได้อย่างสันติวิธี เพิ่มความสุขทางใจ ถือได้ว่าเป็นการแก้ไขบำบัดความโกรธ โดยลดปัญหาการเกิดพฤติกรรมรุนแรง และผลกระทบทางลบต่าง ๆ ที่จะตามมา ทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ของการจัดการความโกรธได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางบวก และเกิดเป็นวงจรของความสามารถในการจัดการความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ เปรียบเสมือนเป็นภูมิคุ้มกันภายใน ทำให้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธได้

การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมในการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วย พุทธสันติวิธี คือ การฝึกสติ การปรับความคิดด้วยโยนิโสมนสิการ การลงมือปฏิบัติเรียนรู้การมีขันติ และฝึกเจริญเมตตา เมื่อเทียบเคียงกับการปรับความคิดตามหลัก CBT คือให้เกิดการคิดบวก และคิดอยู่กับปัจจุบันด้วยการมีสติว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น จะทำให้เกิดการรู้เท่าทัน ยอมรับ และหาวิธีการแก้ไข ปัญหาตามเหตุและปัจจัยได้อย่างถูกต้อง โดยการลงมือปฏิบัติโดยหลักขันติ เมตตา รู้จักอดทนอดกลั้น ไม่ปล่อยให้โกรธ หรือ เมื่อโกรธแล้วก็รู้ตัว ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์โกรธนั้น และมีเมตตาต่อผู้ที่ทำให้โกรธ จะทำให้ความโกรธบรรเทาลงหรือถูกกำจัดออกไปได้ ดังผลการศึกษาของชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ ได้กล่าวว่า การนำหลักธรรมซึ่งสำหรับการวิจัยนี้ คือ ขันติ และเมตตาที่ได้ ฟังมาพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล จนเกิดความเข้าใจด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญาที่ได้ จากการคิด หรือจินตมยปัญญา เข้าสู่สัมมาทิฐิ หรือความเห็นถูก เกิดการเชื่อมโยงจากความรู้ ภายนอกและความรู้สึกจากภายในและแปลผลออกมาทางสมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็น ความคิดเห็น การคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตามทฤษฎีด้านพุทธรวิสัย (Cognitive Domain) คือ เป็นการเรียนรู้เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และความคิด การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน สมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น และนำไปสู่การปฏิบัติที่ยั่งยืน^{๑๓}

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์), ๒๕๒๘, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๑๓} คุรุรายละเอียดใน ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “การพัฒนาจิตกละปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”, รายงานการวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

สำหรับกระบวนการฝึกอบรมซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งของความสำเร็จนั้น ผู้วิจัยใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านการจัดกิจกรรมในรูปแบบกระบวนการกลุ่มมาใช้ โดยการเริ่มจากการสร้างบรรยากาศของการจัดกิจกรรมให้มีสัมพันธภาพที่ดี สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือในการวิจัย จากนั้นใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มทดลอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วม เช่น การร่วมกำหนดกฎกติกาของกลุ่ม มีกิจกรรมละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคย การแบ่งกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ และเกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยรูปแบบและวิธีการในชุดฝึกอบรมฯ เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้มีการซักถาม แลกเปลี่ยน มีการให้ห้องค้ความรู้ ฝึกทักษะประสบการณ์การคิด วิเคราะห์ และวางแผน มีการเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา และมีการให้ทำการบ้านเพื่อนำความรู้ ประสบการณ์จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกอบรม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self Reflection and Develop even Further) คือ นอกจากการฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง กระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับที่เกิดขึ้นขณะที่อบรม โดยให้เล่าถึงประสบการณ์เรียนรู้ของตน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างสมาชิกจะช่วยให้ได้สะท้อนคิดเห็นตนเอง เห็นจุดที่เกิดการพัฒนาและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเอง รวมทั้งได้เปิดโอกาสได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จากสมาชิกอื่น นอกจากนี้การรายงานทบทวนตัวเองหลังการอบรม ทำให้เกิดประสบการณ์ที่ตีความเนื่องจากการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความจริง หรือเรียกว่า Peak Experience จากการได้ลงมือปฏิบัติจริงในสถานการณ์ของการดำรงชีวิต^{๑๔}

นอกจากการฝึกปฏิบัติจะเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรงด้วยตนเองแล้ว กระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับสามารถจัดกระทำได้ทั้งในขณะที่ยังอบรม และการรายงานทบทวนตัวเองหลังการอบรมจะเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับผู้วิจัยนั้นขณะดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนของชุดฝึกอบรมฯ จำเป็นต้องมีทักษะการสังเกต การแก้ไขปัญหาเฉพาะที่เหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เนื่องจากกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งมีสภาพร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่ค่อนข้างยืดหยุ่นตนเองเป็นศูนย์กลาง วอกแวกง่ายต่อสิ่งกระตุ้น ต้องการเป็นอิสระ เบื่อง่าย ไม่ค่อยอดทน

กล่าวโดยสรุปหลักการของการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปข้อค้นพบองค์ความรู้ R-E-S-T Model กล่าวคือ R-Reasoned attention: การฝึกคิดให้เกิดปัญญาด้วยตนเองด้วยหลักโยนิโสมนสิการ E-Encourages learning contribute

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๒.

experience: กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ **S-Satipatthan:** สติ-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเครื่องมือฝึกให้วัยรุ่นสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น การรู้สภาวะทางกายเคลื่อนไหว เช่น การหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งแบ่งเป็น ๓ ระยะ กล่าวคือ ระยะเริ่มต้น (Start) ก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อให้เกิดสติ สงบ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ และรับประสบการณ์ใหม่ ระยะเข้มแข็ง (Strong) คือ การฝึกสติย้ำหรือซ้ำ ๆ ในระหว่างดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีสติในการฟัง การพูด การคิด การมองหรือดูสิ่งต่าง ๆ การทำใบงาน จุดหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้เพิ่มพูนทักษะ ต่อยอดให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม และระยะมั่นคง (Strive) คือ การนำไปฝึกปฏิบัติที่บ้านในช่วงของการติดตามประเมินผล และมีการบันทึกการฝึกสติ เพื่อให้เกิดทักษะและมีสติจนเป็นวิถีชีวิต ซึ่งกระบวนการทั้ง (R)-(E) ที่อยู่ในระหว่างการฝึกอบรม ประกอบกับการนำการฝึกสติ (S) อย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิด T-Transform Anger with Cultivate Compassion and Tolerance: การแปรเปลี่ยนความโกรธด้วยการปลูกฝังความเมตตาและความอดทน ทำให้เกิดผลสำเร็จโดยยืนยันจากผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งอธิบายได้ว่าเมื่อนักเรียนกลุ่มทดลอง มีสติอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ มีความรู้ ความเข้าใจ ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมลงมือปฏิบัติตามหลักของขันติและเมตตาด้วยตนเอง และเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะเกิดการเรียนรู้ และเป็นแรงเสริมทางบวกให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนรู้อย่างมีสติ และใช้ปัญญาในการคิดอย่างมีเหตุผล จึงส่งผลให้เกิดแรงจูงใจให้คงพฤติกรรมดังกล่าวให้ยั่งยืน ในแง่ของอารมณ์โกรธ เมื่อมีการจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะนำไปสู่การเกิดสันติทั้งภายในและภายนอก

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรมีการนำชุดฝึกการอบรมฯ นี้ไปใช้เป็นกิจกรรมในการเสริมหลักสูตรการเรียนการสอนให้กับเด็กนักเรียนที่อยู่ช่วงของวัยรุ่นเพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะในการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

(๑) เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีการวัดผลที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก คือ การปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และการนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นควรมีกิจกรรมในรูปแบบของการติดตามผลเป็นรายบุคคลอย่างใกล้ชิด และให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลสำหรับกลุ่มทดลองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

(๒) ควรมีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลอง โดยติดตามผลจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อน เป็นต้น

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

(๑) ควรมีการศึกษาวิจัยพัฒนาชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มวัยรุ่นที่ใช้ความรุนแรง เป็นต้น

(๒) ควรมีการศึกษาวิจัยพัฒนาเทคนิคการบำบัดแก้ไขพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ด้วยพุทธสันติวิธี เช่น ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า ปัญหาการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม. การบำบัดเด็กและเยาวชนที่มีความรุนแรงด้วยเทคนิค CBT (Cognitive Behavioral Therapy). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

กลุ่มพัฒนาระบบงานจิตวิทยา, สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. คู่มือโปรแกรมการแก้ไขบำบัดฟื้นฟูเด็ก/เยาวชน. กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ๒๕๕๕.

กลุ่มพัฒนาระบบงานจิตวิทยา, สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. โปรแกรมการจัดการอารมณ์สำหรับเด็กและเยาวชนที่มีลักษณะรุนแรง. กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ๒๕๕๗.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์: เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร และคณะ. การบำบัดบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดิช นัท ฮันท์. ความโกรธ: ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลด์คิมทอง, ๒๕๕๑.

ธมมวฑฒ์ ภิภุ. พุทธวิธีชนะความโกรธ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: วัดโสมนัส, ๒๕๔๒.

บุปผ. MIO ทุกวันทำงาน ฉันมีความสุข. นนทบุรี: เจริญผลกราฟฟิค, ๒๕๖๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕.

พุทธทาสภิกขุ. **การเก็บความโกรธใต้อย่าง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร, มปป.

_____ . **สติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘.

โยธิน ศันสนยุทธ. **จิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. **สร้างสุขด้วยสติในองค์กร**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๗.

สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการ: พฤติกรรมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๖.

_____ . **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

อุบลรัตน์ เพ็งสสิต. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๙.

วิจารณ์ พานิช, น.พ. สอนเด็กให้เป็นคนดี. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสยามกัมมาจล, ๒๕๕๗.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สมภพ เรืองตระกูล. **ความเครียดและอาการทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗.

สมร ทองดี. **การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคมของวัยรุ่น**. (นนทบุรี : สุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๓๒).

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **ชุดพุทธวิธีในการบริหารจิต “วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ”**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

กัญญา ภูระหงษ์. “การศึกษาการใช้วิธีเจริญสติตามหลักการพระพุทธศาสนาในผู้ป่วยหญิงติดสาร
แอมเฟตามีน โรงพยาบาลธัญญารักษ์”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา
วิทยาศาสตร์ (สุขศึกษา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๔.

ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”.
ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

จิรกุล ครบสอน. “ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชน”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
พยาบาลเด็ก**. คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๕.

ชัยญาณัก พงศ์ชยกร. “การเจริญสติเชิงพุทธที่ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาเชิงบวก”. **สารนิพนธ์พุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

จิตติรัตน์ ทองพล. “การสร้างโปรแกรมการจัดการความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลาย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ**. คณะ
จิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ทัศไนย วงศ์สุวรรณ. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ
พฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษา**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ทิพย์วรดา ปัตตะพงศ์. “ปัจจัยทำนายพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก
และเยาวชนในเขตภาคเหนือ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขานิติ
วิทยาศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๙.

บุศรา สุขสวัสดิ์. “ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อความหวังและภาวะ
ซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ
พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช**. คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๘.

ปิยธิดา เลื่อนพลับ. “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต ๔ จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์**

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐.

พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตุตมโล (กลั๊กยิ้ม). “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธ
ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาศาสนาเปรียบเทียบ.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๖.

พระบุญเยี่ยม ปญฺญธโน (ผลเจริญ). “การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาขันทอง วิสาเดช. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

พระมหาบุญเรือน ปภังโก (พิลาพันธุ์) “ศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญา
เถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม). “แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความ
สันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื้อมนุกูล)”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า). “ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบ
โยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔
โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ
วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
๒๕๕๓.

พระมหาสุรศักดิ์ มุ่งซ้อนกลาง. “การศึกษาผลการเรียนรู้และการคิดแบบคุณโทษและทางออกเรื่อง
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ด้วยวิธีคิดแบบ
โยนิโสมนสิการ”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา.**
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๗.

พิชญาณี ภู่อะกุล. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อขั้นตอนธรรมทางการเมืองของนักศึกษาที่เปิดรับข่าวสารทางการเมืองผ่านสื่อออนไลน์”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน.**

คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗.

มารศรี กลางประพันธ์. “การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘.

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย. “รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.**

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. “ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อเขาวนอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**

วิรัช สอนกอง. “สภาพปัญหาการติดยาเสพติดและสารเสพติดของเด็กและ เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.**

สวณีย์ สุขเจริญ. “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓.**

อรรพรรณ ศิลปกิจ. “การสร้างแบบประเมินสติ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.**

เอกบุญญาวรรณ พลอยพรรณณา. “การศึกษาวิเคราะห์มิติเมตตาธรรมในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๖๐.**

(๓) รายงานวิจัย:

ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ. “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: การศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”. **รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.**

คำพล กองแก้ว. “การปรับพฤติกรรมเยาวชนตามแนวพุทธ : กรณีศึกษาค่ายเยาวชน โครงการรัฐราษฎร์ร่วมใจพัฒนาของศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดอุบลราชธานี” **รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี, ๒๕๕๐.**

พระสรวิชัย อภิปัญญา , นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ,ดร. “การสร้างและพัฒนารูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

(๔) บทความ:

กัมปนาท บริบูรณ์. “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง”. **วารสารศึกษาศาสตร์ มมร**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๑๘-๑๑๙.

ดุชนิ จิงศิริกุลวิทย์ และคณะ. “การศึกษากลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติเพื่อป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษานำร่อง”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๘): ๑๔๓.

ทิพย์วัลย์ สุรินยา. “การศึกษาอิทธิพลของความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย”. **วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๑๙๕-๑๙๖.

นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ. “การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา : กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม”. **วารสารมนุษยศาสตร์สาร**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๕): ๑๙๐-๑๙๑.

นะฤนตร จุฬากาญจน์ และคณะ. “การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๓): ๘๒-๙๐.

ฝนทิพย์ คงบุญแก้วและคณะ. “ทำการศึกษาโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวการฝึกสติสำหรับผู้ต้องขังหญิง”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๙): ๑๓๐-๑๔๐.

พระครูสุชาติกาญจนวงศ์ (ชานนท์ จาครโต). “ศึกษาการประยุกต์หลักขันติธรรมเพื่อการเสริมสร้างสังคมสันติสุข”. **วารสาร มจร. พุทธปัญญาปริทรรศน์**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๙): ๙.

พริ้มเพรา ดิษยวณิช. “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๔๔): ๑๙๘.

พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ. “บทนิพนธ์ฟื้นฟูวิชาการ จิตบำบัดแนวพุทธ: การบำบัดด้วยสติ”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๑): ๑๒๒-๑๒๔.

มะลิสสา งามศรีและคณะ. “ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **พยาบาลสาร**. ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๓๖.

ศิริกาญจน์ โภคะสวัสดิ์ และคณะ. “การบำบัดการรู้คิดและปรับพฤติกรรมเพื่อลดอาการของโรควิตกกังวล ในวัยรุ่น: การพยาบาลตามหลักฐานเชิงประจักษ์” **วารสารพยาบาลศาสตร์**. ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๔ (๒๕๕๗): ๗-๑๔.

สุภา ศรีสวัสดิ์และคณะ. “การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม”. **วารสารรามคำแหงฉบับมนุษยศาสตร์**. ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๒๑๕.

อรรวรรณ ศิลปกิจ และคณะ. “บทความฟื้นฟูวิชาการ สติและแบบประเมินสติ”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๘): ๑๘๖.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่

พนม เกตุมาน. “พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)”. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.พ., (อัดสำเนา).

พระครูปริยัติวราภิมย์ (ภูมิภาค) และคณะ, “ศึกษาวิธีการระงับความโกรธด้วยหลักเมตตาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ ๑ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ ศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ไทยแลนด์ ๔.๐”, ม.ป.พ.

วิชัย วงษ์ใหญ่. “เอกสารประกอบการอบรมครูประจำการ: ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง”, ๒๕๒๗. (อัดสำเนา).

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **อานาปานสติโยงสู่อุสติกปฏิบัติ ๑/๑**. [ซีดีธรรมบรรยายชุด จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา], นาทิ ๑๒.

พระสิทธิเดช สีลเตโช (เรืองเดช). **การพัฒนาตน พัฒนาคนและพัฒนางาน ตามแนววิถีพุทธ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.phd.mbu.ac.th/index.php/2014-08-28-08-57-4/146-2016-03-23-17>. [๑๑ ก.พ.๒๕๖๑].

แพรวพรรณ สุริวงศ์. **ชุดเครื่องมือเรียนรู้อารมณ์และความรัก** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.thaihealth.or.th. [๑ ก.พ.๒๕๖๑].

วชิระ เพ็งจันทร์. **ธรรมะช่วยเสริมสุขภาพจิตแก้ปัญหาวัยรุ่น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.Thaihealth.or.th/Content/3154>. [๑๖ เมษายน ๒๕๖๑].

สุริยเดว ทรีปาตี. **พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.nicfd.](http://www.nicfd.cf.Mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf)

[cf.Mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf](http://www.nicfd.cf.Mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf). [๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

หลวงพ่อบุญ ฐานิโย. **ธรรมะระงับความโกรธ**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaniyo.com/vaccine/184-2010-10-14-10-58-18>. [๒๒ เมษายน ๒๕๖๑].

Adam Phillips. **จิตแพทย์ในนิวยอร์กผสมจิตวิทย์สมัยใหม่กับการนั่งสมาธิเพื่อช่วยบำบัดคนไข้**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.voathai.com/a/psychiatry-meets-meditation-tk/1452901.html>.

PhramahaSomboon, (๑๘ มิ.ย. ๒๕๕๕), “สติปัญญา ๔” [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://gotoknow.org/blog/recent>.

(๗) จดหมายข่าว:

กมลชนก ขำสุวรรณ. “วัยใส ใส่ใจทำดี”. **จดหมายข่าว ประชากรและการพัฒนา**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๓ (กุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๕๗): ๑.

(๘) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ ดร.กัมปนาท บริบูรณ์. อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน. จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร. เจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุ จังหวัดกำแพงเพชร , ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีสุตา ไรจนอุทัย. นักวิจัยอิสระ, ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.

๒.ภาษาอังกฤษ

(I) Books

Burney,D.M. AARS: **Adolescence among Rating Scale**. Florida: PAR Psychological Assessment Resources, Inc., 2001.

Dusek, B.J. **Adolescent Development and Behavior**. New Jersey: Prentice-Hall, 1987.

- Goleman D. **Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ**. NewYork: Bantam Boook, 1995.
- Goldstein, J. **Insight Meditation: The Practice of Freedom**. Boston: Shambala, 2003.
- Gunaratana, H. **Mindfulness in Plain English**. Boston: Wisdom Publications, 1992.
- Keith S. Dobson. **Handbook of Cognitive Behavioral Therapies**, third edition. New York: The Guilford Press, 2010.
- Levine, Marvin. **The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness**.
- Roger, D. **The Psychology of Adolescence**. 2nd ed. New York: Meredith Corporation, 1972.
- Segal Z.V., et al. **Mindfulness- based Cognitive Therapy for Depression: New Approach to Prevent Relapse**. New York: The Guilford Press, 2002.
- Seligman, Martin E. P. **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**.
- Taylor, M. C. **Essentials of Psychiatric Nursing**. 4th ed, St. Louis: Mosby, 1994.

(II) Articles

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. **Psychological Inquiry**. Vol. 18 (2007): 211-237.
- Deffenbacher, J.L. , McNamara, K. , Stark, R.S., and Sabadell, P.M. "A Comparison of Cognitive – Behavioral and Process - Oriented Group Counseling for General Anger Reduction". **Journal of Counselling and Development**. Vol. 69: 167-172.
- Deffenbacher, J.L. , Thwaites, G. A., Wallace, T.L., and Oetting, E.R. "Social skills and Cognitive – Relaxation Approaches to General Anger Reduction". **Journal of Counselling Psychology**. Vol. 41: 386-396.
- Del Vecchio, T. and O’Leary, K.D. "The Effectiveness of Anger Treatment for Specific Anger Problem: A Meta-analysis Review". **Clinical Psychology Review**. Vol. 24: (2004): pp.15-34.
- Hazeleus, S.L., and Deffenbacher, J.L. "Relaxation and Treatments of Anger". **Journal of Counselling and Clinical Psychology**. Vol.54: 222-226.

Yupapak Rakmaneewong, et al. "Effect of Group Cognitive Behavioral Therapy Program Combining with Breathing Meditation on Nursing Students' Anxiety".

Naresuan University Journal. Vol.21 No1 (2013): 41-42.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย

๑. พระราชวชิรเมธี, ผศ. ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
๒. ดร.แม่ชีสุดา โรจนอุทัย นักวิจัยอิสระ และวิทยากรกระบวนการ
๓. แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
๔. ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ อาจารย์ประจำ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๖๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย
 เรียน/เจริญพร พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบคำถามประกอบการสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 สันติศึกษา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑
 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติ
 ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
 ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
 FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ
 เกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อ
 กำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้แก่นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
 อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ฐมมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาว รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๖๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.แม่ชีสุดา โรจนอุทัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบคำถามประกอบการสัมภาษณ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
สันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัว นิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑
แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ
เกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อ
กำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอเสนอไมทนามาขอคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาว รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

(ดร. แม่ชีสุดา โรจนอุทัย)

ที่ ศธ ๒๑๑๓/ว๖๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย
เรียน/เจริญพร แพทย์หญิงสลักจิต แสงสิน

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

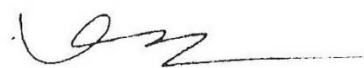
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบคำถามประกอบการสัมภาษณ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
สันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑
แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS"

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ
เกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อ
กำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้แก่บัณฑิต

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้า
มา ณ โอกาสนี้



(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงาน หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๖๒๘ โทรสาร ๐๓๕-๒๕๘-๐๑๓๔

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาว รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร ๐๘๖-๗๘๘-๑๐๕๖

รับ/พร้อมที่จะแล้ว!



พญ. สักกะณี แสงสิน

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๖๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบคำถามประกอบการสัมภาษณ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 สันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัว นิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑
 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติ
 ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
 ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
 FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ
 เกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อ
 กำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
 อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้



(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

http://www.ps.mcu.ac.th

นางสาว รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

รับทราบด้วยความยินดี
 และขอตอบกลับให้ทราบต่อไป


 ๔ ส.ค. ๖๑

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๖๕



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอสัมภาษณ์เพื่อกำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.กัมปนาท บริบูรณ์

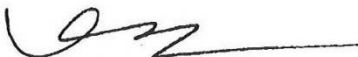
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบคำถามประกอบการสัมภาษณ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
สันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑
แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธ
ของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ
เกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อ
กำหนดกรอบและแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้



(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

อ.รุ่งรัตน์ สุวนาคกุล
ภาควิชาสันติศึกษา
กมล ธีรกุล
4 ส.ค. 2561



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑. พระราชวชิรเมธี, ผศ. ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ |
| ๒. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน | ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนการอบรม
สถาบันวิปัสสนาธุระ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| ๓. รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| ๔. ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ | อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๕. ดร.ครรชิต แสงอุบล | อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๖. ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ | อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| ๗. อาจารย์สมพร แก้วอินทร์ | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข |

ที่ ศธ ๖๑๑๓/๖๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระราชวชิรเมธี, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.แบบสอบถามเพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
 (IOC) และชุดฝึกอบรมมา จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรชชา ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๕๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

อ.พรชชา ธรรมหาโส
 ๑๔ ส.ค. ๖๑



บันทึกข้อความ

แผนกสารบรรณ	
ส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรม	
รับที่	๖๒
รับวันที่	๑๙ ส.ค. ๖๑
เวลา	๑๖.๓๑ น.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	

ส่วนงาน วิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ (สาขาวิชาสันติศึกษา) โทร.๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ภายใน ๘๕๒๘

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ ๕๗๙๙ วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาวิชาญ สุวิชาโน ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรมสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.แบบสอบถามเพื่อประเมินหาทัศนคติความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (IOC) และชุดฝึกอบรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

(พระมหาวิชาญ สุวิชาโน)

ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรม

สถาบันวิปัสสนาธุระ

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วค ๕



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร รศ.ดร.สุชีรา ภักทรายัตวรัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.แบบสอบถามเพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
(IOC) และชุดฝึกอบรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้



(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

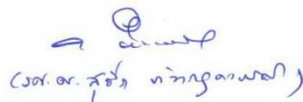


สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

http://www.ps.mcu.ac.th

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖



(รศ.ดร.สุชีรา ภักทรายัตวรัตน์)



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว ๗๔

๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.กัมปนาท บริบูรณ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถามเพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
(IOC) และชุดฝึกอบรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

เลขาธิการอธิการบดี

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

ขอรับ ๖ มิถุนายน
๖ มิถุนายน ๖๒ ๖๒๖๖๖๖
กิตติคุณ



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๕๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๔-๑๐๕๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว ๗๔

๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน/เจริญพร ดร.ครรชิต แสงอุบล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ แบบสอบถามเพื่อประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
(IOC) และชุดฝึกอบรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๓๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อคุณนิตินิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอเสนอขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรชชา ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

เลขาธิการอธิการบดี

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

นิตินิพนธ์ ๑๕/๖๐๖
วันที่ ๑๖/๖๐๖
๑๕/๖๐๖ ๑๖/๖๐๖



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา
โทร ๐๓๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๕๘-๐๙๙
http://www.ps.mcu.ac.th
นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

ที่ ศธ ๖๑๑๓/๖๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาคลินิก

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.แบบสอบถามเพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
(IOC) และชุดฝึกอบรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

(อ.ดร. เอื้ออนุช ถนอมวงษ์)

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วท๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร นางสาวสมพร อินทร์แก้ว นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กองบริหารระบบ

บริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.แบบสอบถามเพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

(IOC) และชุดฝึกอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรชยา ธมฺมาหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๔๘-๐๙๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล
เพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
๑๔ ก.ค. ๖๑

นางพร อภิรัตน์

ภาคผนวก ค

การรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๗/ว.๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เจริญพร นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำการ
 การวิจัยในสาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มีการ
 แก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ดังต่อไปนี้

- ๑.ให้ตรวจสอบ/แก้ไขชื่อเรื่องภาษาอังกฤษให้ถูกต้อง
- ๒.ให้แก้ไขหนังสือแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้และให้ชัดเจน
- ๓.ให้ผู้วิจัยทำแบบคำชี้แจงการวิจัยต่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ชัดเจน โดยระบุ
 วัตถุประสงค์ ข้อความแสดงความรับผิดชอบของผู้วิจัยต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้เข้าร่วม
 โครงการวิจัย ขณะทำการทดลองตามกระบวนการปรับความคิด และพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม
 โครงการวิจัย พร้อมกับทำหนังสือแสดงความยินยอมจากผู้ปกครอง และอาจารย์ใหญ่/ผู้อำนวยการ
 โรงเรียนที่นักเรียนเรียนอยู่ด้วย รายละเอียดตามเอกสารแนบ

จึงเจริญพรมมาเพื่อแก้ไขและดำเนินการต่อไป

ขอเจริญพร

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.,ดร.)

เลขานุการ ปฏิบัติหน้าที่แทน
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๘/๒๕๖๑

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่ดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการ
ความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี
(A Development of Cognitive Behavioral Therapy for
Adolescence's Anger Management by Buddhist
Peaceful Means)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|--------------------------------|
| ๑. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ |
| ๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ |
| ๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ |
| ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล | ฉบับที่ วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑ |

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.,ดร.)

เลขาธิการ ปฏิบัติหน้าที่แทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๘/๒๕๖๑

วันที่ให้การรับรอง: ๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๑ กันยายน ๒๕๖๒

หนังสือรับรองความปลอดภัยของผู้วิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว รุ่งรัตน์ สอนาคกุล รหัสสนิต 5901105093
 นิสิตหลักสูตร มหาบัณฑิต/ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา สันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอรับความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง
การพัฒนาเทคโนโลยีการปรับความดีและพฤติกรรมเพื่อสังคมไทย ดังต่อไปนี้
ของศูนย์ส่งเสริมคุณธรรมอันดี

๑.ความปลอดภัยในชีวิตและร่างกาย ขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย หากเกิดการเจ็บไข้ ผู้วิจัยจะ
 เป็นรับผิดชอบการรักษาพยาบาล ตามความเหมาะสม

๒.ความปลอดภัยในเกียรติยศ และชื่อเสียง ผู้วิจัยจะไม่นำ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วม
 โครงการวิจัยไปเผยแพร่ ซึ่งอาจจะกระทบต่อเกียรติยศชื่อเสียงของผู้ร่วมโครงการวิจัยและผู้อื่น

๓.ความมั่นคงในอาชีพการงาน ผู้วิจัยขอรับรองว่าผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่จะยังคงมีความ
 มั่นคงในอาชีพการงานของตน ไม่ว่าจะทำงานในองค์กรอย่างนี้ หรือในองค์กรอื่น โดยที่โครงการวิจัย
 ชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และสันติขึ้นทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับองค์กร

ลงชื่อ..... รุ่งรัตน์ (ผู้วิจัย)
 วันที่ เดือน ปี พ.ศ. ๒๕๖๑

ภาคผนวก ง

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยและเก็บข้อมูล



บันทึกข้อความ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ
๑๑๗๙
๒๖/๑๐/๖๙ ๑๑.๕๐
ก.ค.ศ.ม.

ส่วนงาน วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ (สาขาวิชาสันติศึกษา) โทร.๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ภายใน ๘๕๒๘

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ ๕๒๔.๑

วันที่ ๒๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องใช้ “แบบประเมินสติ” ที่พัฒนาโดยแพทย์หญิงอรพรรณ ศิลปกิจ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นเครื่องมือหนึ่งในการวิจัย จึงขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย “แบบประเมินสติ” ดังกล่าว และจะไม่นำเครื่องมือวิจัยไปใช้หรือเผยแพร่เพื่อการอื่นใด หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาธรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

เลขานุการอธิการบดี

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

☒ อนุมัติ ☐ ไม่อนุมัติ
☐ นำเข้าพิจารณาในกรรมการ บค.

(พระมหาสมิทธิวัฒน์ ฐิตะโกวิท, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๒๗/๑๐/๖๑



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ ๔๖๓.๑



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕๘๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน แพทย์หญิงอรรณณ ศิลปกิจ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ โรงพยาบาลศรีธัญญา

ด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี: A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS”

ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องใช้ “แบบประเมินสติ” ที่พัฒนาโดยท่านเป็นเครื่องมือหนึ่งในการวิจัย จึงขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย “แบบประเมินสติ” ที่ท่านได้พัฒนาไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้วเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ และจะไม่นำเครื่องมือวิจัยไปใช้หรือเผยแพร่เพื่อการอื่นใด หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออัญมทนาขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรชชา อมมหาโส, รศ.ดร.)

เลขานุการอธิการบดี

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนนานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

ก้านกมณีนัด

ที่ ศธ ๖๑๑๗/ ๔๙๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗ กันยายน ๒๕๖๑

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
ส่วนกลาง
รับที่ ๒๕๖/๑๕๖
วันที่ ๑๐ ก.ย. ๒๕๖๑
เวลา ๑๕.๐๐ น.

เรื่อง ขออนุญาตให้ให้สิทธิเข้าทำการศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูล
เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

ด้วยโครงการปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภายใต้ความร่วมมือระหว่าง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันพระปกเกล้า สำนักงานศาลยุติธรรม ดำเนินการเปิดหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ตั้งแต่วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ นั้น

○ เพื่อการนี้ นางสาวรุ่งรัตน์ นามสกุล สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชาสันติศึกษา เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๑๐๕๐๙๓ ที่อยู่ ๕๑๓/๘๑ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี : A DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY BUDDHIST PEACEFUL MEANS” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการของการนำเครื่องมือวิจัยซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถาม แบบสำรวจ และชุดการฝึกอบรม ไปใช้ในการทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๒ ในโรงเรียนของท่าน
ในวาระนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าโรงเรียนของท่านมีความพร้อมและเหมาะสมที่จะเป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมสำหรับการศึกษาวิจัยดังกล่าว จึงขอเจริญพรท่านได้โปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตในการเข้าศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูลดังนี้

- ๑. ทำการประเมินด้วยแบบสำรวจเพื่อคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
 - ๒. เข้าจัดกิจกรรมฝึกอบรมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างตามกระบวนการของชุดฝึกอบรม
 - ๓. เข้าติดตามประเมินผลนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกอบรม
- ทั้งนี้ จักให้สัตยาบันตามประสานงานเพื่อกำหนดวัน เวลาและสถานที่ที่ท่านอาจารย์ที่เกี่ยวข้องต่อไป หวัง

○ เป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี
จึงขออโณทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....โรงเรียน.....
.....
.....
.....
.....

() โปรดทราบ/พิจารณา พิจารณา (พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)
() แจ้ง/มอบ ร้องเรียน/ดำเนินการ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ
() แจ้ง/มอบ..... ระเบียบ/ดำเนินการ ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา
..... (นายคมศักดิ์ หาญสิงห์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป



สำนักงานหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา ๐ ก.ย. / ๒๕๖๑
โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๔
http://www.ps.mcu.ac.th
นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

หม.ด.ภ.ภ.ภ.
- หม.ด.ภ.ภ.ภ.
[] ทราบ
[] อนุมัติ
[] อนุมัติ
[] เห็นชอบ
[] ลงนามแล้ว
[] มอบ.....ดำเนินกท
[] ดำเนินการ.....

(นายฉัตรนภภัทร พิณลวิฑิตธำรง)
ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
๑๐ ก.ย. ๖๑

ภาคผนวก จ

เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
สันติศึกษา ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ กระทรวงยุติธรรม กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาเทคนิคการ
ปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี (A DEVELOPMENT OF
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR ADOLESCENCE'S ANGER MANAGEMENT BY
BUDDHIST PEACEFUL MEANS)

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการจัดการอารมณ์โกรธของ
วัยรุ่นตามทฤษฎีตะวันตกและพุทธสันติวิธี และสร้างกระบวนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วย
ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธ
สันติวิธี ซึ่งประชากรในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
น้อมเกล้า ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรมคือ เพื่อเพิ่มทักษะในการ
จัดการความโกรธของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอ
ความร่วมมือจากท่านในการเก็บข้อมูล รายละเอียดดังนี้

ระยะเวลาเริ่มโครงการถึงวันสิ้นสุด ตั้งแต่วันที่ ๒๐ กันยายน – ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ช่วงที่ ๑ เดือนกันยายน ๒๕๖๑ ทำแบบสำรวจการจัดการความโกรธเพื่อคัดเลือกกลุ่ม
ตัวอย่าง และชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย

ช่วงที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๗ กันยายน ๒๕๖๑ (๒ วัน) จัดฝึกอบรมนักเรียนที่เข้าร่วม
โครงการ ที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า และทำแบบทดสอบ

ช่วงที่ ๓ ระหว่างตุลาคม – พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ช่วงติดตามผลแบบกลุ่ม และรายบุคคล
ตามที่กำหนดและทำแบบทดสอบ

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสัมภาษณ์ สังเกตการณ์
สนทนากลุ่ม ในระหว่างการสัมภาษณ์/สังเกตการณ์/สนทนากลุ่ม ฯลฯ ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียง/

บันทึกภาพ วิดีโอ ทั้งนี้ เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา ผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อและนามสกุลจริงของท่าน ลงในแบบบันทึกข้อมูล/เทปการสัมภาษณ์/วิดีโอเทป และจะทำลายเมื่อการศึกษาครั้งนี้สิ้นสุด

ผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยใน ภาพรวมเท่านั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ท่านแต่ประการใด จะไม่มีการระบุชื่อ/ข้อมูล ส่วนตัวของท่าน “จะไม่มีการเผยแพร่ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่มีรูปของท่านแก่สาธารณะ”

ในกรณีที่ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องแสดงภาพถ่ายที่มีรูปของท่าน ผู้วิจัยจะระมัดระวังไม่ให้เห็น ภาพหน้าทั้งหมดของท่าน และจะใช้แสดงเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ในการดำเนินโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับความปลอดภัยในชีวิต ร่างกาย เกียรติยศ และ ชื่อเสียงขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย

ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ท่านเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและ สามารถถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่เสียสิทธิใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ ท่าน จะไม่เสียสิทธิใด ๆ และจะไม่ระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวของท่าน จึงไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของท่าน

หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับผลการวิจัย สามารถติดต่อสอบถาม ผู้วิจัยคือ นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล ที่อยู่ ๕๑๓/๘๐ หมู่บ้านชัยมงคล ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ : ๐๘๖-๗๘๙-๑๐๕๖

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล

.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	นางสาวรุ่งรัตน์ สุวนาคกุล
เกิด	:	วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๑๕
ภูมิลำเนา	:	บ้านเลขที่ ๕๑๓/๗๙ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๓๗ วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
	:	พ.ศ. ๒๕๔๐ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล
	:	พ.ศ. ๒๕๔๗ นิติศาสตรบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์ทำงาน	:	นักจิตวิทยา ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง สำนักงานศาลยุติธรรม
	:	นักจิตวิทยาคลินิก กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	บ้านเลขที่ ๕๑๓/๗๙ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
เข้ารับการศึกษา	:	มิถุนายน ๒๕๕๙