

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร
THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER
MANAGEMENT TRAINING PROGRAM ACCORDING TO
THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR
SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK

นางสาวอัจฉิตา ใจวารี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร

นางสาวอัจฉิตา ใจวาริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER
MANAGEMENT TRAINING PROGRAM ACCORDING TO
THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR
SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK

MISS ATJITA JAIWAREE

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Life and Death Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย : นางสาวอัจฉิตา ใจวาริ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระเอกภักทร อภินนุโท, ผศ.ดร..

B.A.(Edu.), B.A.(Eng.)

M.A.(Clinical Psychology), Ph.D.(Industrial Psychology)

: ผศ.สวระ มุขดี

กศ.บ. (พยาบาลศึกษา), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑.) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ๒.) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ทั้งสิ้นจำนวน ๒๓๑ คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานครที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบความโกรธ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองนี้ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และแบบทดสอบความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนาโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติอ้างอิงวิเคราะห์ความแตกต่างความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired Samples Test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

การเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ๑.) ด้านปฏิบัติการความโกรธ ๒.) ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ๓.) ด้านควบคุมความโกรธ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีการออกแบบไว้เหมาะสม สำหรับนักเรียนทั้งส่วนเนื้อหาและในส่วนหลักธรรมคืออริยสัจ ๔ และการใช้โยนิโสมนสิการ เพื่อให้เกิดกระบวนการรู้คิด ที่สอดคล้องกันในส่วนของ วัตถุประสงค์ สำคัญ ระยะเวลา สื่อ การเรียนรู้ที่มีความทันสมัย เป็นปัจจุบัน และการดำเนินกิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ในหลายรูปแบบและเพื่อให้สอดคล้องกับจิตตนเอง โดยเฉพาะในการสร้างโปรแกรมนี้มุ่งให้นักเรียนได้มีความรู้ในเบื้องต้นในความโกรธ ด้วยพุทธวิธีอริยสัจ ๔ คือรู้ทุกข์ (ความโกรธ) สมุทัย (สาเหตุความโกรธ) นิโรธ (เป้าหมายจัดการความโกรธ) และมรรค (การปฏิบัติเพื่อลดละความโกรธ)

Thesis Title : THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER
MANAGEMENT TRAINING PROGRAM ACCORDING TO
THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR
SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK

Researcher : Miss Atjita Jaiwaree

Degree : Master of Arts (Life & Death)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Ekapatra Abhichando Asst. Prof.

B.A.(Edu.), B.A.(Eng.)

M.A.(Clinical Psychology), Ph.D.(Industrial Psychology)

: Asst. Prof. Sara Mookdee

B.Ed (Nursing Science), M.A. (Counseling Psychology)

Date of Graduation : March 26, 2012

ABSTRACT

The research aimed to (1.) study the effects of Anger Management Program according to Buddha's method on students in high school education (M.3), academic year 2011, Satriwittaya 2 School, Bangkok, and (2) comparatively study the differences of anger of students participating in Anger Management Program according to Buddha's method, before and after experiment.

Research population consisted of 231 students in high school education (M.3), academic year 2011, Satriwittaya 2 School, Bangkok. The sample contained 30 students with high-score anger, separated into experiment group and control group. Each one consisted of 15 individuals. Research tools consisted of Anger Management Program according to Buddha's method and Anger Test. Data analysis used descriptive statistics such as percentage, mean, and standard deviation for general information and Paired Samples Test was used for analyzing the differences of anger of students in high school education (M.3) in experiment group and control group.

The findings showed as follows.

Regarding anger comparison, for students in high school education (M.3) in experiment group, before and after experiment, it was found that after participation in Anger Management Program according to Buddha's way, the factors in anger reaction, anger tools, and anger control before and after experiment were different with statistical significance at .05 level.

In control group, there was no difference before and after experiment with statistical significance.

Anger Management Program according to Buddha's method was designed suitably for students in both contents and Dharma principles such as Ariyasacca 4 and Yonisomanasikāra to create cognitive processes that suited objectives, main ideas, time length, and modernity of learning media. Most activities put emphasis on the practice of mindfulness to suit individual characteristic behavior, especially for Anger Management Program, which aimed to encourage students to learn anger management according to Buddha's method such as Ariyasacca 4 concerning Dukkha (anger), Samudaya (cause of anger), Nirodha (no anger), and Magga (the way leading to cessation of suffering).

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้เกิดขึ้นจากการมองตัวตน และสังคมว่าความโกรธคือปัญหาที่สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ และความสำเร็จของงานนี้เกิดขึ้นได้ด้วยกลุ่มเยาวชนที่ต้องการพัฒนาตนจากผู้เป็นคนมักโกรธ

การศึกษาธรรม และพุทธวิธีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทำให้เกิดการลด ละ และจัดการกับความโกรธให้กับผู้คนได้จำนวนมาก ผู้วิจัยขอโน้มถวายคุณอันประเสริฐนั้นเป็นพุทธบูชา

ขอกราบขอบพระคุณพระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดอง ผู้อำนวยการหลักสูตรและอดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ในส่วนที่เป็นวิชาการขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำดูแลแก้ไขให้วิทยานิพนธ์นี้ได้มีเนื้อหาที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ จึงขอกล่าวนามไว้ ณ ที่นี้คือ พระเอกภักธ อภินนุโท, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาระ มุขดี, อาจารย์วิชุดา จิตติโชติรัตนนา, ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ และกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ตรวจสอบแก้ไขตลอดจนให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขออนุโมทนาขอบคุณพระมหาสมณญา เขมาภิรโต ที่ช่วยสอนและให้คำแนะนำขอบคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ที่อนุญาตให้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณอาจารย์วิภา เกตุเทพา ค.ร. คศ.๓ หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนสตรีวิทยา ๒ มัธยมศึกษาตอนต้น ที่เป็นทั้งที่ปรึกษา แรงบันดาลใจ และคอยเป็นกำลังใจให้เสมอ ขอขอบคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจให้เสมอ ตลอดจนเพื่อน และรุ่นพี่นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาชีวิตและความตาย รุ่นที่ ๒ และ ๓ ทุกคนที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือสนับสนุน

ในท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณความดีทั้งหลายที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์น้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย บิฑามารดา ครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ที่ทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และอานิสงส์นี้ขออุทิศให้แก่นายชูเกียรติ ตั้งพงศ์ปราชญ์ ผู้มีอุปการคุณอันเป็นที่รักยิ่ง ที่ได้ล่วงลับดับขันธลงก่อนที่จะได้เห็นวิทยานิพนธ์นี้

อัจฉิตา ไจวารี

มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ ความหมายของโปรแกรมการฝึกตามแนวพุทธวิธี	๑๑
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธี	๑๖
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการ ความโกรธตามแนวพุทธวิธี	๒๔
๒.๔ ส่วนประกอบพื้นฐานในการสร้างโปรแกรม	๒๘
๒.๕ ความหมายสาเหตุของความโกรธ	๓๑
๒.๖ การแสดงออกและการประเมินความโกรธและการระงับความโกรธ	๓๙
๒.๗ แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น	๔๘
๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๒
๒.๙ กรอบแนวคิดของการวิจัย	๕๘

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๕๙
๓.๑ แบบของการวิจัย	๕๙
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	๖๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๑
๓.๔ การดำเนินการศึกษาและทดลอง	๖๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๗
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๙
ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และระดับความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร	๗๐
ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย และผลการวิเคราะห์ค่าสถิติและค่า t ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี	๗๖
ตอนที่ ๓ การประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี การประเมินและสังเกต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง	๘๑
ตอนที่ ๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานครก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	๘๘
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๙๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๖
ตอนที่ ๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และระดับความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร	๙๖
ตอนที่ ๒ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย และผลการวิเคราะห์ค่าสถิติและค่า t ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี	๙๖

สารบัญ (ต่อ)

ตอนที่ ๓	ผลการประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธ วิธีการประเมินและสังเกต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง	๙๗
ตอนที่ ๔	สรุปการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการ ทดลอง	๑๐๐
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๐
๕.๓	ข้อจำกัดในการวิจัย	๑๐๒
๕.๔	ข้อเสนอแนะ	๑๐๒
บรรณานุกรม		๑๐๔
ภาคผนวก		
ก	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	
ข	หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง	
ค	โครงสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี	
ง	แบบสอบถามงานวิจัย	
จ	โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี	
ฉ	การประเมินผล	
ประวัติผู้วิจัย		

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ	๗๐
๔.๒ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธ ด้านปฏิกริยาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร	๗๑
๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร	๗๓
๔.๔ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร	๗๔
๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ	๗๖
๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ยความโกรธของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลอง	๗๗
๔.๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ	๗๘
๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ยความโกรธของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลอง	๗๘
๔.๙ แสดงการเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	๘๐
๔.๑๐ การประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี การประเมิน และสังเกต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง	๘๒
๔.๑๑ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	๘๐

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๔.๑๒	แสดงการเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	๕๑
๔.๑๓	แสดงการเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	๕๓

สารบัญแนภูมิ

แนภูมิที่	หน้า
๓.๑ แสดงการไต้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง	๖๐
๓.๒ ขั้นตอนการสร้างและการพัฒนาโปรแกรมการฝีกจัดการความโกธรตามพุทธรวิธ	๖๒

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาด้านสุขภาพจิตในสังคมไทยทุกวันนี้ดูจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จากข่าวการทะเลาะวิวาทกันของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศ อาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ หลายด้านด้วยกันโดยเฉพาะภาวะความกดดันของสังคม ภาวะความตึงเครียด หงุดหงิด คร่ำครึการศึกษาเล่าเรียน ความผิดหวัง และไม่ได้เป็นไปตามตั้งใจที่ปรารถนา สภาวะดังกล่าวจึงก่อให้เกิดอารมณ์ที่แปรปรวนทำให้มีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย และความโกรธอาจทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป เช่น แสดงความก้าวร้าวออกมา หรือเก็บไว้ในใจ ถ้ามีการควบคุมหรือแสดงออกอย่างเหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าเมื่อต้องเผชิญกับความโกรธแล้วจะส่งผลร้ายมากกว่าผลดี อารมณ์โกรธนี้สามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัยมากน้อยต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกันกับ โสมรต์สมิ์ จันทรประภา^๑ ได้กล่าวว่า ความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจยิ่งกว่าความโลภ หรือความหลง โกรธเมื่อใดร้อนเมื่อนั้น คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะทำให้เกิดความโกรธจนชินได้ คนทุกคนย่อมมีความโกรธ แต่ความโกรธของคนไม่เท่ากัน บางคนโกรธง่าย โกรธยาก โกรธแรง เป็นต้น และก็เป็นที่รู้กันว่าความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้ทุกข์ ยิ่งโกรธก็ยิ่งเป็นทุกข์

ดังนั้นสภาวะที่บุคคลเกิดอารมณ์โกรธควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีอารมณ์ที่รุนแรง ไม่คงเส้นคงวา ขาดการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม ดังที่ สมพร สุทัศน์ีย์^๒ กล่าวว่า ความโกรธในวัยรุ่นมักทำให้เกิดเหตุการณ์รุนแรง เช่น ยกพวกทำร้ายกัน ชกต่อย พุดจาไม่สุภาพ ความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นมักเกิดมาจากการถูกขัดขวางสิทธิที่ตนได้รับ การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน คนในวัยนี้จะแสดงความโกรธออกอย่างเปิดเผย แสดง

^๑ โสมรต์สมิ์ จันทรประภา, คุณหญิง,การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๔), หน้า ๙๔.

^๒ สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว.,จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

ออกมาทางวาจา ทำทาง หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ บางรายอาจจะเก็บความโกรธไว้ในใจ เรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญทั้งต่อตัววัยรุ่น และผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น ความโกรธจัดเป็นอกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวะธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวหรือหม่นหมองตลอดเวลา ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช^๓ ตรัสไว้ว่า “วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผล คือพยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การทำสติตั้งใจมั่นเป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญา จึงควรจะต้องมีสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ” สอดคล้องกับพระโพธิ์นันทมุนี อ้างถึง หลวงปู่ดูลย์ อตุโล^๔ กล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครตัดความโกรธได้หรอก มีแต่สติรู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง”

หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเปรียบตั้งดวงประทีปที่คอยส่องนำทางชีวิตให้กับคนทุกยุคทุกสมัย หลายฝ่ายต่างให้ความสนใจนำเอาองค์ความรู้ในพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งในด้านที่เกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจของบุคคล ความโกรธจัดเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญกับความทุกข์และความพ้นทุกข์เป็นอย่างมาก จนเป็นที่ทราบกันดีในบรรดาผู้ศึกษาพุทธศาสนาว่า เรื่องนี้เป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสยืนยันไว้อย่างชัดเจนว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราย่อมบัญญัติแต่ความทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น”^๕

ฉะนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญยิ่งของประเทศ สามารถจัดการกับความโกรธ

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ธรรมเพื่อความสวัสดิ์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕). (ม.ป.ป.)

^๔ พระโพธิ์นันทมุนี, หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกกคติธรรมและธรรมเทศนาของพระราชวุฒาจารย์ “รู้ให้พร้อม” (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล), ๒๕๔๑. (ม.ป.ป.)

^๕ ม.มู. (ภาษาไทย) ๑๒/๒๔๖/๖๓.

ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาโดยองค์รวมแก่ตัวนักเรียนเอง ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยดังนี้

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

๑.๓.๑ ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

๑.๓.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๓๑ คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มเจาะจง โดยมีกฎเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ๑) นักเรียนจะต้องมีความสมัครใจในการเข้าฝึกอบรมครบทั้ง ๑๒ ครั้ง
- ๒) เป็นนักเรียนเพศชาย ๑๗ คน และเพศหญิง ๑๓ คน
- ๓) สนใจการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

๑.๓.๓ เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธ

๑) แบบทดสอบความโกรธ (ใช้ทดสอบก่อน – หลังฝึกอบรม)

- ด้านปฏิบัติการความโกรธ
- ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ
- ด้านการควบคุมความโกรธ

๒) โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

- ทุกข์ คือ ความโกรธ
- สมุทัย คือ สาเหตุความโกรธ
- นิโรธ คือ เป้าหมายจัดการความโกรธ
- มรรค คือ การปฏิบัติเพื่อลดละความโกรธ

๑.๓.๔ ระยะเวลาในการฝึกตามโปรแกรม จำนวน ๑๒ ครั้ง ๆ ละ ๕๐ นาที ระหว่างเดือน ธันวาคม ๒๕๕๔ – มกราคม ๒๕๕๕

๑.๔ ปัญหาที่ต้องทราบ

๑.๔.๑ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร เมื่อฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี สามารถลดความโกรธได้หรือไม่อย่างไร

๑.๔.๒ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีผลระดับความโกรธต่ำกว่า ก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธีหรือไม่ อย่างไร

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองมีระดับความโกรธต่างกันก่อนและหลังการฝึกอบรม

๑.๕.๒ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร กลุ่มควบคุมมีระดับความโกรธไม่แตกต่างกันก่อนและหลังการฝึกอบรม

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

๑.๖.๑ **โปรแกรมการฝึก** หมายถึง รายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์ การเรียนการสอนที่มีการวางแผนอย่างเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน เพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนา ผู้เรียนตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วย (๑) จุดมุ่งหมาย ของโปรแกรม (๒) ลักษณะของโปรแกรม (๓) เกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม (๔) การจัดการเรียนการสอน (๕) และการประเมินผลโปรแกรม มีลักษณะเป็นโปรแกรมฝึกอบรม นอกเวลาเรียนปกติ^๖

๑.๖.๒ **การจัดการ (Management)** หมายถึง ขบวนการที่ทำให้งานกิจกรรมต่างๆ สำเร็จลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลด้วยคนและทรัพยากรขององค์การ ซึ่งตาม ความหมายนี้องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ ได้แก่ ขบวนการ (process) ประสิทธิภาพ (efficiency) และประสิทธิผล (effectiveness) ขบวนการ (process) ในความหมายนี้หมายถึง โปรแกรมการฝึกการจัดการ

๑.๖.๓ **ความโกรธ** หมายถึง อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางในการกระทำที่ได้ตั้งใจหรือตามที่ คาดไว้ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๑.๖.๔ **แบบทดสอบความโกรธ** คือ เมื่อบุคคลมีความโกรธอาจแสดงออกทางด้าน ความคิด หรืออาจแสดงออกทางด้านพฤติกรรม ทั้งทางถ้อยคำและท่าทาง ซึ่งผู้วิจัยได้นำ แบบทดสอบความโกรธมาทำการประเมินโดยแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ดังนี้

๑. **ด้านปฏิบัติการความโกรธ** หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออก เพื่อเป็น การตอบโต้หรือตอบสนองอย่างฉับพลัน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ โดย แสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เช่น หน้าบึ้ง การร้องตะโกนเสียงดัง พุดจาหยาบคาย

๒. **ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ** หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ จึงใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้ โกรธ โดยแสดงออกทางด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมายและการพยายามทำ

^๖ พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นปีที่ ๒”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ เทพสตรี), ๒๕๕๐. หน้า ๖.

ตามแผนการที่วางไว้ เพื่อจะรุกรานสิ่งที่ทำให้โกรธ เช่น วางแผนการต่อสู้กับผู้ที่ทำให้โกรธ มีความคิดจะทำร้ายตนเอง เมื่อทำร้ายผู้อื่นไม่ได้ วางแผนจะทำลายสิ่งของ

๓. การควบคุมความโกรธ หมายถึง ความพยายามระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออกไป เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกในทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เช่น การทำงานอื่นเพื่อให้ลืมความโกรธเดี๋ยวนอกจากเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ หลีกเลี่ยงการปะทะคารมกับผู้ที่ทำให้โกรธ

ความโกรธทั้ง ๓ ด้านนั้น ด้านปฏิบัติการความโกรธ และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือเป็นความโกรธเชิงลบ ต้องทำให้ความโกรธลดลง ส่วนด้านการควบคุมความโกรธเป็นโกรธเชิงบวก ต้องสามารถควบคุมความโกรธได้เพิ่มมากขึ้น^๗

๑.๖.๔ พุทธวิธี หมายถึง วิธีการของพุทธะ(ผู้รู้)ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น^๘

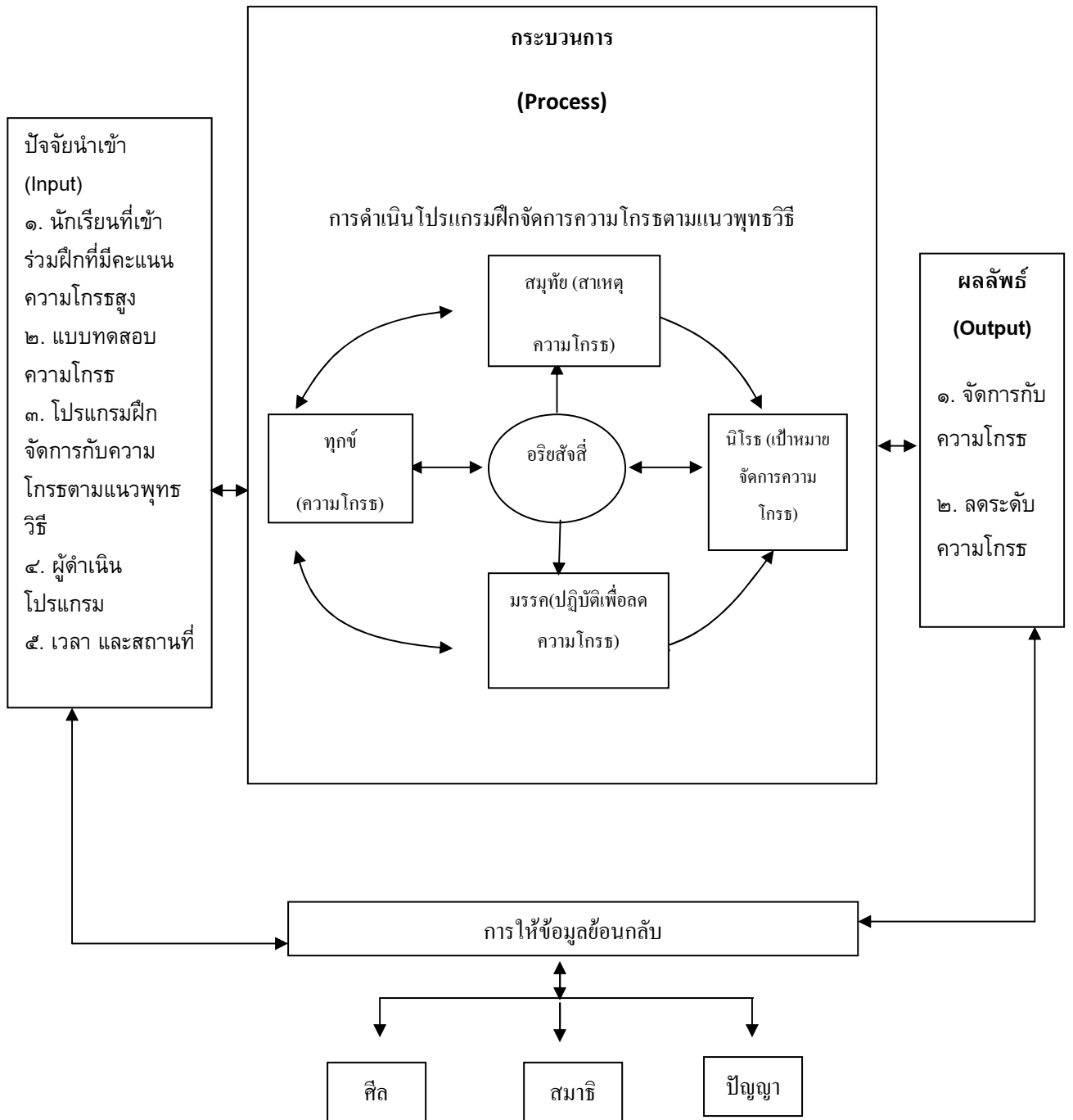
พุทธวิธี จึงหมายถึง วิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบหนทางแห่งความดับทุกข์ คืออริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ๑) ทุกข์ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ๒) สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ๓) นิโรธ ความดับทุกข์ คือ ภาวะปลอดทุกข์เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ ๔) มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๑.๖.๕ นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร

๑.๖.๖ โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี หมายถึง รายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การสอนที่มีการวางแผนอย่างเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน เป็นกระบวนการเพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาผู้เรียนตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่กำหนดโดยนำพุทธวิธีการสอน ตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจเป็นรูปแบบหลักในการจัดโปรแกรมฝึก

^๗ พระมหาเสรี เผ่ากันทะ, “การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนราชวินิตมัธยมกรุงเทพ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), ๒๕๔๗. หน้า ๕-๖.

^๘ พระมหาภรรษการ วิสุโท (มาบพิมล), “พุทธวิธีในการสอนแบบอุปมาโวหารในอรรถกถาธรรมบท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕. หน้า ๒



๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีประสิทธิผลโดยสามารถลดความโกรธของนักเรียนได้

๑.๗.๒ ได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาในการลดความโกรธของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑.๗.๓ ได้ผลการวิจัยอันเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยต่อไป

บทที่ ๒

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง

ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอตามลำดับดังนี้

๒.๑ ความหมายของโปรแกรมการฝึกตามแนวพุทธวิธี

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธี

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

๒.๔ วัตถุประสงค์และความสำคัญของโปรแกรมการฝึกตามแนวพุทธวิธี

๒.๕ แนวคิดและทฤษฎีของความโกรธ

๒.๖ การแสดงออก การประเมินความโกรธและการระงับความโกรธ

๒.๗ แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น

๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๙ กรอบแนวคิดงานวิจัย

๒.๑ ความหมายของโปรแกรมการฝึกตามแนวพุทธวิธี

๒.๑.๑ ความหมายของโปรแกรมการฝึกโดยทั่วไป

จากหนังสือพจนานุกรมการศึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรมไว้ว่า (๑) คือแผนพฤติกรรม ปฏิบัติการ กิจกรรม หรือระเบียบการต่าง ๆ (๒) คือเนื้อหาที่จะศึกษาทั้งหมด เช่น การศึกษาธุรกิจ การค้าขายทางด้านอุตสาหกรรมที่ดำเนินเพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้กลไกในคอมพิวเตอร์ (๓) การออกแบบโปรแกรมที่สร้างนั้นเพื่อให้ นักศึกษาเกิดความชำนาญในเนื้อหาที่เรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสอนและ (๔) ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ออกแบบเพื่อให้ประสบความสำเร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด

กูด^๑ ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะ มีความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ

ฟลิปโป^๒ ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้และ ทักษะ หรือความชำนาญให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะอย่าง

หงลักษณ์ สีนสีบผล^๓ ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการ เสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ ทักษะของการทำงานหรือหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาทัศนคติไป ในทางที่ดี มีขวัญกำลังใจ มีความคิดริเริ่มปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรรย์ ฦ ทุงตะกั่ว^๔ ให้คำจำกัดความไว้ว่า โปรแกรม การฝึก คือกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดความรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยน ทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการ เรียนการสอนในชั้นเรียนหรือสถานที่ทำงานก็ได้

พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ^๕ ได้อธิบายถึงโปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึง รายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์ฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไป หรือ ผู้เรียนที่มีคุณลักษณะพิเศษ ให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมาย หรือลักษณะของ โปรแกรมที่วางไว้ เช่นการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของ โปรแกรมจะประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมาย (เป้าหมาย) ลักษณะโปรแกรม การคัดเลือกผู้เรียนเข้า ร่วมโปรแกรม วิธีจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม

สรุปความได้ว่า โปรแกรมการฝึกโดยทั่วไป หมายถึง กระบวนการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติที่ดีตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

^๑ Good, c.v. dictionary of Education. 3 rd ed. New York : McGraw-hill Book co. 1973, p.613.

^๒ Filippo, E.B. Management : A Behavioral Approach. New York : McGraw-hill Book co. (1996),

^๓ หงลักษณ์ สีนสีบผล, การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม, (กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒.

^๔ สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรรย์ ฦ ทุงตะกั่ว, เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ, (ฉบับปรับปรุงใหม่), (โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพฯ, ๒๕๓๙).

^๕ พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”, วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ เทพสตรี). ๒๕๕๐.

๒.๑.๒ กระบวนการรับรู้ เรียนรู้ และพัฒนามนุษย์

กระบวนการรับรู้

Bandura, A.^๖ ได้มีแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นไว้ดังนี้ ผลการกระทำที่เกิดขึ้น เกิดจากความคาดหวังของบุคคลที่ต้องการให้เกิดผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งความคาดหวังนี้จะเกิดจากการรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคล แสดงว่าการที่การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ นั้น ขึ้นกับปัจจัย ๒ อย่างคือ การรับรู้ในความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะได้รับ หลังจากกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งการที่เราจะให้บุคคลมีพฤติกรรมตามที่เรต้องการ ไม่เพียงแต่เราจะสร้างความคาดหวังให้กับบุคคลเท่านั้น เรายังให้บุคคลมีความเชื่อว่าตนสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้ด้วย

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม^๗ กล่าวว่า การที่จะเกิดการเรียนรู้ได้นั้น จะต้องอาศัยการรับรู้ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์ การรับรู้มีขอบเขตที่ทำให้เกิดการรับรู้ โดยการนำความรู้เข้าสู่สมองด้วยอวัยวะสัมผัส และเก็บรวบรวมจดจำไว้สำหรับเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดมโนภาพและทัศนคติ ดังนั้นการมีสิ่งเร้าที่ดีและมีองค์ประกอบของการรับรู้ที่สมบูรณ์ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีด้วยซึ่งการรับรู้เป็นส่วนสำคัญยิ่งต่อการรับรู้

เดโช สวานานนท์^๘ การรับรู้เป็นขอบเขตการตีความสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยินและสิ่งที่รู้สึก ด้วยประสาทสัมผัสอื่น ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นอะไร สิ่งที่ได้รับทั้งที่เป็นวัตถุ และมนุษย์ด้วยกันรวมไปถึงความเป็นไปภายในจิตของเรา เราจึงสามารถแบ่งการรับรู้ออกตามสิ่งที่รับรู้ เป็นการรับรู้โลกทางวัตถุโลกทางจิต และโลกทางสังคม

มุกดา ศรียงค์และคณะ^๙ กล่าวว่า การรับรู้ เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการรับสัมผัส การรับรู้จะมุ่งไปที่ความเข้าใจ และการแปลความหมายของสิ่งที่มีมากระทบอวัยวะสัมผัสตลอดจนความสัมพันธ์ของวัตถุนั้น เช่น ถ้ามี วัตถุสิ่งหนึ่งมาวางอยู่ตรงหน้าเรา ผู้สนใจเรื่องการสัมผัสจะตั้งคำถามทำนองว่า “สิ่งที่มาวางอยู่ตรงหน้ามีดหรือสว่านแฉ่ไหน? ส่วนผู้ที่ศึกษากระบวนการรับรู้จะตั้งคำถามประเภท “วัตถุนั้นคืออะไร? มันอยู่ที่ไหน? ห่างไกลจากเราเพียงใด?

^๖ Bandura “Albert Bandura and Self – Efficacy”. Self – Efficacy, 1986.

^๗ วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๒๗). หน้า ๑๒๕.

^๘ เดโช สวานานนท์, หลักของนักจิตวิทยาคนสำคัญ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๒๖), หน้า ๙๘.

^๙ มุกดา ศรียงค์, นวลศิริ เปาโรหิตย์, สิริวรรณ สารนะค, สุวิไล เรียงวัฒนสุข, และนิภา แก้วศรีงาม. จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔). หน้า ๖๐.

ขนาดเท่าใด? เป็นต้นจะเห็นได้ว่าการรับรู้จะสนใจว่า เราสร้างมโนภาพภายใน ที่เป็นตัวแทนของวัตถุภายนอกได้แค่ไหน รวมทั้งความถูกต้องของมโนภาพนั้นด้วย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),^{๑๐} ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งได้แก่อะไรก็ตามที่ติดต่อกับโลก สิ่งที่ทำให้ความหมายแก่ชีวิตก็คือการติดต่อกับโลก ชีวิตในทางปฏิบัติหรือชีวิตโดยทางสัมพันธ์กับโลกนี้แบ่งออกเป็น ๒ ภาค แต่ละภาคมีระบบการทำงานซึ่งอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับโลก ซึ่งเรียกว่า “ทวาร” หรือ “อายตนะ” ดังนี้

(๑) ภาคการรับรู้และเสพเสวยโลก อาศัยทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สำหรับรับรู้และเสพเสวยโลก ซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะอาการต่างๆที่เรียกว่า อารมณ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ

(๒) ภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลก อาศัยทวาร ๓ คือ กาย วาจา ใจ (กายทวาร วาจาทวาร มโนทวาร สำหรับกระทำต่อโลก โดยแสดงออกเป็น การทำ การพูด การคิด (กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม)

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือแหล่งที่มาของความรู้

อายตนะภายใน ๖^{๑๑} หมายถึงที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แดนต่อความรู้ฝ่ายใน บาลีเรียกว่า อัชฌัตติกายตนะ คือ

(๑) จักขวยตนะ ได้แก่จักขุประสาท (จักขุ, ตา)

(๒) โสตายตนะ ได้แก่ โสตประสาท (หู)

(๓) ฆานายตนะ ได้แก่ ฆานประสาท (จมูก)

(๔) ชิวหายตนะ ได้แก่ ชิวหาประสาท (ลิ้น)

(๕) กายายตนะ ได้แก่ กายประสาท (กาย)

(๖) มনายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ หมายถึงที่เชื่อมต่อให้วิญญาณรับรู้อารมณ คือธรรมารมณอันเป็นที่คิดนึกของใจ^{๑๒}

ทั้ง ๖ นี้เรียกอีกอย่างว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ตนแต่ละอย่าง เช่นจักขุเป็นเจ้าในการเห็น เป็นต้น

อายตนะภายนอก ๖^{๑๓} หมายถึง สิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งอยู่ภายนอกสำหรับเชื่อมต่อกับอายตนะภายใน บาลีเรียกว่า พาหิรายตนะ คือ

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖). หน้า ๓๓ – ๓๔.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖, ๓๔๖-๓๔๗., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑-๒.

^{๑๒} ม.มู (ไทย) ๒๑/๙๙/๙๔., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๒๐.

- (๑) รูปายตนะ หรือ รูปารามณ์ (รูป, สิ่งที่เห็น หรือ วัณณะ คือสี)
 - (๒) สัททายตนะ หรือ สัททารมณ์ (คลื่นเสียง)
 - (๓) คันธายตนะ หรือ คันธารมณ์ (กลิ่น)
 - (๔) รสายตนะ หรือ รสารมณ์ (รส)
 - (๕) โผฏฐัพพายตนะ หรือ โผฏฐัพพารมณ์ (สัมผัสทางกาย, สิ่งที่ถูกต้องกาย)
 - (๖) ธรรมายตนะ หรือ ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ, สิ่งที่ใจนึกคิด^{๑๓})
- อายตนะภายนอกทั้ง ๖ นี้เรียกรวมกันว่า อารมณ์ ๖ ถือเป็นสิ่งสำหรับจิตยึดเหนี่ยว

วาริญา ภาวุตานท์ ณ มหาสารคาม^{๑๔} กล่าวว่าชีวิตประกอบด้วยส่วนสำคัญ นามรูปคือส่วนร่างกายและส่วนจิตใจ ร่างกายมีความสามารถจะรับรู้กระทบผัสสะได้เท่านั้น ยังไม่เป็นการรู้เพราะถือว่ากายเป็นวัตถุธาตุ (แม้สมองก็เป็นวัตถุธาตุอะไรไม่ได้) ตัวรู้ คือ จิต ประกอบด้วยอารมณ์ ๔ ประการ คือ

- (๑) อดีตกรรม หรือ ประสบการณ์เก่า
- (๒) อารมณ์ หรือ สิ่งเร้ามากระทบอวัยวะ
- (๓) เจตสิก หรือ ความรู้สึกนึกคิดของจิต
- (๔) วัตถุรูป คือ อวัยวะรับสิ่งเร้า เช่น ตา หู ฯลฯ

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา

การศึกษาตามนัยทางพุทธศาสนา ได้เริ่มขึ้นเมื่อบุคคลได้เห็นและมีความรู้สึกว่าตนจำเป็นต้องเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติอันเป็นความจริง หนทางนำไปสู่การแก้ปัญหาคืออะไร จากนั้นผู้ศึกษา จะต้องปฏิบัติจริงทั้ง กาย วาจา และใจ และคิดวิเคราะห์ ผลของการปฏิบัตินั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี หรือไม่อย่างไร และอะไรคือสิ่งที่ควรเพิ่มพูนให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น เป็นอุดมการณ์อันสูงสุดตามนัยของการศึกษาพระพุทธศาสนา

กระบวนการเรียนรู้ในชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์ มีลักษณะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่แท้ โดยกล่าวได้ว่า “การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง เมื่อผู้เรียนได้สัมผัส สัมพันธ์ คิดวิเคราะห์ และปฏิบัติฝึกย้ำซ้ำทวนอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือเกิดกระบวนการเผชิญสถานการณ์ จนหยั่งรู้ซึมซับสู่ภายในจิตใจ กลั่นกรอง เกิดเป็นปัญญาของตนเอง ดังนั้นท่านจึงได้ประยุกต์แนวทาง

^{๑๓} ม.มู (ไทย) ๑๒/๙๙/๙๔., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๙.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. (กรุงเทพมหานคร : จันทรเพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๒ - ๒๐๓.

^{๑๕} วาริญา ภาวุตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๐.

ดังกล่าว เช่น การพัฒนาขั้นที่ ๕ และอายตนะ ๖ เป็นต้น มาสู่การจัดการเรียนการสอน เรียกว่า กระบวนการซึมซับ”^{๑๖}

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)^{๑๗} กล่าวถึงการเรียนรู้คือการกระบวนการที่รับ ผัสสะทั้ง ๖ ของมนุษย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า เกิดจาก ปัจจัย ๒ อย่าง ได้แก่ ปรโตโฆสะ หมายถึงแหล่งความรู้ดั้งเดิม อาจจะเป็นครู หนังสือ วิทฺย สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ หรือสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ซึ่งให้ความรู้ที่ถูกต้อง สิ่งเหล่านี้จัดเป็นกัลยาณมิตร ทั้งสิ้น ปรโตโฆสะเป็นแหล่งข้อมูลที่มาจกภายนอกตัวผู้เรียน และโยนิโสมนสิการ หรือการ พิจารณาอย่างแยบคาย หมายถึงความคิดพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบเพื่อกลับกรองหาความ จริง นั่นคือการคิดเป็น จัดเป็นองค์ประกอบภายในตัวผู้เรียนจึงเกิดธาตุรู้

สุมน อมรวิวัฒน์^{๑๘} ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนาพอสรุปได้ดังนี้ หลักการที่ ๑ พระพุทธศาสนา มองมนุษย์ในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล (as an individual) และในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น

หลักการที่ ๒ มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ หรือเวไนยบุคคล สามารถได้รับการสั่งสอน ฝึกฝนและอบรมบ่มนิสัยได้

หลักการที่ ๓ มนุษย์มีสภาวะทางสติปัญญา มาตั้งแต่เกิด (สชาติกปัญญา) และแม้ว่า มนุษย์จะมีความแตกต่างกันแต่ก็จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ (โยคปัญญา)

หลักการที่ ๔ พระพุทธศาสนาอธิบายหลักการเรียนรู้ของมนุษย์ว่า เกิดขึ้นในวิถี ชีวิตทั้งชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวม ทั้งรูปและนาม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปตามความเจริญเติบโต ของชีวิต

หลักการที่ ๕ มนุษย์มีแกนหลัก ๓ ประการได้แก่ การฝึกตนเองเรื่องศีล (self-training in morality) การฝึกตนเองเรื่องสมาธิ (self-training in mentality or concentration) และการฝึกตนเองเรื่องปัญญา (self-training in wisdom)

หลักการที่ ๖ การพัฒนาปัญญา ซึ่งพัฒนาโดยการแสวงหาความรู้ (สุตมยปัญญา) การฝึกฝนค้นคิด (จินตามยปัญญา) การฝึกฝนตนเอง (ภาวนามยปัญญา)

^{๑๖} สุมน อมรวิวัฒน์, การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาราช : นนทบุรี , ๒๕๔๒), หน้า ๘.

^{๑๗} พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๓), หน้า ๗.

^{๑๘} สุมน อมรวิวัฒน์, การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์, (โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช : นนทบุรี , ๒๕๔๒), หน้า ๘-๑๗.

การเรียนรู้โดยการกระทำ

การเรียนรู้เป็นการกระทำอย่างหนึ่งของส่วนที่เป็นกายและส่วนที่เป็นใจหรือจิตกระทำ อย่างที่จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ได้ให้คำอธิบายไว้จนเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป ในวงการการศึกษา ว่า การเรียนโดยการกระทำ (Learning by Doing)^{๑๙} ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักการ “การเรียนรู้โดยการกระทำ” ทางพุทธศาสนา คือ ทางกาย (รูปเป็นฝ่ายทำ) ได้แก่ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกาย ส่วนทางใจ (นามเป็นฝ่ายทำ) ได้แก่ เวทนา (รู้สึก) สัญญา (จำ) สังขาร (คิด) และวิญญาณ (รู้)

ดังนั้น ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๒๐} พระพุทธองค์จึงทรงแสดงหลักการเรียนรู้ (เพื่อดับทุกข์) คือ มรรค ๘ ซึ่งสามารถจัดลงในไตรสิกขาได้ ดังนี้

- ๑) สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา จัดลงในด้านปัญญา (ใจเป็นฝ่ายทำ)
- ๒) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดลงในด้านสมาธิ (ใจเป็นฝ่ายทำ)
- ๓) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดลงในด้านศีล (กายเป็นฝ่ายทำ)

คำว่า **ไตรสิกขา** หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง ดังนี้ คือ

๑) อธิศีลสิกขา เป็นการศึกษาเพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งทางกาย ทางวาจา ให้มีระเบียบ มีระบบ มีวิธีแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย

๒) อธิจิตตสิกขาเป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิคือไม่วอกแวก กระสับกระส่าย ให้รู้จักมนสิการ และมีโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้ เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยพลังงาน (กระแสจิต) จิตจึงต้องมีการควบคุมให้ดี

๓) อธิปัญญาสิกขา คือ หลักการศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญญา^{๒๑} นั้น มีอยู่ ๓ อย่างคือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล เรียกว่า “จินตามยปัญญา” ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียน เรียกว่า “สุตมยปัญญา” และปัญญาเกิดแต่การลงมือฝึกปฏิบัติ เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา”

^{๑๙} จรรจา สุวรรณทัต, **จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พัฒนา-ศึกษา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๙๓.

^{๒๐} ดุราลัยละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓/๑๓ , วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐-๒๑.

^{๒๑} ดุราลัยละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๙๖ , ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

หนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การรับรู้และการเรียนรู้ที่ถูกต้อง

พระพุทธศาสนาสอนให้มองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง พิจารณาให้เห็นถ่องแท้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนตกอยู่ในสภาวะ อนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนซึ่งถ้าใครมองไม่เห็นความจริงด้านนี้แล้ว ก็จะยึดมั่นถือมั่นและเป็นทางนำไปสู่ความทุกข์ แต่ถ้าผู้ใดพิจารณาญาณสามารถรู้ว่า สภาวะทั้งมวลล้วนไม่มีตัวตนอันแท้จริง (อนัตตา) ซึ่งก็เท่ากับว่าเป็น สุญญตา (ว่างจากอัตตา)

ตามแนวแห่งปฏิจจนุปบาท แสดงให้เห็นว่า ทุกข์ต่าง ๆ เกิดจากอวิชชาเป็นต้นเหตุ อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร และเป็นปัจจัยเกี่ยวโยงกันไปจนถึงชาติ ชรา มรณะ ทุกข์โศก ไม่รู้จัก คติธรรมทางพุทธศาสนาจึงหาหนทางดับทุกข์นั้น ๆ ด้วย การปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยถือหลักวิปัสสนากรรมฐาน ทางทะเลเข้าสู่ถึงความถูกต้องด้วยญาณทัศนะ รู้ว่าทุกข์คืออะไร เกิดได้อย่างไร มีวิธีดับทุกข์ และผลของการดับทุกข์นั้นอย่างไร คือ อริยสัจ ๔ เป็นหลักที่แท้จริงที่จะนำไปสู่การลวงพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงนั้น คือ การรับรู้และการเรียนรู้ที่ถูกต้องแท้จริง

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธี

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีจุดหมายระยะยาวในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ และไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้แต่ประโยชน์ในปัจจุบันซึ่งทำให้เกิดการแข่งขันแก่งแย่งเอารอดเอาเปรียบกัน หรือมุ่งแสวงหาแต่ประโยชน์ส่วนตัว โดยไร้หรือเอาแต่ประมาทหรือหาวิถีทางได้เปรียบผู้อื่นโดยเรียกวิธีการเหล่านี้ว่า กลยุทธ์ แต่การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนานั้น หากเรียนรู้แล้ว “ละชั่วทำดี” ยังไม่ได้จะไม่เรียกว่าเป็นผู้ “มีการศึกษา” ^{๒๒}

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์^{๒๓} ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง กาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม ใช้สติปัญญาระงับกิเลส ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์ ๘ มีลักษณะผสมผสานครอบคลุมกลมกลืนได้อย่างสัดส่วนสมดุล

^{๒๒} สนิท ศรีสำแดง, พระพุทธศาสนากับการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓-๔๗.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก, จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์ กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๔

พระธรรมปิฎก^{๒๔} ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาบุคคลแยกเป็น ๒ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นนำสู่สิกขา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อน มรรค หรือมรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิต หมายความว่า สิกขาคือฝึกฝนและพัฒนา มรรค คือวิถีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาคน

๒. ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

สมุน อมรวิวัฒน์^{๒๕} กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นแบบการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอน สืบเนื่อง มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการที่บูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสอดคล้องรองรับกันในด้านที่ต้องเว้นและในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบใดทิ้งไปได้

สุรพงษ์ ชูเดช^{๒๖} กล่าวว่า ระบบไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบ ๓ ได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) และแบ่งขั้นตอนการพัฒนามนุษย์เป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อม (ขั้นนำสู่สิกขา) และขั้นพัฒนา (ขั้นไตรสิกขา)

โดยสรุปสามารถสรุปความหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธีได้ดังนี้คือ กระบวนการเรียนรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ และพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา อันได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม(ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ(สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา(ปัญญา)ที่มีความสอดคล้องและส่งผลต่อกัน โดยมีขั้นตอนการพัฒนามนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ทั้งสามด้าน คือพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน

^{๒๕} สมุน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช : นนทบุรี, ๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

^{๒๖} สุรพงษ์ ชูเดช, ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวิสัยทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ **ปริญญาณิพนธ์**, วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์), กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๕๒).

๒.๒.๑ ความสำคัญการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี

การเรียนรู้โดยทั่วไปนั้น มักจะเน้นให้ผู้ศึกษาได้สัมผัสและสัมผัส เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ อันเป็นเวทนาแล้วหยุดเพียงนั้น กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี จึงเป็นการพัฒนาต่อไปจากเวทนา สู่อารมณ์ความรู้สึกทางจิต ซึ่งเรียกว่าสังขาร เป็นกระบวนการปรุงแต่งคุณภาพทางจิต (Mental formation) หรืออีกนัยหนึ่ง คือ การคิดนั่นเอง

มนุษย์โดยทั่วไปซึ่งได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองตัณหา หรือคิดโดยมิชอบเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลายาวนาน วิธีจะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ อาจจะต้องการใช้นานานบ้าง เพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานานคนละเป็นสิบ ๆ ปี แต่เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้วก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้ แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์ และปัญหาบีบคั้นต่างๆ

๒.๒.๒ การเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี

การเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี ซึ่งใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคลที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้วิธี และสรุปวิธีการสอนของพระพุทธองค์ โดยแบ่งออกเป็น ๔ วิธี ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

๑) **แบบสากัจฉา** การสอนโดยใช้วิธีการ ถามคู่สนทนา เพื่อนำให้เกิดความเข้าใจ หลักธรรมอันจะก่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา วิธีการสอนแบบนี้ จะเห็นได้จากที่พระองค์ใช้โปรดบุคคลในกลุ่มที่มีจำนวนจำกัด ที่สามารถพูดตอบโต้กันได้ การสอนแบบนี้ มีปรากฏในหนังสือพระไตรปิฎกหลายแห่งด้วยกัน ตัวอย่างเช่น กรณีของปริพาชกชื่อว่าวัจฉโคตรที่เข้าไปทูลถาม เรื่องความเห็นสุดโต่ง ๑๐ อย่าง ต่อพระองค์ และได้มีการสนทนาแบบถาม-ตอบ ในเรื่องดังกล่าวระหว่างปริพาชกกับพระพุทธองค์ เป็นต้น^{๒๗} ในการสอนแบบสากัจฉา มีการถามในรายละเอียดได้มากกว่าการสอนแบบทั่วไป และเป็นการให้ข้อมูลต่อกลุ่มชนที่มีจำนวนจำกัด โดยพระพุทธองค์แสดงธรรมจบ ผู้ฟังจะได้รับคุณพิเศษจากการฟังด้วยวิธีนี้อยู่เสมอ^{๒๘}

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๗-๑๘๘/๒๑๙-๒๒๓.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๑-๑๐.

๒) **แบบบรรยาย** การสอนที่พระพุทธเจ้าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ ในการแสดงธรรมประจำวัน ซึ่งมีประชาชนและพระสาวกเป็นจำนวนมาก คอยรับฟัง จัดเป็นวิธีสอนที่พระพุทธเจ้าใช้มากที่สุด ในการแสดงธรรม เพราะมีทั้งการแสดงธรรม ซึ่งมีใจความยาว และมีใจความแบบสั้น ๆ ทั้งนี้ แล้วแต่สถานการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ในพรหมชาลสูตร พระองค์ก็ทรงได้บรรยายเกี่ยวกับเนื้อหาของศีล ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ศีลระดับต้นที่เรียกว่าจตุศีล ศีลระดับกลางที่เรียกว่ามัชฌิมศีล ศีลระดับสูงที่เรียกว่ามหาศีล และในตอนท้ายก็ทรงแสดงเรื่องทิวฏฐิ ทฤษฎีหรือปรัชญาของลัทธิต่าง ๆ ที่ร่วมสมัยพุทธกาลมีทั้งหมด ๖๒ ทฤษฎี โดยพระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงด้วยวิธีการบรรยาย และชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีความเห็น หรือมีหลักคำสอนที่ต่างจากทฤษฎีทั้ง ๖๒ นี้ อย่างไร เป็นต้น^{๒๙}

๓) **แบบตอบปัญหา** จะทรงสอนให้พิจารณาคุณลักษณะของปัญหา และใช้วิธีตอบให้เหมาะสม สำหรับในการตอบปัญหาของพระองค์นั้น จะทรงพิจารณาจากความเหมาะสมตามลำดับแห่งภูมิความรู้ของผู้ถามเป็นสำคัญ เช่น ในเวทตาสังยุต มีเวทดาไปกราบทูลถามพระพุทธองค์ ว่า “บุคคลให้อะไรชื่อว่าให้กำลัง ชื่อว่าให้วรรณะ ชื่อว่าให้ความสุข ชื่อว่าให้จักขุ ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง” พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า “บุคคลที่ให้ข้าวชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้าชื่อว่าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้ความสุข ให้ประทับชื่อว่าให้จักขุ และผู้ให้ที่พักชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วนผู้ปราศธรรมชื่อว่าให้อมตะ”^{๓๐}

๔) **แบบวางกฎข้อบังคับ** เป็นการกำหนดหลักเกณฑ์ ข้อบังคับให้พระสาวกหรือสงฆ์ปฏิบัติด้วยความเห็นชอบพร้อมกัน วิธีการนี้เป็นลักษณะของการออกคำสั่ง ให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตาม เป็นการสอนโดยการวางกฎระเบียบข้อบังคับให้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำมาซึ่งความสงบสุขแก่หมู่คณะ ดังจะเห็นได้จากพระองค์ทรงบัญญัติพระวินัย โดยเป็นข้อบังคับให้พระสงฆ์ได้ปฏิบัติตาม และที่สำคัญ กฎข้อบังคับที่พระองค์ทรงบัญญัติขึ้นนั้น เป็นตัวแทนของพระองค์ได้ด้วย และมีความเสมอภาคกันทั้งหมด ไม่มีข้อยกเว้นให้แก่บุคคลใดเป็นกรณีพิเศษ พระองค์ทรงตรัสก่อนที่จะปรินิพพานว่า “ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราปรินิพพานไปแล้วก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย”^{๓๑}

การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทุกครั้ง จะทรงใช้พุทธวิธีการสอนซึ่งมีรูปแบบและวิธีการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทรงเตรียมแผนการสอนพร้อมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อม วิเคราะห์ผู้ฟัง มีข้อมูลไว้อย่างพร้อมมูล ตั้งแต่ต้นจนจบ ทรงใช้รูปแบบการสอนครบทั้ง ๔ ประการ ได้แก่

๑) สันทัสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือให้ไปเห็นกับตา

^{๒๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘/๑๑.

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๒/๕๘.

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

๒) สมาทปนา ชักจูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติตาม

๓) สมุตเตชนา รั้งใจให้แก่วกกล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก

๔) สัมปหังสนา ซโลมใจให้แช่มชื่น รั้งใจ เบิกบาน ฟังไม่เบื่อและเปรียบด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ ^{๓๒}

ลักษณะคุณสมบัติของพระพุทธรูปเจ้าในฐานะเป็นผู้สั่งสอนนั้น พระพุทธรูปเจ้าทรงมีพระสุรเสียงไพเราะ พระวาจาสุภาพสละสลวย ไม่มีโทษ ผู้ฟังเข้าใจได้ชัดเจน เพราะประกอบไปด้วยคุณลักษณะ คือความแจ่มใส ชัดเจน นุ่มนวล ชวนฟัง กลมกล่อม ไม่พรั้ง กังวาน ทรงมีพระปัญญาคุณ รู้แจ้งเห็นจริง ในเนื้อหาสาระที่จะสอน ผู้วิจัยจะกล่าวถึงพระคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธรูปเจ้า ดังต่อไปนี้

- ๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง
- ๒) ทรงรู้ และเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์
- ๓) ทรงสอนด้วยเมตตา มุ่งประโยชน์ผู้รับฟังเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน
- ๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน เป็นตัวอย่างที่ดี
- ๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มหน้าจิตใจให้ใกล้ชิดสนิทสนม และพึงพอใจได้รับความสุข
- ๖) ทรงมีหลักการสอนและวิธีการสอนอย่างยอดเยี่ยม ^{๓๓}

๒.๒.๓ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หาก แปลตามรูปศัพท์ ประกอบด้วยโยนิโส กับมนสิการโยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อูบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำ ในใจการคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา

ซึ่งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีด้วยกันทั้งสิ้น ๑๐วิธี เพื่อสอดคล้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอเฉพาะวิธีคิดแบบอริยสัจหรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหาก็เป็นวิธีที่ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องปฏิบัติที่เกี่ยวข้องของชีวิต ลดการสนองตัณหาและทิฏฐิมานะ

วิธีคิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญหา) เรียกตามไวยาหารทาง ธรรมได้ว่าวิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑) วิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล คือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่คือ

^{๓๒} ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙๘/๑๖๑.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน, เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๑.

คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล, สมุทัยเป็นเหตุ คือ ทุกข์เป็นผลเนื่องจาก ทุกข์ เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ ซึ่งเป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล, มรรคเป็นเหตุ คือ นิโรธเป็นผลเนื่องจาก นิโรธเป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นเหตุ จึงเป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความทุกข์

๒) วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิตใช้แก้ปัญหาไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มาณะทิฏฐิ

๒.๒.๔ ขั้นตอนและวิธีการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี

๑) วิเคราะห์ผู้ฟัง พระพุทธองค์จะทรงศึกษาและเลือกบุคคลอย่างละเอียด ดังปรากฏอยู่ในพุทธกิจที่ทรงใช้ประจำ คือในเวลาใกล้สว่างจะทรงตรวจดูสัตว์โลกผู้สมควรได้รับพระกรุณา

๒) กำหนดรู้บริบทของผู้ฟัง เช่น เพศ วัย ฐานะ ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมชุมชน จารีตประเพณี อุปนิสัย ระดับสติปัญญา เป็นต้น

๓) กำหนดเนื้อหาสาระที่จะทรงใช้สอน มีขั้นตอนการเลือกธรรมที่จะนำมาสอน นับว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะกับผู้ฟังย่อมมีความพร้อมมีคุณสมบัติบริบททางสังคมที่ต่างกัน มีอินทรีย์ที่แก่กล้าต่างกัน การกำหนดเนื้อหาสาระที่มีความยากง่ายให้ตรงกับความต้องการของผู้รับฟัง ย่อมมีผลต่อการรับรู้ธรรมะของผู้ฟังทั้งสิ้น

๔) รูปแบบการนำเสนอ พระพุทธเจ้าทรงมีรูปแบบในการสอนมากมาย เช่น การสนทนา การบรรยาย และการตอบปัญหา เป็นต้น

๕) วิธีการนำเสนอ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการนำเสนอที่หลากหลาย เช่น บางครั้งทรงใช้วิธียกอุปมาขึ้นเปรียบเทียบ บางครั้งใช้วิธีตอบปัญหา บางครั้งใช้วิธีเล่านิทาน มาประกอบ เป็นต้น

๖) ลดส่วนที่เกินเพิ่มส่วนที่พร่อง การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งประโยชน์ แก่กุล และประโยชน์ต่อชาวโลก โดยอาศัยพระกรุณาธิคุณเป็นที่ตั้ง๗. การประเมิณผล พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการประเมิณผลในการแสดงธรรมะทุกครั้ง เมื่อจบการแสดงพระธรรมเทศนาแล้ว จะเกิดคำว่า ธัมมาภิสมโย คือการได้บรรลุธรรมตามเหตุปัจจัย ส่วนชนที่อยู่ในที่ประชุมนั้นก็สามารถบรรลุคุณธรรมมากน้อยต่างกันไปตามความแก่กล้าของอินทรีย์

๗) การติดตามผล พระพุทธองค์จะทรงติดตามผลความคืบหน้า ในเรื่องที่ทรงสอนไป ดังเช่น ทรงมอบให้พระสารีบุตรเถระเป็นพระอุปัชฌาย์อุปสมบทแก่ราชผู้บวช ในภายแก่หลังจากบวชแล้วได้ไม่นานพระสารีบุตรนำเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ จึงได้ตรัสถามถึงความเป็นมา

ของพระราชซึ่งพระสารีบุตรก็ทูลว่า พระราชเธอเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายเหลือเกินแสดงให้เห็นได้ว่า วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า นั้น ทรงใช้พุทธวิธีในการสอนได้อย่างมีระบบ มีผลสัมฤทธิ์ทำให้พระพุทธศาสนาได้ประดิษฐานอย่างมั่นคงถาวรมาจนถึงปัจจุบันนี้ เพราะทรงมีพระคุณสมบัติในฐานะผู้สั่งการ มีจุดมุ่งหมาย มีวิธีการสอนมีอุบายประกอบการสอน มีรูปแบบและแผนการสอนเป็นอย่างดี

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ^{๓๔} ได้กล่าวไว้ว่า หลักทั่วไปในการสอนที่สอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรมตามพุทธวิธีในการสอน มีดังนี้

๑) สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ อริยสัจ

๒) สอนเนื้อเรื่องทีละย่อ ลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุพยัคฆา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ^๓ เป็นต้น

๓) ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่า ประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้า นางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา เรื่องอาจารย์ที่ศำปาโมกข์ให้หม้อช็อกโกแลตตัวเอง ^{๓๕} เรื่องนามลัทธิตาตก ^{๓๖} หรืออย่างที่ทำให้พระเพ่งดูความเปลี่ยนแปลงของดอกบัว เป็นต้น

๔) สอนตรงเนื้อหาตรงเรื่องคมอยู่ในเรื่อง ไม่วกวนไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕) สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

๖) สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

๗) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาคจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ ^{๓๗} ๑) คำ พุทที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๒) คำ พุทที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๓) คำ พุทที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - เลือกกาลตรัส ๔) คำ พุทที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๕) คำ พุทที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส ๖) คำ พุทที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น - เลือกกาลตรัส ^{๓๘}

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธวิธีในการสอน*, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๓๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๒๙/๓๔

^{๓๖} ขุ.ชา.เอกก.อ. (บาลี) ๒/๒๔๘

^{๓๗} ม.ม (บาลี) ๑๓/๙๔/๖๙, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๖/๘๗-๘๘.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

ลักษณะของพุทธวิธีในการสอนดังกล่าว คือ ทรงเป็นกาลวาที สัจวาที ภูตวาที อัตวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในการที่พระองค์ดำเนินกิจกรรมนั้นมีความเป็นลักษณะเดียวกันกับการสอน คือทรงใช้การดำเนินกิจกรรมง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก

พระเทพเวที^{๓๙} ได้กล่าวถึงกลวิธี และอุบายประกอบการสอน ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าลักษณะการสอนทรงมีเทคนิคและวิธีการเพื่อให้เหมาะสมกับจริตและภูมิหลังของแต่ละบุคคลดังนี้

- ๑) การยกอุทาหรณ์ และการเล่านิทานประกอบ
- ๒) การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา
- ๓) การใช้อุปกรณ์การสอน
- ๔) การทำเป็นตัวอย่าง
- ๕) การเล่นภาษาเล่นคำ และใช้ในความหมายใหม่
- ๖) อุบายเลือกคน และปฏิบัติรายบุคคล
- ๗) การรู้จักจังหวะและโอกาส
- ๘) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ
- ๙) การลงโทษและให้รางวัล
- ๑๐) กลวิธีแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

แสง จันทร์งาม^{๔๐} กล่าวถึงเทคนิควิธีการสอนของพระพุทธเจ้าไว้น่าสนใจดังนี้

- ๑) ทรงใช้อารมณ์ขัน
- ๒) ทรงเร้าให้เกิดความเจริญ
- ๓) ทรงเร้าให้รีบปฏิบัติ
- ๔) ทรงใช้วิธีรุนแรงในการสอน
- ๕) ทรงใช้ปฏิภาณไหวพริบในการตอบโต้
- ๖) ไม่ทรงก้าวร้าวใคร

^{๓๙} พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๔๘-๖๓.

^{๔๐} แสง จันทร์งาม, วิธีสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๒๖), หน้า ๙๘-๑๐๙.

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

๒.๓.๑ วัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรม

ในการจัดกิจกรรมใดก็ตาม หลักสำคัญของการจัดกิจกรรมนั้นคือ วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนงาน และทำให้งานที่เราจัดกิจกรรมนั้นมีความชัดเจนและบรรลุเป้าหมายด้วยความสะดวก ซึ่งการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมนั้นมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลากหลายประการ นอกจากจะได้พัฒนาบุคลากรทางด้านเทคนิค วิชาการและความชำนาญแล้วยังสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น อาทิ ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ไว้วางใจกัน สัมพันธภาพของคนในหน่วยงาน ทักษะที่ไม่ตรงกัน ดังที่หลายๆท่านได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ดังนี้

สมคิด บางโม ^๑ ได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ ๔ ประการเรียกย่อๆว่า KUSA ดังนี้

๑) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, k) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน

๒) เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand,U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้ว สามารถตีความ แปลความ ขยายความและอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

๓) เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะคือความชำนาญ หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น การใช้เครื่องมือต่างๆ การขับขีรถยนต์ รถจักรยาน เป็นต้น

๔) เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือ ความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ

เริงลักษณะ โรจน์พันธ์ ^๒ กล่าวว่า ไม่ว่าทำด้วยวิธีใดหรือรูปแบบใด าก็ตาม ย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์โดยรวมคล้ายคลึงกันดังนี้

๑) เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ และความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๒) เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติโดยสอดคล้องกับระบบซึ่งอยู่ระหว่างการสร้างขึ้น อันจะทำให้สามารถปฏิบัติได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม

^๑ สมคิด บางโม, เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม, (กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

^๒ เริงลักษณะ โรจน์พันธ์, เทคนิคการฝึกอบรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙), หน้า ๘-๙.

๓) เพื่อสนองต่อความยากของงาน และความเปลี่ยนแปลงความต้องการงาน

๔) เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่ เข้าใจวิธีปฏิบัติ สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับ

๕) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่างๆที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์

๖) เพื่อให้มีทัศนคติและกำลังขวัญที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติ ให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง

สุมน อมรวิวัฒน์^{๔๓} กล่าวถึงศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้สร้างระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา มีอยู่ด้วยกัน ๖ องค์ประกอบคือ

องค์ที่ ๑ คือ วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

องค์ที่ ๒ คือ ฐานของการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ทั่วไปมักเอา วิชาเป็นตัวตั้งหรือเป็นฐาน แต่กระบวนการแบบพุทธเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรม และการทำงานในวิถีชีวิต มีการรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำหรือการสร้างความเป็นชุมชน

องค์ที่ ๓ คือ กระบวนการทางปัญญา เป็นเบญจางคสิกขาที่เชื่อมโยง วัตถุประสงค์ ฐานการเรียนรู้ในวิถีชีวิต โลกทรรศน์ และวิธีคิด กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิ เข้าด้วยกัน กระบวนการทางปัญญาประกอบด้วยฝึก ๑๐ ขั้นตอน ได้แก่

๑) ฝึกการสังเกต

๒) ฝึกบันทึก

๓) ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม

๔) ฝึกการฟัง

๕) ฝึกการปุจฉา – วิสัชนา

๖) ฝึกการตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม

๗) ฝึกการค้นหาคำตอบ

๘) ฝึกการวิจัย

๙) ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง

๑๐) ฝึกการเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ

องค์ที่ ๔ คือ โลกทรรศน์และวิธีคิด เป็นการมองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุลพระพุทธศาสนามีวิธีคิดที่เป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเชื่อมโยงอย่างไม่สิ้นสุด

^{๔๓}สุมน อมรวิวัฒน์, หลักสูตรวิชาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา : นนทบุรี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

และมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม และนามธรรม

องค์ที่ ๕ การเจริญสติ สมาธิ เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ การเจริญสติ สมาธิ ควรจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการเรียนรู้

องค์ที่ ๖ บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร คือผู้มีบทบาทส่งเสริมกระบวนการใน องค์ที่ ๑ - ๕ อย่างเชื่อมโยงและสัมพันธ์อย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะ และบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า วัตถุประสงค์ในพระพุทธศาสนา ระบบการการเรียนรู้ หรือกระบวนการฝึกอบรม เป็นไปเพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่าง สันติ ใช้กระบวนการแบบพุทธโดยเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิจิตร ด้วยกระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน มองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็น กระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม และนามธรรมมองเห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

๒.๓.๒ ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรม

การสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning) เป็นแนวทางในดังนี้

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็น ผลรวมของการเรียนที่เป็นอิสระหลายอย่างและแรงเสริม (reinforcement) ช่วยทำให้พฤติกรรม เกิดขึ้นได้ซึ่งสกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกันผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ (Operant Conditioning) นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) และเครื่องช่วยสอน (Teaching Machine) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติเองได้รับการเสริมแรงทันที โดยรู้ผลของการเรียนและสามารถปรับการเรียนให้เร็วหรือช้าได้ตามความ เหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งโปรแกรมการเรียนการสอนรายบุคคลจะอิงกับทฤษฎีนี้มาก

ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าทุกคนมี ธรรมชาติภายในที่ใฝ่ใจใคร่รู้ใคร่เรียน และถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อม การรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ Bruner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอ วิธีสอนโดยการค้นพบ (Discovery Approach) โดยยึดหลักว่าผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจภายใน (self-motivation) โครงสร้างของบทเรียน (structure) ต้องจัดให้เหมาะสม และการจัดลำดับ ความยากง่าย (sequence) ต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน

ทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เน้นถึงความสำคัญของผู้ บัณฑิตบุคคล (individuality) และความสำคัญของการพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละ

ละบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow), โรเจอร์ (Rogers), โคมส์ (Combs) โดยวิธีการสอนจะเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเท่ากับหรือยิ่งกว่าการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย บรรยากาศในห้องเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนมีความสำคัญมาก รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสนุกสนานในการเรียน ซึ่งเป็นแรงเสริมภายในที่จะทำให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ไปตลอดชีวิต^{๔๔}

จากแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าวที่เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต่างมีจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบ และการใช้สื่อการสอนโดยเน้นสิ่งสำคัญดังนี้

๑) การจูงใจ (motivation) และอารมณ์ (emotion) ถ้าผู้มีความต้องการความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนรู้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจโดยการเสนอสื่อการเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายน่าสนใจสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ

๒) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individ differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตราการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ๔ ประการ คือด้านบุคลิกภาพ เช่นผู้เรียนที่มั่นใจในตนเองน้อยและมีความวิตกกังวลในข้อทดสอบ จะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรมได้ดีเป็นต้น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ด้านความรู้ความสามารถและด้านการจัดลำดับขั้นการเรียนรู้^{๔๕} ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

๓) จุดประสงค์การเรียนรู้ (learning objectives) ในการจัดการเรียนด้วยการใช้สื่อควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบจุดประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากกว่าไม่ทราบ นอกจากนี้ จุดประสงค์การเรียนยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อการเรียนการสอน

๔) การจัดเนื้อหา (organization of content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

๕) การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (prelearning preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาหนึ่ง ๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการสร้าง

^{๔๔} เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก, เทคโนโลยีเพื่อการศึกษิตตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๓๔-๓๖.

^{๔๕} ฉลองชัย สุรวัฒนบุรณ, การเลือกและการใช้สื่อการสอน, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๗.

ชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

๖) การมีส่วนร่วม (participation) และการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (practice and Repetition) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทน ถ้าหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทั้งทางสติปัญญาและทางกาย และควรจัดให้มีเวลายาวกว่าการฟังหรือการดู นอกจากนี้บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนของการเรียนรู้

๗) การให้ผลย้อนกลับโดยทันที (feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) การเรียนรู้จะเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจด้วย หนึ่งเมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางเสริมแรงแก่ผู้เรียน

๘) การนำไปประยุกต์ใช้ (application) ผลที่พึงปรารถนาของการเรียนก็คือการเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่

สรุปได้ว่า การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้หรือโปรแกรมการอบรมที่ดีนั้น จะต้องสอดคล้องกับความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน มีเนื้อหาสาระเป็นขั้นตอนย่อย ๆ จากง่ายไปหายาก สื่อในโปรแกรมจะต้องช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อใจ ในโปรแกรมจะต้องมีการประเมินผลการเรียนในลักษณะที่เรียนไปสอบไปเพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าของตน ทำให้เกิดปฏิเวธคือผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง

๒.๔ ส่วนประกอบพื้นฐานในการสร้างโปรแกรม

นักวิชาการจากกรมวิชาการ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และกิตานันท์ มลิทอง ได้จำแนกส่วนประกอบของชุดการสอนในการใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมออกเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ คู่มือ สำหรับครูผู้ใช้ชุดการสอน หรือผู้เรียนที่ต้องเรียนจากชุดการสอน คู่มือต้องมีรายละเอียดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหา ผลงานที่คาดหวังจากนักเรียน สื่อการเรียน หนังสือประกอบการค้นคว้าสำหรับครู แนวทางการประเมินผล ขั้นตอนการดำเนินการสอน^{๔๖}

^{๔๖}กรมวิชาการ, รายงานวิจัยการวิเคราะห์รูปแบบนวัตกรรมการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพระดับมัธยมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๓๕), หน้า ๔๔.

ส่วนที่ ๒ คำสั่งหรือการมอบงาน เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนผู้เรียน ได้แก่ บัตร คำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถามและบัตรเฉลย

ส่วนที่ ๓ เนื้อหาสาระและสื่อ จัดในรูปของสื่อการสอนแบบประสมและกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มและรายบุคคลตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ส่วนที่ ๔ การประเมินผล เป็นการประเมินผลกระบวนการอันได้แก่ แบบฝึกหัด รายงานการค้นคว้า ฯลฯ ผลของการเรียนรู้ในรูปของแบบสอบต่าง ๆ ^{๔๗}

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ ได้เสนอขั้นตอนการผลิตชุดการสอนซึ่งเป็นพื้นฐานในการนำมาพิจารณาใช้และพัฒนาโปรแกรมได้ดังนี้

๑) กำหนดหมวดหมู่เนื้อหาสาระและประสบการณ์และกำหนดหน่วยการสอนอาจกำหนดเป็นหมวดวิชาหรือบูรณาการเป็นแบบสหวิทยาการตามความเหมาะสม ต่อจากนั้นจึงกำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยการสอน โดยประมาณเนื้อหาวิชาที่จะให้ครูสามารถถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนได้ในหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งครั้ง

๒) กำหนดหัวเรื่อง ผู้สอนนั้นจะต้องถามตนเองว่าในการสอนแต่ละหน่วยควรให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนอะไรบ้าง แล้วกำหนดออกมาเป็น ๔-๖ เรื่อง

๓) กำหนดมโนทัศน์และหลักการ มโนทัศน์และหลักการที่กำหนดขึ้นนั้น จะต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่องโดยสรุปรวมแนวคิดสาระและหลักเกณฑ์สำคัญไว้เพื่อเป็นแนวทาง ในการจัดเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกัน

๔) กำหนดวัตถุประสงค์ ให้สอดคล้องกับหัวเรื่องเป็นจุดประสงค์ทั่วไปก่อนแล้ว เปลี่ยนเป็นเชิงพฤติกรรมที่ต้องมีเงื่อนไขและเกณฑ์การเปลี่ยนพฤติกรรมไว้ทุกครั้ง

๕) กำหนดกิจกรรมการเรียนและสื่อ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการสอน “กิจกรรมการเรียน” หมายถึงกิจกรรมทุกอย่างที่ผู้เรียนปฏิบัติเช่นการอ่านบัตรคำสั่ง ตอบคำถาม เขียนภาพ ทำการทดลองทางวิทยาศาสตร์ เล่นเกมส์ ฯลฯ

๖) กำหนดแบบประเมินผล ต้องประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยใช้แบบสอบอิงเกณฑ์ เพื่อให้ผู้สอนทราบว่าหลังจากผ่านกิจกรรมมาเรียบร้อยแล้วนักเรียนได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

๗) หาประสิทธิภาพชุดการสอน เพื่อประกันว่าชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการสอน ผู้สร้างจำต้องกำหนดเกณฑ์ขึ้นล่วงหน้า โดยคำนึงถึงหลักการที่ว่า การเรียนรู้

^{๔๗} ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ, เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและการสื่อสาร การศึกษา เล่มที่ ๑ หน่วยที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

เป็นกระบวนการเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนบรรลุผล ดังนั้นการกำหนดเกณฑ์จำต้องคำนึงถึงกระบวนการ และผลลัพธ์ โดยกำหนดตัวเลขเป็นร้อยละของคะแนนเฉลี่ย

นอกจากนั้น **ประภาศรี รอดสมจิตร**^{๔๔} ได้สรุปแนวคิดของแมคลาชลิน และอีเวส (McLaughlin & Eaves) เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมว่ามีสิ่งสำคัญ ได้แก่ การลำดับขั้นตอนกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม การกำหนดกรอบแนวคิด และการเขียนส่วนประกอบของโปรแกรกดังนี้

ลำดับขั้นตอนกระบวนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การประเมินผู้เรียน (assessment)

ขั้นที่ ๒ การตั้งเป้าหมายและจุดประสงค์การสอน (setting goals and instructional objectives)

ขั้นที่ ๓ การวิเคราะห์ผลงาน (task analysis)

ขั้นที่ ๔ การเลือกและใช้กลยุทธ์ในการสอน รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ (selection and use of instructional strategies including materials)

ขั้นที่ ๕ การประเมินผลโปรแกรม (program evaluation)

กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรม

ขั้นที่ ๑ กำหนดเป้าหมายของโปรแกรม

ขั้นที่ ๒ กำหนดลักษณะของโปรแกรม

ขั้นที่ ๓ กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เรียนเข้าร่วมโปรแกรม

ขั้นที่ ๔ การจัดการเรียนการสอน

ขั้นที่ ๕ การประเมินผลโปรแกรม

ส่วนประกอบของโปรแกรม

๑) ชื่อโปรแกรม

๒) หลักการและเหตุผล

๓) เป้าหมายของโปรแกรม

๔) จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๕) เนื้อหา

๖) วิธีสอน

๗) สื่อการเรียนการสอน

^{๔๔} ประภาศรี รอดสมจิตร, "การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยใช้แนวคิด ๖ ไบของเดอโบโน", วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

๘) การประเมินผลการเรียนการสอน

๙) การประเมินผลโปรแกรม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมจากนักวิชาการดังกล่าวมาสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธีองค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วยเนื้อหาโครงสร้างกิจกรรม

๒.๕ ความหมาย สาเหตุของความโกรธ

อารมณ์เปรียบเสมือนหางเสือของชีวิต ^{๔๙} คนเรามักทำอะไรตามอารมณ์ตนเอง อารมณ์สามารถให้ข้อมูลที่สำคัญสำหรับชีวิตเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นที่อยู่รอบตัวเราในขณะเดียวกันทำให้เราหันกลับมาพิจารณาความรู้สึก เพื่อที่จะทำความเข้าใจว่าทำไมเราจึงเกิดอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

๒.๕.๑ ความหมายของความโกรธ

ความโกรธเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ชนิดหนึ่งของมนุษย์ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างอัตโนมัติ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าถูกคุกคาม เป็นภาวะที่เกิดความรู้สึกไม่พอใจ คัดค้าน ต่อต้าน หรือเป็นปฏิปักษ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธจะเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อมีความคับข้องใจ และเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงออกมาหลายรูปแบบแตกต่างกันไป ^{๕๐} ซึ่งได้มีหลายๆท่านได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต ^{๕๑} ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า เป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อ สรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตามธรรมชาติ เกิดจากความรู้สึกขัดเคืองต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น พบตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะแตกต่างกันตามความรุนแรงของเหตุการณ์

Spielberger ^{๕๒} ได้ให้ความหมายว่า ความโกรธ เป็นสภาวะทางอารมณ์ภายในที่เกิดจากการถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันในระดับ

^{๔๙} สุภัททา พิณทะแพทย์, จิตวิทยาทั่วไปแนวคิดและทฤษฎีขั้นมูลฐานและการประยุกต์, กรุงเทพฯ : (ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๑). หน้า

^{๕๐} พิชรา บุญเล่า, ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, วิทยานิพนธ์, (มหาวิทยาลัยนเรศวร ๒๕๓๕).

^{๕๑} กรมสุขภาพจิต, รายงานการวิจัยประเมินผล การส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในประเทศไทย, (กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๔).

^{๕๒} Spielberger Manual for The State – Trait Anger Expression Inventory, Psychological Assessment Resourcer, New York, 1996.

ความรุนแรง เริ่มจากความหงุดหงิดเล็กน้อย หรือรำคาญจนโกรธอย่างรุนแรง บ้าคลั่ง ส่งผลต่อ สรีระ ความคิด และการแสดงออกของบุคคล ความโกรธสามารถแสดงออกได้ทั้งแบบเปิดเผย และเก็บไว้ภายใน

Carlson and Hatfield ^{๔๓} ได้ให้ความหมายว่า ความโกรธหมายถึงการตอบสนอง ทางอารมณ์จะถูกกระตุ้นจากการรบกวนจากสิ่งเร้า ทำให้มีการแสดงออกทางสีหน้าอย่างชัดเจน เช่น บึ้งตึง และความโกรธยังมีปฏิกิริยาต่อระบบประสาทอัตโนมัติ สั่งงานให้ลักษณะการแสดง ออกเป็นแบบเปิดเผยและเก็บไว้ภายใน

ทัตไย วงศ์สุวรรณ ^{๔๔} ได้นิยามความหมายของความโกรธว่า ความโกรธเป็น สภาวะความรู้สึกทางลบที่แสดงออกให้ปรากฏหรืออยู่ภายในที่เกี่ยวข้องกับความเบี่ยงเบน ความบกพร่องของการรับรู้ และความคิดเฉพาะอย่าง เช่นการประเมินผลที่ผิดพลาด การ เปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม

วาสนา จันทรพินิจ ^{๔๕} ได้นิยามความหมายของความโกรธว่า เป็นการแสดงออก ทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้าที่คุกคามความรู้สึก เป้าหมาย ความคาดหวัง ค่านิยม ความปลอดภัยหรือ ความมีคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความคับข้องใจ ส่งผลต่อความรู้สึกภายในจิตใจ โดยความ โกรธของแต่ละบุคคลจะมีระดับที่แตกต่างกัน มีการแสดงออกภายนอกของพฤติกรรมและการ แสดงออกภายในทั้งแบบเหมาะสม และไม่เหมาะสม

ชูทิศย์ ปานปรีชา ^{๔๖} กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เป็นความรู้สึก ไม่พึงพอใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความผิดความคาดหวัง ถูกขัดขวางไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ต้องรอคอย ถูกตำหนิ ถูกคุกคาม เหยียดหยาม มีการสูญเสีย โดยทั่วไปการแสดงอารมณ์โกรธ มี ๓ ระดับ ระดับแรกเป็นโกรธเล็กน้อย ไปถึงโกรธปานกลางถึงมาก และโกรธอย่างรุนแรง

^{๔๓} Carlson.J and Hatfield.E.,Psychology of emotion, Journal of Counseling and Development,1992.

^{๔๔} ทัตไย วงศ์สุวรรณ, ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น, **วิทยานิพนธ์**, (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.จิตวิทยาการ ปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

^{๔๕} วาสนา จันทรพินิจ, โปรแกรมจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับ ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น, **วิทยานิพนธ์**, (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.สาธารณสุข ศาสตร์,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑), หน้า๑๕.

^{๔๖} ชูทิศย์ ปานปรีชา, **คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาจิตวิทยา**, (เอกสารการสอนชุดจิตวิทยา ทั่วไป, นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๕๑), (อัดสำเนา)

๒.๕.๒ ความหมายความโกรธในพระพุทธศาสนา

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์^{๕๗} ทรงให้ความหมายไว้ว่า โกรธ เราเรียกว่าโกรธ ภาษาบาลีเรียกว่า โกรสะ ภาษาสันสกฤต เรียกว่าโกรธะ เราเรียกตามภาษาสันสกฤตว่า โกรธ คืออาการที่พุ่งขึ้นมาในใจ ใจกำเริบขึ้นมากกว่าปกติเพราะไม่ชอบ แต่ไม่แรงเท่าโทสะ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช^{๕๘} ทรงให้ความหมายไว้ว่า โกรธ แปลว่าโกรธ ความโกรธเป็นความเคือง หรือขุ่นเคืองเท่านั้น ไม่รุนแรงเท่าโทสะ

ในอภิธรรมปิฎก วิกังค ท่านกล่าวไว้ว่า ใจปองร้าย มุ่งร้าย ชัดเคือง เคือง เคืองมาก เคืองตลอด ชิง ชิงชัง เกลียดชัง ใจพยาบาท ใจแค้นเคือง ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะคิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความโกรธ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราดความไม่แช่มชื่นแห่งจิตเห็นปานนี้ ตรัสเรียกว่า ความโกรธ

พระธรรมวิสุทธิกวี^{๕๙} กล่าวว่า ความโกรธเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ที่เผาใจมนุษย์ให้เดือดร้อนกระวนกระวาย บุคคลที่ถูกความโกรธเข้าเผาแล้วยอมหาความแช่มชื่นไม่ได้ พบแต่ความทุกข์ร้อน

พระธรรมปิฎก^{๖๐} กล่าวว่า ความโกรธเป็นศัตรูคอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิด ทรมานใจตนเองในเวลานั้นเมตตาหลบหายไปไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการ แต่ก็ไม่ยอมหนีไปไหนบางที่จนปัญญาไม่รู้จะขับหรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

พระจรัล เนื้อนา^{๖๑} ได้นิยามความหมายของความโกรธว่า ความโกรธหมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ ต่อเมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ กระทบเข้าทางทวาร ๖

^{๕๗} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมมานุกรมประมวลพระนิพนธ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๖๗.

^{๕๘} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, ธรรมเพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๗.

^{๕๙} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น, (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๖.

^{๖๐} พระธรรมปิฎก, ทำอย่างไรให้หายโกรธ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘.

^{๖๑} พระจรัล เนื้อนา, การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์, (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(พุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).

อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และเป็นสมุฏฐานทำให้เกิดอาการชุนเคื่อง ฉุนเฉียว เตือดตาล คิดประทุษร้าย อาฆาต พยาบาท จนทำให้มนุษย์ต้องแสดงเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาทางกาย วาจา และใจ ซึ่งรุนแรงหรือไม่รุนแรงก็ตาม เรียกว่าความโกรธ

พันเอกปิ่น มุกทุกันต์^{๖๒} อธิบายความหมายของความโกรธไว้ว่า โกรธ คือความเดือดดาล อาการที่จิตทุกทำให้ขัดใจ แล้วเกิดความเดือดดาล หากไม่ระงับก็จะกลายเป็นโทสะ

โดยทั่วไปความโกรธมักเกิดจากการมองเรื่องต่างๆในแง่ร้าย ไม่คำนึงถึงเหตุผล แล้วเกิดความชุนข้องหมองใจเป็นอันดับแรกทางพุทธศาสนาเรียกว่า ปฏิฆะ ท่านเปรียบเสมือนน้ำที่ปกตืออยู่แล้วเกิดคลื่น เมื่อปฏิฆะมีความรุนแรงมากขึ้นจะเกิดเป็นโกระ ท่านเปรียบเสมือนน้ำที่เย็น เมื่อถูกไฟแรงย้อมร้อนและเดือด และเมื่อโกระระงับไว้อยู่ จะเกิดความคิดประทุษร้าย หุบตี ต่ำว่า ในขั้นนี้เรียกว่าโทสะ ท่านเปรียบเสมือนเปรียบเสมือนคนตาบอด มองอะไรไม่เห็นจึงทำลงไป ส่วนความโกรธที่จิตผูกอาฆาตพยาบาทไว้ เรียกกว่าอุปหानะ^{๖๓}

อย่างไรก็ตาม สามัญชนทุกคนย่อมมีลักษณะความโกรธแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนโกรธง่าย บางคนอาจโกรธยาก บางคนโกรธมาก บางคนโกรธน้อย จากสาระสำคัญที่เกี่ยวกับความโกรธตามนิยามความหมายที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ข้างต้น เพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า ความโกรธ คือการแสดงออกทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากความชุนเคื่องหรือขัดข้องใจต่อสิ่งเร้า และเมื่อประสบกับอารมณ์อันไม่พึงปรารถนามากกระทบแล้วเกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ความโกรธจะมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นมีลักษณะแสดงถึงการคิดประทุษร้าย อาฆาต พยาบาท

๒.๕.๒ สาเหตุของความโกรธ

แนวคิดทางจิตวิทยาถือว่าถึงสาเหตุของความโกรธไว้ มีหลายทฤษฎีด้วยกันดังนี้

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ฟรอยด์^{๖๔} อธิบายว่า สาเหตุของความโกรธเรื่อรัง อาจจะย้อนไปถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก ความโกรธเกี่ยวข้องกับ ID ได้อย่างเพียงพอเพราะขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ในกรณีเช่นนี้ อิด (ID) จะมีอิทธิพลเหนือบุคลิกภาพของมนุษย์และพร้อมที่จะแสดงออก นักจิตวิเคราะห์จะมองคนที่โกรธเรื่อรังว่าเป็นคนที่พัฒนาการถูกสกัด

^{๖๒} พันเอกปิ่น มุกทุกันต์, ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ดวงกลมสมัย จำกัด, ๒๕๓๔), หน้า ๒๔.

^{๖๓} พุทธทาส ภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ยุงฉาง, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๒), หน้า ๗-๘.

^{๖๔} กุญชรี้ คำชาย, จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น, กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

ซึ่งสอดคล้องกับคนทั่วไปที่เห็นว่า คนจำพวกนี้เป็นเด็กมากกว่าอายุ ฮอว์นนี่ ซึ่ง เป็นนักจิตวิทยาอีกท่านหนึ่ง ได้อธิบายว่า ผู้ที่มีอาการโกรธเรื้อรังอาจเกิดจากการที่ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงในวัยเด็กและวัยทารก ทำให้เกิดความกังวลและรู้สึกว่าโลกเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยแต่ก็ไม่สามารถแสดงออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฮอว์นนี่ จึงมองว่าความจริงแล้วการโกรธเรื้อรังเป็นกลไกปรับตัวที่บุคคลใช้กับความไม่มั่นคงในอารมณ์

ทฤษฎีจิตวิทยาการพัฒนาการ^{๖๕} ความโกรธในความหมายของนักจิตวิทยาการพัฒนาการมีได้มุ่งเน้นไปที่อารมณ์โกรธโดยตรง แต่สนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ คือความก้าวร้าว จากการศึกษาระยะยาวของนักจิตวิทยาการพัฒนาการ แสดงให้เห็นว่าความก้าวร้าวเป็นมาตั้งแต่กำเนิด โดยสังเกตเห็นว่าทารกบางคนมีความก้าวร้าวกว่าทารกบางคน และเป็นลักษณะติดตัวไปจนโต ผลการศึกษานี้สามารถนำมาอธิบายได้ว่า เมื่อความโกรธเป็นลักษณะประจำตัว ได้สัมพันธ์เข้ากับเหตุอื่นๆก็สามารถก่อให้เกิดความโกรธเรื้อรังได้

ทฤษฎีเรียนรู้ทางสังคม^{๖๖} แนวคิดนี้อธิบายว่า เด็กสามารถเรียนรู้ความโกรธจากการเฝ้ามองพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว หากผู้เลี้ยงดู มีการแสดงอาการโกรธให้เห็นบ่อยๆ เด็กสามารถที่จะพัฒนาลักษณะเช่นนั้นขึ้นมาด้วยการเลียนแบบ

สมพร อินแก้ว^{๖๗} กล่าวว่า ความโกรธอาจเกิดจากสาเหตุเหล่านี้

๑) รู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบลู่ดูหมิ่น

๒) การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่างๆ โดยมีความรู้สึกว่าจะเห็นการณ์เหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นแก่ตนเอง และโกรธที่ตนเองไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้นๆได้

๓) ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้

วศิน อินทสระ^{๖๘} กล่าวว่าความโกรธเกิดมาจากสาเหตุเหล่านี้

๑) ความรัก เพราะรักจึงโกรธ รักมากโกรธมากเมื่อไม่ได้ตามที่รักก็โกรธ

๒) ความหวังดี หวังดีกับเขามาก เมื่อไม่สมหวังก็โกรธ

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน.

^{๖๗} สมพร อินแก้ว, การจัดการความโกรธอย่างไรดี. (กรุงเทพมหานคร : การท่าเรือ, ๒๕๓๑),

หน้า ๔๑-๔๓.

^{๖๘} วศิน อินทสระ, ทำอย่างไรกับความโกรธ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ทรงสิทธิ์วรรณ, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

๓) ความโลภ อยากได้อารมณ์อันน่าพอใจ อยากได้นั้น อยากได้นี้ ใครขัดขวางเป็นเหตุไม่ได้สิ่งนั้นก็โกรธผู้ขัดขวาง จนถึงกับทำลายล้างกันก็มี ที่ได้ยินผู้พูดเสมอว่าผลประโยชน์ขัดกัน

๔) ตัณหา อันได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ประเวศ วะสี^{๖๙} กล่าวว่า สาเหตุของความโกรธเกิดจากความหวังและความจริงไม่ตรงกัน

พุทธทาสภิกขุ^{๗๐} กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธเกิดจากตัณหาคือความทะเยอทะยานอยากด้วยอำนาจของอวิชชา เป็นไปด้วยความโง่ ซึ่งตัณหามีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการ

๑) กามตัณหา เป็นความอยากทางกาม โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเพศตรงข้ามจะเกิดความโกรธขึ้น เมื่อความรักความหึงหวง ความต้องการเกิดขึ้น แล้วไม่ได้ตามที่ตัณหาที่ต้องการ

๒) ภวตัณหา คืออยากเป็นนั่นนี่ อยากดีอยากเด่น เมื่อไม่เป็นไปตามนั้น ถูกดูถูกเหยียดหยามจึงเกิดความโกรธขึ้น

๓) วิภวตัณหา คือความอยากที่จะไม่ให้มี ไม่ให้เป็น ฉะนั้น อะไรที่ไม่อยากเห็น ไม่อยากฟัง ไม่อยากดู ไม่อยากเป็น ปรากฏออกมาหรือถูกขัดใจ ถูกยื้อแย่งสิ่งที่หวงแหนเมื่อเกิดความชรา ความเจ็บไข้มารบกวนบุคคลไม่อยากจะเจ็บไข้ ไม่อยากตาย พอมันเกิดขึ้นทำให้รู้สึกโกรธ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช^{๗๑} ทรงกล่าวว่า ความโกรธเกิดจากความคิดปรุงแต่ง ขณะใดที่ไม่มีความคิดปรุงแต่งย่อมไม่ให้เกิด ขณะนั้นความโกรธจะไม่เกิด

โสภรต์มี จันทรประภา^{๗๒} กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธในวัยรุ่นไว้ดังนี้

๑) เด็กวัยรุ่นต้องการเสรีภาพที่จะทำอะไรได้ตามใจ มักโกรธเมื่อรู้สึกว่าตนต้องทำหรือประพฤติตนตามใจผู้ใหญ่เสมอ

^{๖๙} ประเวศ วะสี, วิธีแก้เชิงสร้างสรรค์, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๘.

^{๗๐} พุทธทาสภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ถุงฉาง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๙-๑๒.

^{๗๑} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, ธรรมะเพื่อความสวัสดิ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๗.

^{๗๒} โสภรต์มี จันทรประภา, การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๕), หน้า ๙-๑๐.

๒) การปรับตัว เช่นต้องทำตัวให้เข้ากับหมู่คณะ ปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนใหม่ กับคนต่างเพศและคนที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัว ต้องการทำให้ตนเองให้แปลกกว่าที่เคย ทำให้เกิดความคับข้องใจ และหงุดหงิดจนก่อให้เกิดความโกรธ

๓) ความอายและความรู้สึกที่ถูกละเมิดหรือถูกเหยียดหยามเกียรติยศเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นโกรธมาก ตลอดจนจนถึงการล้อเลียนต่างๆ เช่นปากกว้าง ตาเข แต่งตัวเซซ

๔) การได้รับความไม่เป็นธรรมในการถูกละเมิดสิทธิจากคนในครอบครัวหรือคนนอกบ้าน

๕) การพะวงถึงฐานะทางสังคมมากเกินไปจนบางคนไม่พอใจสภาพของตนนอกจากจะไม่พอใจแล้วยังไม่ยอมรับสภาพที่แท้จริงของตนอีกด้วย เปรียบเทียบกับเพื่อนที่เกิดในครอบครัวของผู้มีฐานะดีกว่า เช่นโกรธพ่อแม่ที่ไม่มีรถยนต์ให้ใช้ เป็นต้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ดังนี้คือ สาเหตุของความโกรธเกิดจากความคิดปรุงแต่ง, ประสบการณ์ในอดีต, กามตัณหา เป็นความอยากทางกาม ความต้องการเกิดขึ้น แล้วไม่ได้ตามที่ตัณหาต้องการ, ภวตัณหา คืออยากเป็นนั่นนี่ อยากดีอยากเด่น เมื่อไม่เป็นไปตามนั้น ถูกดูถูก เหยียดหยาม, วิภวตัณหา คือความอยากที่จะไม่ให้มี ไม่ให้เป็น ฉะนั้น อะไรที่ไม่อยากเห็น ไม่อยากฟัง ไม่อยากดู ไม่อยากเป็น ไม่เข้าใจสภาพที่แท้จริงจึงทำให้เกิดความโกรธขึ้นสร้างความนับถือตนเอง

๒.๕.๓ ลักษณะของผู้มีโทสจริตตามแนวพุทธศาสนา

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)^{๗๓} ได้กล่าวอธิบายลักษณะของผู้มีโทสจริตตามแนวพุทธศาสนาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคไว้ดังนี้

มนุษย์ผู้เกิดมาแล้วและปรากฏว่าเขาเป็นผู้มีโทสจริตนั้น ย่อมส่อสัญชาติญาณอันแท้จริงแห่งตนออกมาให้คนทั้งหลายสังเกตเห็นโดยความเป็นไปต่างๆในชีวิตของเขา ดังนี้

โดย อิริยาบถ มนุษย์ชายหญิงซึ่งเป็นผู้มีโทสจริต ตามธรรมดาย่อมเป็นผู้มีอิริยาบถฉับไว เมื่อเดินไปนั้น ย่อมเดินไปประดุจจิกปลายเท้า วางเท้าเร็วและยกเท้าก็เร็ว รอยเท้าของเขาผู้นั้นปรากฏว่าปลายเท้าจิกลง ยามเมื่อยืนหรือนั่ง ก็มีกิริยาท่าทางกระด้างไม่น่าดู ยามเมื่อจะนอนก็มีอาการรีบร้อนมากเหมือนกับจะหนีใครมานอน การจัดที่หลับที่นอนก็จัดส่ง ๆ ไปตามแต่จะได้อะไร ไม่คำนึงถึงความสวยงามหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยแต่อย่างใด สักแต่ว่าพอดนชุกหัวนอนได้

โดย กิจ มนุษย์ชายหญิงซึ่งเป็นผู้มีโทสจริต ตามธรรมดาเมื่อกระทำกิจการสิ่งใดมักกระทำไปด้วยความรีบร้อนฉับไว ได้ผลสำเร็จจะได้ผลอยู่ แต่ค่อนข้างไม่เรียบร้อยสวยงาม เช่น

^{๗๓} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๕๖). หน้า ๑๗๔-๑๗๗.

เมื่อทำการปิดกวาดที่อยู่อาศัยก็ตั้งหน้าตั้งตากวาดอย่างเข้มแข็ง กวาดอย่างรวดเร็วเห็นวัตถุอะไรขวางหน้า หากคิดว่าด้วยมือบนไม่ทันใจ บางทีก็ใช้มือล่างหรือใช้เท้าเหยียบให้กระเด็นไปโดยเร็ว มือกำไม้กวาดไว้นั่น ทำทางซึ่งซึ่ง เหมือนกำลังกำอาวุธจะทำการสู้รบ กวาดไปอย่างไรบร้อนสะอาดเป็นหย่อม ๆ บางทีก็ทำให้ฝุ่นธุลีปลิวฟุ้งตลบอยู่ทั่วไป

โดย โภชนะ มนุษย์ชายหญิงซึ่งเป็นผู้มีโทสจริต ตามธรรมดาย่อมมีความชอบใจในอาหารหยาบ ๆ ซึ่งมีรสจัด เช่นเปรี้ยวจัด เค็มจัด ขมจัด ผาดจัด เมื่อทำการบริโภคก็ทำคำข้าวโตจนคับปาก ไม่ใช่เป็นนักชิมรส บริโภคไปด้วยอาการอันรีบร้อนรวดเร็วประสพอาหารที่ไม่ถูกปากถูกใจแม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็มีอาการหงุดหงิดถึงซึ่งโทมนัสคืออาจจะพาลโกรธใครต่อใคร ในขณะนั้นขึ้นมาก็ได้

โดย ทสสนะ มนุษย์ชายหญิงซึ่งเป็นผู้มีโทสจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปที่ไม่ค่อยสวยไม่ค่อยงาม ซึ่งไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจแห่งตน หรือได้ฟังเสียงที่ไม่ค่อยไพเราะ ได้กลิ่นที่ไม่ค่อยหอม ได้รสที่ไม่ค่อยดีซึ่งไม่เป็นที่ถูกใจ ได้สัมผัสที่หยาบ ซึ่งไม่ต้องกับรสนิยมของตัวแม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยธรรมดา ไม่หนักไม่หนา ไม่ทรงไว้ซึ่งความสำคัญสำหรับผู้อื่นแต่อย่างใด แต่เขาผู้มีโทสะร้ายก็ให้รู้สึกหงุดหงิดใจอยู่นักหนาและมีอาการเหมือนกับคนบ้าดีเดือดซึ่งปราศจากเหตุผล ไม่อยากดู ไม่อยากฟัง ไม่อยากแตะต้อง ถ้ามีข้อบกพร่องประกอบอยู่บ้างแม้เพียงนิดหน่อยในสิ่งเหล่านั้น ก็จะพลันยกเอามาเป็นสาเหตุให้บังเกิดความขัดเคืองใจ ไม่ตั้งใจในคุณภาพความดีซึ่งมีอยู่มากมายเมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านเลยไปก็ไม่รู้สึกเสียดายเมื่อตนจำเป็นต้องจากหรือหลีกเลี่ยงไปก็ใคร่ที่จักพ้นออกไปอย่างเดียว ไม่มีการแลเหลียวคิดพะวงหลงอาลัยติดใจในสิ่งเหล่านั้นแม้แต่สักนิดหนึ่งเลย

โดย ธรรมปวัตติ มนุษย์ชายหญิงซึ่งเป็นผู้มีโทสจริตตามธรรมดาย่อมเป็นผู้มีจิตใจต่ำประกอบไปด้วยธรรมอันเลวดังต่อไปนี้

โกธ เป็นคนโกรธง่าย

อุปนาห เป็นคนผูกโกรธผูกอาฆาต

มกฺข เป็นคนมักลบหลู่คุณท่าน พูดให้ฟังกันง่าย ๆ ก็ว่าเป็นคนเนรคุณ

ปลาส เป็นคนอวดดีมักตีตนเทียมท่านอยู่เสมอ ไม่เห็นความสำคัญใคร

อิสฺสา เป็นคนมีใจน่าชัง มักริษยาในคุณสมบัติของผู้อื่นที่ดีกว่าตนหรือเสมอตนมจฺฉริย เป็นคนตระหนี่เหนียวแน่น มักเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นอย่างน่าเกลียด

อธิบายความได้ว่า โทสจริต หมายถึงพฤติกรรมที่เน้นหนักไปทางโกรธง่าย

ฉุนเฉียว ใจร้อน หงุดหงิด บุคคลที่มีโทสจริตมาก โดยทั่วไปจะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แสดงถึงลักษณะ ๖ ประการคือ

๑) มักโกรธ คือใจร้อน หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ไม่ชอบให้ติ ไม่ชอบรำไร

๒) ผูกโกรธ หมายถึงให้อภัย ไม่ลืมสิ่งที่โกรธ เก็บความโกรธไว้เป็นอารมณ์ พาลหาเรื่อง คิดแก้แค้น อาฆาต

๓) ลบลู่คุณท่านไม่รู้ว่าคุณคน ไม่คิดแทนคุณ มักหาเหตุผลมาลบล้างบุญคุณ คิดโทษผู้มีคุณ

๔) ยกตนเทียมท่าน หมายถึง สำคัญตนผิด ยกตนเองกดคนอื่น ดีเสมอบุคคลที่สูงกว่า ไม่เห็นความสำคัญของใคร

๕) ริษยา หมายถึงไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี ไม่เชื่อว่าคนอื่นดีจริง ตัดรอนความดีของผู้อื่น มักติมากกว่าชมหรือหาเรื่องติ

๖) ตระหนี่ เสียหายเงินเมื่อถึงคราวจำเป็นต้องจ่าย ไม่เสียสละทางความรู้ หวงลามชอบเอาเปรียบผู้อื่น

๒.๖ การแสดงออกและการประเมินความโกรธ

๒.๖.๑ การแสดงออกของความโกรธ

การจะสังเกตว่าบุคคลนี้ ตอนนี้มีอารมณ์แบบไหน ตอนนี้มีอารมณ์เป็นอย่างไร สีหน้าแบบนี้โกรธหรือไม่ เราจะทราบโดยการสังเกตจาก กิริยาอาการ คำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตาและท่าทางเป็นต้น

จอห์นสัน (Johnson)^{๗๔} กล่าวถึงการแสดงออกความโกรธพอสรุปได้ดังนี้

๑) ความโกรธนำมาซึ่งพลังและความแข็งแรง สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทางกายมาใช้ให้เป็นประโยชน์ทางกิจกรรมที่จะได้รับการเสริมแรง

๒) ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิม เป็นสาเหตุให้พุ่งจุดสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม เป็นผลให้ใจเร็วหุนหัน เพื่อมุ่งไปที่จุดที่ไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงต่อต้านกับพฤติกรรมความก้าวร้าวของบุคคลอื่น

๓) ความโกรธทำให้เกิดการแสดงออกของความรู้สึกในทางลบ ซึ่งถ้าไม่มีความโกรธก็จะไม่เกิดอาการแสดงออก ความโกรธเป็นเครื่องหมายอย่างหนึ่งซึ่งแสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างกำลังเกิดขึ้นในความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงในแง่ของการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการประจันหน้ากับปัญหาที่จะต้องแก้ไข ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของทั้งคู่ แต่ในแง่ลบบุคคลจะกล้าและโกรธเนื่องจากการยั่ว และจะเป็นการก้าวร้าวที่น่ารังเกียจอันเป็นหนทางที่จะทำให้ความคับข้องใจเพิ่มสูงขึ้น

๔) ความโกรธจะปกป้องความอ่อนแอภายในและเปลี่ยนความวิตกกังวลภายในไปเป็นความคับข้องใจภายนอก ความโกรธสามารถก้าวออกจากความวิตกกังวลและความกลัวและนำตัวบุคคลไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน

^{๗๔} Johnson, David W, Reaching Out : interpersonal Effectiveness and Self-actualization, 4th ed} Engelwood cliffs, N.J. : Prentice Hall, 1990. p. 247-249.

๕) ความโกรธเป็นตัวเริ่มต้นหรือแผ่ขยายความเป็นศัตรูกัน เป็นตัวที่จะทำให้เกิดความก้าวร้าว ความรู้สึกโกรธเป็นสัญญาณอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นว่ามีองค์ประกอบหลายประการที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว เมื่อมีใครมาข่มขู่เหยียดหยาม ดังนั้นบุคคลจะพูดจากรุนแรงออกไปหรือแสดงการสนองตอบออกไปสู่บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ

๖) ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่ง que แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการข่มขู่หรือมีบางสิ่งคับข้องใจหรือไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้นๆ

๗) ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

๘) ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลสามารถขู่บุคคลอื่น และสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

โสภรศม์ จันทรประภา^{๗๕} กล่าวว่าเด็กวัยร่นมักแสดงความโกรธออกมาเป็นการกระทำ ทางวาจาตอบโต้ ทางน้ำเสียง ภาษาและกิริยาที่แสดงออก หนักเบาแค่นั้นแล้วแต่ปริมาณของความโกรธและปริมาณวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นมี บางที่อาจแสดงออกมาในรูปประชดประชัน สบถ นินทาว่าร้าย ซ้ำแล้วซ้ำเล่าให้คนฟังเพื่อขอความเห็นใจ เมื่อถึงขั้นเหลือทนก็สำแดงในรูปของการขว้างปาข้าวของ ด่าทอ ใช้กิริยาหยาบๆ ทำร้ายร่างกายเป็นต้น

สุชา - สุรางค์ จันทรเอม^{๗๖} วัยร่นมักแสดงความโกรธออกมาในรูปที่ต่างจากเด็กเล็ก ซึ่งโดยทั่วไปมักแสดงความโกรธในลักษณะต่างๆ ดังนี้

๑) ในรูป ลงมือลงเท้าร้องไห้ ผรุสวาท ขว้างปาข้าวของ หรือทำร้ายร่างกายคนที่ทำให้โกรธ

๒) บางทีก็แสดงออกในรูปที่ด่าแบบผู้ดี หรือเหน็บแนมประชดประชัน หรือนินทาให้คนอื่นฟังเพื่อขอความเห็นใจ

๓) เด็กบางคนแสดงความโกรธแบบเงียบ เก็บเอาไว้ในใจ ทำให้กลายเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น และหนักเข้ากลายเป็นโกรธแบบพยายามคิดปองร้ายไปโดยไม่รู้สึกตัว

๔) เด็กบางคนอาจหาทางออกโดยการระบายความโกรธไปยังคนอื่น หรือสัตว์ที่พอจะพาลได้ เช่นโกรธแม่ก็ไปเอ็ดตะโรกับน้องหรือพาลเตะสุนัขที่เลี้ยงไว้เป็นต้น

^{๗๕} โสภรศม์ จันทรประภา, การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยร่น, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๕), หน้า ๑๑.

^{๗๖} สุชา - สุรางค์ จันทรเอม, จิตวิทยาวัยร่น, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, ๒๕๒๙), หน้า ๑๑๗.

สรุปความได้ว่า การแสดงออกซึ่งความโกรธ นอกจากปริมาณความโกรธ ความรู้สึกโกรธเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีองค์ประกอบหลายประการที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว ทั้งนี้เพราะต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลเพื่อต่อต้านกับพฤติกรรมความก้าวร้าวของบุคคลอื่น

๒.๖.๒ สิ่งกระตุ้น – สภาวะก่อนเกิด – กระบวนการประเมินความโกรธ

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ^{๗๗} กล่าวว่าความโกรธที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน โดยเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขดังต่อไปนี้

๑) สิ่งที่กระตุ้นความโกรธ

ความโกรธมักถูกกระตุ้นโดย สิ่งเร้า อาจเกิดจากสาเหตุที่ระบุได้ เช่นการจราจรที่ติดขัด สิ่งของ เช่น รถยนต์เสีย หรือลักษณะส่วนบุคคล เช่นเป็นคนซุ่มซ่ามเป็นต้น และการจดจำ จินตนาการที่เต็มไปด้วยความโกรธ เช่นบุคคลอาจจะแสดงความโกรธออกมาในการตอบสนองต่อการวิจารณ์งานของผู้บังคับบัญชา เพราะว่าทำให้เกิดความทรงจำที่เหมือนกับการถูกต่อว่าในครั้งที่ยังเป็นเด็ก เป็นต้น

๒) สภาวะก่อนเกิดความโกรธสภาวะของบุคคลก่อนทำให้เกิดความโกรธประกอบด้วย ๒ ส่วน

(๑) ลักษณะนิสัยที่ติดตัวของบุคคล อธิบายได้จากเอกลักษณ์ของบุคคล (Ego identity) หรือขอบเขตของบุคคล (Personal domain) เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ความเชื่อ ความนิยม โดยความโกรธจะถูกกระตุ้นเมื่อบุคคลรู้ว่ามี การโจมตี ต่ำหั้น มีผลต่อเอกลักษณ์ของบุคคล มีการล่วงล้ำขอบเขตส่วนบุคคล

(๒) สภาวะทางความคิด อารมณ์และกายภาพ ไม่สภาวะทางลบที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความอ่อนเพลีย ความเจ็บป่วย ความเครียด ความวิตกกังวล ความหิว ความหนาวหรือร้อนเกินไป เป็นต้น เป็นการเพิ่มโอกาสในการเกิดความโกรธ

(๓) กระบวนการประเมินความโกรธ

ความโกรธถูกประเมินโดยผ่าน อุปนิสัย สภาวะทางความคิด อารมณ์ กายภาพ และลักษณะของสถานการณ์

การประเมินขั้นต้น จะเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขที่กระตุ้น สถานการณ์และสภาพแวดล้อม มีความเกี่ยวข้องกับการ ถูกคุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ ความโกรธจะเกิดขึ้นหากสถานการณ์ถูกประเมินว่าเกี่ยวข้องและล่วงล้ำต่อขอบเขตของบุคคล

^{๗๗} ทัศนัย วงศ์สุวรรณ, “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น”, *วิทยานิพนธ์, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.(จิตวิทยาการปรึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).*

การประเมินขั้นที่สอง จะเกี่ยวข้องกับการตัดสินความสามารถในการจัดการของบุคคล โดยความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลรับรู้ว่าตนเองมีทักษะในการจัดการอย่างพอเพียง

๒.๖.๓ รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าวร้าว

คัสสัน และเอเดคาร์ค^{๗๘} กล่าวถึงขั้นตอนการกระตุ้นให้เกิดความโกรธไว้ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง เหตุการณ์ที่มากระตุ้นถูกรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ทางลบ เช่นการไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน การถูกปฏิเสธ การได้ฟังถ้อยคำที่หยาบคาย เป็นต้น ความโกรธนั้นจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์กระตุ้นต่างๆในทางลบ

ขั้นที่สอง การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ในทางลบ บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบ บุคคลมักแสดงการตอบสนองในรูปแบบของพฤติกรรมที่เคยใช้มาแล้วในอดีตที่สถานการณ์เคยเกิดขึ้นมาก่อน การตอบสนองจะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกต ตัวแบบ และการได้รับแรงเสริมและการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะคือ

๑) การตอบสนองในทางบวก คือ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความก้าวร้าว โดยเกิดขึ้นจากการที่บุคคลใช้ทักษะในการจัดการทางบวก ที่เคยใช้มาแล้วในอดีตเป็นการควบคุมความโกรธ เช่นการรู้จักให้อภัย การสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น ซึ่งแบ่งได้เป็น ๒ แบบย่อยคือ การควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกมามากน้อย

๒) การตอบสนองในทางลบ เกิดจากการใช้ทักษะจัดการทางลบต่อสถานการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาแล้ว คือ

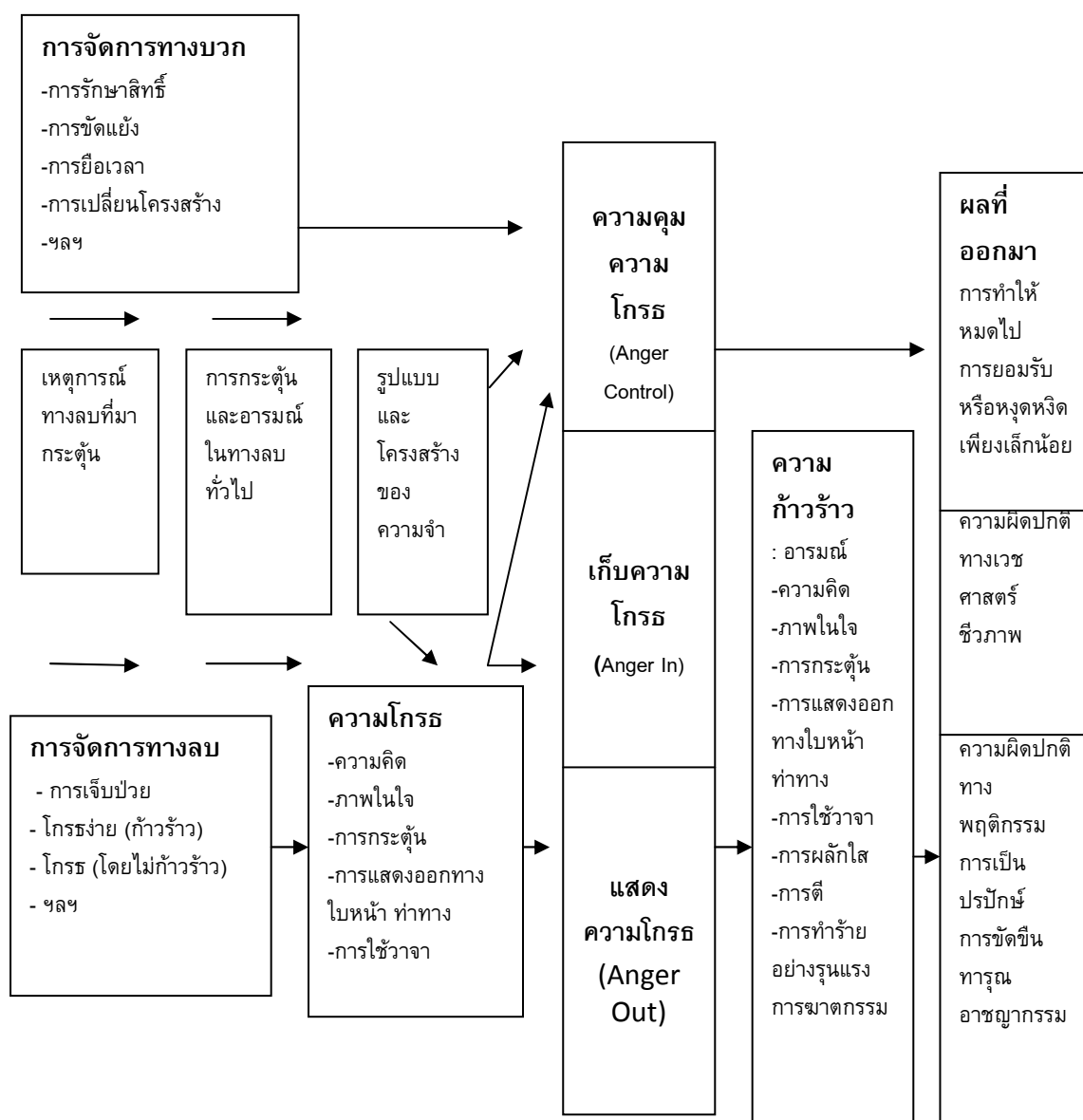
- แบบไม่ก้าวร้าว และก้าวร้าว ทั้งทางด้านร่างกาย หรือวาจา เป็นการแสดงความโกรธออกมามากน้อย หากด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว จะนำไปสู่พฤติกรรมรุนแรง ทารุณ และอาชญากรรมต่างๆ

- แบบเก็บกดความโกรธไว้ภายใน ซึ่งหากมีมากเกินไปจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย เช่นโรคกระเพาะที่เกิดจากความเครียด หรือโรคไมเกรนที่เกิดจากความเครียด เป็นต้น

มีแนวคิดที่สรุปความโกรธที่เสนอโดยรูปแบบที่เขาสร้างขึ้นมาเองได้ว่า เริ่มจากการกระตุ้นของเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่ทำให้ปฏิสัมพันธ์ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลายประการสิ้นสุดลงที่ผลที่เกิดขึ้น ในทางบวกหรือทางลบ

^{๗๘} Kassine and Eckhardt, Anger disorder : **definition, diagnosis and treatment**, Jurnal of Consulting and Clinical Psychology, Washington 1995.

รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าวร้าวของคัสสิน และเอคคาร์ค
(Kassinve and Eckhardt)^{๗๙}



แหล่งที่มา : ทศไฉย วงศ์สุวรรณ

^{๗๙} ทศไฉย วงศ์สุวรรณ, "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น", วิทยานิพนธ์, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.(จิตวิทยาการปรึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

ชาวลิต นาคทอง^{๔๐} กล่าวว่า วิธีแสดงต่อความโกรธโดยทั่วไป สามารถแบ่งได้ ๓ แบบ คือ การเก็บความโกรธ (Anger in) การควบคุมความโกรธ (Anger - control) และการแสดงออกความโกรธ (Anger out) แบบก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจา เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นและการควบคุม อธิบายได้ว่า หากแรงกระตุ้นความก้าวร้าวมีสูงแต่การควบคุมภายในยังมีอยู่พฤติกรรมรุนแรงอาจไม่เกิดขึ้นหรือเกิดเพียงเล็กน้อย หากแต่การควบคุมภายในมีน้อยพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงย่อมเกิดขึ้น



แหล่งที่มา ชาวลิต นาคทอง, รายงานสัมมนาปัญหาสาธารณสุข เรื่องวิกฤตการณ์ก้าวร้าวในสังคมไทย

^{๔๐} ชาวลิต นาคทอง, รายงานสัมมนาปัญหาสาธารณสุข เรื่องวิกฤตการณ์ก้าวร้าวในสังคมไทย, กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๐),

การระงับความโกรธ

การระงับความโกรธนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งแต่ละวิธีมีความแตกต่างกันบางวิธี บางคนอาจชอบ แต่บางคนอาจจะไม่ชอบเพราะไม่ถูกกับจริตนิสัยของคน การจะระงับความโกรธได้นั้น มีผู้เสนอวิธีระงับความโกรธไว้หลายวิธีดังนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน **วัตกกกสัณฐานสูตร**^{๔๑} ขยายความถึงวิธีระงับความคิดเพื่อดับความโกรธไว้ ๕ ประการคือ

๑) เปลี่ยนความคิด อธิบายในข้อที่ว่า เมื่อโทสะเกิด ให้ใช้สติความระลึกพร้อมทั้งความรู้ตัว กับใช้ปัญญา ความรู้สำหรับพิจารณาให้รู้ความคิดของตนเองว่ามีอะไรเป็นนิमित คือ เครื่องหมายกำหนดหรือเรื่องที่กำหนดคิดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องตั้งใจคิดถึงเรื่องอื่นให้แรง เรื่องที่คิดอยู่เกิดอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะจะดับได้เมื่อคิดเรื่องใหม่แรง พอ เมื่อเรื่องที่คิดดับ อารมณ์อันเกิดจากเรื่องที่คิดนั้นก็ดับด้วย คือโทสะดับนั่นเอง

๒) พิจารณาโทษของความคิด การควบคุมความคิดไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดโทสะ มีวิธีอยู่ว่า ให้พิจารณาโทษของความคิด ให้เห็นว่าความคิดที่ก่อให้เกิดโทสะนั้นมีโทษอย่างไร คิดให้ลึกลงไป ให้เห็นชัดเข้าไปเห็นภาพความทุกข์ร้อน น่ากลัว น่ารังเกียจ ที่จะเป็นผลของสิ่งที่คิดจะทำแล้วความคิดนั้นจะหลุดพ้นจากใจ

๓) ให้เลิกคิด หรือไม่ใส่ใจ ไม่ให้นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในความคิดหรืออารมณ์ อันจะเป็นเหตุให้เกิดโทสะ พุดง่าย ๆ ก็คือ อย่างนี้ถึงเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ อย่าไปเอาใจใส่ในเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ นี้หมายรวมไปถึงอย่าไปสนใจในผู้ที่ทำหรือพูดเรื่องที่ทำให้ตนเกิดความโกรธเมื่อ ไม่นึกถึงไม่ใส่ใจถึงผู้ใดหรือเรื่องใด ก็เหมือนไม่มีผู้นั้นหรือไม่มีเรื่องนั้นเกิดขึ้น โทสะหรือความโกรธก็ย่อมไม่เกิดในผู้ที่ไม่มีหรือในเรื่องที่ไม่มี ไม่มีผู้ก่อเรื่องให้โกรธ ไม่มีเรื่องให้โกรธ ก็เป็นธรรมดาที่จะไม่โกรธ ดังนั้น การทำใจให้เหมือนไม่มีผู้ก่อเรื่องหรือไม่มีเรื่องเกิดขึ้น จึงเป็นการทำใจไม่ให้เกิดโทสะหรือความโกรธนั่นเอง

แต่การจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในผู้ใด หรือในเรื่องใดอารมณ์ใด ที่เกิดขึ้นอย่างมีผลกระทบถึงจิตใจแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะทำกันได้ง่ายๆ ต้องอาศัยการอบรมฝึกฝน ต้องอาศัยอำนาจจิตที่แรงพอ ต้องอาศัยความตั้งใจจริง และต้องอาศัยปัญญาประกอบด้วยสติ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาตัดสินลงไปให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิดโทสะนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริงๆ และปัญญาในเรื่องนี้รวมทั้งปัญญาในเรื่องทั้งหลาย จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสติเกิด คือมีสติเสียก่อน นั่นก็คือในการแก้ไข และตัดสินเรื่องทุกเรื่องที่จะให้เป็นไปอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องใช้ปัญญาประกอบด้วยสติ สติกับปัญญาขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะในการพิจารณาเรื่องใดที่ต้องการรู้ความถูกผิด ความควรไม่ควร อย่างถูกต้องต้องแท้ นั้น ก็คือในการแก้ไขและตัดสินเรื่องทุกเรื่องที่จะให้เป็นไปอย่างถูกต้อง

^{๔๑} ม. มุ. ๑๒/๒๕๖/๒๔๑.

จำเป็นต้องใช้ปัญญาประกอบ ด้วยสติ สติกับปัญญาขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะในการพิจารณาเรื่องใดที่ ต้องการรู้ความถูกต้อง ความควรไม่ควร อย่างถูกต้องต้องแท้

๔) **ใคร่ครวญหาเหตุผลที่ไม่จึงคิดการใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด** ก็คือการใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณาเหตุผลว่า ทำไมจึงคิดเช่นนั้น อะไรทำให้เกิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์กิเลสใดก็ตาม จะเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะก็ตาม จะลดความรุนแรงลง เมื่อ ความคิดนั้นลดความรุนแรง ผลอันเกิดจากความคิดนั้นก็ลดความรุนแรงด้วย เช่น โลก โกรธ หลง ที่กำลังเกิดจากความคิด จะลดระดับความรุนแรงตามระดับความแรงของความคิดที่ลดลง เพราะ อารมณ์โลก โกรธ หลงเป็นผล ความคิดเป็นเหตุ เหตุร้ายย่อมก่อให้เกิดผลร้าย ฉันทะ เหตุแรงย่อมก่อให้เกิดผลแรง เหตุเบา ย่อมก่อให้เกิดผลเบา

๕) **กัดฟันเข้าด้วยกัน** เอลีนกตเพดานไว้อย่างแรง เพื่อเปลี่ยนความคิดอัน กำลังดำเนินอยู่ให้มีสติด้วยการทำความรู้สึกทางกาย นั้นเพื่อเป็นการไม่ใส่เชื้อให้แก่กองไฟ ไฟ ที่ได้การเพิ่มเชื้อและได้รับการพัดกระพืออยู่เสมอ ย่อมจะไม่ดับแต่จะใหญ่โตร้อนแรงยิ่งขึ้น ในทางตรงข้าม ถ้าไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ ไม่พัดกระพือไว้เสมอ ไฟก็จะดับสิ้นไปเอง หมดร้อน เยือกเย็น

สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ^{๔๒} ได้แสดงอรรถาธิบายให้ความ โกรธลดน้อยลงจนถึงไม่ให้ความโกรธไว้ว่า วิธีจะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธลดน้อยลง จำเป็นต้องสร้างความเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกจิตใจให้มีเหตุผล ให้เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่ควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญใจจิตใจแล้ว จะไม่เป็นผู้ใช้อารมณ์ถึงแม้จะโกรธ และเมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ความโกรธลดลง และไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มี เหตุผล

เปลื้อง ณ นคร ^{๔๓} ได้สรุปการระงับความโกรธไว้ดังนี้

๑) เมื่อโกรธจงระบายความโกรธออกไปเสีย โดยการคิดหาเหตุผล พุดจาให้รู้เรื่อง อย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

๒) นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้

๓) แผ่ความปรารถนาดีและความเมตตา ทำให้จิตใจเป็นสุขและระงับอารมณ์โกรธ ได้เป็นอย่างดี

^{๔๒} สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๒

^{๔๓} เปลื้อง ณ นคร, สร้างกำลังใจ, (กรุงเทพมหานคร :เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๖๐-๖๓.

๔) สร้างความนับถือตนเอง สร้างความนับถือตนเองนั่นคือตนเองถือตนของตน ไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดที่ผู้อื่นพูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่ดีจริงก็ควรแก้ไข หากไม่เป็นความจริงก็ไม่ควรนำมาเก็บเป็นความทุกข์

๕) ฝึกใจให้เยือกเย็น ในทางจิตวิทยาและทางธรรม กล่าวไว้ว่า ในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำใจให้มีสมาธิ อ่านกาพย์กลอน อ่านหนังสือวรรณคดี หรือฟังดนตรีที่เป็นเพลงเย็นๆทำให้จิตใจสงบลงได้

๖) หาสิ่งที่มาสับเปลี่ยนความโกรธ การสับเปลี่ยนก็คือ การหาทางลืม โดยการนึกถึงเรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพูดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำได้ยาก หากพยายามจะทำให้สามารถละเว้นจากความเจ็บใจ การอาฆาต พยาบาทได้

นိมนุช ประสานทอง ^{๔๔} เสนอวิธีระงับความโกรธไว้ว่า

- ๑) ใช้วิธีผ่อนคลายนับหนึ่ง ถึงสิบ
- ๒) ใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์หรือผู้ที่ทำให้โกรธ
- ๓) ระบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- ๔) ออกไปอยู่ในที่โล่งแจ้งและตะโกนให้สุดเสียง
- ๕) ทำงานบ้านระบายความโกรธ

จากการศึกษาคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน ตอนหนึ่งได้กล่าวถึงจิตที่ประกอบได้ด้วยเมตตาสามารถระงับซึ่งความโกรธได้ดังปรากฏ

พระองค์ทรงช่วยสัตว์โลกพร้อมทั้งเทวโลกให้ข้ามพ้น(สังสารวัฏ)

ด้วยขันติ ด้วยความไม่เบียดเบียน

และด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา

เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าเหล่านั้น

เป็นผู้อันท่านทั้งหลายให้พิโรธไม่ได้ ^{๔๕}

บุคคลที่เจริญเมตตาภาวนาจนถึงอัปปนาย่อมได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยนัยว่า “ผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ย่อมหลับเป็นสุข” ดังนี้เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าการระงับความโกรธมีหลายวิธีและระดับ การมีสติและเหตุผลรู้เท่าทันอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นจะสามารถช่วยให้ความโกรธที่เกิดขึ้นในจิตใจลดน้อยลงส่งผลไปยังการควบคุมร่างกายไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และผู้อื่น การที่พระพุทธศาสนาสอนให้ระงับความโกรธนั้น ประการแรกจึงเป็นไปเพื่อให้เราออกจากวงจรการ

^{๔๔} นิมนุช ประสานทอง, โกรธแล้วทำอย่างไร, หมออนามัย ๗(๓), (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑), หน้า ๖๓-๖๔.

^{๔๕} พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ไทย ๓๒/๘๘/๕๘๓.

เบียดเบียน หมายถึงไม่ต้องก่อบาปและอันจะส่งผลให้รับความทุกข์ ประการที่สอง เป็นไปเพื่อให้เราหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ หมายถึงไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด

๒.๗ แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการในวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

“วัยรุ่น”ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” ซึ่งมีความหมายว่า “การเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะ” โดยมีนิยามของคำว่าวัยรุ่น ดังนี้ (Dusek, 1997, p. 4)

วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่การมีพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ตามที่สังคมยอมรับภายในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละสังคม วัยรุ่นจะเจริญเติบโตไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม^{๘๖}

แนวคิดพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นถือว่าเป็นวัยที่สำคัญของชีวิต เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยแห่งการเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ จึงพบกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ โดยทั่วไปนักจิตวิทยาแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น ๓ ระยะ ดังต่อไปนี้^{๘๗}

๑) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เป็นระยะเริ่มแรกในการเข้าสู่วัยรุ่น โดยอยู่ในช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี วัยรุ่นในช่วงนี้จะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อย่างเต็มที่และรวดเร็วมาก ทำให้ต้องปรับตัวต่อปัญหาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม

๒) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อยู่ในช่วงอายุ ๑๕-๑๘ ปี ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้

๓) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อยู่ในช่วงอายุ ๑๘-๒๕ ปี ระยะนี้เป็นช่วงสุดท้ายก่อนที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม (psychosocial developmental stage) ของ Erikson (อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาน^{๘๘}) ได้แบ่งชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็น ๘ ขั้นตอน Erikson อธิบายว่า วัยรุ่นช่วงอายุประมาณ ๑๓-๒๐ ปี อยู่ในขั้นที่ ๕ ของ

^{๘๖} Santrock, 1998.p. 24; Dusek, 1997. p.5

^{๘๗} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

พัฒนาการของมนุษย์ ถือเป็นช่วงวัยของการพบอัตลักษณ์แห่งตนแย้งกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. Identity diffusion) ระยะเวลาเป็นขั้นตอนความขัดแย้งทางสังคมและจิตใจของมนุษย์มากที่สุด Erikson เชื่อว่าเป็นช่วงวิกฤตของชีวิตมนุษย์ เพื่อเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตให้ลุล่วงได้ วัยรุ่นผู้นั้นก็จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีอัตลักษณ์อันสับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคง

นอกจากนี้ แอริคสันได้อธิบายว่า ระยะเวลาเด็กต้องการละทิ้งสภาพความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ สภาพเช่นนี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ กับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ สังคม และเกิดความสับสนทางจิตใจอย่างรุนแรง บางครั้งต้องการเลียนแบบเพื่อนหรือบุคคลที่ตนนิยม หรือคงเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการแสดงออกเป็นอิสระเต็มที่ หรือบางครั้งต้องการอยู่ในกรอบประเพณีระเบียบอย่างเข้มงวด เป็นต้น วัยรุ่นช่วงนี้จึงรู้สึกสับสนในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ปรัชญาในชีวิต อาชีพ เป็นต้น ทั้งนี้วัยรุ่นจะต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะตนในแง่มุมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของครอบครัว วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม การพัฒนาที่สมบูรณ์ของวัยรุ่นการเข้าใจตัวตนอย่างแท้จริง เช่นเข้าใจจุดด้อย จุดเด่นของตน มีความรู้สึกจงรักภักดีต่ออุดมคติ ศาสนา วัฒนธรรม มีปรัชญาชีวิตของตน มีการยอมรับตนเอง เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เด็กคลายความสับสนในตนเอง จะช่วยให้เด็กพ้นช่วงวิกฤตในชีวิตไปได้ด้วยดี^{๘๙}

พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยระยะเริ่มต้นเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะพัฒนาการที่เด่นชัดดัง Jersild and Brook^{๙๐};; อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์^{๙๑} เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์^{๙๒} นักจิตวิทยาหลายท่านสรุปรวมได้ความว่า

๑) พัฒนาการทางด้านร่างกายวัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๒-๑๕ ปี นี้ เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางร่างกายอย่างรวดเร็วและเป็นไปในทางที่ความเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์สุด (maturation) เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ โดยเด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย เด็กหญิง

^{๘๙} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๖.

^{๙๐} Jersild, T. A., Brook, S. J., & Brook, W. D. (1978). The psychology of adolescence (3rd ed.). New York: Macmillan. 1978, pp.94-95.

^{๙๑} อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. (๒๕๔๙). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ๒๕๔๙, หน้า ๒๑๓-๒๑๖.

^{๙๒} เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐. หน้า ๑๘๑-๑๘๔.

เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ ๑๑-๑๓ ปี เด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ ๑๓-๑๕ ปี ซึ่งการเจริญเติบโต มีทั้งการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายภายนอกที่สังเกตเห็นได้เช่น รูปร่าง หน้าตา ลักษณะเส้นผม ส่วนสูง น้ำหนัก และลักษณะทางเพศ ซึ่งวัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนักและส่วนสูงอย่างรวดเร็ว โดยอัตราการเพิ่มความสูงจะน้อยลงเมื่ออายุ ๑๕ ปี และไม่สูงขึ้นอีกเมื่ออายุ ๑๗-๑๘ ปี ซึ่งการเจริญเติบโตในเด็กชายจะช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ ๒ ปี

ในด้านการเจริญเติบโตภายใน ได้แก่ การทำงานของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ภายในร่างกายบางชนิด ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็วและร่างกายที่ไม่ได้สัดส่วนทำให้วัยรุ่นรู้สึกอ่อนไหวง่ายกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะลักษณะทางเพศ อันเป็นลักษณะแบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม และความเป็นหญิงสาวเพิ่งเริ่มเจริญเต็มที่ในวัยแรกรุ่น เช่น เพศหญิงมีทรงอก และเริ่มมีประจำเดือน เสียงแตกของเพศชาย การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ของชาย เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วมีผลต่อปรับตัวของวัยรุ่นช่วงนี้เป็นอย่างมาก

๒) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกทำให้วัยรุ่นตอนต้น มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ความรู้สึกสับสน อ่อนไหว อารมณ์ไม่มั่นคง มีบุคลิกภาพประจำตัวแสดงออกมา พฤติกรรมของวัยรุ่นช่วงนี้เป็นผลมาจากอารมณ์และความรู้สึก คือ อารมณ์เป็นเสมือนแรงจูงใจที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมออกมา และพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นลักษณะใดรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้มของอารมณ์ขณะนั้น หรือเรียกว่าวัยพายุบุแคม (storm and stress) ซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมีทุกประเภท เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์อิจฉา อารมณ์ขี้วิตกกังวลรัก โกรธ ชอบ เกลียด บางครั้งก็เก็บกด บางครั้งก็มีความมั่นใจสูง ความอยากรู้อยากเห็น เช่น เกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือเรื่องความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ของความสับสนและการมีอารมณ์รุนแรงของวัยรุ่นตอนต้น เกิดจากช่วงเปลี่ยนแปลงของวัยอย่างรวดเร็ว เพื่อเสียบทบาทการเป็นผู้ใหญ่ ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ ทำให้เด็กเกิดการลังเล ควรจะปฏิบัติตนเช่นไร และเมื่อผู้ใหญ่เห็นพฤติกรรมของวัยรุ่นช่วงนี้คิดว่าวัยรุ่นนั้นยังเด็ก จึงก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ได้ง่าย อีกทั้งการปรับตัวกับเพื่อนร่วมวัย การเตรียมเลือกอาชีพ เป็นเรื่องสำคัญต่อจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของวัยรุ่น และบุคคลที่เกี่ยวข้องได้แก่ บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความสับสนได้ง่าย นอกจากนี้แล้วสภาพเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เกิดปมด้อยและการปรับตัวที่ไม่ทัน ย่อมส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น

๓) พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นตอนต้นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์และมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัวมากขึ้น โดยเฉพาะสังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่นช่วงนี้ เด็กจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์และเข้าใจปัญหาของกันและกัน ดีกว่าคนต่างวัย กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลสำหรับวัยรุ่นช่วงนี้มากไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ

ทัศนคติ ความสนใจ ค่านิยมและพฤติกรรมต่าง ๆ กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมต่าง ๆ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน การรวมเป็นกลุ่มของเด็กเป็นไปอย่างธรรมชาติไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ให้ทำ เช่น การรวมกลุ่มตามค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต ฐานะเศรษฐกิจ เป็นต้น เด็กมีความสุขในการกิน เล่น เที่ยว นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัย

นอกจากนี้วัยรุ่นช่วงนี้ต้องการเลียนแบบและแสวงหาแบบอย่างเพื่อดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ นับถือวีรบุรุษ (heroes) หรือตัวแบบ (models) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการบุคลิกภาพ ความไฝ่ฝันและสติปัญญา อิทธิพลของครอบครัว สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาจเป็นเพศเดียวกันหรือเพื่อนต่างเพศ หรือบุคคลที่สำคัญ เช่น นักกีฬาที่มีชื่อเสียง ดารา ภาพยนตร์ พระสงฆ์ การสนับสนุนของกลุ่มสังคม ตัวแบบจึงมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ ความมุ่งหวังในชีวิต ค่านิยมต่าง ๆ ของวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตามแม้ว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลสำหรับวัยรุ่นตอนต้น แต่วัยรุ่นช่วงนี้ยังคงพึ่งพาพ่อแม่มากกว่าระยะของวัยรุ่นช่วงอื่น ๆ

๔) พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก วัยรุ่นสามารถเข้าใจในสิ่งที่มีความซับซ้อนมากขึ้น สมอบจะมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ พัฒนาการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ ๑๖ ปี แล้วค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุ ๑๙-๒๐ ปี นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นเป็นช่วงนี้เริ่มเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น มีความคิดเห็นเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น เริ่มแสวงหาอุดมคติต่าง ๆ เริ่มมีความคิดเหตุผลเชิงปรัชญาทางศาสนา เป็นวิถีชีวิตในอุดมคติ เป็นต้น

ฉะนั้นการสอนในสิ่งที่เป็นอุดมคติให้แก่วัยรุ่นจะกระทำได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากวัยรุ่นกำลังแสวงหาจุดหมายของชีวิต ซึ่งการสร้างอุดมคติให้วัยรุ่นจะสามารถพัฒนาสังคมในด้านต่าง ๆ ในอนาคตได้ กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางสติปัญญา คือมีความคิดกว้างขวาง ลึกซึ้งขึ้น เริ่มมีเป้าหมายชีวิต คิดถึงอนาคตมากขึ้น มีอุดมคติ อยากรู้ อยากเห็น แสวงหาคำตอบ โดยการเข้าใจเหตุผลและการพัฒนาความคิดต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับคุณภาพสมอง พันธุกรรม ประสบการณ์การเรียนรู้ในวัยเด็ก ตลอดจนอนาคตอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น ครอบครัว โรงเรียน สื่อมวลชน เป็นต้น

๕) การพัฒนาการทางจริยธรรม ช่วงวัยรุ่นตอนต้นเด็กจะเริ่มมีความรู้สึกด้านศีลธรรม ซึ่งเกิดจากการนำการกระทำของตนเองไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของสังคมว่าถูกต้องหรือมีคุณธรรมหรือไม่ หากมีพฤติกรรมผิดจากค่านิยมและสังคมนั้น จะรู้สึกละอายใจ เริ่มรู้จักผิดชอบชั่วดี ความยับยั้งชั่งใจ สิ่งใดควรทำไม่ควรทำ การพัฒนาจริยธรรมจะได้รับพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่นตอนปลาย จริยธรรมของวัยรุ่นเกิดขึ้นได้ภายใต้ขอบเขตกฎเกณฑ์ของสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิก ซึ่งค่านิยมทางจริยธรรมของวัยรุ่นจะไม่อยู่คงที่ แต่มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงตามขอบเขตของวัยรุ่น ที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่แตกต่างกับ สิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้ค่านิยมจริยธรรมจากทางบ้านด้วย ซึ่งบุคคล ที่อิทธิพลในการพัฒนาจริยธรรม เกิดขึ้นจากการ

อบรมสั่งสอนของบิดามารดา ครูอาจารย์ หรือสังคมรอบข้าง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะ ยิ่งการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อความรู้สึกและพฤติกรรมทางจริยธรรมของวัยรุ่น

สรุปลักษณะสำคัญของวัยรุ่นตอนต้น คือ

๑) เป็นช่วงวัยของการเติบโตเป็นหนุ่มสาว การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นช่วงนี้ เป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมาเช่น ด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา เป็นต้น

๒) มีความรู้สึกสับสนในบทบาทของตนเอง มีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็ก มักจะปฏิบัติตนเหมือนผู้ใหญ่ แต่บางครั้งไม่สามารถกระทำได้ จึงทำให้วัยรุ่นไม่แน่นอนในสถานภาพของตนเอง ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย

๓) วัยรุ่นตอนต้นมีอารมณ์ไม่มั่นคงและมีการแสดงออกไม่คงที่ ในลักษณะอารมณ์รุนแรง

๔) วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงระยะเวลาในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นพยายามแสดงความรู้สึกและทัศนคติของตนต่อบิดามารดา และครู ซึ่งแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นและแสวงหาเอกลักษณ์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กัลยา สุวรรณสิงห์^{๓๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของผู้จิตเภทโรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทก่อนและภายหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยจิตเภทจำนวน ๒๐ คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด มีประวัติการแสดงความโกรธก้าวร้าวรุนแรงขณะอยู่ที่บ้านและในชุมชน เป็นผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ ๑) โปรแกรมควบคุมความโกรธ ๒) แบบวัดการแสดงความโกรธของทัศนัย วงศ์สุวรรณ ๒๕๔๒ และ ๓) แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ของสิรินภา จาติเสถียร ๒๕๔๗ โดยโปรแกรมความโกรธ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน แบบวัดความโกรธและแบบทดสอบความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับแรก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .๘๗ และ .๘๒ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยคะแนนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงความโกรธ ด้วยสถิติทดสอบ paired t-test

^{๓๓} กัลยา สุวรรณสิงห์, “การศึกษาการใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของผู้จิตเภทโรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง”, วิทยานิพนธ์ (พ.ม.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ^{๕๕} ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ (๑) ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะต่ำกว่าระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล (๒) ระดับความโกรธโดยทั่วไป ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง (๓) ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะต่ำกว่าระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล (๔) ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอก ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง (๕)ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะสูงกว่าระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล (๖) ระดับการควบคุมความโกรธ ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครอง ว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมจำนวน ๑๖ คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่า มีปัญหาทางพฤติกรรมที่ได้คะแนนจากแบบวัดความโกรธ และการแสดงความโกรธในมาตรฐานความโกรธแบบลักษณะ และมาตรฐานการแสดงความโกรธออกภายนอก สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ และมีคะแนนในมาตรฐานการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๒๕ สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง ๘ คน และกลุ่มควบคุม ๘ คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเวลา ๗ สัปดาห์ ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ ๑/๒-๒ ชั่วโมง รวม ๒๐ ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ซึ่งพัฒนามาจากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberger วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธแบบลักษณะ การแสดงความโกรธออกภายนอกและคะแนนการควบคุมความโกรธด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า (๑) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการ

^{๕๕} ทัศนัย วงศ์สุวรรณ, “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น”, *วิทยานิพนธ์*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๒) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๓) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๔) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๕) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๖) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

פקא בּוּנּוּרְיֹוּ ^{๓๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขาฉกรรจ์วิทยาาคม อำเภอเขาฉกรรจ์จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ สุ่มครึ่งใจเข้าร่วมทดลองจำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

^{๓๖} พกא בּוּנּוּרְיֹוּ, “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น”, *วิทยานิพนธ์*, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗).

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฎฐกุล^{๕๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ การเก็บข้อมูล ดำเนินการตั้งแต่ เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

พระภุชดา พุทธเกตู^{๕๘} ได้ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี ผลการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” นี้ สามารถที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” จากการใช้แบบสังเกต แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” ตามที่กล่าวมานี้ สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนได้จริง ตามที่ได้ตั้งสมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

หรรษา สุภาพจน์^{๕๙} ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ทำให้นักเรียนมีความโกรธลดลง ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนมีการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้ร่วมกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ กันอย่างใกล้ชิด เช่น การฝึกปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์

^{๕๗} พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฎฐกุล “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน” วิทยานิพนธ์, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙).

^{๕๘} พระภุชดา พุทธเกตู, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี”, วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐).

^{๕๙} หรรษา สุภาพจน์, “การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙).

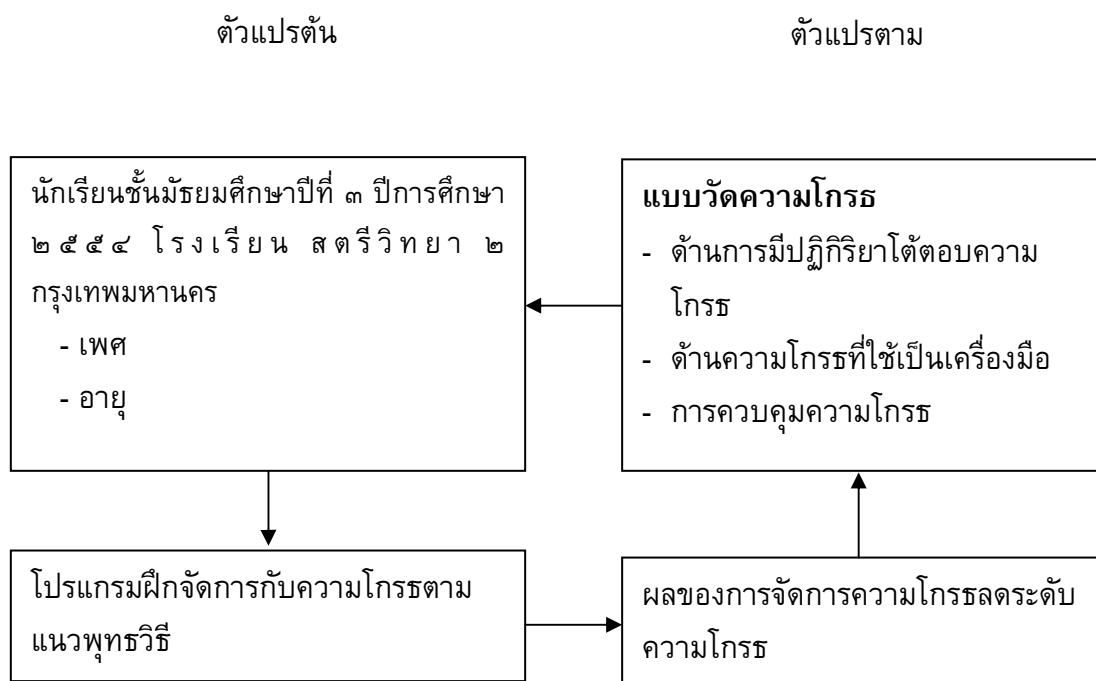
จำลอง การอภิปรายกลุ่มและร่วมแสดงความคิดเห็น ซึ่งนักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงการที่นักเรียนต่างร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนนักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทำให้นักเรียนสามารถที่เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น โดยนักเรียนสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกให้เป็นปกติได้ สามารถที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกให้เป็นปกติได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ สามารถใช้ถ้อยคำ และท่าทางในการสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ^{๑๐๐} ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร สรุปไว้ว่า การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นแกนในการสร้างชุดการฝึกอบรมขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นไปในแนวทางที่ดี แตกต่างจากพฤติกรรมก่อนการเข้าฝึกอบรม ซึ่งเป็นเครื่องสื่อให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธมีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมจริง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ทั้ง ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มาประยุกต์ใช้จัดทำโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธ เพื่อศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ใช้เป็นเครื่องมืออย่างเป็นกระบวนการในการแก้ไขจัดการกับความโกรธถือว่าเป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนา

^{๑๐๐} พระมหาเสรี เผ่ากันทะ, “การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนราชวินิตมัธยมกรุงเทพ”, วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗).

๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประสงค์จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

- ๓.๑ แบบของการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การดำเนินการศึกษาและทดลอง
- ๓.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ แบบของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ใช้รูปแบบการวิจัยศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)^๑ มีลักษณะดังนี้

RG ₁	O ₁	X ₁	O ₂
RG ₂	O ₁	~	O ₂

RG₁ คือ กลุ่มทดลอง

RG₂ คือ กลุ่มควบคุม

X₁ คือ การจัดกระทำโดยเข้าโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

~ คือ ไม่ได้จัดกระทำ

O₁ คือ การวัดก่อนจัดกระทำทดลอง

O₂ คือ การวัดหลังจัดกระทำทดลอง

^๑ วรรณรัตน์ อังสุประเสริฐ, การวิจัยทางการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : ใจคอน พรินติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘.

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓.๒.๑ ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้วิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ทั้งสิ้นจำนวน ๒๓๑ คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

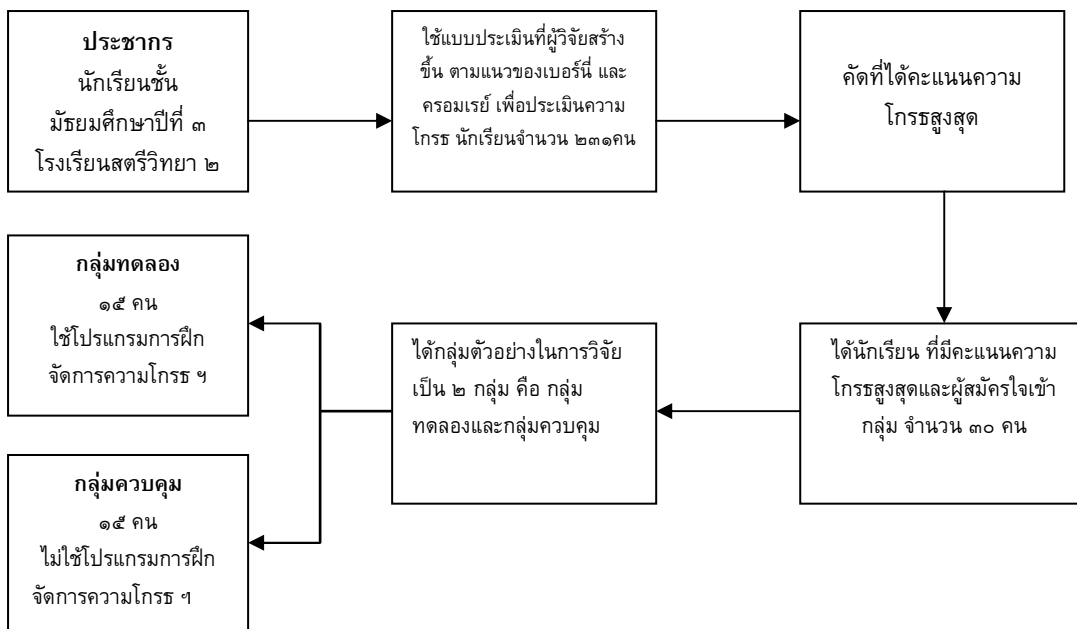
กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบความโกรธ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน

๓.๒.๑ เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

- ๑) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบวัดพฤติกรรมความโกรธ
- ๒) มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัย
- ๓) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ (๖ ครั้ง)
- ๔) คะแนนความโกรธจากการตอบแบบ ประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแนวของเบอร์นีและครอมเบย์ ที่แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านปฏิบัติการความโกรธ ๒. ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และด้านควบคุมความโกรธ

๓.๒.๒ นำแบบทดสอบความโกรธ ไปทดสอบเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนศรีพดุม จำนวน ๓๐ ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ที่ระดับ .๙๐๙๙ และนำกลับมาขอคำแนะนำ เพื่อแก้ไขปรับปรุงให้เครื่องมือมีความสมบูรณ์มากขึ้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ทั้งสิ้นจำนวน ๒๓๑ คน เพื่อคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ ๑๕ คน

ดำเนินการตามแผนภูมิ



แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วน ซึ่งประกอบด้วย

๑) แบบทดสอบความโกรธที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การสร้างแบบทดสอบตามแนวพุทธเพื่อทดสอบความโกรธผู้วิจัยจัดทำเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบวัดความโกรธ

(๒) แบบทดสอบวัดความโกรธที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความโกรธของเบอร์นีและครอมเบย์

(๓) ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความโกรธที่สร้างขึ้นจำนวน ๖๐ ข้อ มาหาค่าความเที่ยงตรง โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน ได้แก่ ๑. พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร. หัวหน้าภาควิชาภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒. พระมหาทองศรี เอกวุโส, ดร. หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๓. ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ๔. ผศ.ดร. เรียงชัย หมื่นชนะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕. ผศ.ดร. สมร แสงอรุณ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ตรวจสอบความถูกต้องทางด้านเนื้อหาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ และผู้วิจัยจึงนำแบบทดสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุงแก้ไข

(๔) นำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนศรีพฤฒา จำนวน ๓๐ คน แล้วนำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนน มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ .๙๐๙๘

(๕) นำแบบทดสอบวัดความโกรธไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างลักษณะแบบทดสอบวัดความโกรธตามแนวพุทธ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) และ/หรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนด

ส่วนที่ ๒ แบบทดสอบการจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ

ระดับ ๕ หมายถึงว่า พฤติกรรมที่แสดงออก อยู่ในระดับมากที่สุด

ระดับ ๔ หมายถึงว่า พฤติกรรมที่แสดงออก อยู่ในระดับ มาก

ระดับ ๓ หมายถึงว่า พฤติกรรมที่แสดงออก อยู่ในระดับ ปานกลาง

ระดับ ๒ หมายถึงว่า พฤติกรรมที่แสดงออก อยู่ในระดับ น้อย

ระดับ ๑ หมายถึงว่า พฤติกรรมที่แสดงออก อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ส่วนที่ ๓ พิจารณาประเด็นปัญหาที่พบและสิ่งที่ควรปรับปรุง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

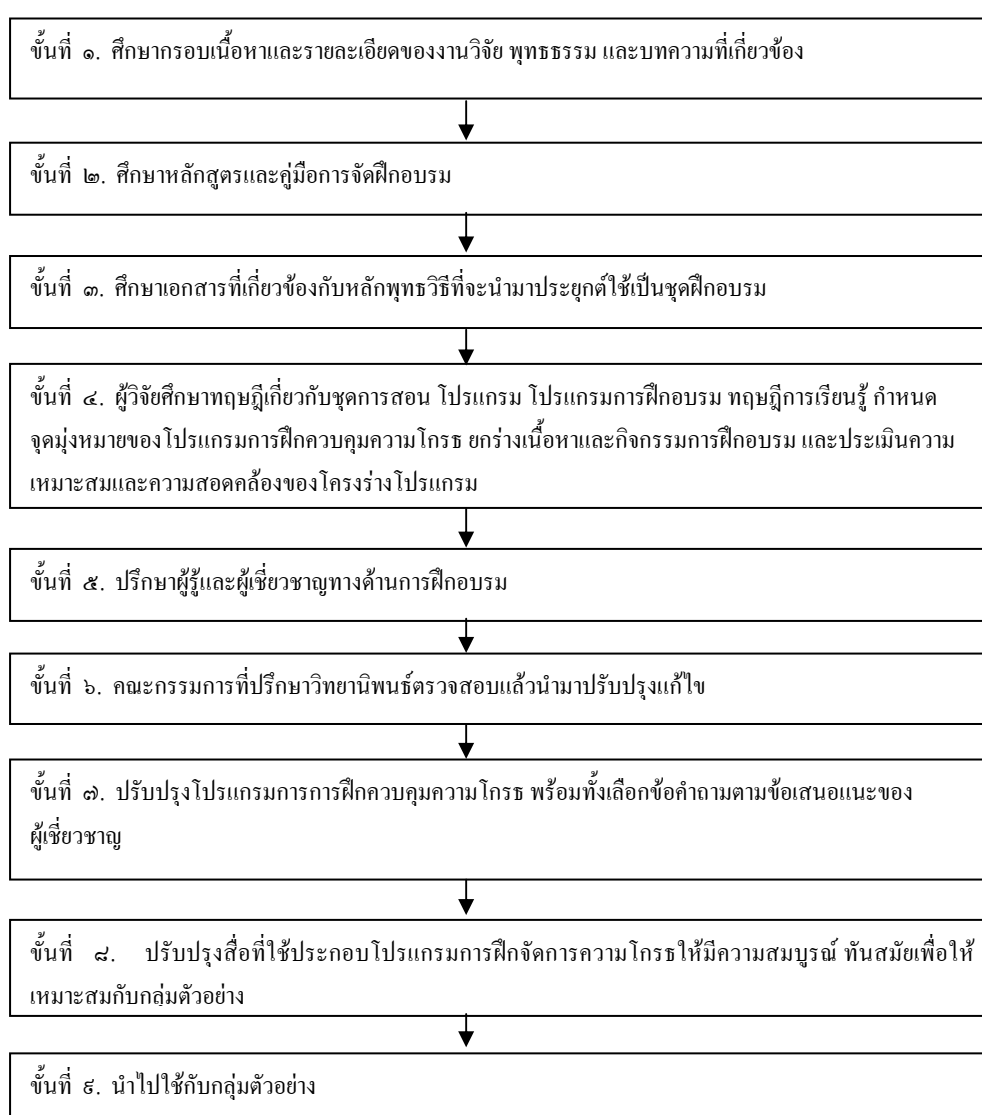
๕ = เป็นประจำ ๔ = บ่อยครั้ง ๓ = บางครั้ง ๒ = น้อยครั้ง ๑ = ไม่เคย

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับ				
		๕	๔	๓	๒	๑
ก. ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ						
๑.	ฉันรู้สึกอ่อนแอเสมอเมื่อถูกกลั่นแกล้ง					
๒.	เมื่อฉันโกรธฉันจะมีพลังกำลังมากขึ้น					
๓.	ฉันคิดว่าเมื่อฉันแสดงความโกรธออกไปฉันสามารถข่มขู่ผู้อื่นได้					
๔.	เมื่อมีใครมากระตุ้นให้ฉันโกรธ ฉันจะมีอคติกับบุคคลนั้นทันที					
๕.	ฉันคิดทำร้ายผู้อื่นแทนผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
ข้อ	รายการประเมิน	ระดับ				
		๕	๔	๓	๒	๑

๖.	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ					
๗.	ฉันสามารถพัฒนาความก้าวร้าวของฉันจากความโกรธ					
๘.	เวลาที่โกรธฉันสามารถทำร้ายผู้อื่นได้					
๙.	ฉันไม่สามารถอภัยผู้ที่ทำให้ฉันโกรธจัดได้					

(รายละเอียดที่สมบูรณ์อยู่ในภาคผนวก)

๒) โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อลดความโกรธ การสร้างชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อลดความโกรธผู้วิจัยจัดทำเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้



แผนภูมิที่ ๓.๒ ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

ตัวอย่างลักษณะโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี

โทษของความโกรธ

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และของความโกรธ
- ๒) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักอารมณ์โกรธและสังเกตเห็นโทษของความโกรธขนาด

ของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

- ๑) เซ็นช็อลงทะเลเบียน
- ๒) ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
- ๓) ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก

ขั้นดำเนินการ

- ๑) ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาจากคลิปสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “สาวธนาการ อารมณ์เสีย” หลังจากนั้นให้ผู้รับการฝึกระบุปัญหาจากคลิปสื่อวีดิทัศน์ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ออกมาตอบโดยเขียนที่กระดานหน้าห้อง)
- ๒) ขั้นสาเหตุ ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากคลิปสื่อวีดิทัศน์ เพราะเหตุใดสาวธนาการจึงอารมณ์เสีย (ออกมาตอบโดยเขียนที่กระดานหน้าห้อง)
- ๓) ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดเขียนบนกระดานหน้าห้อง)
- ๔) ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกเลือกวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้สังเกตเห็นโทษของความโกรธ โดยใช้การพิจารณาโทษของความโกรธ ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - ๑) ผู้วิจัยนำเสนอโทษผ่านสื่อวีดิทัศน์ ให้ผู้เข้ารับการฝึกสังเกตเห็นโทษ ภัยของความโกรธ
 - ๒) ให้ผู้เข้ารับการฝึกบอกถึงโทษของความโกรธทั้ง ๓ ด้าน โดยทำเป็น (Mind Mapping)
 - ๓) ให้ผู้เข้ารับการฝึกสำรวจอารมณ์โกรธที่ตนเคยเผชิญมาโดยเปรียบกับปรอท (ใบปรอทอารมณ์)
 - ๔) ใช้เวลาในการฝึก ๓๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
๓. สังเกตจากการตอบคำถามบนกระดานร่วมกัน

(รายละเอียดที่สมบูรณ์อยู่ในภาคผนวก)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามข้อคำถามในแบบสอบถามในแต่ละข้อดังนี้

ข้อความที่มีความหมายในทางบวก ข้อความที่มีความหมายในทางลบ

	(คะแนน)	(คะแนน)
มากที่สุด	๕	๑
มาก	๔	๒
ปานกลาง	๓	๓
น้อย	๒	๔
น้อยที่สุด	๑	๕

เกณฑ์การแปลความหมาย

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายและกำหนดเกณฑ์คุณลักษณะของความโกรธ ด้านปฏิบัติการความโกรธ ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๑ – ๕.๐๐ หมายถึง มีความโกรธอยู่ในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย ๓.๔๑ – ๔.๒๐ หมายถึง มีความโกรธอยู่ในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย ๒.๖๑ – ๓.๔๐ หมายถึง มีความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย ๑.๘๑ – ๒.๖๐ หมายถึง มีความโกรธอยู่ในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๘๐ หมายถึง มีความโกรธอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายและกำหนดเกณฑ์คุณลักษณะของความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	๔.๒๑ – ๕.๐๐	หมายถึง	ความโกรธใช้เป็นเครื่องอยู่ในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	๓.๔๑ – ๔.๒๐	หมายถึง	ความโกรธใช้เป็นเครื่องอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย	๒.๖๑ – ๓.๔๐	หมายถึง	ความโกรธใช้เป็นเครื่องอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	๑.๘๑ – ๒.๖๐	หมายถึง	ความโกรธใช้เป็นเครื่องอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย	๑.๐๐ – ๑.๘๐	หมายถึง	ความโกรธใช้เป็นเครื่องอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายและกำหนดเกณฑ์คุณลักษณะของความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	๔.๒๑ – ๕.๐๐	หมายถึง	ควบคุมความโกรธได้มากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	๓.๔๑ – ๔.๒๐	หมายถึง	ควบคุมความโกรธได้มาก
คะแนนเฉลี่ย	๒.๖๑ – ๓.๔๐	หมายถึง	ควบคุมความโกรธได้ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	๑.๘๑ – ๒.๖๐	หมายถึง	ควบคุมความโกรธได้น้อย
คะแนนเฉลี่ย	๑.๐๐ – ๑.๘๐	หมายถึง	ควบคุมความโกรธได้น้อยที่สุด

๓.๔ การดำเนินการศึกษาและทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ทำการทดสอบก่อนอบรม (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบวัดความโกรธ

ระยะที่ ๒ ดำเนินการฝึกอบรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก โดยการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ .ระยะเวลาในการฝึกตามโปรแกรม จำนวน ๑๒ ครั้ง ๆ ละ ๕๐ นาที ระหว่างเดือน ธันวาคม ๒๕๕๔ – มกราคม ๒๕๕๕

ระยะที่ ๓ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว ทำการทดสอบหลังฝึกอบรม (Posttest) โดยใช้แบบทดสอบวัดความโกรธ ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pretest)

ระยะที่ ๔ นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบทดสอบวัดความโกรธมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

๑) สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ข้อมูลส่วนบุคคลนำมาหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

๒) สถิติอ้างอิง (inferential statistics)

(๑) การเปรียบเทียบคะแนนการลดความโกรธ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยใช้สูตร t- test แบบ independent samples

(๒) เปรียบเทียบคะแนนการลดความโกรธของกลุ่มควบคุม ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยใช้สูตร t- test แบบ independent samples

สูตรการคำนวณค่าสถิติในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

๑) ค่าร้อยละ (Percentage)

$$\text{สูตรคือ } P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ร้อยละ
f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

๒) ค่าเฉลี่ย (Mean)

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum fx$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนน
N แทน จำนวนข้อมูลตัวอย่าง

๓) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	ค่าคะแนนแต่ละตัว
	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	\sum	แทน	ผลรวม
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๔) การคำนวณหาค่าความสอดคล้องดัชนีระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index = IOC) โดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญว่าเหมาะสม (+ ๑) ไม่เหมาะสม (- ๑) และไม่แน่ใจ (๐) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ	IOC	=	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
	$\sum R$	=	แทน	ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	=	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

๕) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)^๒ จากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตรคือ } \alpha = \frac{k}{k-1} \left\{ \frac{\sum s_i^2}{S^2} \right\}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
	k	แทน	จำนวนข้อแบบสอบถาม

^๒ ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, (บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๑.

$\sum s_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
 S_r^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวม

๖. ค่าเฉลี่ย t-test (Independent Sample Test) ^๓ มีดังนี้

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ๒ กลุ่ม ใช้ t-test แบบ independent มี

ดังนี้

๑) กรณีความแปรปรวนประชากรเท่ากัน คือ

สูตร คือ $t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_p^2 \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$, df =

เมื่อ t แทน ค่าการแจกแจงของที (t-Distribution)
 \bar{x}_1 แทน ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ ๑
 \bar{x}_2 แทน ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ ๒
 S_p^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ ๑
 S_p^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ ๒
 n_1 แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ ๑
 n_2 แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ ๒

๒) กรณีความแปรปรวนของประชากรไม่เท่ากัน

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2}} \quad df = \frac{[(S_1^2/n_1) + (S_2^2/n_2)]^2}{[(S_1^2/n_1)^2/(n_1-1)] + [(S_2^2/n_2)^2/(n_2-1)]}$$

เมื่อ t แทน ค่าการแจกแจงของที (t-Distribution)

^๓ http://www.geocities.com/caispss/SP_Final/c10_f3.htm.

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ๒) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ แบ่งผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และระดับความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ และค่า t ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

ตอนที่ ๓ การประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี การประเมิน และสังเกต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ ๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมายดังนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

\bar{x} แทน ค่าเฉลี่ย (mean)

S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

Sig. แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และระดับความโกรธของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔
โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ปัจจัยทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๑๐๙	๔๗.๒
หญิง	๑๒๒	๕๒.๘
รวม	๒๓๑	๑๐๐.๐
๒. อายุ(ปี)		
อายุ ๑๔ ปี	๑๘๑	๗๘.๓
อายุ ๑๕ ปี	๕๐	๒๑.๗
รวม	๒๓๑	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๒๒
คน คิดเป็น ร้อยละ ๕๒.๘ เพศชาย จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็น ร้อยละ ๔๗.๒ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ อายุ ๑๔ ปี จำนวน ๑๘๑
คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๓ อายุ ๑๕ ปี จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๗ ตามลำดับ

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน คือด้านปฏิบัติการความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และด้านควบคุมความโกรธของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ ๔.๒ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธ ด้านปฏิบัติการความโกรธของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	ด้านปฏิบัติการความโกรธ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑	เมื่อฉันโกรธฉันจะไม่พูดกับใครเลย	๓.๐๖	๑.๔๒	ปานกลาง	๔
๒	เมื่อฉันโกรธฉันจะพูดเสียงดัง	๓.๒๙	๑.๓๔	ปานกลาง	๒
๓	หากร่างกายฉันไม่ปกติเช่น ไม่สบาย ฉันจะโกรธได้ง่าย	๒.๑๒	๑.๒๒	น้อย	๑๗
๔	ฉันแสดงสีหน้าไม่พอใจ เมื่อมีผู้เสนอความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	๒.๑๗	๑.๐๙	น้อย	๑๖
๕	ฉันพยายามทำให้ผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ รู้ว่าฉันกำลังโกรธอยู่	๒.๙๙	๑.๕๖	ปานกลาง	๘
๖	ฉันพูดจาข่มขู่ผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๒.๒๖	๑.๓๘	น้อย	๑๕
๗	ฉันพูดหยาบคายก็ต่อเมื่อฉันมีอาการโกรธ	๓.๐๕	๑.๔๔	ปานกลาง	๖
๘	ฉันจะยินดี เมื่อคนที่ทำให้ฉันโกรธถูกลงโทษ	๒.๙๑	๑.๖๔	ปานกลาง	๙
๙	ฉันเดินหนีจากบริเวณที่ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	๓.๒๗	๑.๔๓	ปานกลาง	๓
๑๐	เมื่อทำร้ายคนที่ทำให้ฉันโกรธไม่ได้ ฉันจะทำร้ายตนเอง	๑.๖๔	๑.๒๙	น้อยที่สุด	๑๙
๑๑	ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจเมื่อต้องพบกับสิ่งที่ทำให้ฉันเคยโกรธ	๒.๗๘	๑.๕๗	ปานกลาง	๑๐
๑๒	ฉันสาปแช่งคนที่ทำให้ฉันโกรธให้เจอแต่เรื่องไม่ดี	๒.๔๑	๑.๔๖	น้อย	๑๔
๑๓	ฉันพยายามข่มใจในขณะที่เพื่อนทำให้ฉันโกรธ	๓.๑๗	๑.๐๕	ปานกลาง	๕
๑๔	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถปิดบังความรู้สึก	๓.๑๗	๑.๐๕	ปานกลาง	๕

ข้อที่	ด้านปฏิภิกิริยาความโกรธ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
	โกรธเอาไว้ได้				
๑๕	ฉันพยายามยุแหย่เพื่อนให้เกลียดคนที่ทำให้ฉันโกรธ	๒.๐๖	๑.๒๙	น้อย	๑๘
๑๖	ฉันรู้สึกว่าการโกรธเกิดง่าย ดับยาก	๒.๕๙	๑.๔๕	น้อย	๑๓
๑๗	เมื่อฉันโกรธฉันไม่มีสมาธิในการเรียน/ทำงาน	๓.๓๕	๑.๓๙	ปานกลาง	๑
๑๘	ฉันต้องระบายอารมณ์โกรธเช่น ต่ำ ว่ากลับไปก่อนอารมณ์โกรธฉันถึงลดลงได้	๒.๙๖	๑.๒๙	ปานกลาง	๗
๑๙	หากคนที่ฉันโกรธ ฉันไม่สามารถทำเขาได้ ฉันจะมีจิตใจห่อเหี่ยวไม่เป็นปกติ	๒.๖๗	๑.๗๐	ปานกลาง	๑๑
๒๐	ฉันใช้กำลังตอบโต้ผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๒.๖๓	๑.๔๕	ปานกลาง	๑๒
	รวม	๒.๗๒	๑.๓๘	ปานกลาง	

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ มีระดับความโกรธ ด้านปฏิภิกิริยาความโกรธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ อันดับแรก พบว่า เมื่อฉันโกรธฉันไม่มีสมาธิในการเรียน/ทำงาน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๓.๓๕ รองลงมา คือ เมื่อฉันโกรธฉันจะพูดเสียงดังค่าเฉลี่ย ๓.๒๙, ฉันเดินหนีจากบริเวณที่ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ค่าเฉลี่ย ๓.๒๗, เมื่อฉันโกรธฉันจะไม่พูดกับใครเลย ค่าเฉลี่ย ๓.๐๖, และฉันพยายามข่มใจในขณะที่เพื่อนทำให้ฉันโกรธ ค่าเฉลี่ย ๓.๑๗, ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับน้อยที่สุดได้แก่ เมื่อทำร้ายคนที่ทำให้ฉันโกรธไม่ได้ ฉันจะทำร้ายตนเอง มีค่าเฉลี่ย ๑.๖๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ
 โกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน
 สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑	ฉันรู้สึกอ่อนแอเสมอเมื่อถูกกลั่นแกล้ง	๓.๐๕	๑.๒๗	ปานกลาง	๓
๒	เมื่อฉันโกรธฉันจะมีพลังกำลังมากขึ้น	๓.๖๓	๐.๙๔	มาก	๑
๓	ฉันคิดว่าเมื่อฉันแสดงความโกรธออกไปฉัน สามารถข่มขู่ผู้อื่นได้	๒.๙๓	๑.๐๕	ปานกลาง	๘
๔	เมื่อมีใครมากระตุ้นให้ฉันโกรธ ฉันจะมีอคติ กับบุคคลนั้นทันที	๒.๙๔	๑.๒๘	ปานกลาง	๖
๕	ฉันคิดทำร้ายผู้อื่นแทนผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๒.๐๐	๑.๒๗	น้อย	๑๙
๖	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ	๒.๙๖	๑.๒๑	ปานกลาง	๕
๗	ฉันสามารถพัฒนาความก้าวร้าวของฉันจาก ความโกรธ	๒.๙๗	๑.๐๙	ปานกลาง	๔
๘	เวลาที่โกรธฉันสามารถทำร้ายผู้อื่นได้	๒.๘๘	๑.๓๔	ปานกลาง	๗
๙	ฉันไม่สามารถอภัยผู้ที่ทำให้ฉันโกรธจัดได้	๒.๓๗	๑.๑๗	น้อย	๑๒
๑๐	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับการวางแผนแก้แค้น	๒.๒๖	๑.๓๔	น้อย	๑๓
๑๑	ฉันสนใจเมื่อผู้ที่ทำให้ฉันโกรธพบกับเรื่องร้าย	๒.๖๓	๑.๔๔	ปานกลาง	๙
๑๒	ฉันสามารถบอกเพื่อนให้ไปแก้แค้นผู้ที่ทำให้ ฉันโกรธ	๒.๑๔	๑.๔๙	น้อย	๑๕
๑๓	ฉันคิดที่จะทำให้ผู้ที่ฉันโกรธได้อับอายและ เสียชื่อเสียง	๒.๑๔	๑.๓๓	น้อย	๑๖
๑๔	ฉันคิดทำลายข้าวของให้เสียหายเมื่อเกิด ความโกรธ	๒.๑๕	๑.๑๖	น้อย	๑๔
๑๕	ฉันมักนิโทษผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ	๓.๑๒	๑.๓๔	ปานกลาง	๒
๑๖	ฉันคิดหาวิธีการประท้วงด้วยรูปแบบต่างๆ เมื่อฉันโกรธ	๒.๔๑	๑.๒๙	น้อย	๑๑
๑๗	ตอนที่ฉันโกรธฉันมักลืมไปว่าคนที่ฉันโกรธ คือ ญาติหรือเพื่อนของฉัน	๒.๕๘	๑.๓๕	น้อย	๑๐
๑๘	ถึงแม้ว่าเมื่อเวลาผ่านไปฉันจะหายโกรธ เมื่อ ระลึกถึงมันฉันก็โกรธอีก	๒.๑๒	๑.๔๓	น้อย	๑๗

ข้อที่	ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๙	ฉันคิดวางแผนเพื่อต่อสู้กับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๑.๙๑	๑.๒๐	น้อย	๒๐
๒๐	ฉันคิดจะแก้แค้นผู้ที่ทำให้โกรธ โดยใช้วิธีการเดียวกันกับที่ฉันถูกกระทำ	๒.๐๙	๑.๓๑	น้อย	๑๙
รวม		๒.๕๖	๑.๒๗	น้อย	

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ มีระดับความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๕๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ อันดับแรก พบว่า เมื่อฉันโกรธฉันจะมีพลังกำลังมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๓.๖๓ รองลงมา คือ ฉันมักนึกโทษผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ ค่าเฉลี่ย ๓.๑๒, ฉันรู้สึกอ่อนแอเสมอเมื่อถูกกลั่นแกล้ง ค่าเฉลี่ย ๓.๐๕, เมื่อฉันโกรธฉันจะไม่พูดกับใครเลย ค่าเฉลี่ย ๓.๐๖, และฉันสามารถพัฒนาความก้าวร้าวของฉันจากความโกรธ ค่าเฉลี่ย ๒.๙๗, ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันคิดวางแผนเพื่อต่อสู้กับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ มีค่าเฉลี่ย ๑.๙๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	ด้านควบคุมความโกรธ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑	เมื่อฉันถูกยั่วให้โกรธ ฉันยังสามารถทำงานอย่างเป็นปกติได้	๒.๗๙	๑.๐๖	ปานกลาง	๑๗
๒	ฉันอดทนต่อคำพูดประชดประชันได้	๓.๐๙	๑.๐๖	ปานกลาง	๑๑
๓	ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่ถูกต้องได้เสมอแม้ว่าฉันยังโกรธอยู่	๓.๕๑	๑.๑๘	มาก	๔
๔	การหาเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจพูดทำให้ฉันสามารถควบคุมความโกรธได้	๓.๐๙	๑.๐๗	ปานกลาง	๑๒
๕	เมื่อฉันโกรธ ฉันไม่เคยทำใจให้สงบได้	๒.๖๒	๑.๑๑	ปานกลาง	๑๙
๖	เมื่อฉันมีความโกรธ ฉันมีสติ รู้สึกตัวกับอารมณ์โกรธทุกครั้ง	๓.๐๓	๑.๒๐	ปานกลาง	๑๔
๗	ฉันสามารถเก็บความรู้สึก ไม่ให้ใครรู้ว่าฉันโกรธอยู่ได้	๓.๐๖	๑.๑๖	ปานกลาง	๑๓
๘	ฉันไม่ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น แม้ว่าฉันกำลัง	๓.๒๘	๑.๓๒		๗

ข้อที่	ด้านควบคุมความโกรธ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
	โกรธจัดก็ตาม			ปานกลาง	
๙	ฉันสามารถทำงานร่วมกับคนที่ทำให้ฉันโกรธได้	๓.๓๐	๑.๓๓	ปานกลาง	๕
๑๐	ฉันยังสามารถสนทนาได้ด้วยดีกับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๒.๙๐	๑.๒๖	ปานกลาง	๑๖
๑๑	ความโกรธเป็นโทษ ฉันพยายามควบคุมมันไว้เสมอ	๓.๒๘	๑.๒๒	ปานกลาง	๖
๑๒	ฉันมีวิธีระบายความโกรธออกไป โดยไม่ทำให้ใคร รวมถึงตัวฉันเองเดือดร้อน	๓.๗๖	๑.๓๕	มาก	๒
๑๓	ฉันระลึกรู้เสมอว่าความโกรธหากฉันไม่ระงับ ความโกรธมันจะรุนแรงมากขึ้น	๓.๒๖	๑.๒๘	ปานกลาง	๘
๑๔	ฉันพยายามทำให้ตัวเองมีสติด้วยร่างกาย เมื่อมีความโกรธ เช่น กำมือแน่นๆ ขบฟัน เอลิ้นตันเพดานปากไว้ ฯลฯ	๓.๐๓	๑.๔๙	ปานกลาง	๑๕
๑๕	ฉันสามารถให้อภัยได้ ถ้าหากมีการกล่าวขอโทษ	๔.๐๕	๑.๒๘	มาก	๑
๑๖	ฉันคิดเสมอว่า เมื่อเวลาฉันโกรธ คนที่ฉันโกรธเขาไม่เดือดร้อน คนเดือดร้อนจะเป็นฉันเอง	๒.๖๕	๑.๓๘	ปานกลาง	๑๘
๑๗	แก๊งค์ทำเป็นไม่ใส่ใจเมื่อเพื่อนทำให้โกรธ บางครั้งก็ช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	๓.๑๘	๑.๓๙	ปานกลาง	๙
๑๘	ฉันไม่ชอบอยู่เฉยๆเมื่อมีอาการโกรธ	๓.๖๐	๑.๔๒	มาก	๓
๑๙	ฉันไม่เคยโต้ตอบกับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	๓.๑๑	๐.๙๓	ปานกลาง	๑๐
๒๐	ฉันแผ่ความปรารถนาดีและความเมตตาให้กับคนที่ทำให้ฉันโกรธ	๒.๖๑	๑.๑๕	ปานกลาง	๒๐
	เฉลี่ย	๓.๑๖	๑.๒๓	ปานกลาง	

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ มีระดับความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๑๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๕ อันดับแรก พบว่า ฉันสามารถให้อภัยได้ ถ้าหากมีการกล่าวขอโทษ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ๔.๐๕, รองลงมา คือ ฉันมีวิธีระบายความ

โกรธออกไปโดยไม่ทำให้ใครรวมถึงตัวฉันเองเดือนร้อน ค่าเฉลี่ย ๓.๗๖, ฉันไม่ชอบอยู่เจียบๆ เมื่อมีอาการโกรธ ค่าเฉลี่ย ๓.๖๐, ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่ถูกต้องได้เสมอแม้ว่าฉันยังโกรธอยู่ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑, และฉันสามารถทำงานร่วมกันกับคนที่ทำให้ฉันโกรธได้ ค่าเฉลี่ย ๓.๓๐, ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับน้อยที่สุดได้แก่ ฉันแผ่ความปรารถนาดีและความเมตตาให้กับคนที่ทำให้ฉันโกรธ มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๑ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย และผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ และค่า t ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

ตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ปัจจัยทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๑๐	๖๖.๗
หญิง	๕	๓๓.๓
รวม	๑๕	๑๐๐.๐
๒. อายุ(ปี)		
อายุ ๑๔ ปี	๑๑	๗๓.๓
อายุ ๑๕ ปี	๔	๒๖.๗
รวม	๑๕	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๐ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๖.๗ เพศหญิง จำนวน ๕ คน คิดเป็น ร้อยละ ๓๓.๓ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ อายุ ๑๔ ปี จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓ อายุ ๑๕ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ยความโกรธของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปี
การศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลอง

ลำดับที่	ปฏิบัติการ ความโกรธ	ใช้ความโกรธ เป็นเครื่องมือ	ควบคุม ความโกรธ	คะแนน ความโกรธ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
๑	๓.๘๐	๓.๐๐	๔.๒๕	๓.๖๘
๒	๒.๙๕	๓.๔๐	๔.๒๕	๓.๕๓
๓	๓.๕๐	๒.๗๐	๓.๐๕	๓.๐๘
๔	๒.๙๐	๒.๕๕	๔.๓๕	๓.๒๗
๕	๓.๗๐	๓.๐๕	๓.๑๕	๓.๓๐
๖	๒.๓๕	๒.๐๕	๓.๐๕	๒.๔๘
๗	๓.๐๕	๒.๘๕	๓.๓๕	๓.๐๘
๘	๔.๔๐	๓.๙๕	๓.๖๕	๔.๐๐
๙	๓.๓๐	๒.๘๐	๓.๒๕	๓.๑๒
๑๐	๒.๔๐	๓.๐๐	๑.๗๐	๒.๓๗
๑๑	๒.๙๕	๓.๓๕	๒.๘๕	๓.๐๕
๑๒	๒.๔๐	๒.๗๕	๔.๑๐	๓.๐๘
๑๓	๓.๕๐	๒.๕๐	๓.๙๐	๓.๓๐
๑๔	๔.๐๕	๔.๒๐	๒.๕๕	๓.๖๐
๑๕	๓.๓๐	๓.๑๐	๓.๐๐	๓.๑๓
ค่าเฉลี่ย	๓.๒๔	๓.๐๒	๓.๓๖	๓.๒๐

จากตารางที่ ๔.๖ แสดงข้อมูลระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มทดลองนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดย
ภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิบัติการความ
โกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้าน
ควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง

ตารางที่ ๔.๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร
จำแนกตามเพศและอายุ

ปัจจัยทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๗	๔๖.๗
หญิง	๘	๕๓.๓
รวม	๑๕	๑๐๐.๐
๒. อายุ(ปี)		
อายุ ๑๔ ปี	๙	๖๐.๐
อายุ ๑๕ ปี	๖	๔๐.๐
รวม	๑๕	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๘ คน
คิดเป็น ร้อยละ ๕๓.๓ เพศชาย จำนวน ๗ คน คิดเป็น ร้อยละ ๔๖.๗ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ อายุ ๑๔ ปี คิดเป็นร้อยละ
๖๐.๐ อายุ ๑๕ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ยความโกรธของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลอง

ลำดับที่	ปฏิบัติการ ความโกรธ	ใช้ความโกรธ เป็นเครื่องมือ	ควบคุม ความโกรธ	คะแนน ความโกรธ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
๑	๒.๕๐	๒.๕๐	๓.๖๕	๒.๘๘
๒	๑.๗๕	๑.๙๐	๔.๐๕	๒.๕๗
๓	๑.๙๕	๑.๘๐	๒.๔๐	๒.๐๕
๔	๒.๑๐	๑.๕๕	๓.๒๐	๒.๒๘

ลำดับที่	ปฏิบัติการ ความโกรธ	ใช้ความโกรธ เป็นเครื่องมือ	ควบคุม ความโกรธ	คะแนน ความโกรธ
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
๕	๒.๔๐	๒.๓๕	๓.๑๕	๒.๖๓
๖	๑.๖๕	๑.๘๕	๓.๙๕	๒.๔๘
๗	๒.๔๐	๒.๔๕	๓.๓๕	๒.๗๓
๘	๓.๔๕	๓.๒๕	๓.๘๕	๓.๕๒
๙	๒.๙๐	๒.๗๐	๒.๕๐	๒.๗๐
๑๐	๒.๘๕	๓.๘๐	๓.๓๕	๓.๓๓
๑๑	๓.๕๐	๓.๕๐	๓.๑๕	๓.๓๘
๑๒	๔.๔๐	๓.๙๕	๓.๖๕	๔.๐๐
๑๓	๔.๐๕	๔.๒๐	๒.๕๕	๓.๖๐
๑๔	๓.๘๐	๓.๐๐	๔.๒๕	๓.๖๘
๑๕	๓.๗๐	๓.๐๕	๓.๑๕	๓.๓๐
ค่าเฉลี่ย	๒.๙๕	๒.๗๙	๓.๓๓	๓.๐๒

จากตารางที่ ๔.๘ แสดงข้อมูลระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิบัติการความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง

ผู้วิจัยต้องการทราบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความโกรธแตกต่างกันโดยภาพรวมหรือไม่ อย่างไร

โดยนัยว่า “ความโกรธ” ประเมินจากค่าคะแนน ด้านปฏิบัติการความโกรธ ๒๐ ข้อ ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ๒๐ ข้อ และด้านควบคุมความโกรธ ๒๐ ข้อ ประมวลรวมเข้า ถึง ๖๐ ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนสูงสุด ๕ คะแนน ดังนั้นจึงคิดเป็นคะแนนเต็มของ ความโกรธ เป็น ๓๐๐ คะแนน เมื่อจำแนกตามกลุ่มทดลอง ปรากฏว่า

อาศัยตัวสถิติทดสอบ t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความโกรธ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งก่อนการใช้ตัวสถิตินี้ ต้องทราบก่อนว่าประชากรทั้งสองกลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกันหรือไม่

ในที่นี้ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๒๒ ซึ่ง ๐.๒๒ มากกว่า ๐.๐๕ ตกอยู่ในขอบเขตการปฏิเสธ H_0 กล่าวได้ว่า ประชากรทั้งสองกลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงจะใช้ค่าสถิติจากบรรทัดล่าง (Equal variances not assumed) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๙ แสดงการเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-Value
โดย ภาพรวม	กลุ่มทดลอง	๑๕	๓.๒๑	๐.๔๒	๑.๐๙	๐.๒๙
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๓.๐๒	๐.๕๗		
ปฏิกิริยา ความโกรธ	กลุ่มทดลอง	๑๕	๓.๒๔	๐.๖๑	๑.๑๙	๐.๒๕
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๙๕	๐.๘๘		
ความโกรธ ที่ใช้เป็น เครื่องมือ	กลุ่มทดลอง	๑๕	๓.๐๒	๐.๕๕	๐.๙๗	๐.๓๕
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๒.๗๙	๐.๘๓		
ควบคุม ความโกรธ	กลุ่มทดลอง	๑๕	๓.๓๖	๐.๗๓	๐.๑๔	๐.๘๙
	กลุ่มควบคุม	๑๕	๓.๓๓	๐.๕๖		

จากการทดสอบทางสถิติโดยภาพรวม พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๒๙ ซึ่ง ๐.๒๙ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านปฏิริยาความโกรธ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๕๐ ซึ่ง ๐.๕๐ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความโกรธ ด้านปฏิริยาความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๓๕ ซึ่ง ๐.๓๕ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านควบคุมความโกรธ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๘๘ ซึ่ง ๐.๘๘ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ ๓ การประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึก
จัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี การประเมิน และสังเกต ในนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๔.๑๐ การประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึก
จัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี การประเมิน และสังเกต ในนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๑	สร้างสัมพันธภาพกลุ่ม	๑. สังเกต ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการ ร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับ การฝึก ๒. สังเกตการฉกฉกถาม และการแสดงความคิดเห็น ของผู้เข้ารับการฝึก	ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ กระตือรือร้นและสนุกสนาน กับกิจกรรมแนะนำตัว เพื่อ เน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมใน กิจกรรม
๒	(โทษของความโกรธ) ฝึกรู้โทษของความโกรธ ผู้มี อารมณ์โกรธในเรื่อง เป็นผู้ที่ มีปฏิกริยากับความโกรธของ ตนเอง ร่วมทำ mind map และไป ปรอทอารมณ์	๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับ การ ฝึก ร่ว ม กั น ส ร รุ ป สาระสำคัญที่ได้จากการฝึก ในครั้งนี้ ๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดง ความคิดเห็นต่อการฝึก	ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ และแสดงความคิดเห็นอย่าง อิสระ(ใช้ใบประเมิน) มีการ ตอบคำถามร่วมกัน อาจเกี่ยว กันตอบบ้างในบางครั้ง
๓	(การฝึกสติแบบนับ ลูกประคำ) จากกรณีตัวอย่าง เป็นความ โกรธโดยการมีปฏิกริยากับ ความโกรธ และวิธีการฝึกมี สติรู้เท่าทันอารมณ์ความ โกรธที่เกิดขึ้น ด้วยการนับ ลูกประคำ	๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับ การ ฝึก ร่ว ม กั น ส ร รุ ป สาระสำคัญที่ได้จากการฝึก ในครั้งนี้ ๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดง ความคิดเห็นต่อการฝึกใน ครั้งนี้ ๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมไปฝึกสติโดย นับลูกประคำที่บ้าน	ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ (ใบกิจกรรมความรู้ที่ ๓ ระบุ ปัญหาจากกรณีตัวอย่าง, ระบุ สาเหตุของปัญหา, ระบุ เป้าหมายในการแก้ปัญหา) ชะมักเขม้นกับการนับ ลูกประคำ จึงจดจ่อในการนับ

ครั้งที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๔	(การเจริญเมตตา) กรณีตัวอย่างเกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและการมีปฏิริยากับความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการและประโยชน์ของการเจริญเมตตาภาวนา	<p>๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้</p> <p>๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก</p> <p>๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกทบทวนการเจริญเมตตาภาวนาที่บ้าน</p>	ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักสภาพสาเหตุของกรณีตัวอย่างมีปฏิริยาความโกรธโดยทะเลาะกันต่อสู่ใช้ความรุนแรงว่าเกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการ และประโยชน์ของการเจริญ เมตตาภาวนา ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจในกิจกรรมครั้งนี้มาก และมีความคิดเห็นว่าจะเกิดความสงบ ในใจ และบรรยากาศรอบข้าง
๕	(การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ) สื่อ วีดิทัศน์ เรื่องของการมีปฏิริยาความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวมือ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง	<p>๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้</p> <p>๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก</p>	การมีปฏิริยาตอบโต้ความโกรธ โดยใช้ความรุนแรงเข้าใส่กัน ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวมือ และมีสติรู้เท่าทัน อารมณ์ความโกรธของตนเอง ผู้เข้ารับการฝึกสนใจ กระตือรือร้นติดตามขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึก มีการแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากขึ้น

ครั้งที่ ที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๖	(การฝึกสติแบบการเดินจงกรม) กรณีตัวอย่าง เกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และมีปฏิริยาด้วยความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกได้รับรู้ถึงสภาพความโกรธ และได้รับการฝึกให้เป็นผู้มีสติรู้เท่าทันความโกรธด้วยวิธีการเดินจงกรม	๑. ให้ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้ ๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก ๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการเดินจงกรมที่บ้าน	สาระสำคัญที่ได้จากการกรณีตัวอย่างเรื่อง “บันดาลโทสะ” เกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและมีปฏิริยาความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกได้รับรู้ถึงสภาพความโกรธ และได้รับการฝึก ให้เป็นผู้มีสติรู้เท่าทันความโกรธด้วยวิธีการเดินจงกรมและผู้เข้ารับการฝึกเป็นระเบียบ สงบ และสนใจการฝึกในครั้งนี้ มีพระอาจารย์มาเป็นผู้ช่วยสอนในครั้งนี้อย่าง และทำให้นักเรียนเข้าใจในสภาพความโกรธมากขึ้น
๗	(การฝึกสติแบบอานาปานสติ) กรณีตัวอย่าง เป็นการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และได้มีปฏิริยาความโกรธที่ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติแบบอานาปานสติ	๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก ๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกครั้งนี้ ๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการฝึกสติแบบอานาปานสติที่บ้าน	สาระสำคัญที่ได้จากการกรณีตัวอย่างเรื่อง “โทษทัพ มีมือถือ” ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักสภาพ สาเหตุของ เรื่องโดยใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และได้มีปฏิริยาตอบโต้ความโกรธที่เกิดขึ้นโดยใช้ความรุนแรงและให้ ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติแบบอานาปานสติการฝึกครั้งนี้ได้มีพระอาจารย์มาเป็นผู้ช่วยสอน ผู้เข้ารับการฝึกสนใจฟัง และมีความกระตือรือร้นกับการฝึกอานาปานสติ

ครั้งที่ ที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๘	(การแยกส่วนร่างกาย) ผู้เข้ารับการฝึกได้รับชมสื่อวีดีทัศน์ และเห็นสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาความโกรธ และผู้เข้ารับการฝึกยังได้รู้จักการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่าสมควรจะโกรธใคร โกรธอะไร โกรธไปทำไมด้วย เพื่อให้มีสติตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของร่างกาย	<p>๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกครั้งนี้</p> <p>๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก</p> <p>๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปฝึกทบทวนที่บ้าน</p>	<p>สาระสำคัญที่ได้จากการชมสื่อวีดีทัศน์ “ข้าราชการกรมศุลกากรซี่ ๗” ผู้เข้ารับการฝึกได้รับชม และเห็นสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมืออีกทั้ง ข้าราชการซี่ ๗ ผู้นั้นยังมีปฏิริยาตอบโต้กับความโกรธด้วยการตบเข้าที่บ้องหูพนักงาน ตรวจ และผู้เข้ารับการฝึกยังได้รู้จักการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่าสมควรจะโกรธใคร โกรธอะไร โกรธไปทำไมด้วย เพื่อให้มีสติตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของร่างกาย</p> <p>ผู้เข้ารับการฝึกสนใจการชมสื่อวีดีทัศน์มาก อีกทั้งข่าวนี้อยู่ทันกับสถานการณ์เพราะเป็นข่าวปัจจุบันที่</p> <p>ผู้เข้ารับการฝึกมีการแสดงความคิดเห็น วิจารณ์กันอย่างสนุกสนาน และการแยกส่วนของร่างกายยังเป็นสิ่งใหม่ใคร่รู้ของผู้เข้ารับการฝึกอีกด้วย</p>

ครั้งที่ ที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๙	(ขันติ ความอดทน) ผู้เข้ารับการฝึกชมสื่อวีดิทัศน์ได้เห็นถึงสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และการมีปฏิกริยากับความโกรธ และชมสื่อวีดิทัศน์ ได้แสดงถึงความมีขันติ และความอดทน	๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกครั้งนี้ ๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการที่มีความอดทน	ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกชมสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “การประกวดที่ฟฟานีปี ๒๐๑๑” ผู้เข้ารับการฝึกได้เห็นถึงสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือและการมีปฏิกริยาตอบโต้กับความโกรธด้วยการดำทอกัน ผู้เข้ารับการฝึกสนใจชมสื่อวีดิทัศน์ที่ชี้ให้เห็นสภาพความโกรธทั้งสองด้าน อดกลั้นเพื่อสถานการณ์ ปัจจุบัน และอนาคตจะได้ไม่มีปัญหา หรือความทุกข์ ความอดทนมี ๔ ประเภท คือ ๑. อดทนต่อความยากลำบาก ๒. อดทนต่อเวทนา ๓. อดทนต่อกิเลสตัณหา ๔. อดทนต่อความเจ็บใจ อีกทั้งนิทานชาดกที่นำมาหยิบยกเพื่อเป็นตัวอย่างว่า ควรหมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีความอดทน อดกลั้น เพื่อสถานการณ์ปัจจุบัน และอนาคตจะได้ไม่มีปัญหาหรือความทุกข์ ผู้เข้ารับการฝึกให้ความสนใจและมีสมาธิจดจ่อกับการดูนิทานชาดก

ครั้งที่ ที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๑๐	(การฝึกเจริญมรณสติ) ผู้เข้ารับการฝึกได้ศึกษากรณีตัวอย่าง ของปัญหาที่ใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกเจริญมรณสติเพื่อความตระหนักรู้ของความไม่เที่ยงของชีวิต	<p>๑.ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก</p> <p>๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม</p> <p>๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการฝึกเจริญมรณสติ</p>	<p>ผู้เข้ารับการฝึกได้ศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ยุให้โกรธ” ได้เข้าใจถึงสภาพของปัญหาที่หนุ่มได้ใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ โดยการวางแผนให้เพื่อนทะเลาะกัน และการมี ปฏิริยาโต้ตอบความโกรธโดยชวนเพื่อนทำร้ายเอกได้สะดวก ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกเจริญมรณสติเพื่อความตระหนักรู้ของความไม่เที่ยงของชีวิต ผู้เข้ารับการฝึกกระตือรือร้นกับการฝึกในครั้งนี้มาก เพราะผ่อนคลาย สงบ และได้รับรู้อีกมุมหนึ่งในความเป็นจริงของชีวิตที่อยู่บนความไม่แน่นอน จะโกรธกันทำไม ผู้เข้ารับการฝึกส่วนใหญ่ชอบพุทธวิธีการฝึกสติ โดยการเจริญมรณสติ</p>

ครั้งที่ ที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๑๑	(การให้อภัยทาน) ผู้เข้ารับการฝึกได้ชมสื่อวีดิทัศน์ และารู้จักสภาพของความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และยังมีปฏิบัติการความโกรธด้วย ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการให้อภัยทานโดยการฟังบรรยายธรรม	๑.ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก ๒. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำการอภัยทานไปทบทวนที่บ้าน	ผู้เข้ารับการฝึกได้ชมสื่อวีดิทัศน์ ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพของความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือคือความบาดหมางกันมาเนิ่นนานจนแยกวงกันแล้วก็ยังเก็บความไม่พอใจ (โกรธ) นั้นไว้ เมื่อมาพบกันจึงมีปฏิกิริยาโต้ตอบความ โกรธเพื่อทำร้ายร่างกาย ผู้เข้ารับการฝึกสนใจชมสื่อวีดิทัศน์เพราะเป็นวงดนตรีขวัญใจวัยรุ่น ส่วนการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการให้อภัยทานนั้นผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ และซาบซึ้งกินใจ กับบทบรรยายที่รับฟังด้วยสมาธิที่สงบ

ครั้งที่ ที่	กิจกรรม(พุทธวิธี)	วัตถุประสงค์	การสังเกตของผู้วิจัย
๑๒	<p>ปัจฉิมนิเทศ</p> <p>๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การทบทวนการฝึกครั้งที่ผ่าน มา</p> <p>๒. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบความโกรธให้แก่ผู้ฝึก</p> <p>๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึกที่ผ่านมา</p> <p>๔. ให้ผู้เข้ารับการฝึกสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกที่ผ่านมา</p> <p>๕. สรุป และปิดการฝึก</p>	<p>ปัจฉิมนิเทศ</p> <p>๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การทบทวนการฝึกครั้งที่ผ่าน มา</p> <p>๒. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบความโกรธให้แก่ผู้ฝึก</p> <p>๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึกที่ผ่านมา</p> <p>๔. ให้ผู้เข้ารับการฝึกสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกที่ผ่านมา</p> <p>๕. สรุป และปิดการฝึก</p>	<p>ผู้วิจัยทบทวนการฝึกสติตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นว่าตนรู้สึกเป็นคนใจเย็นขึ้น มีความยังคิดขึ้นบ้างจากที่เคยรุนแรงต่อเพื่อน เมื่อโกรธก็ไประบายกับโต๊ะเรียนหรือผนังห้องเรียน ไม่ชกต่อยกับเพื่อนเช่นเดิม บางคนบอกว่าปล่อยวางกับปัญหาส่วนตัวได้จากการที่ได้มาฝึกกับกิจกรรมนี้</p> <p>ผู้เข้ารับการฝึกสรุปร่วมกันว่าโปรแกรมกิจกรรมนี้ ล้วนฝึกให้เกิดสติ ไม่ได้ฝึกไม่ให้โกรธ แต่ให้รู้ว่าโกรธเป็นโทษ และควรจะจัดการกับความโกรธด้วยตนเอง นั่นคือต้องมีสติตามรู้ถึงความเป็นจริงในตัวเอง อย่าได้ไปโทษใครหรืออะไรก็ตามไม่สามารถทำให้เราโกรธได้นอกจากใจเราเองผู้วิจัยได้แจกแบบทดสอบความโกรธให้แก่ผู้เข้ารับการฝึก</p> <p>ผู้วิจัยกล่าวปิดการฝึกโปรแกรมกิจกรรมจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี</p>

ตอนที่ ๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ลำดับที่	ปฏิบัติการความโกรธ ค่าเฉลี่ย		ใช้ความโกรธเป็น เครื่องมือค่าเฉลี่ย		ควบคุมความโกรธ ค่าเฉลี่ย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
๑	๓.๘๐	๒.๕๐	๓.๐๐	๒.๕๐	๔.๒๕	๓.๖๕
๒	๒.๙๕	๒.๗๐	๓.๔๐	๒.๓๕	๔.๒๕	๓.๖๕
๓	๓.๕๐	๓.๑๐	๒.๗๐	๒.๙๐	๓.๐๕	๔.๐๐
๔	๒.๙๐	๒.๐๕	๒.๕๕	๑.๘๐	๔.๓๕	๓.๗๐
๕	๓.๗๐	๒.๓๐	๓.๐๕	๒.๓๕	๓.๑๕	๔.๓๐
๖	๒.๓๕	๓.๒๐	๒.๐๕	๒.๘๕	๓.๐๕	๓.๓๐
๗	๓.๐๕	๒.๒๐	๒.๘๕	๒.๐๐	๓.๓๕	๔.๐๐
๘	๔.๔๐	๒.๑๕	๓.๙๕	๒.๑๐	๓.๖๕	๔.๐๕
๙	๓.๓๐	๓.๑๐	๒.๘๐	๒.๘๕	๓.๒๕	๔.๒๕
๑๐	๒.๔๐	๓.๐๕	๓.๐๐	๒.๗๐	๑.๗๐	๓.๑๕
๑๑	๒.๙๕	๒.๙๐	๓.๓๕	๒.๕๕	๒.๘๕	๒.๗๐
๑๒	๒.๔๐	๑.๙๐	๒.๗๕	๑.๕๕	๔.๑๐	๓.๑๕
๑๓	๓.๕๐	๒.๑๐	๒.๕๐	๑.๕๐	๓.๙๐	๔.๓๐
๑๔	๔.๐๕	๒.๓๐	๔.๒๐	๒.๓๐	๒.๕๕	๔.๖๕
๑๕	๓.๓๐	๑.๙๐	๓.๑๐	๒.๔๐	๓.๐๐	๓.๑๐
ค่าเฉลี่ย	๓.๒๔	๒.๕๐	๓.๐๒	๒.๓๑	๓.๓๖	๔.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๑ แสดงข้อมูลระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านมีค่าเฉลี่ย ลดลง ยกเว้น ด้านควบคุมความโกรธ มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น อธิบายได้ว่าโดยภาพรวม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิบัติการความโกรธก่อนการทดลองอยู่ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลอง อยู่ในระดับ น้อย ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือก่อน

การทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลอง อยู่ในระดับ น้อย ด้านควบคุมความโกรธ
ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลอง อยู่ในระดับ มาก

ผู้วิจัยต้องการทราบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง มีความโกรธแตกต่างกัน โดยภาพรวม
ก่อนการทดลองเข้าโปรแกรมการฝึก และหลังการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ อย่างไร

โดยนัยว่า ความโกรธ ประเมินจากค่าคะแนน ด้านปฏิบัติการความโกรธ ๒๐ ข้อ ด้าน
ใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ๒๐ ข้อ และด้านควบคุมความโกรธ ๒๐ ข้อ ประมวลรวมเข้าถึง ๖๐
ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนสูงสุด ๕ คะแนน ดังนั้นจึงคิดเป็นคะแนนเต็มของ ความโกรธ
เป็น ๓๐๐ คะแนน เมื่อจำแนกตามกลุ่มทดลอง ปรากฏว่า

อาศัยตัวสถิติทดสอบ t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความโกรธ ของกลุ่มทดลอง ก่อน
และหลังการเข้าโปรแกรมฝึก ซึ่งก่อนการใช้ตัวสถิตินี้ ต้องทราบก่อนว่าประชากรทั้งสองกลุ่มมี
ความแปรปรวนแตกต่างกันหรือไม่

ในที่นี้ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ
๐.๒๒ ซึ่ง ๐.๒๒ มากกว่า ๐.๐๕ ตกอยู่ในขอบเขตการปฏิเสธ H_0 กล่าวได้ว่า ประชากรทั้งสอง
กลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงจะใช้ค่าสถิติจากบรรทัดล่าง
(Equal variances not assumed) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงการเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

		จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	t	P-Value
		N	\bar{X}	มาตรฐาน		
โดยภาพรวม	ก่อนทดลอง	๑๕	๓.๒๑	๐.๔๒	๒.๕๔	๐.๐๒*
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๘๕	๐.๒๒		
ปฏิบัติการความ โกรธ	ก่อนทดลอง	๑๕	๓.๒๔	๐.๖๑	๓.๓๐	๐.๐๑**
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๕๐	๐.๔๗		
ความโกรธที่ ใช้เป็น เครื่องมือ	ก่อนทดลอง	๑๕	๓.๐๒	๐.๕๕	๓.๘๓	๐.๐๐**
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๓๑	๐.๔๕		
ควบคุมความ โกรธ	ก่อนทดลอง	๑๕	๓.๓๖	๐.๗๓	-๓.๐๙	๐.๐๑**
	หลังทดลอง	๑๕	๓.๗๕	๐.๕๖		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๑

จากการทดสอบทางสถิติโดยภาพรวม พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๒ ซึ่ง ๐.๐๒ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านปฏิริยาความโกรธ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๑ ซึ่ง ๐.๐๑ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านปฏิริยาความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๐ ซึ่ง ๐.๐๐ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านควบคุมความโกรธ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๐๑ ซึ่ง ๐.๐๑ น้อยกว่า ๐.๐๕ จึงปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยต้องการทราบว่านักเรียนกลุ่มควบคุม มีความโกรธแตกต่างกันโดยภาพรวม ก่อนการทดลองเข้าโปรแกรมการฝึก และหลังการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ อย่างไร

โดยนัยว่า ความโกรธ ประเมินจากค่าคะแนน ด้านปฏิริยาความโกรธ ๒๐ ข้อ ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ๒๐ ข้อ และด้านควบคุมความโกรธ ๒๐ ข้อ ประมวลรวมเข้าถึง ๖๐ ข้อ แต่ละข้อมีคะแนนสูงสุด ๕ คะแนน ดังนั้นจึงคิดเป็นคะแนนเต็มของ ความโกรธ เป็น ๓๐๐ คะแนน เมื่อจำแนกตามกลุ่มทดลอง ปรากฏว่า

อาศัยตัวสถิติทดสอบ t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความโกรธ ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมฝึก ซึ่งก่อนการใช้ตัวสถิตินี้ ต้องทราบก่อนว่าประชากรทั้งสองกลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกันหรือไม่

ในที่นี้ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๑๓ ซึ่ง ๐.๑๓ มากกว่า ๐.๐๕ ตกอยู่ในขอบเขตการปฏิเสธ H_0 กล่าวได้ว่า ประชากรทั้งสอง

กลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงจะใช้ค่าสถิติจากบรรทัดล่าง (Equal variances not assumed) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงการเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓
กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	P-Value
โดย ภาพรวม	ก่อนทดลอง	๑๕	๓.๐๒	๐.๕๗	-๐.๕๐	๐.๖๓
	หลังทดลอง	๑๕	๓.๑๒	๐.๔๓		
ปฏิกิริยา ความโกรธ	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๙๕	๐.๘๘	-๐.๖๙	๐.๕๐
	หลังทดลอง	๑๕	๓.๑๗	๐.๕๙		
ความโกรธ ที่ใช้เป็น เครื่องมือ	ก่อนทดลอง	๑๕	๒.๗๙	๐.๘๓	-๐.๓๘	๐.๗๑
	หลังทดลอง	๑๕	๒.๙๑	๐.๖๒		
ควบคุม ความโกรธ	ก่อนทดลอง	๑๕	๓.๓๓	๐.๕๖	๐.๒๘	๐.๗๘
	หลังทดลอง	๑๕	๓.๒๘	๐.๕๑		

จากการทดสอบทางสถิติโดยภาพรวม พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๖๓ ซึ่ง ๐.๖๓ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านปฏิกิริยาความโกรธ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๕๐ ซึ่ง ๐.๕๐ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านปฏิกิริยาความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๗๑ ซึ่ง ๐.๗๑ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0

กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านควบคุมความโกรธ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ ๐.๐๕ ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ ๐.๗๘ ซึ่ง ๐.๗๘ มากกว่า ๐.๐๕ จึงไม่ปฏิเสธ H_0 กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือความโกรธ ด้านควบคุมความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ทั้งสิ้นจำนวน ๒๓๑ คน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบความโกรธ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองนี้ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกลุ่มทดลองระหว่างเดือน ธันวาคม ๒๕๕๔ ถึง มกราคม ๒๕๕๕ รวม ๑๒ ครั้ง โดยใช้เวลาฝึกอบรม ครั้ง ๆ ละ ๕๐ นาที รวม ๑๐ ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และการวัดความโกรธด้วยแบบทดสอบความโกรธ พร้อมกันกับกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และแบบทดสอบความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนาโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติอ้างอิงวิเคราะห์ความแตกต่างความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired Samples Test

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น ๔ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และระดับความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ มีระดับความโกรธ ด้านปฏิริยาความโกรธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๕๖ ด้านควบคุมความโกรธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๑๖

ตอนที่ ๒ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย และผลการวิเคราะห์ค่าสถิติและค่า t ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๐ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๖.๗ เพศหญิง จำนวน ๕ คน คิดเป็น ร้อยละ ๓๓.๓ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ อายุ ๑๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓ อายุ ๑๕ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗ ตามลำดับ

ระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิริยาความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและอายุ

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๘ คน คิดเป็น ร้อยละ ๕๓.๓ เพศชาย จำนวน ๗ คน คิดเป็น ร้อยละ ๔๖.๗ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ อายุ ๑๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐ อายุ ๑๕ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ ตามลำดับ

ระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มควบคุมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิบัติการความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง

การเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยภาพรวม พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิบัติการความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือและการควบคุมความโกรธ ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ ๓ ผลการประยุกต์กระบวนการทางพระพุทธศาสนา ในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี การประเมิน และสังเกต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ ๑ ปฐมนิเทศ ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ กระตือรือร้นและสนุกสนานกับกิจกรรมแนะนำตัว เพื่อเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ครั้งที่ ๒ (โทษของความโกรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้โทษของความโกรธที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ผู้มีอารมณ์โกรธในเรื่อง เป็นผู้ที่มีปฏิกริยากับความโกรธ โดยผู้เข้ารับการฝึกได้ร่วมกันตอบว่าอะไรคือปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) ระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา(นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๒) การฝึก (มรรค)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมร่วมกันเขียน (Mind Mapping) และใบปรอทอารมณ์ ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ การตอบคำถามร่วมกัน อาจเกี่ยงกันตอบบ้างในบางครั้ง

ครั้งที่ ๓ (การฝึกสติแบบนับลูกประจำ) กรณีตัวอย่าง เป็นความโกรธโดยการมีปฏิกริยาความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันตอบ (ใบกิจกรรมที่ ๓ ระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่าง (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายในการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๓) และวิธีการฝึกมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธที่เกิดขึ้น (มรรค) ด้วยการนับลูกประจำ ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ ชะมักเขม้นกับการนับลูกประจำ จึงจดจ่อในการนับ เป็นการก่อให้เกิดสมาธิอย่างหนึ่ง

ครั้งที่ ๔ (การเจริญเมตตา) ผู้เข้ารับการฝึกภูมิกาย (ทุกข์) สาเหตุ (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๔) และการฝึกให้เป็นผู้มีสติ (มรรค) กรณีตัวอย่างเกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาด้วยความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการ และประโยชน์ของการเจริญ เมตตาภาวนา ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจในกิจกรรมครั้งนี้มาก และมีความคิดเห็นว่าจะเกิดความสงบ ในใจ และบรรยากาศรอบข้างที่หนึ่งสงบ

ครั้งที่ ๕ (การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ) ผู้เข้ารับการฝึกชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่องของการมีปฏิริยาความโกรธ และร่วมกันสรุปถึงปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๕) ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติ (มรรค) แบบการเคลื่อนไหวมือ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง ผู้เข้ารับการฝึกสนใจกระตือรือร้นติดตามขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึก มีการแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากขึ้น

ครั้งที่ ๖ (การฝึกสติแบบการเดินจงกรม) จากกรณีตัวอย่างเกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาด้วยความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกได้ร่วมกันสรุปปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๖) และได้รับการฝึกให้เป็นผู้มีสติรู้เท่าทันความโกรธ (มรรค) ด้วยวิธีการเดินจงกรม ผู้เข้ารับการฝึกเป็นระเบียบ สงบ และสนใจการฝึกในครั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีพระอาจารย์มาเป็นผู้ช่วยสอนในครั้งนี้ด้วย เข้าใจในสภาพความโกรธมากขึ้น

ครั้งที่ ๗ (การฝึกสติแบบอานาปานสติ) จากกรณีตัวอย่างเป็นการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกได้สรุปถึงปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๗) ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติ (มรรค)แบบอานาปานสติ การฝึกครั้งนี้ได้มีพระอาจารย์มาเป็นผู้ช่วยสอน ผู้เข้ารับการฝึกสนใจฟัง และเรียบร้อยเป็นพิเศษ เมื่ออยู่ต่อหน้าพระสงฆ์ และมีความกระตือรือร้นกับการฝึกอานาปานสติ

ครั้งที่ ๘ (การแยกส่วนร่างกาย) ผู้เข้ารับการฝึกได้รับชมสื่อวีดิทัศน์ และเห็นสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาด้วยความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๘) และผู้เข้ารับการฝึกยังได้รู้จักการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (มรรค) ว่าสมควรจะโกรธใคร โกรธอะไร โกรธไปทำไมด้วย เพื่อให้มีสติตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของร่างกาย ผู้เข้ารับการฝึกสนใจการชมสื่อวีดิทัศน์มาก อีกทั้งข้านี้ยังทันกับสถานการณ์เพราะเป็นชาวปัจจุบันที่ผู้เข้ารับการฝึกมีการแสดงความคิดเห็น วิจารณ์กันอย่างสนุกสนาน และการแยกส่วนของร่างกายยังเป็นสิ่งใหม่ใคร่รู้ของผู้เข้ารับการฝึกอีกด้วย

ครั้งที่ ๙ (ขันติ ความอดทน) ผู้เข้ารับการฝึกชมสื่อวีดิทัศน์ได้เห็นถึงสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาด้วยความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญหา (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๙)

และชมสื่อวีดิทัศน์ ได้แสดงถึงความมีขันติ และความอดทน (มรรค) ความอดทนมี ๔ ประเภท คือ ๑. อดทนต่อ ความยากลำบาก ๒. อดทนต่อเวทนา ๓. อดทนต่อกิเลสตัณหา ๔. อดทนต่อ ความเจ็บใจ อีกทั้งนิทานชาดกที่นำมา หยิบยกเพื่อเป็นตัวอย่าง ว่าควรมั่นฝึกตนให้เป็นคนมี ความอดทน อดกลั้น เพื่อสถานการณ์ปัจจุบัน และอนาคตจะได้ไม่มีปัญหาหรือความทุกข์ผู้เข้า รับการฝึกให้ความสนใจ และมีสมาธิจดจ่อกับการดูนิทานชาดก

ครั้งที่ ๑๐ (การฝึกเจริญมรณสติ) ผู้เข้ารับการฝึกได้ศึกษากรณีตัวอย่าง ของ ปัญหาที่ใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยากับความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกัน สรุบบัญญา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญห (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๑๐) ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึก (มรรค) เจริญมรณสติเพื่อความตระหนักรู้ของความไม่เที่ยงของชีวิต ผู้เข้ารับการฝึกกระตือรือร้นกับการฝึกในครั้งนี้มาก เพราะผ่อนคลาย สงบ และได้รับรู้อีกมุมหนึ่งใน ความเป็นจริงของชีวิตที่อยู่บนความไม่แน่นอน จะโกรธกันทำไม ผู้เข้ารับการฝึกส่วนใหญ่ ชอบพุทธวิธีการฝึกสติโดยการเจริญมรณสติ

ครั้งที่ ๑๑ (การให้อภัยทาน) ผู้เข้ารับการฝึกได้ชมสื่อวีดิทัศน์ และได้รับรู้จักสภาพ ของความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และยังมีปฏิริยาความโกรธด้วย ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุบบัญญา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เป้าหมายการแก้ปัญห (นิโรธ) (ใบกิจกรรมที่ ๑๑) ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการให้อภัยทานโดยการฟังบรรยายธรรม (มรรค) ผู้ เข้ารับการฝึกสนใจชมสื่อวีดิทัศน์เพราะเป็นวงดนตรีขวัญใจวัยรุ่น ส่วนการตระหนักรู้ถึง ประโยชน์ ของการให้อภัยทานนั้นผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ และซาบซึ้งกินใจ กับบทบรรยาย ธรรมที่รับฟังด้วยสมาธิที่สงบ

ครั้งที่ ๑๒ ปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยทบทวนการฝึกสติตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน ผู้เข้า รับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นว่าตนรู้สึกเป็นคนใจเย็นขึ้น มีความยังคิดขึ้นบ้าง จากที่เคย รุนแรงต่อเพื่อน เมื่อโกรธก็ไประบายกับโต๊ะเรียนหรือผนังห้องเรียน ไม่ชกต่อยกับเพื่อนเช่นเดิม บางคนบอกว่าปล่อยวางกับปัญหาส่วนตัวได้จากการที่ได้มาฝึกกับกิจกรรมนี้

ผู้เข้ารับการฝึกสรุปร่วมกันว่าโปรแกรมกิจกรรมนี้ ล้วนฝึกให้เกิดสติ ไม่ได้ฝึกไม่ให้อ โกรธ แต่ให้เข้าใจความโกรธและให้รู้ว่าโกรธเป็นโทษ และควรจะจัดการกับความโกรธด้วย ตนเองคือต้องมีสติตามรู้ถึงความเป็นจริงในตัวเอง ไม่มีใครสามารถทำให้เราโกรธได้นอกจากใจ ตนเอง

ตอนที่ ๔ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

จากตารางแสดงข้อมูลระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียน สตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านมีค่าเฉลี่ย ลดลง ยกเว้น ด้านควบคุมความโกรธ มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น อธิบายได้ว่าโดยภาพรวม ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปฏิบัติการความโกรธก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลอง อยู่ในระดับ น้อย ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลอง อยู่ในระดับ น้อย ด้านควบคุมความโกรธก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง หลังการทดลอง อยู่ในระดับ มาก

การเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ด้านปฏิบัติการความโกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ด้านควบคุมความโกรธ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี จากผลการวิจัยดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

จากผลการวิจัยพบว่า

๑) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความโกรธเพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยได้ประเมินความโกรธก่อนการฝึก โดยภาพรวม ด้านปฏิบัติการความโกรธก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๒๔ หลังการทดลองลดลง อยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือก่อน

การทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๐๒ หลังการทดลองลดลงอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๒.๓๑ ด้านควบคุมความโกรธก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๖ หลังการทดลองเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในความโกรธของตนเองเพิ่มขึ้น

๒) ด้านกระบวนการ คือโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีการออกแบบไว้เหมาะสมสำหรับนักเรียนทั้งส่วนเนื้อหาและในส่วนหลักธรรมคืออริยสัจ ๔ และการใช้โยนิโสมนสิการเพื่อให้เกิดกระบวนการรู้คิด ที่สอดคล้องกันในส่วนของ วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ ระยะเวลา สื่อการเรียนรู้ที่มีความทันสมัย เป็นปัจจุบัน และการดำเนินกิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ในหลายรูปแบบและเพื่อให้สอดคล้องกับจิตตนเอง โดยเฉพาะในการสร้างโปรแกรมนี้มุ่งให้นักเรียนได้มีความรู้ในเบื้องต้นในความโกรธ ด้วยพุทธวิธีอริยสัจ ๔ คือรู้ทุกข์ (ความโกรธ) สมุทัย (สาเหตุความโกรธ) นิโรธ (เป้าหมายการไม่โกรธ) และมรรค (การปฏิบัติเพื่อลดละความโกรธ) จากการวัดความโกรธในเบื้องต้นพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างยังมีความโกรธอยู่ในระดับที่สูง เมื่อมีการให้ความรู้ในเบื้องต้น ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจท่าทีของความโกรธในตนเอง และการเจริญสติทำให้นักเรียนมีความเท่าทันกับความโกรธที่กำลังก่อตัวขึ้นในใจตนเองได้

๓) ด้านผลลัพธ์ ตลอดระยะเวลาของการฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีการประเมินผลเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมทั้ง ๑๒ ครั้งอยู่เป็นระยะ เพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับเรื่องความโกรธ การเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติและจิตใจ นำไปสู่ความรู้เท่าทันความโกรธ เสมือนการติดตามผลเป็นระยะตลอดเวลาของการฝึก ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเป็นจุดเด่นของกิจกรรม ซึ่งสามารถทำให้ผู้วิจัยทราบความเคลื่อนไหว ความคิด และสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมถนัด ทำให้สามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาเกรียงศักดิ์ ฐิฎกุล ได้ใช้เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่ เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นที่มีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

๔) ความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า พื้นฐานโดยทั่วไปมนุษย์ได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองตัณหา หรือคิดโดยมิชอบเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลายาวนาน

ซึ่งความโกรธก็เช่นเดียวกัน วิธีจะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต หรือการสร้างนิสัยใหม่ อาจจะต้องการใช้เวลานานบ้าง เพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานานคนละเป็นสิบๆ ปี แต่เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้วก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาคับความทุกข์ได้ แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล อีกทั้งวัตถุประสงค์ในพระพุทธศาสนา หากจะเชื่อมโยงกับระบบการการเรียนรู้ หรือกระบวนการฝึกอบรม จึงเป็นไปเพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ ใช้กระบวนการแบบพุทธโดยเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิถีคิด ด้วยกระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน มองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม และนามธรรมมองเห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

๕.๓ ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ซึ่งมีข้อจำกัดในงานวิจัย ดังนี้

๕.๓.๑ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และต้องมาเข้าร่วมกิจกรรมหลังจากเลิกเรียนในเวลาเรียนปกติ ในบางครั้งนักเรียนติดภารกิจทำให้ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้ง

๕.๓.๒ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๓ หลายคนที่มีค่าคะแนนความโกรธสูงแต่ไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

๕.๔ ข้อเสนอแนะ

๕.๔.๑ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำผลการวิจัยไปใช้

๑) ผู้ที่ต้องการนำโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ควรศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติให้เข้าใจ พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติจนชำนาญ จนเกิดความมั่นใจที่จะถ่ายทอดความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและปฏิบัติให้บุคคลอื่นได้

๒) หากกิจกรรมใดที่ต้องใช้ความเชี่ยวชาญพิเศษ ควรหาบุคลากรมาให้ความช่วยเหลือเพื่อให้กิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ ซึ่งในงานวิจัยพบว่า การนำพระสงฆ์มาให้ความรู้ ในเรื่องการเจริญสติ รวมทั้งการบรรยายธรรม พระสงฆ์สามารถถ่ายทอดความรู้และอธิบายการจัดการสภาวะอารมณ์โกรธได้เป็นอย่างดี

๓) ควรมีการติดตามผลเป็นระยะทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม และสามารถพัฒนาโปรแกรมได้ดียิ่งขึ้น

๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธีให้มีความทันสมัยในเนื้อหาสาระของกรณีตัวอย่าง เพื่อความน่าสนใจทำให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๒) ควรศึกษาตัวแปร อื่นๆ ในอกุศลมูล เช่น ความโลภ (โลภะ) และความหลง (โมหะ) เพื่อนำมาพัฒนาสร้างเป็นโปรแกรมฝึกจัดการกับความโลภ หรือความหลง ตามแนวพุทธวิธีต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพฯ มหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมวิชาการ. รายงานวิจัยการวิเคราะห์รูปแบบนวัตกรรมการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ มหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๓๕.

กุญชรี้ คำชาย. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ มหานคร : คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. ๒๕๔๒.

เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก. เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒.

จรรยา สุวรรณทัต. จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ มหานคร : สำนักพิมพ์พัฒนาการศึกษา. ๒๕๔๗.

ฉลองชัย สุวัฒน์บุรณ์. การเลือกและการใช้สื่อการสอน. กรุงเทพฯ มหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ๒๕๒๘.

ชูเกียรติ ปานปรีชา. คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาจิตวิทยา. เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ๒๕๕๑. (อัดสำเนา)

- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและการสื่อสาร
การศึกษา เล่มที่ ๑ หน่วยที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. ๒๕๔๔.
- ชาวลิต นาคทอง. รายงานสัมมนาปัญหาธารณสุข เรื่องวิกฤตการณ์ก้าวร้าวในสังคมไทย.
กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๐.
- เดโช สวานานนท์. หลักของนักจิตวิทยาคนสำคัญ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนา
พานิชจำกัด. ๒๕๒๖.
- นงลักษณ์ สีนสีบผล. การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราช
ภัฏธนบุรี. ๒๕๔๒.
- นิ่มนุช ประสานทอง. โกรธแล้วทำอย่างไร. หมอออนามัย ๗(๓). มกราคม-กุมภาพันธ์. ๒๕๔๑.
- ประเวศ วะสี. วิธีแก้เชิงสร้างสุข. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน. ๒๕๔๓. หน้า ๑๑๘.
- ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. บุรีรัมย์ :
สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์. ๒๕๔๒.
- เปลื้อง ณ นคร. สร้างกำลังใจ. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์. ๒๕๓๓. .
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพมหานคร : อัม
รินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด. ๒๕๓๒. หน้า ๔๘-๖๓.
- พระธรรมปิฎก. จะพัฒนาคนกันได้อย่างไรพุทธศาสนากับพัฒนามนุษย์.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม ๒๕๓๙ หน้า ๒๗-๓๔
- _____ ทำอย่างไรให้หายโกรธ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด. ๒๕๔๕.
- _____ พุทธธรรมฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.
- _____ พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา. ๒๕๔๔.
- _____ พุทธวิธีในการสอน. ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.
กรุงเทพมหานคร : จันทร์เพ็ญ. ๒๕๕๐.

- พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๔๓.
- พันเอกปิ่น มุกกันต์. **ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ดวงกมล สมัย จำกัด. ๒๕๓๔.
- พุทธทาส ภิกขุ. **เก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม. ๒๕๓๒.
- เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์. **พัฒนาการมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(๒๕๕๐).
- มุกดา ศรีรงค์. นวลศิริ เปาโรหิตย์. สิริวรรณ สารนาถ. สุวิไล เรียงวัฒนสุข. และนิภา แก้วศรีงาม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ๒๕๔๔.
- เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์. **เทคนิคการฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ๒๕๒๗.
- วรรณรัตน์ อึ้งสุประเสริฐ. **การวิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ไอคอนพรินติ้ง. ๒๕๔๖.
- วศิน อินทสระ. **ทำอย่างไรกับความโกรธ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ทรงสิทธิ์วรรณ. ๒๕๔๓.วาริฎาภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม.**จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์. ๒๕๒๗.
- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์. ๒๕๒๗.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๕.
- สุชา – สุรางค์ จันทรเอม. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา. ๒๕๒๗.
- สมคิด บางโม. **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม**. กรุงเทพมหานคร : วิทย์พัฒน์. ๒๕๔๔.
- สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ ท่งตะกั่ว. **เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ**. (ฉบับปรับปรุงใหม่). โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพ. ๒๕๓๗.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **ธรรมเพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร :

ประยูรวงศ์พินิตัง. ๒๕๔๖.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมมานุกรมประมวลพระนิพนธ์**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๑๕.

สมพร อินแก้ว. **การจัดการความโกรธอย่างไรดี**. กรุงเทพมหานคร : การทำเรือ. ๒๕๓๑.

สนิท ศรีสำแดง. **พระพุทธศาสนากับการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๗.

สุภัททา พิณทะแพทย์. **จิตวิทยาทั่วไปแนวคิดและทฤษฎีขั้นมูลฐานและการประยุกต์**.

กรุงเทพมหานคร : ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

๒๕๔๑.

สุนน อมรวิวัฒน์. **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์**. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช : นนทบุรี . ๒๕๔๒.

โสมาตรมี จันทร์ประภา. **การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๑๕.

แสง จันทร์งาม. **วิธีสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร. ๒๕๒๖.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กรมสุขภาพจิต. **รายงานการวิจัยประเมินผล การส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนระดับการศึกษา**

ขั้นพื้นฐานในประเทศไทย.กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๔.

กัลยา สุวรรณสิงห์. **การศึกษาการใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของผู้**

จิตเภทโรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง. **วิทยานิพนธ์ (พย.ม.)**. จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๘.

ทศไนย วงศ์สุวรรณ. **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล**

อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. **วิทยานิพนธ์**.

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

๒๕๕๒.

ผกา บุญเรือง. **ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียน**

วัยรุ่น. **วิทยานิพนธ์**. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาวิทยาศาสตร์

มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๔๗.

- พระจรัส เนื้อนา. การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์.**
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๖
- พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลัก
โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน **วิทยานิพนธ์.**
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัย
บูรพา. ๒๕๔๙. หน้าบทคัดย่อ.
- พระสุรเชษฐ แสงเจริญ. “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา
สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”. **วิทยานิพนธ์** ครุศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี). ๒๕๕๐.
- พัชรา บุญเล่า. ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔. **วิทยานิพนธ์.** มหาวิทยาลัยนเรศ ๒๕๓๕.
- ประภาศรี รอดสมจิตร์. “การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมี
วิจารณญาณ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยใช้แนวคิด ๖ ไบของ
เดอโบโน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๒.
- วาสนา จันทรพิณิจ. โปรแกรมจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับ
ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น. **วิทยานิพนธ์.** วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๕๑.
- สุรพงษ์ ชูเดช. ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยตนเอง ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ **ปริญญาานิพนธ์.** วท.ด.วิจัยพฤติกรรมศาสตร์
ประยุกต์. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ๒๕๔๒.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม ที่มีต่อการลด
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. **วิทยานิพนธ์.** ครุศาสตร
มหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๑.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Bandura “**Albert Bandura and Self – Efficacy**”. **Self – Efficacy**. 1986.

Carlson.J and Hatfield. E. Psychology of emotion. Journal of Counseling and Development.1992.

Cole. L.. & Hall. I.. **Psychology of adolescence**. New York: Holt. Rinehart and Winston. (1970).

Good. c.v. **dictionary of Education**. ๓ rd ed. New York : McGrau-hill Book co. 1973.

Flippo. E.B. **Management : A Behavioral Approach**. New York : McGrau-hill Book co. (1996).

Jersild. T. A.. Brook. S. J.. & Brook. W. D. (1978). The psychology of adolescence (3rd ed.). New York: Macmillan. 1978.

Johnson. David W. Reaching **Out : interpersonal Effectiveness and Self-actualization**. 4th ed} Engelwood cliffs. N.J. : P rentice Hall. 1990.

Kassinve and Eckhardt. **Anger disorder : definition. diagnosis and treatment**. Jurnal of Consulting and Clinical Psychology. Washington 1995.

Spielberger **Manual for The State – Trait Anger Expression Inventory**. Psychological Assessment Resourcer. New York 1996.

๓. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

http://www.geocities.com/caispss/SP_Final/c1of3.htm

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร.	หัวหน้าภาควิชาภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาทองศรี เอกวุโส, ดร.	หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
ผศ.ดร. เรืองชัย หมี่นชนะ	อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร. สมร แสงอรุณ	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๑๓๓



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดศรีสุทธาราม เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร. ๐-๒๔๓๔-๕๕๓๗

๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีพฤฒา

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| ๑. พระเอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.สาระ มุขดี | กรรมการ |

มีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปประกอบการทำวิจัยดังกล่าวข้างต้น เพื่อการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านผู้อำนวยการอนุญาตให้ นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในการพัฒนาองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๒๐๐



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดศรีสุทธาราม เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร. ๐-๒๔๓๔-๕๙๓๙

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระเอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.สวระ มุขดี กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๕๕



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดศรีสุदारาม เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร. ๐-๒๔๓๔-๕๙๓๙

๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณะบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระเอกภัทร อภินุโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.สาระ มุขดี กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่า ผศ.ดร.สมร แสงอรุณ เป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ ผศ.ดร.สมร แสงอรุณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๖๒ วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.เริงชัย หมั่นชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระเอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.สวระ มุขดี กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือตง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔-๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๖๑ วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

นมัสการ พระมหาทองศรี เอกวิโส, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| ๑. พระเอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผศ.สาระ มุขดี | กรรมการ |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔-๕๙๓๙
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๖๐ วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔
เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เรียน ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระเอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.สารละ มุขดี กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทร./โทรสาร ๐๒-๔๓๔-๕๙๓๙

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๑๖๐

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เรียน พระมหาสุริยา วรเมธี, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามงานวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวอัจฉิตา นามสกุล ใจวาริ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร A STUDY OF THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT TRAINING PROGRAMME TO THE BUDDHIST METHOD OF THE THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระเอกภัทร อภินุโท, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ
๒. ผศ.สาระ มุขดี กรรมการ

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง)

ผู้อำนวยการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาชีวิตและความตาย
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

เอกสารชี้แจงแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

ชื่อผู้ทำวิจัย นางสาวอัจฉิตา ใจวารี นิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่มาและเหตุผลของการวิจัย

ในสถานะที่บุคคลเกิดอารมณ์โกรธควรมีความตระหนักรู้เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่น
ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีอารมณ์ที่รุนแรง ขาดการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม
คนในวัยนี้จะแสดงความโกรธออกมาทางวาจา ท่าทาง หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ
บางรายอาจจะเก็บความโกรธไว้ในใจ เรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญทั้งต่อตัววัยรุ่น
และผู้ที่เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ ๓ และทำการเปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกฯ ก่อนและหลังการทดลอง
ระยะเวลาในการฝึกตามโปรแกรม

ใช้เวลาฝึกจำนวน ๑๒ ครั้ง ๆ ละ ๕๐ น. ณ ห้องประชุมอุดร บุญถาวร และห้องธรรมกรรม
โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา
๑	๒๐ ธ.ค. ๕๔	๑๔.๕๐ – ๑๕.๔๐	๗	๑๐ ม.ค. ๕๕	๑๕.๕๐ – ๑๖.๔๐
๒	๒๒ ธ.ค. ๕๔	๑๕.๔๐ – ๑๖.๓๐	๘	๑๒ ม.ค. ๕๕	๑๕.๔๐ – ๑๖.๓๐
๓	๒๗ ธ.ค. ๕๔	๑๔.๕๐ – ๑๕.๔๐	๙	๑๗ ม.ค. ๕๕	๑๔.๕๐ – ๑๕.๔๐
๔	๒๗ ธ.ค. ๕๔	๑๕.๕๐ – ๑๖.๔๐	๑๐	๑๘ ม.ค. ๕๕	๑๕.๔๐ – ๑๖.๓๐
๕	๕ ม.ค. ๕๕	๑๕.๔๐ – ๑๖.๓๐	๑๑	๓๑ ม.ค. ๕๕	๑๔.๕๐ – ๑๕.๔๐
๖	๑๐ ม.ค. ๕๕	๑๔.๕๐ – ๑๕.๔๐	๑๒	๓๑ ม.ค. ๕๕	๑๕.๕๐ – ๑๖.๔๐

หมายเหตุ มีการทำแบบประเมินทดสอบความโกรธเพื่อทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อเป็นแนวทางจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และได้ผลการวิจัยอันเป็นข้อมูลสำหรับการทำวิจัยต่อไป

คำรับรองของผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอรับรองว่า จะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมโครงการไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะ
ภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น

หนังสือแสดงเจตนาของผู้ปกครองต่อการทำวิจัย

เรื่อง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี



ข้าพเจ้า (ซึ่งผู้ปกครอง) นาย นาง น.ส.นามสกุล.....

ผู้ปกครองของ ค.ช.,ค.ญ.,นาย, น.ส.....นามสกุล.....

นักเรียน ชั้น ม.3/.....ได้รับทราบรายละเอียดการทำวิจัย เรื่อง ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ทั้งที่มา วัตถุประสงค์ ระยะเวลา และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับของการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ขอแสดงเจตนาดังนี้

- ข้าพเจ้านุญาตให้บุตรหลานเข้าร่วมโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และยินยอมให้ผู้วิจัยใช้ข้อมูลของบุตรหลานเพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้
- ไม่สะดวกที่จะให้บุตรหลานเข้าร่วมโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง/ผู้แทน โดยชอบธรรมของนักเรียน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โครงสร้างโปรแกรมกิจกรรมจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยกล่าวกับผู้เข้า รับการฝึกถึง กำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ ในการฝึก พร้อมทั้งชี้แจง วัตถุประสงค์ วิธีกา กฎระเบียบ ตลอดจน ถึงบทบาทหน้าที่ ของผู้วิจัย และ ผู้เข้าร่วมการฝึก จัดการความโกรธ ตามแนวพุทธวิธี	แนะนำตัวตน	๑. บรรยาย ๒. ถาม - ตอบ	๑. วัตถุประสงค์ที่ ชอบ ๒. ปบงบอกถึงความ เป็นตนเอง	๕๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ เป้าหมาย ร้อยละ๘๐	อธิบายถึง สัญลักษณ์ในความ เป็นตัวตนของ ตนเอง	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๒ โทษของความโกรธ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาจากคลิปสื่อชั้นสาเหตุให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากคลิปสื่อวีดิทัศน์ ชั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา</p> <p>ชั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกเลือกวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้เล็งเห็นโทษของความโกรธโดยใช้การพิจารณาโทษของความโกรธ</p>	อริยสัจ ๔	<p>๑. บรรยาย</p> <p>๒. ถาม – ตอบ</p>	<p>๑. คลิปสื่อวีดิทัศน์</p> <p>๒. Mind Mapping</p>	๕๐ นาที	<p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอริยสัจ ๔</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p>	ใบปรอทอารมณ์	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๓ การฝึกสติแบบนับลูกประจำ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างชั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา</p> <p>ชั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา</p> <p>ชั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติโดยการฝึกสติแบบการ นับลูกประจำ</p>	<p>อริยสัจ ๔</p> <p>การฝึกเจริญสติ</p>	<p>๑. บรรยาย</p> <p>๒. ถาม – ตอบ</p> <p>๓. นับลูกประจำ</p>	<p>๑. ลูกประจำ</p>	<p>๕๐ นาที</p>	<p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอริยสัจ ๔</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ๘๐</p> <p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกเจริญสติเป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ๘๐</p>	<p>ร่วมกันตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๓</p>	<p>๑.๐๐</p>

กิจกรรมที่ ๓ การเจริญเมตตา

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้า รับการฝึกศึกษา กรณีตัวอย่าง ชั้นสาเหตุของ ปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกแต่ละกลุ่ม ร่วมกันคิดหาสาเหตุ ของปัญหาจากกรณี ตัวอย่าง ชั้นระบุเป้าหมายใน การแก้ปัญหา ผู้วิจัยเสนอ เป้าหมายที่จะใช้ จัดการกับความ โกรธที่เกิดขึ้น ชั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับ การฝึกปฏิบัติวิธีการ ที่จะทำให้เป็นผู้มี เมตตา โดยการฝึก เจริญเมตตาภาวนา</p>	<p>อริยสัจ ๔ การฝึกเจริญเมตตา ภาวนา</p>	<p>๑. บรรยาย ๒. ถาม – ตอบ ๓. การแผ่เมตตา</p>	<p>๑. บทเมตตาภาวนา ๒. ใบความรู้ที่ ๔</p>	<p>๕๐ นาที</p>	<p>ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ เป้าหมาย ร้อยละ๘๐ ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญเมตตาภาวนา เป้าหมาย ร้อยละ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบ กิจกรรมที่ ๔ แสดงความคิดเห็น ต่อการฝึก</p>	<p>๑.๐๐</p>

กิจกรรมที่ ๕ การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีข่าว</p> <p>ชั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหาจากกรณีดังกล่าว</p> <p>ชั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้น</p> <p>ชั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติโดยการฝึกการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ</p>	<p>อริยสัจ ๔</p> <p>การฝึกเจริญสติ</p>	<p>๑. บรรยาย</p> <p>๒. ถาม – ตอบ</p> <p>๓. เคลื่อนไหวอย่างมีสติ</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๕</p>	<p>๕๐ นาที</p>	<p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอริยสัจ ๔</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p> <p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติ</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๕</p>	<p>๑.๐๐</p>

กิจกรรมที่ ๖ การฝึกสติแบบการเดินจงกรม

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีข่าว</p> <p>ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหาจากกรณีดังกล่าว</p> <p>ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้น</p> <p>ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติโดยการฝึกสติแบบการเดินจงกรม</p>	<p>อริยสัจ ๔</p> <p>การฝึกเดินจงกรม</p>	<p>๑. บรรยาย</p> <p>๒. ถาม – ตอบ</p> <p>๓. เดินจงกรม</p>	๑. ใบความรู้ที่ ๖	๕๐ นาที	<p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอริยสัจ ๔</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p> <p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติ</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๖</p>	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๗ การฝึกสติแบบอานาปานสติ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีข่าว</p> <p>ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหาจากกรณีดังกล่าว</p> <p>ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้น</p> <p>ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติโดยใช้การฝึกสติแบบอานาปานสติ</p>	<p>อริยสัจ ๔</p> <p>เจริญสติ ด้วยวิธีอานาปานสติ</p>	<p>๑. บรรยาย</p> <p>๒. ถาม – ตอบ</p> <p>๓. การเจริญอานาปานสติ</p>	๑. ใบความรู้ที่ ๗	๕๐ นาที	<p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอริยสัจ ๔</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p> <p>ร้อยละของเข้าร่วมฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกเจริญอานาปานสติ</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p>	เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๗	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๘ การแยกส่วนร่างกาย

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณีข่าว ชั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึก ร่วมกันคิดหาสาเหตุ ของปัญหาจากกรณี ดังกล่าว</p> <p>ชั้นระบุเป้าหมายใน การแก้ปัญหา ผู้วิจัย เสนอเป้าหมายที่จะใช้ จัดการกับความโกรธ ที่เกิดขึ้น</p> <p>ผู้วิจัยเล่าเรื่องจาก (ใบความรู้ที่ ๘) ให้ผู้ เข้ารับการฝึกได้ พิจารณาถึงการแยก ส่วนของร่างกาย</p> <p>มนุษย์ว่าสมควรจะ โกรธส่วนใดของเขา</p>	<p>อริยสัจ ๔</p> <p>เจริญสติ ด้วยวิธี พิจารณาถึงการ แยกส่วนของ ร่างกาย</p>	<p>๑. บรรยาย</p> <p>๒. ถาม – ตอบ</p> <p>๓. การแยกส่วนของ ร่างกาย</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๗</p> <p>๒. สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ข้าราชการกรม ศุลกากรซี ๗”</p>	๕๐ นาที	<p>ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ ๔</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p> <p>ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม</p> <p>ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก แยกส่วนของ ร่างกาย</p> <p>เป้าหมาย</p> <p>ร้อยละ ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบ กิจกรรมที่ ๘</p>	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๙ ชั้นดี ความอดทน

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณีข่าว ชั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึก ร่วมกันคิดหาสาเหตุ ของปัญหาจากกรณี ดังกล่าว</p> <p>ชั้นระบุเป้าหมายใน การแก้ปัญหา ผู้วิจัย เสนอเป้าหมายที่จะใช้ จัดการกับความโกรธ ที่เกิดขึ้น</p> <p>ชั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการ ฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะ ทำให้เป็นผู้มีชั้นดี คือ ความอดทน โดยใช้ ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน</p>	<p>อริยสัจ ๔ เจริญสติ ด้วยชั้นดี</p>	<p>๑. บรรยาย ๒. ถาม – ตอบ ๓. ชั้นดีบารมี ๔. ไปกิจกรรมที่ ๙</p>	<p>๑. ไปความรู้ที่ ๗ ๒. สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “การประกวดทิฟ ฟานี่ปี 2011” และเรื่อง “จันท กุมารชาดก บำเพ็ญ ชั้นดีบารมี”</p>	<p>๕๐ นาที</p>	<p>ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐ ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญสติ ด้วยชั้นดี บารมี เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบ กิจกรรมที่ ๙</p>	<p>๑.๐๐</p>

กิจกรรมที่ ๑๐ การฝึกเจริญมรณสติ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณีข่าว ชั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึก ร่วมกันคิดหาสาเหตุ ของปัญหาจากกรณี ดังกล่าว</p> <p>ขั้นระบุเป้าหมายใน การแก้ปัญหา ผู้วิจัย เสนอเป้าหมายที่จะใช้ จัดการกับความโกรธ ที่เกิดขึ้น</p> <p>ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับ การฝึกปฏิบัติวิธีการที่ จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกเจริญมรณ สติ ให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมปฏิบัติตาม ขั้นตอน</p>	<p>อริยสัจ ๔ การฝึกเจริญ มรณานุสติ</p>	<p>๑. บรรยาย ๒. ถาม – ตอบ ๓. เจริญมรณานุสติ</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๑๐ ๒. บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”</p>	๕๐ นาที	<p>ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐ ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก เจริญมรณานุสติ เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบ กิจกรรมที่ ๑๐</p>	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๑๑ การให้อภัยทาน

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
<p>ชั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับ การฝึกศึกษากรณีข่าว ชั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึก ร่วมกันคิดหาสาเหตุ ของปัญหาจากกรณี ดังกล่าว</p> <p>ชั้นระบุเป้าหมายใน การแก้ปัญหา ผู้วิจัย เสนอเป้าหมายที่จะใช้ จัดการกับความโกรธ ที่เกิดขึ้น</p> <p>ชั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับ การฝึกปฏิบัติวิธีการที่ จะทำให้เป็นผู้มีการให้อภัยทาน โดยการฝึก ให้อภัยทาน ให้ผู้เข้า รับการฝึกปฏิบัติตาม ขั้นตอน</p>	<p>อริยสัจ ๔ การฝึกการให้อภัยทาน แผ่เมตตา</p>	<p>๑. บรรยาย ๒. ถาม – ตอบ ๓. ฝึกการให้อภัย และแผ่เมตตา</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๑๑ ๒. กรณีตัวอย่าง “โต Hangman โดนหรั่ง Silly Fools ทำร้ายร่างกาย”</p>	๕๐ นาที	<p>ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐ ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก ให้อภัย และแผ่เมตตา เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐</p>	<p>เขียนสรุปในใบ กิจกรรมที่ ๑๑</p>	๑.๐๐

กิจกรรมที่ ๑๒ ปัจฉิมนิเทศ

ผลลัพธ์ การฝึกอบรม	เนื้อหาสาระ	เทคนิคการ ฝึกอบรม	สื่อที่ใช้ในการ ฝึกอบรม	ระยะเวลา	ตัวชี้วัด	เครื่องมือที่ใช้ใน การประเมิน	ค่าความ สอดคล้อง
ผู้วิจัยนำเข้าสู่การกร ทบทวนการฝึกครั้งที่ ผ่านมา ผู้วิจัยแจก แบบทดสอบความ โกรธให้แก่ผู้ฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึก แสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นต่อการ ฝึกที่ผ่านมา ให้ผู้เข้ารับการฝึกสรุป สิ่งที่ได้จากการฝึกที่ ผ่านมา สรุป และปิดการฝึก	การทบทวนการ ฝึกครั้งที่ผ่านมา แจกแบบทดสอบ ความโกรธ	๑. บรรยาย ๒. ถาม – ตอบ	แสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นต่อการ ฝึกที่ผ่านมา	๕๐ นาที	ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐ ร้อยละของเข้าร่วม ฝึกอบรม ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฝึก ร้อยละ ๘๐	การสังเกตของ ผู้วิจัย	๑.๐๐



แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และเปรียบเทียบความโกรธทั้งก่อนและหลังของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี

๒. แบบสอบถามมีทั้งหมด ๖ หน้า แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ตำแหน่ง เพศ อายุ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) และ/หรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนด

ส่วนที่ ๒ แบบทดสอบการจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ

ระดับ ๕ หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมที่แสดงออกในระดับ มากที่สุด

ระดับ ๔ หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมที่แสดงออกในระดับ มาก

ระดับ ๓ หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมที่แสดงออกในระดับ ปานกลาง

ระดับ ๒ หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมที่แสดงออกในระดับ น้อย

ระดับ ๑ หมายความว่ามีความถี่พฤติกรรมที่แสดงออกในระดับ น้อยที่สุด

ส่วนที่ ๓ พิจารณาประเด็นปัญหาที่พบและสิ่งที่ควรปรับปรุง

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้
เพื่อคณะผู้จัดทำจะได้นำไปแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

๑. เพศ

ชาย หญิง

๒. อายุ (ระบุ)..... ปี

ส่วนที่ ๒ แบบทดสอบการจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
 ๕ = เป็นประจำ ๔ = บ่อยครั้ง ๓ = บางครั้ง ๒ = น้อยครั้ง ๑ = ไม่เคย

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับ				
		๕	๔	๓	๒	๑
ก. ด้านการมีปฏิริยาตอบโต้ความโกรธ						
๑.	เมื่อฉันโกรธฉันจะไม่พูดกับใครเลย					
๒.	เมื่อฉันโกรธฉันจะพูดเสียงดัง					
๓.	หากร่างกายฉันไม่ปกติเช่น ไม่สบาย ฉันจะโกรธได้ง่าย					
๔.	ฉันแสดงสีหน้าไม่พอใจ เมื่อมีผู้เสนอความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
๕.	ฉันพยายามทำให้ผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ รู้ว่าฉันกำลังโกรธอยู่					
๖.	ฉันพูดจาข่มขู่ผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
๗.	ฉันพูดหยาบคายก็ต่อเมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ					
๘.	ฉันจะยินดี เมื่อคนที่ทำให้ฉันโกรธถูกลงโทษ					
๙.	ฉันเดินหนีหนีจากบริเวณที่ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
๑๐.	เมื่อทำร้ายคนที่ทำให้ฉันโกรธไม่ได้ ฉันจะทำร้ายตนเอง					
๑๑.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจเมื่อต้องพบกับสิ่งที่ทำให้ฉันเคยโกรธ					
๑๒.	ฉันสาปแช่งคนที่ทำให้ฉันโกรธให้เจอแต่เรื่องไม่ดี					
๑๓.	ฉันพยายามข่มใจในขณะที่เพื่อนทำให้ฉันโกรธ					
๑๔.	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถปิดบังความรู้สึกโกรธเอาไว้ได้					
๑๕.	ฉันพยายามยุแหย่เพื่อนให้เกลียดคนที่ทำให้ฉันโกรธ					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑๖.	ฉันมักนึกหาผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ					
๑๗.	เมื่อฉันโกรธฉันไม่มีสมาธิในการเรียน/ทำงาน					
๑๘.	ฉันต้องระบายอารมณ์โกรธเช่น ต่ำ ว่ากลับไปก่อนอารมณ์โกรธฉันถึงลดลงได้					
๑๙.	หากคนที่ฉันโกรธ ฉันไม่สามารถทำเขาได้ฉันจะมีจิตใจห่อเหี่ยวไม่เป็นปกติ					
๒๐.	ฉันใช้กำลังตอบโต้ผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
ข. ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ						
๒๑.	ฉันรู้สึกอ่อนแอเสมอเมื่อถูกกลั่นแกล้ง					
๒๒.	เมื่อฉันโกรธฉันจะมีพลังกำลังมากขึ้น					
๒๓.	ฉันคิดว่าเมื่อฉันแสดงความโกรธออกไปฉันสามารถข่มขู่ผู้อื่นได้					
๒๔.	เมื่อมีใครมากระตุ้นให้ฉันโกรธ ฉันจะมีอคติกับบุคคลนั้นทันที					
๒๕.	ฉันคิดทำร้ายผู้อื่นแทนผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
๒๖.	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ					
๒๗.	ฉันสามารถพัฒนาความก้าวร้าวของฉันจากความโกรธ					
๒๘.	เวลาที่โกรธฉันสามารถทำร้ายผู้อื่นได้					
๒๙.	ฉันไม่สามารถอภัยผู้ที่ทำให้ฉันโกรธจัดได้					
๓๐.	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับการวางแผนแก้แค้น					
๓๑.	ฉันสนใจเมื่อผู้ที่ทำให้ฉันโกรธพบกับเรื่องร้าย					
๓๒.	ฉันสามารถบอกเพื่อนให้ไปแก้แค้นผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
๓๓.	ฉันคิดที่จะทำให้ผู้ที่ฉันโกรธได้อับอายและเสียชื่อเสียง					
๓๔.	ฉันคิดทำลายข้าวของให้เสียหายเมื่อเกิดความโกรธ					
๓๕.	ฉันมักนึกหาผู้ที่เคยทำให้ฉันโกรธ					
๓๖.	ฉันคิดหาวิธีการประท้วงด้วยรูปแบบต่างๆเมื่อฉันโกรธ					
๓๗.	ตอนที่ฉันโกรธฉันมักลืมนึกไปว่าคนที่ฉันโกรธคือ ญาติหรือเพื่อนของฉัน					
๓๘.	ถึงแม้ว่าเมื่อเวลาผ่านไปฉันจะหายโกรธ เมื่อระลึกถึงมันฉันก็โกรธอีก					
๓๙.	ฉันคิดวางแผนเพื่อต่อสู้กับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
๔๐.	ฉันคิดจะแก้แค้นผู้ที่ทำให้โกรธ โดยใช้วิธีการเดียวกันกับที่ฉันถูกกระทำ					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับ				
		๕	๔	๓	๒	๑
ง. ด้านการควบคุมความโกรธ						
๔๑.	เมื่อฉันถูกยั่วให้โกรธ ฉันยังสามารถทำงานอย่างเป็นปกติได้					
๔๒.	ฉันอดทนต่อคำพูดประชดประชันได้					
๔๓.	ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่ถูกต้องได้เสมอแม้ว่าฉันยังโกรธอยู่					
๔๔.	การหาเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจพูดทำให้ฉันสามารถควบคุมความโกรธได้					
๔๕.	เมื่อฉันโกรธ ฉันไม่เคยทำใจให้สงบได้					
๔๖.	เมื่อฉันมีความโกรธ ฉันมีสติ รู้สึกตัวกับอารมณ์โกรธทุกครั้ง					
๔๗.	ฉันสามารถเก็บความรู้สึก ไม่ให้ใครรู้ว่าฉันโกรธอยู่ได้					
๔๘.	ฉันไม่ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น แม้ว่าฉันกำลังโกรธจัดก็ตาม					
๔๙.	ฉันสามารถทำงานร่วมกันกับคนที่ทำให้ฉันโกรธได้					
๕๐.	ฉันยังสามารถสนทนาได้ด้วยดีกับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
๕๑.	ความโกรธเป็นโทษ ฉันพยายามควบคุมมันไว้เสมอ					
๕๒.	ฉันมีวิธีระบายความโกรธออกไป โดยไม่ทำให้ใคร รวมถึงตัวฉันเองเดือดร้อน					
๕๓.	ฉันระลึกอยู่เสมอว่าความโกรธหากฉันไม่ระงับ ความโกรธมันจะรุนแรงมากขึ้น					
๕๔.	ฉันพยายามทำให้ตัวเองมีสติด้วยร่างกายเมื่อมีความโกรธ เช่น กำมือแน่นๆ ขบฟัน เอาลิ้นดันเพดานปากไว้ ฯลฯ					
๕๕.	ฉันสามารถให้อภัยได้ ถ้าหากมีการกล่าวขอโทษ					
๕๖.	ฉันคิดเสมอว่า เมื่อเวลาฉันโกรธ คนที่ฉันโกรธเขาไม่เดือดร้อน คนเดือดร้อนจะเป็นฉันเอง					
๕๗.	แกล้งทำเป็นไม่ใส่ใจเมื่อเพื่อนทำให้โกรธ บางครั้งก็ช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น					
๕๘.	ฉันไม่ชอบอยู่เงียบๆเมื่อมีอารมณ์โกรธ					
๕๙.	ฉันไม่เคยโต้ตอบกับผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ					
๖๐.	ฉันแผ่ความปรารถนาดีและความเมตตาให้กับคนที่ทำให้ฉันโกรธ					

ส่วนที่ ๓ ข้อคำถามให้พิจารณาประเด็นเรื่องปัญหาที่พบและสิ่งที่ควรปรับปรุง

๑. ปัญหาที่พบในตนเองที่ทำให้เกิดความโกรธ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. สาเหตุของความโกรธที่ทำให้เกิดในตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. วิธีการระงับความโกรธที่พบด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

-- ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้ --

โปรแกรมการจัดการความโกรธ ตามแนวพุทธวิธี

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการฝึกได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น
๒. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทราบความหมายการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ และบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และผู้เข้ารับการฝึก รวมทั้งวัน เวลา สถานที่ ที่จะใช้ในการฝึก

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

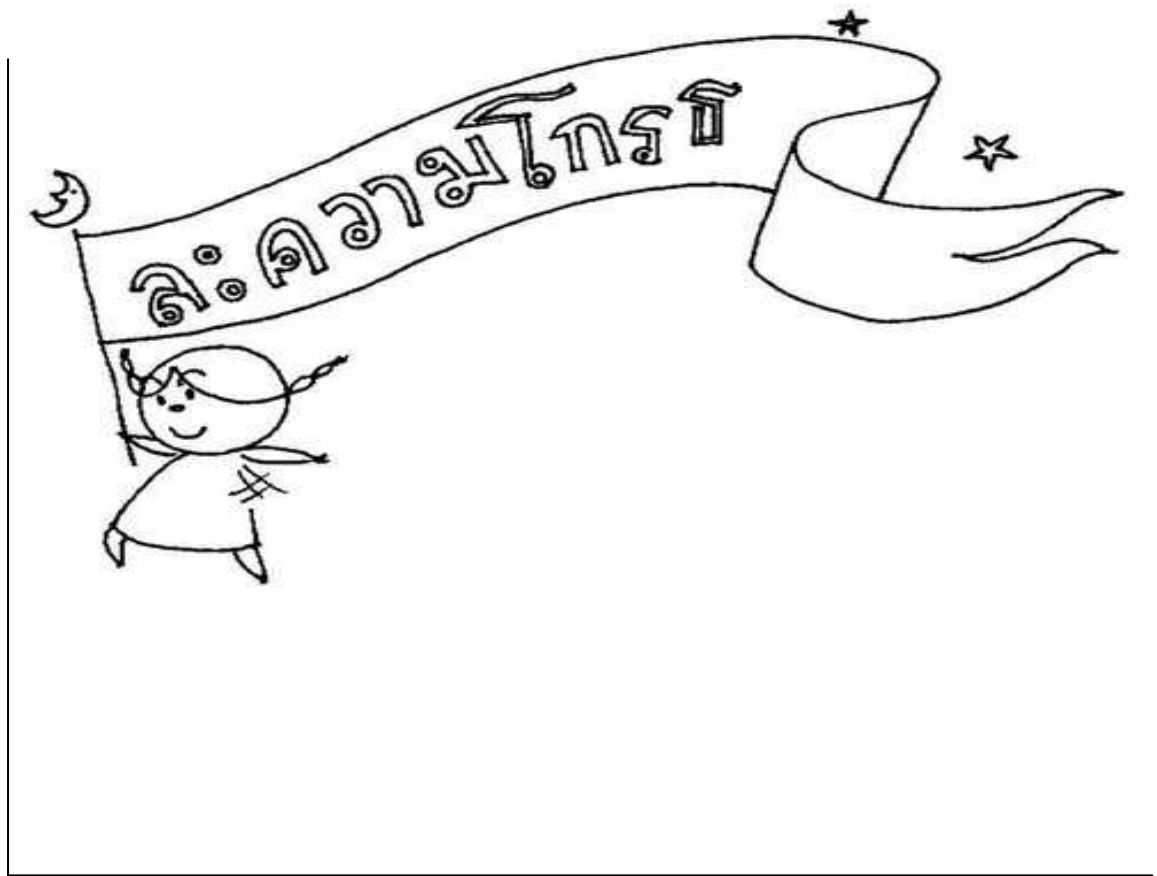
๑. ผู้เข้ารับการฝึกลงทะเบียน
๒. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึก พร้อมทั้งแนะนำตัวเอง
๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกัน
 - ๓.๑ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกนั่งล้อมผู้วิจัยเป็นรูปตัว U
 - ๓.๒ ผู้วิจัยแจกป้ายชื่อสำหรับคล้องคอ ให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนชื่อเล่นของตนเอง พร้อมกับวาดสัญลักษณ์ที่ชอบ และบ่งบอกถึงความเป็นตนเอง
 - ๓.๓ ให้เวลาเขียนชื่อ และวาดสัญลักษณ์ ๕ นาที
 - ๓.๔ เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคนแนะนำตัวเองว่าชื่ออะไร พร้อมทั้งอธิบายถึงสัญลักษณ์ในความเป็นตัวตนของตนเองให้เพื่อน ๆ ได้รู้จัก
๔. ผู้วิจัยกล่าวกับผู้เข้ารับการฝึกถึง กำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการฝึก พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี
๓. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซักถามข้อสงสัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีในครั้งนี้
๔. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์ซักถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

ป้ายชื่อ
สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ครั้งที่ ๒

โทษของความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และของความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักอารมณ์โกรธและสังเกตเห็นโทษของความโกรธ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เซ็นช็อลงทะเลเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาจากคลิปสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “สาวธนาการอารมณ์เสีย” หลังจากนั้นให้ผู้รับการฝึกระบุปัญหาจากคลิปสื่อวีดิทัศน์ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ออกมาตอบโดยเขียนที่กระดานหน้าห้อง)
๒. ขั้นสาเหตุ ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากคลิปสื่อวีดิทัศน์ เพราะเหตุใดสาวธนาการจึงอารมณ์เสีย (ออกมาตอบโดยเขียนที่กระดานหน้าห้อง)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดเขียนบนกระดานหน้าห้อง)
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกเลือกวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้สังเกตเห็นโทษของความโกรธ โดยใช้การพิจารณาโทษของความโกรธ ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - ๔.๑ ผู้วิจัยนำเสนอโทษผ่านสื่อวีดิทัศน์ ให้ผู้เข้ารับการฝึกสังเกตเห็นโทษ ภัยของความโกรธ
 - ๔.๒ ให้ผู้เข้ารับการฝึกบอกถึงโทษของความโกรธทั้ง ๓ ด้าน โดยทำเป็น (Mind Mapping)
 - ๔.๓ ให้ผู้เข้ารับการฝึกสำรวจอารมณ์โกรธที่ตนเคยเผชิญมาโดยเปรียบกับปรอท (ใบปรอทอารมณ์)
 - ๔.๔ ใช้เวลาในการฝึก ๓๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
๓. สังเกตจากการตอบคำถามบนกระดานร่วมกัน

.....

กรณีตัวอย่าง “คลิปสาวธนาคารอารมณ์เสีย”

เช้าวันทำงาน บนท้องถนนคลาคล่ำไปด้วยรถยนต์เป็นจำนวนมาก ต่างก็มุ่งหน้าไปสู่จุดหมายของตนอย่างเร่งรีบ แต่แล้วตำรวจจราจรได้เรียกรถยนต์เก๋งฮอนด้าคันหนึ่งให้จอดริมฟุตบาท สาวเจ้าของรถและเป็นผู้ขับซึ่งรถยนต์คันดังกล่าว ก็ได้กดกระจกลง ตำรวจจราจรได้ขอดูใบขับขี่ เธออารมณ์เสียใส่ตำรวจแสดงกริยาเบ่งกร่าง และพูดจาหยาบค้ายกับตำรวจ โดยไม่ยอมให้ใบขับขี่แก่ตำรวจดู

เธอใส่เสื้อของธนาคารแห่งหนึ่งโดยเห็นสัญลักษณ์ที่แขนเสื้ออย่างชัดเจน เธอลืมเอากระเป๋าเงินซึ่งในนั้นมีใบขับขี่อยู่มาด้วย ระหว่างที่ตำรวจรอเพื่อที่จะตรวจดูใบขับขี่ของเธอตามระเบียบซึ่งเธอได้ทำผิดกฎจราจร เธอก็เอาแต่หน้าหงิก โทรศัพท์ และหันไปพูดกระโชกหยาบค้ายกับตำรวจเป็นระยะ แสดงท่าทางเกรี้ยวกราด

ท้ายสุดของเรื่องตำรวจจึงได้ถ่ายทะเบียนรถยนต์ของเธอไว้เป็นหลักฐานเพื่อดำเนินการต่อไป

.....

ใบกิจกรรมที่ ๒

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุ) เพราะเหตุใดสถานการณ์จึงอารมณ์เสีย

.....

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอธิบายเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

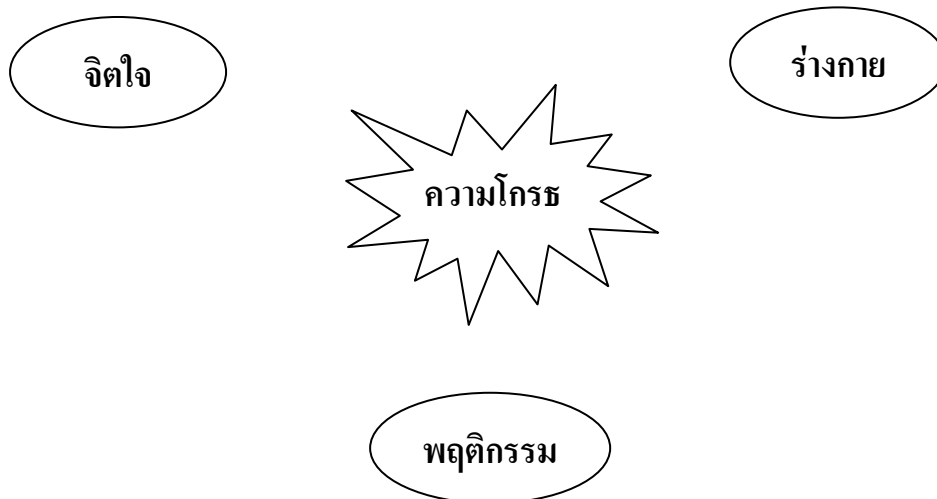
๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอธิบายทำกิจกรรมร่วมกันเขียน (Mind Mapping) และใบปรอท
อารมณ์

ใบปรอทอารมณ์

๑. ให้สมาชิกสำรวจอารมณ์โกรธของตนที่เคยเกิดขึ้น โดยให้เปรียบเทียบกับการใช้ปรอทวัดอุณหภูมิภายในร่างกาย ระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธในระดับต่าง ๆ พฤติกรรมที่เคยแสดงออกในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

ระดับอุณหภูมิอารมณ์	เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่แสดงออกขณะเกิดอารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่เหมาะสม (ที่อยากให้เกิด)
๑๐๐ c โกรธมากที่สุด			
๕๐ c โกรธปานกลาง			
๐ c โกรธน้อยที่สุด			

๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกบอกลักษณะของอารมณ์ ๓ ด้าน (Mind Mapping)



ครั้งที่ ๓

การฝึกสติแบบนับลูกประจำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธที่เกิดขึ้น ด้วยการนับลูกประจำ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีการจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช็นชื่อลงทะเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก
๔. แจกอุปกรณ์ประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “โมโห” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร (ร่วมกันตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๓)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดนายสมหมายและสมปองจึงทะเลาะกันอย่างรุนแรงถึงขั้นชกต่อยกัน (ร่วมกันตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๓)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญห (เขียน สรุปในใบกิจกรรมที่ ๓) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกสติแบบการนับลูกประจำ มีขั้นตอนดังนี้
 - ๔.๑ แจกลูกประจำ คนละ ๑ เส้น
 - ๔.๒ นับลูกประจำตามวิธีการที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ ๓)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๒๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกในครั้งนี้
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปฝึกสติโดยนับลูกประคำที่บ้าน

ประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-

กรณีตัวอย่างเรื่อง “โมโห”

ในช่วงโมงเรียนวิชาคหกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนแห่งหนึ่ง อาจารย์ได้สอนให้นักเรียนทำอาหารคือ แกงเขียวหวานไก่ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ สมาชิกในแต่ละกลุ่มก็ได้จัดเตรียมวัตถุดิบมาจากบ้านกันเป็นที่เรียบร้อย เมื่ออาจารย์อธิบายขั้นตอนและกรรมวิธีในการปรุงแกงเขียวหวานแล้ว นักเรียนในแต่ละกลุ่มก็แยกย้ายกันไปทำตามกลุ่มของตน นิดมีหน้าที่หั่นไก่ หม่อมมีหน้าที่เด็ดผัก น้อยมีหน้าที่ตำเครื่องแกง ในขณะที่นิดกำลังหั่นเนื้อไก่อยู่นั้นเอง นายโจซึ่งอยู่อีกกลุ่มไม่สนใจช่วยเพื่อนจึงวิ่งไล่เล่นกับนายไม้ม นายโจเสียหลักวิ่งไปกระแทกนิดเข้าทำให้มีดที่กำลังหั่นไก่บาดเข้าที่นิ้วนางสาวนิด นายโจเข้าไปขอโทษนิดแล้วบอกว่าไม่ได้มีเจตนาวิ่งชน แต่นิดไม่ยอมฟังเหตุผลและต่อนายโจอย่างรุนแรงที่ทำให้ตนต้องโดนมีดบาด นายโจจึงโกรธนางสาวนิดที่ไม่ยอมเข้าใจตน จึงได้พูดจาโต้เถียงกันจนเกิดการทะเลาะกันอย่างรุนแรง นางสาวนิดทั้งเจ็บทั้งโกรธและโมโहनายโจมากจึงจะเอาไม้ด้ามเข้าที่แขนนายโจแต่นายโจก็หลบทันและได้ผลักนิดล้มลง อาจารย์เห็นเข้าจึงวิ่งเข้ามาระงับเหตุก่อนที่เรื่องจะบานปลายไปกันใหญ่ ทั้งสองจึงหยุดการทะเลาะกัน

.....

ใบกิจกรรมที่ ๓

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรบระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดนางสาวนิตจึงจะใช้มีดจิ้มใส่หน้าใจ

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกทำกิจกรรมในใบความรู้ที่ ๓

ใบความรู้ที่ ๓ การฝึกสติโดยการนับลูกประจำ

การฝึกสตินั้นมีวิธีการอยู่หลายแบบด้วยกัน การนับลูกประจำก็เป็นวิธีการฝึกสติอย่างหนึ่ง
มีวิธีการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ เตรียมลูกประจำที่จะใช้ในการฝึกคนละ ๑ เส้น และสถานที่ที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ ๒ อธิบายถ้อยที่จะใช้นับลูกประจำนั้น จะใช้ทำนั่ง เดิน นอน ยืน ก็ได้แล้วแต่ความสะดวก

ขั้นตอนที่ ๓ เริ่มนับลูกประจำจากลูกที่ ๑ จนลูกประจำครบรอบใน ๑ เส้น ในขณะที่นับลูกประจำ
นั้น ให้นับซ้ำ ๆ และกำหนดจิตไปที่การนับในแต่ละลูก

นับอยู่อย่างนี้จนกว่าเราจะนับครบทุกเม็ด เมื่อนับครบทุกเม็ดแล้วให้หยุด และสำรวจจิตของ
เราว่าเป็นอย่างไร แล้วก็เริ่มนับใหม่อีกในรอบต่อ ๆ ไป

ถ้าเราสามารถนับลูกประจำเรื่อยไปอยู่อย่างนี้จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ ไม่สับสน
จนกระทั่งจิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน หรือแน่วแน่ด้วยกำลังแห่งการนับแสดงว่าการฝึกสติโดยการนับ
ลูกประจำของเราทำได้สำเร็จ

.....

ครั้งที่ ๔

การเจริญเมตตา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการเจริญเมตตาภาวนา
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการเจริญเมตตาภาวนา

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช้าก่อนลงทะเลเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกครั้งที่ ๓
๔. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกในครั้งนี้
๕. แจกเอกสารประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ความรุนแรง” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๔)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๔)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๔) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึกเจริญเมตตาภาวนา โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอ่านวิธีการเจริญเมตตาภาวนา (ใบความรู้ที่ ๔)
 - ๔.๒ เริ่มเจริญเมตตาภาวนาตามวิธีที่ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ ๔)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๑๕ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกทบทวนการเจริญเมตตาภาวนาที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความรุนแรง”

ในยุคที่เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์แพร่ระบาดไปยังหมู่วัยรุ่น บ้างก็ติดเกมส์ บ้างก็เล่นเฟสบุ๊คซึ่งเป็นสังคมไฮไฟว์ของเหล่าบรรดาสาวกทั้งหลายนายจรเดชนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก็เป็นอีกคนที่หลงใหลคลั่งไคล้อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์มากกว่าอยู่หน้าหนังสือเรียน เขาติดเกมส์อย่างจริงจังและเกมส์ที่เขาเล่นส่วนใหญ่จะมีความรุนแรงเกือบทั้งสิ้น ขจรเดชจึงออกจะมีนิสัยก้าวร้าว อารมณ์รุนแรงเมื่อไม่ถูกใจใครก็จะตำว่าอย่างหยาบคาย จนเพื่อน ๆ ในห้องไม่มีใครอยากคบหาด้วย

หลังเลิกเรียนเขาจะอยู่หน้าคอมพิวเตอร์จึงไม่ยอมทำการบ้านที่คุณครูมอบหมายให้มา เมื่อไปถึงโรงเรียนเขาจึงหยิบสมุดของเพื่อนมาลอกส่งอาจารย์เป็นประจำโดยไม่เคยขออนุญาตจากเจ้าของสมุดเลย และวันหนึ่งเขาหยิบสมุดของนิชาไปแล้วลืมเอาไปส่งไว้ที่เดิม เมื่ออาจารย์ถามหาสมุดการบ้านของนิชา นิชาจึงโต้เถียงว่าเธอได้ทำการบ้านและส่งไว้ที่โต๊ะอาจารย์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ต้องมีใครแอบมาเอาสมุดเธอไปแน่เลย นิชาตั้งข้อสงสัย และคนที่นิชาสงสัยที่สุดก็คือขจรเดช นิชาจึงเดินตรงเข้าไปถามขจรเดชว่าเธอเอาสมุดฉันไปหรือเปล่า ขจรเดชโวยวายและตำว่านิชา นิชาจึงเข้าไปค้นกระเป๋าของขจรเดช และได้เจอกับสมุดการบ้านของเธอเอง แล้วถามขจรเดชว่าแล้วนี่อะไร ขจรเดชเห็นเช่นนั้นจึงหยิบสมุดนิชาเขวี้ยงทิ้งแล้วบอกว่าไม่รู้ใครเอามาไว้ในกระเป๋าเขา นิชาไม่เชื่อจึงได้โต้เถียงและทะเลาะกันขึ้น ขจรเดชควบคุมตัวเองไม่ได้จึงตบเข้าไปที่หัวของนิชา ขจรเดชเป็นผู้ชายแรงยอมมากกว่านิชาสู้ไม่ไหวจึงวิ่งร้องไห้ไปหาพี่ชายซึ่งอยู่มัธยมศึกษาปีที่ ๔ ให้พาเพื่อนมาสู้กับขจรเดช ขจรเดชโดนพี่ชายนิชาและเพื่อน ๆ รุมสู้ไม่ไหวจึงหยิบอาวุธมีดที่ซ่อนไว้ในกระเป๋าขึ้นมาต่อสู้พอดีกับที่อาจารย์เข้ามาห้ามเหตุการณ์จึงไม่บานปลายใหญ่โต

.....

ใบกิจกรรมที่ ๔

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดขจรเดชจึงทะเลาะกับนิชา

.....

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึก ฝึกการเจริญเมตตาภาวนา (ใบความรู้ที่ ๔)

ใบความรู้ที่ ๔

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาเป็นการตั้งจิตปรารถนาให้ตนเองและคนอื่นหรือสัตว์อื่นมีความสุขปราศจากทุกข์ ไม่ให้มีการจองเวรซึ่งกันและกัน ไม่ให้เบียดเบียนกัน ไม่ให้มีความเดือดร้อน ไม่ให้มีความลำบาก ให้สัตว์ทั้งปวงมีแต่ความสุขความเจริญ ความหลุดพ้นจากกิเลส

บทเมตตาภาวนา

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความโกรธ ความเกลียด ความไม่สบายใจ ความมุงร้ายใด ๆ
ขอให้ข้าพเจ้าจงมีแต่ความรัก ความปรารถนาดี ความสงบสุข และมีมิตรไมตรี
ความรัก ความปรารถนาดี ความสงบสุข และมีมิตรไมตรี
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีส่วนในสันติสุขของข้าพเจ้า
มีส่วนในมิตรไมตรีของข้าพเจ้า มีส่วนในบุญกุศลของข้าพเจ้า
มีส่วนในธรรมะของข้าพเจ้า ธรรมะ ธรรมะของข้าพเจ้า
ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นบ่อเกิดแห่งความรัก ความรักอันบริสุทธิ์ ความเมตตาปราณี
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข จงมีสันติ ได้พบกับความหลุดพ้น
จงหลุดพ้นเถิด จงหลุดพ้นเถิด จงหลุดพ้นเถิด

อาหิสงส์ของการเจริญเมตตา มี ๑๑ ประการ

๑. หลับยอมเป็นสุข
๒. ตื่นยอมเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่อาจกล้ำกลายได้
๘. จิตยอมตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว
๙. ย่อมมีผิวพรรณผ่องใส
๑๐. ไม่หลงตาย
๑๑. เมื่อตายไปย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก

.....

ที่มา : จากหนังสือหลักสูตร ๑๐ วัน ธรรมบรรยาย โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
จัดทำโดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ครั้งที่ ๕

การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีจัดการความโกรธ
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง โดยการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวมือ
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าใจถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีการดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช้าขึ้นชื้อลงทะเลเบียด
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกครั้งที่ ๔
๔. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกในครั้งนี้
๕. แจกเอกสารประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหาให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีข่าว “สาดน้ำร้อนมาฆ่าในเซเว่นอีเลฟเว่น” โดยได้ภาพจากกล้องวงจรปิดที่เคยเป็นข่าว หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุนปัญหาจากกรณีดังกล่าวว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๕)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหาจากกรณีดังกล่าว (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๕)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๕) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกดูคลิปวิธีการฝึก และอ่านวิธีการฝึกการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ (ใบความรู้ที่ ๕)
 - ๔.๒ เริ่มฝึกการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ ตามวิธีที่ศึกษาจากคลิปและ(ใบความรู้ที่ ๕)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๑๕ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
 ๓. สังเกตจากการตอบคำถามบนกระดานร่วมกัน
-

กรณีข่าว “สาดน้ำร้อนมาจากในเซเว่นอีเลฟเว่น”

สาวนางหนึ่งเข้าไปซื้อของในร้านเซเว่นอีเลฟเว่น เมื่อเลือกของที่ต้องการเสร็จได้ไปชำระเงินที่เคาน์เตอร์ ระหว่างรอการชำระเงินมีสาวสามคนกลุ่มหนึ่งเดินมาที่เคาน์เตอร์ข้าง ๆ เพื่อให้ใส่น้ำร้อนในมาจากที่เธอซื้อและรอชำระเงินด้วย ในระหว่างนั้นสาวเสื้อสีชมพูก็ได้มองไปที่สามสาวแล้วเฉย ๆ ไม่ได้พูดอะไร แต่เมื่อเธอชำระเงินเรียบร้อยแล้ว ก็พอดีกับที่สามสาวนั้นได้ชำระเงินเรียบร้อยแล้วเช่นกันและได้ถือถ้วยมามาร้อน ๆ ไว้ในมือแล้วเกิดเหตุทะเลาะกันตามภาพในกล้องวงจรปิด จนถึงกับสาดมาจากที่ถือไว้ใส่คู่กรณี พร้อมทั้งตบตีตามข่าว

จากเหตุวิวาทระหว่าง น.ส.สุมาพร ลายกระ อายุ 22 ปี นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ ที่ถูก น.ส.อัญชิสา ประเวศตระกูลชัย ลูกสาวนายแพทย์ โรงพยาบาลตำรวจ เอาน้ำร้อนจากถ้วยบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสาดหน้า ก่อนตามจิกหัวตบซ้ำกลางร้านเซเว่นอีเลฟเว่น สาขาอิสรภาพ 11 ใกล้สถาบัน ทั้งนี้ไม่เคยรู้จักเลย แอ้มโดนสาวคู่กรณีชูปอดไล่หลัง “กูไม่กลัวหรอก พ่อกูใหญ่” สงสัยชวนเหตุแค้นมองหน้าแล้วเกิดอารมณ์บูด

ความตึบหน้าเมื่อเวลา 11.00 น. วันที่ 12 ก.ย. พ.ต.อ.จิรศักดิ์ ขำคง รอง ผบก.น.8 เปิดเผยว่า หลังจากผู้เสียหายเข้าแจ้งความต่อพนักงานสอบสวน เจ้าหน้าที่ตำรวจได้ส่งตัวไปตรวจบาดแผลที่ รพ.ธนบุรี พบมีบาดแผลตามใบหน้าเป็นผื่นแดง ลักษณะคล้ายถูกน้ำร้อนลวก รวมถึงรอยฟกช้ำที่บริเวณหน้าอก เบื้องต้นได้ให้ฝ่ายสืบสวนเข้าหาข้อมูลที่ร้านเซเว่นอีเลฟเว่นที่เกิดเหตุ พบหลักฐานจากเทปก้องวงจรปิดยืนยันใบหน้าของคนที่ทำร้าย น.ส.สุมาพรอย่างชัดเจน ทราบชื่อ น.ส.อัญชิสา ประเวศตระกูลชัย อายุ 19 ปี เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนย่านรามคำแหง พนักงานสอบสวนจึงออกหมายเรียกให้มาพบในวันที่ 13 ก.ย.นี้ เวลา 10.00 น. เพื่อรับทราบข้อหาทำร้ายร่างกายผู้อื่นเบื้องต้นก่อน แต่อาจต้องรอผลของแพทย์มาประกอบอีกครั้ง หากกระบุอาการบาดเจ็บของผู้เสียหายว่าสาหัส ก็จำเป็นต้องแจ้งข้อหาเพิ่ม อย่างไรก็ตาม บิดาของ น.ส.อัญชิสาติดต่อพนักงานสอบสวนแล้วว่า ภายในสัปดาห์หน้าจะพาลูกสาวเข้ามาขอตัว

ที่มาจากหนังสือพิมพ์



ข่าวที่เกี่ยวข้อง

ศึก น.ส.สาว ราชภัฏ - มองหน้าสาดมาจาก วันที่ : 2007-09-13 07:35:42

ใบกิจกรรมที่ ๕

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดสองสาวที่เจอกันในร้านเซเว่นอีเลฟเว่นจึงทะเลาะกัน

.....

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึก ฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ (ใบความรู้ที่ ๕)

ใบความรู้ที่ ๕

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง ... คร่ำไว้

จังหวะที่ 1 พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 2 ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัวให้รู้สึก ... หยุดก็ให้รู้สึก

จังหวะที่ 3 เลื่อนมือขวามาที่สะดือ ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 4 พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ 5 ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ 6 เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 7 เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 8 เอามือขวาออกมาตรงข้าง ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 9 ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 10 คร่ำมือขวาลงที่ขาขวา ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 11 เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ... ให้มีความรู้สึก

จังหวะที่ 12 เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึกตัว

จังหวะที่ 13 ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ 14 คร่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ... ให้รู้สึก

ทำต่อไปเหมือนเดิมเป็นรอบๆไปเรื่อยๆ ... ให้รู้สึกตัว

.....

ครั้งที่ ๖

การฝึกสติแบบการเดินจงกรม

วัตถุประสงค์

๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีจัดการความโกรธ
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง โดยการฝึกสติแบบการเดินจงกรม
๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
๕. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เข้าใจถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีการดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เซ็นซื่อลงทะเลเบียด
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๒. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกในครั้งที่ ๕
๓. แนะนำพระอาจารย์ผู้ช่วยฝึก และชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก
๔. แจกเอกสารประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “หนูนาและโอภาส” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๖)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๖)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๖) ผู้วิจัยนำเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกสติแบบการเดินจงกรม
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาวิธีการเดินจงกรมที่แจกให้ (ใบความรู้ที่ ๖)
 - ๔.๒ ปฏิบัติตามวิธีการเดินจงกรมตามวิธีที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ ๖)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๒๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการเดินจงกรมที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

กรณีตัวอย่างเรื่อง “บันดาลโทสะ”

นายโอภาสกับนางสาวหนูนาเป็นเพื่อนเรียนร่วมชั้นเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เดียวกันของโรงเรียนแห่งหนึ่ง โอภาสกับหนูนานั้นมีความสนิทสนมกัน จนในที่สุดความเป็นเพื่อนได้กลายเป็นความรักในแบบของชายหนุ่มหญิงสาว หลังจากทั้งสองได้คบหากันสนิทสนมมาได้ระยะเวลาหนึ่ง ผู้ปกครองของหนูนาได้รับทราบว่าทั้งสองกำลังคบหากันในแบบที่เกินกว่าความเป็นเพื่อน ทำให้เป็นห่วงว่าอาจจะทำให้มีผลกระทบกับการเรียนของทั้งสอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนของหนูนาตกต่ำลง เนื่องจากต้องแบ่งเวลาไปในการเที่ยวเตร่และพูดคุยกันฉันทันทีจนรัก

ผู้ปกครองจึงได้ตักเตือนหนูนาให้คบหากับนายโอภาสในฐานะของเพื่อนไปก่อน จนกว่าทั้งสองจะมีวุฒิภาวะมากกว่านี้ อย่างน้อยก็จนกว่าจะเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาแล้วจึงจะอนุญาตให้คบหากันในฐานะของแฟนกันได้ หลังจากนั้นนางสาวหนูนาจึงรับปากกับญาติผู้ใหญ่และได้ไปพูดคุยกับนายโอภาสว่าจะขอยุติความสัมพันธ์ในฐานะของแฟนกันไว้ก่อน แต่จะยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเหมือนเดิม ส่วนในอนาคตเป็นเรื่องที่จะอาจจะกลับมาเป็นแฟนกันใหม่อีกครั้ง ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของทั้งสองฝ่าย ด้วยเหตุนี้เองทำให้นายโอภาสเกิดความไม่พอใจอย่างรุนแรง โดยคิดว่าผู้ใหญ่ก็ตัดความรักของตนและหนูนาคิดดีตัวออกห่าง และนายโอภาสต้องการให้หนูนายังคงคบหากับตนเองในฐานะแฟนต่อไป ซึ่งหนูนาไม่ยินยอมเพราะเกรงจะได้รับการตำหนิและลงโทษจากผู้ปกครอง จึงทำให้เกิดความบาดหมางกัน

ต่อมานายโอภาสได้พยายามที่จะขอให้หนูนากลับมาคบหาในฐานะเดิมกับตนเอง จากที่พูดจากันด้วยดีก็กลายเป็นการหลบหน้ากัน ด้วยเหตุนี้เองทำให้นายโอภาสโกรธหนูนามากที่ไม่ยอมคืนดีกัน ในที่สุดวันหนึ่งนายโอภาสได้แอบหยิบอาวุธปืนของบิดาของตนเอง และไปหาหนูนาที่บ้านของเธอ แต่ผู้ปกครองของหนูนาไม่อนุญาตให้พบกัน นายโอภาสได้ตะโกนเรียกหนูนาให้ออกมาพบกับตน แต่หนูนากลับหลบซ่อนอยู่ภายในบ้านทำให้นายโอภาสโกรธและผิดหวังอย่างรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมตัวเองไว้ได้ จึงบันดาลโทสะหยิบเอาอาวุธปืนที่พกมาด้วยออกมาจ่อยิงผู้ปกครองของนางสาวหนูนาจนถึงแก่ความตาย และเมื่อบุกเข้าไปหานางสาวหนูนาภายในบ้านแต่ไม่พบจึงใช้อาวุธปืนจ่อยิงตนเองจนเสียชีวิต

.....

ใบกิจกรรมที่ ๖

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดนายโอภาสจึงได้ใช้อาวุธปืนทำร้ายผู้ปกครองของหนูนา และยิงตัวตายตาม

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกสติโดยการเดินจงกรม (ใบความรู้ที่ ๖)

ใบความรู้ที่ ๖

การฝึกสติโดยการเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นการก้าวเท้าไปเป็นจังหวะและมีระเบียบ ให้กำหนดจิตไปทุกขณะที่เรา
ก้าวเท้าเดินออกไปข้างหน้า เป็นวิธีการฝึกสติอย่างหนึ่ง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดทำยืน ต้องยืนตัวตรงอย่างมีสติ วางเท้าทั้งสองข้างให้ชิดกัน ให้
ปลายเท้าเสมอกัน มือทั้งสองจะไว้หลังหรือจับเกาะประสานกันไว้ข้างหน้าก็ได้ ตามความถนัดของ
แต่ละบุคคล แต่เมื่อเดินเป็นหมู่คณะควรจะวางมือให้เหมือนกันจะมองดูสวยงามเป็นระเบียบ
เรียบร้อย แล้วทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา มีสติในการยืนอยู่โดยสำรวจจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน
ไปในที่อื่นมีสติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

ขั้นตอนที่ ๒ จังหวะการเดิน ก่อนจะยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นให้ตั้งสติกำหนดยกเท้าขึ้น
โดยยกให้พื้นประมาณ ๒ นิ้ว หรือหนึ่งฝ่ามือตะแคง แล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ด้วยสติ
พร้อมกับกำหนดว่า **ย่าง** เมื่อกำหนดว่า **หนอ** ให้ค่อย ๆ วางเท้าลงให้ถึงพื้นโดยที่ปลายเท้าและสัน
เท้าวางพร้อมกัน สติระลึกพร้อมทั้งเท้าที่ลงสัมผัสพื้น “**ขวาย่างหนอ**” พอก้าวเท้าซ้ายก็ปฏิบัติ
เช่นเดียวกัน “**ซ้ายย่างหนอ**” มีสติกำหนดรู้อยู่ทุกครั้งที่ย่างหนออยู่ กำหนดไปเรื่อย ๆ
พร้อมกับการก้าวเท้าไปว่า “**ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ**”

ขั้นตอนที่ ๓ การหยุดยืน เมื่อเดินไปสุดทาง มีสติกำหนดว่าจะหยุดแล้ว โดยกล่าวคำว่า
หยุดหนอในขณะที่หยุดอยู่ก็ให้รู้ตัวว่าหยุดอยู่ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้อยู่ในปัจจุบัน ในขณะที่ยืนอยู่ให้
สติเป็นไปในกาย ระลึกร่างนี้เท้า หัวเข่า สะเอว หน้าอก หัวไหล่ ศีรษะ แล้วย้อนกลับหลังว่านี่
ศีรษะ หัวไหล่ หน้าอก สะเอว หัวเข่า เท้า

ขั้นตอนที่ ๔ การหมุนตัวกลับ ในการหมุนตัวกลับควรกำหนดรู้ตัวก่อนว่าจะหมุนตัวกลับ
กำหนดกลับหนอ โดยครั้งแรกให้ยกปลายเท้าขวา สันเท้าติดพื้นหมุนสันเท้าไปทางขวา ๔๕ องศา
พร้อมกำหนดว่า **กลับ** แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกำหนดว่า **หนอ** ครั้งที่ ๒ เคลื่อนเท้าซ้าย
มาชิดเท้าขวาพร้อมกำหนดว่า **กลับ** แล้วค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงพร้อมกำหนดว่า **หนอ** ทำ
เหมือนครั้งแรกและครั้งที่ ๒ ได้ ๓ จังหวะซึ่งจะอยู่ในท่ากลับหลังหันพอดี จากนั้นกำหนดยืนหนอ
ดังเช่นขั้นตอนที่ ๓ แล้วจึงเดินต่อไป โดยให้กำหนดเดินเหมือนดังขั้นตอนที่กล่าวมาแล้ว

.....

ครั้งที่ ๗

การฝึกสติแบบอานาปานสติ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีจัดการความโกรธ
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง ด้วยการฝึกสติแบบอานาปานสติ
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช้าก่อนลงทะเลเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกครั้งที่ ๖
๔. แนะนำพระอาจารย์ผู้ช่วยฝึก และชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก
๕. แจกเอกสารประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “โทรศัพท์มือถือ” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่าง ว่าเป็นเรื่องอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๗)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๗)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๗) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยใช้การฝึกสติแบบอานาปานสติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอ่านวิธีการฝึกสติแบบอานาปานสติ (ใบความรู้ที่ ๗)
 - ๔.๒ ผู้ฝึกปฏิบัติตามวิธีการที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ ๗)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๒๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกครั้งนี้
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการฝึกสติแบบอานาปานสติที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

กรณีตัวอย่างเรื่อง “โทรศัพท์มือถือถือ”

ในช่วงโมงวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง คุณครูกำลังอธิบายเทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาากลางแจ้งอย่างบาสเกตบอลให้กับนักเรียนอยู่ที่สนามบาสฯ ของโรงเรียนเพื่อฝึกการเล่น ในขณะที่นักเรียนส่วนใหญ่กำลังตั้งใจฟังคุณครูอยู่นั้น นายโจซึ่งเป็นนักเรียนในชั้นเรียนชั่วโมงนี้อยู่ด้วย ใจไม่ค่อย ่ แอบอาศัยจังหวะที่ไม่มีใครสนใจใคร หลบครูและเพื่อน ่ แอบกลับขึ้นไปในห้องเรียน โดยตั้งใจไว้ว่าจะไปขโมยโทรศัพท์มือถือของอารียา ซึ่งเห็นเมื่อเชื่าก่อนเข้าเรียนอารียาได้อาออกมาอวดเพื่อนในชั้น เพราะเพิ่งซื้อมาเป็นรุ่นใหม่ล่าสุด นายโจจึงตรงเข้าไปค้นในกระเป๋าเรียนของอารียา และได้ขโมยเอาโทรศัพท์มือถือที่อยู่ในกระเป้านั้นไป โดยนำไปเก็บซ่อนไว้ก่อน แล้วจึงกลับมายังสนามบาสฯที่กำลังเรียนกันอยู่ แต่นายโจหารู้ไม่ว่าในขณะที่ตนแอบกลับเข้ามาที่สนามนั้น ได้มีกลุ่มนักเรียนหญิงในชั้น ๒-๓ คนได้สังเกตเห็นพิรุขของนายโจแต่ก็ได้แต่เก็บความสงสัยไว้

จนกระทั่งหมดชั่วโมงวิชาพลฯ นักเรียนต่างแยกย้ายกลับเข้าห้องเรียน อารียาซึ่งเป็นห่วงโทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดที่เพิ่งซื้อกลัวจะหาย จึงรีบเปิดกระเป๋าดูและพบว่าโทรศัพท์มือถือได้หายไป แล้ว อารียาทั้งเสียตายและตกใจ จึงร้องไห้เสียงดัง เพื่อน ่ เข้าไปถามจึงรู้ว่าสาเหตุเพราะอะไร กลุ่มนักเรียนหญิงที่สังเกตเห็นพิรุขของนายโจตอนอยู่ในสนามจึงได้กระซิบบอกกับอารียา อารียาและเพื่อน ่ จึงเข้าไปล้อมตัวนายโจและถามเขาว่าชั่วโมงพลฯนายโจหายไปไหนมา นายโจก็อึกอักตอบไม่ได้ กลุ่มเพื่อน ่ จึงขอค้นตัวและกระเป๋านักเรียนของเขา ในที่สุดก็พบโทรศัพท์มือถือเครื่องที่หายซ่อนอยู่ในกระเป๋าของนายโจ ทำให้อารียาโกรธนายโจมากที่สุดที่ขโมยโทรศัพท์ของเธอไป และอารียาไม่สามารถระงับความโกรธไว้ได้ จึงต่อว่าตำหนอนายโจอย่างรุนแรงและหยิบไม้บรรทัดเหล็กฟาดใส่นายโจจนได้รับบาดเจ็บ

.....

ใบกิจกรรมที่ ๗

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เหตุใดอารียาจึงด่าว่าและเอาไม้บรรทัดเหล็กฟาดนายโจ

.....

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมตาม (ใบความรู้ที่ ๗)

ใบความรู้ที่ ๗

การฝึกอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก

อานาปานสติเป็นการทำสมาธิที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมาก เพราะปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า – ออก เป็นอารมณ์ คือเป็นเครื่องกำหนด การนั่งสมาธิควรนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้น ๆ การนั่งสมาธิแบบการกำหนดลมหายใจเข้า – ออกนั้น มีขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นตามลม เริ่มกำหนดลมหายใจ ให้สูดลมเข้าให้เต็มปอดประมาณ ๓ ครั้ง เพื่อจะได้กำหนดการเข้า – ออกของลมหายใจได้สะดวก ต่อจากนั้นให้ปล่อยลมหายใจเข้า – ออกตามสบายอย่าบังคับลมหายใจ ปล่อยให้เข้า – ออกตามธรรมชาติ ทำให้สบาย ลมเข้าก็ให้รู้ว่าเข้า ลมออกก็ให้รู้ว่าออก ลมยาวก็ให้รู้ว่ายาว ลมสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น คอยระวังให้สติจับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลาจนจิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกแล้ว ก็ถือว่าทำสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

๒. ขั้นกำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า – ออก โดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตเฉพาะจุด หนึ่งในจุด ๓ คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด แต่ที่นิยมกันส่วนมากให้กำหนดอยู่ที่เฉพาะปลายจมูก อันเป็นทางเข้า – ออกของลม ซึ่งง่ายกว่าการกำหนดที่จุดอื่น คือคอยจับอยู่เฉพาะปลายจมูกเท่านั้น เมื่อกำหนดจิตอยู่เฉพาะปลายจมูก ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ถือว่าทำสำเร็จในขั้นที่สอง

ขั้นตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้น ลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ลมหายใจจะละเอียดมากจนบางครั้งไม่รู้ว่ามึลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเหมือนกับไม่มีลมหายใจ อันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะหายใจเข้า – ออกให้ได้ตลอดเวลา ก็จะเพิ่มความสุข และพลังให้แก่จิตได้มากทีเดียว

.....

ครั้งที่ ๘

การแยกส่วนร่างกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปในชีวิตประจำวัน
๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการแยกส่วนร่างกาย

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช็นชื่อลงทะเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกในครั้งที่ ๗
๔. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ข้าราชการตุลาการซี ๗” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๘)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๘)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๘) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ผู้วิจัยเล่าเรื่องจาก (ใบความรู้ที่ ๘) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้พิจารณาถึงการแยกส่วนของร่างกายมนุษย์ว่าสมควรจะโกรธส่วนใดของเขา
 - ๔.๑ ผู้วิจัยเล่าเรื่อง และชวนผู้ฝึกคิดตาม (ใบความรู้ที่ ๘)
 - ๔.๒ ใช้เวลาในการฝึก ๑๕ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปฝึกทบทวนที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ข้าราชการกรมศุลกากรซี ๗”

คลิปรีดิโอ ซึ่งถูกบันทึกเมื่อเวลา 13.02 น. ของวันที่ 8 ม.ค.ที่ผ่านมา ความยาว 1.14 นาที เป็นภาพข้าราชการซี 7 หัวหน้าฝ่ายตรวจผู้โดยสารที่สนามบินสุวรรณภูมิ ตบป้องหูพนักงานตรวจอาวุธท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ

เอบีซีนิวส์ รายงานว่า กล้องวงจรปิดสามารถบันทึกภาพ นายสมบัติชาติไชยไววิทย์ หัวหน้าฝ่ายตรวจผู้โดยสารท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ วัย 55 ปี ขณะเดินเข้ามายังจุดตรวจสัมภาระ ทว่า ปฏิเสธการสแกนร่างกายเหมือนผู้โดยสารคนอื่นๆ และทำร้ายร่างกาย นายศิริชัย ใหม่ชุ่ม เจ้าหน้าที่บริษัท เอเชีย ซีเคียวริตี้ เมเนจเม้นท์ จำกัด วัย 33 ปี (โดยการตบเข้าที่บ้องหูทั้งสองข้าง) พร้อมทั้งอวดอ้างถึงระดับชั้นข้าราชการ กระทั่ง นายศิริชัย ผู้ถูกทำร้ายร่างกาย ต้องเป็นฝ่ายขอโทษ

นายสมชาย พูลสวัสดิ์ อธิบดีกรมศุลกากรเปิดเผยว่า มีคำสั่งให้ นายสมบัติชาติไชยไววิทย์ เข้าไปช่วยราชการที่กรมศุลกากร ระหว่างการสอบสวนของคณะกรรมการ ทั้งนี้ มีรายงานเพิ่มเติมว่า นายศิริชัย ใหม่ชุ่ม ได้เข้าแจ้งความขอหาทำร้ายร่างกาย ที่สถานีตำรวจภูธรท่าอากาศยานสุวรรณภูมิแล้ว

.....

ใบกิจกรรมที่ ๘

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดข้าราชการที่ ๗ จึงตบป้องหูพนักงานตรวจอาวุธ

.....

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ผู้วิจัยทำการเล่าเรื่องการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าสมควรโกรธอะไร
(ใบ ความรู้ที่ ๘)

ใบความรู้ที่ ๘ การแยกส่วนร่างกาย

เราจะเห็นความจริงได้อย่างชัดเจนด้วยการวิเคราะห์ ผ่าตัด แบ่งย่อย แยกแยะมันออกมา ความจริงโดยสมมตินั้นเมื่อรวมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อนก็จะชักนำให้หลงผิดได้ แต่เมื่อแบ่งย่อย แยกสลาย ละลายมันออกมาวิเคราะห์ดู ก็จะพบกับความจริงที่เป็นแก่นแท้ ความจริงอันสูงสุด แล้วก็จะหาที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ เช่น

เมื่อผู้ชายมองดูร่างกายที่ประกอบเป็นกลุ่มก้อนของผู้หญิง เขาจะคลั่งไคล้หลงใหล “สวย เหลือเกิน สวยเหลือเกิน” ผู้หญิงก็เช่นเดียวกันเมื่อมองดูร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นกลุ่มก้อนของผู้ชายก็คิดว่า “หล่อเหลือเกิน หล่อเหลือเกิน” แต่เมื่อท่านได้เริ่มผ่าตัด แยกแยะ ย่อยสลาย และวิเคราะห์ดูว่าสวยตรงไหน ลองมาดูซิว่าสวยตรงไหน จากส่วนบนของศีรษะมีอะไรสวย เริ่มจากเส้นผม “อ้อ! ผมสวย ผมสวย ผมสีทอง หรือสีดำ หรือผมเป็นเงางามเหมือนสนไหม หรือผมอย่างนี้ หรือผมอย่างนั้น” เช้าวันรุ่งขึ้นขณะที่ทำครัวหญิงผู้นี้บังเอิญทำเส้นผมหล่นลงไป ในอาหาร เมื่อสามีเห็นเส้นผมในอาหาร ก็ร้องว่า “เส้นผมสกปรก เส้นผมสกปรก” เส้นผมสกปรกอะไรกัน เมื่อคืนนี้ยังชมว่าผมสวย ผมสวยอยู่ในอาหารแล้วจะร้องโวยวายไปทำไมกัน กินเข้าไปเสียสิ สิ่งใดก็ตามจะงดงามก็เฉพาะเมื่อมันรวมกันอยู่เป็นสัดส่วน เป็นกลุ่มก้อน ทันทีที่มันแยกจากกันก็จะไม่มีความสวยงามใด ๆ หลงเหลืออยู่อีกเลย นี่คือความจริง เราลองไล่ดูส่วนอื่นของร่างกายต่อไป เริ่มที่ฟัน อ้อ! ฟันแลดูงดงามราวกับไข่มุก เรียงเป็นแถวเป็นแนวสวยงามมาก แต่ถ้าฟันซี่หนึ่งหัก ก็จะไม่มีการนำไปเก็บรักษาไว้ในตู้รักษา มีก็แต่จะร้องว่า “ไม่เอา ไม่เอา โดยมันทิ้งไป” ทรายใดที่มันยังรวมกันอยู่ที่เหงือกมันคือไข่มุก ทันทีที่มันหลุดออกมามันก็คือกระดูกก้อนหนึ่ง แล้วมีอะไรสวยอีก เล็บ เล็บสวยงาม ตกแต่งด้วยยาทาเล็บเพื่อให้เข้ากับสีผิวและเพื่อให้เข้ากับสีของเครื่องแต่งตัว อ้อ! เล็บ “สวยงามมาก สวยงามมาก” แล้วก็เข้าทำนองเดิมหญิงผู้นี้ตัดเล็บ และเศษเล็บตกลงไปในอาหาร เมื่อสามีเห็นเข้าก็ร้องว่า “นี่เล็บนี้ เล็บสกปรก” เล็บที่ไหนกันที่สกปรกเมื่อวานยังชมว่าเล็บสวย อาหารที่น่าอร่อยประดับด้วยเล็บที่ตกแต่งสีอย่างดี และสวยงามมันก็ควรจะสวยงามเป็นสองเท่า กินมันเข้าไปสิโวยวายไปทำไม อันว่าเล็บนั้นจะสวยงามก็ต่อเมื่อยังติดสมบูรณ์อยู่ที่ปลายนิ้วเท่านั้น การแยกส่วนของร่างกายคนเรานี้เป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าไม่มีส่วนใดในร่างกายของศัตรู นั้นที่น่าจะเป็นที่สมควรแก่ความโกรธแค้น โดยเตือนตนพร้อมด้วยการแยกส่วนว่า เมื่อเราโกรธผู้นี้ จะโกรธส่วนไหนของเขา คือ จะโกรธเส้นผม หรือจะโกรธขน หรือจะโกรธเล็บ

ที่มา : จากหนังสือหลักสูตร ๑๐ วัน ธรรมบรรยาย โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
จัดทำโดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ครั้งที่ ๙

ขั้นดี ความอดทน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้ถึงประโยชน์ของความอดทน

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช็นชื่อลงทะเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๔. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกครั้งที่ ๘
๕. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก
๖. แจกเอกสารประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “การประกวดกีฬาฟันปี 2011” ต่อจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุนิยามจากกรณีดังกล่าวว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๙)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีดังกล่าว (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๙)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๙) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการความโกรธที่เกิดขึ้น
๗. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีขั้นดี คือความอดทน โดยใช้ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาจากสื่อวีดิทัศน์ (ใบความรู้ที่ ๙)
 - ๔.๒ ให้ผู้เข้ารับการฝึกตระหนักถึงความอดทน (ขั้นดีบาร์มี)
 - ๔.๓ ให้เวลาในการศึกษา ๑๕ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเปรียบเทียบข้อแตกต่าง ของการมีความอดทนกับการขาดความอดทน
๒. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญ
๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการที่มีความอดทน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “การประกวดทิฟฟานีปี 2011”

คลิปดังกล่าวถูกโพสต์ขึ้นเมื่อวันที่ 12 มกราคม ที่ผ่านมา มีชื่อคลิปว่า "Miss Tiffany 2011(รอง1)วินแตก " โพสต์โดย somsaimalaiporn และระบุข้อความใต้คลิปว่า "รองมิสทิฟฟานี นัท+เนิร์ส นางงามค่ายดัง วินแตก" ซึ่งเหตุการณ์ในคลิปนั้นได้บันทึกภาพของสาวประเภทสอง สองคนที่กำลังทะเลาะกับสาวประเภทสองคนหนึ่ง ด่าทอด้วยคำรุนแรงท่ามกลางบรรดาผู้ชมที่มาดูการประกวดเป็นจำนวนมาก

สำหรับผู้ชมที่เข้ามาดูคลิปดังกล่าว บ้างก็ว่าสาวประเภทสองคนนั้น เป็นรองมิสทิฟฟานีอันดับ 1 ซึ่งเคยประกวดมิสทิฟฟานีมาแล้วในปี 2009 และปี 2011 แต่ในการประกวดสาวประเภทสองในครั้งนี้ เธอไม่ชนะถึงกับไม่พอใจ และวินแตก หว่าคนที่ได้รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งนั้นใช้เส้นสายเพื่อครองมงกุฎดังกล่าว

.....

ที่มา : www.showmax.tv

ใบกิจกรรมที่ ๙

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดรองทิพพานี้จึงทะเลาะด่าทอกับสาวประเภทสองนางหนึ่ง

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

๔. (ขั้นฝึก) ผู้วิจัยทำการเปิดสื่อวีดิทัศน์อธิบายให้ผู้ฝึกได้ตระหนักรู้ถึงความอดทน (ขันติบารมี)
(ใบ ความรู้ที่ ๙)

ใบความรู้ที่ ๙ สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง

“จันทกุมารชาดก บำเพ็ญขันติบารมี”

ในครั้งโบราณ เมืองพาราณสี มีชื่อว่า บุปผวดี มีกษัตริย์ ทรงพระนามว่า พระเจ้าเอกราชา พระราชบุตรองค์ใหญ่ พระนามว่า จันทกุมาร ดำรงตำแหน่งเป็นอุปราช และ พราหมณ์ชื่อกัณฑหา เป็นปุโรหิตในราชสำนัก กัณฑหา มีหน้าที่ตัดสินคดีความอีกตำแหน่ง แต่กัณฑหาเป็นคน ไม่ยุติธรรม ไม่ซื่อสัตย์ มักจะรับสินบนจากคู่ความอยู่เสมอ ช่างไหนให้สินบนมาก ก็จะตัดสินความเข้าข้างนั้น จนกระทั่งวันหนึ่ง ผู้ที่ได้รับความยุติธรรมร้องโพนทนา โทษของกัณฑหา ได้ยินไปถึง พระจันทกุมาร จึงตรัสถาม ว่าเกิดเรื่องอะไร บุคคลนั้นจึงทูลว่า “กัณฑหาปุโรหิต มิได้เป็นผู้ทรงความยุติธรรม หากแต่รับสินบน ก่อความ อยุติธรรมให้เกิดขึ้นเนืองๆ”

พระจันทกุมารตรัสว่า “อย่า กลัวไปเลย เราจะเป็นผู้ให้ ความยุติธรรมแก่เจ้า” แล้ว พระจันทกุมารก็ทรงพิจารณาความอีกครั้ง ตัดสินไปโดย ยุติธรรม เป็นที่พึงพอใจแก่ประชาชนทั้งหลาย ฟุ้งชนจึง แซ่ซ้องสดุดีความยุติธรรมของพระจันทกุมาร พระเจ้าเอกราชาทรงได้ยินเสียงแซ่ซ้อง จึงตรัสถาม ครั้นทรงทราบจึงมีโองการว่า “ต่อไปนี้ ให้จันทกุมาร แต่ผู้เดียวทำหน้าที่ตัดสินคดีความทั้งปวง ให้ยุติธรรม” กัณฑหาเมื่อถูกถอดออกจากตำแหน่งหน้าที่ ก็เกิด ความเคียดแค้นพระจันทกุมาร ว่า ทำให้ตนขาดผลประโยชน์ และได้รับความอับอายขายหน้าประชาชน จึงผูกใจพยาบาทแต่นั้นมา

อยู่มาวันหนึ่ง พระเจ้าเอกราช ทรงฝันเห็นสวรรค์ ชั้นดาวดึงส์ เห็นความผาสุกสวยงาม ความรื่นรมย์ ต่างๆ นานา ในสรวงสวรรค์ เมื่อตื่นจากฝัน พระองค์ ยังทรงอาลัยอาวรณ์อยู่ และปรารถนาจะได้ไปสู่ ดินแดนอันเป็นสุขนั้น จึงตรัสถามบรรดาผู้ที่พระองค์ คิดว่าจะสามารถบอกทาง ไปสู่เทวโลกให้แก่พระองค์ได้ กัณฑหาได้โอกาส จึงกราบทูลว่า “ข้าแต่พระราชบิดา ผู้ที่ประสงค์จะ ไปสู่สวรรค์ มีอยู่หนทางเดียวเท่านั้นคือ ทำบุญให้ทาน และฆ่าบุคคลที่ไม่ควรฆ่า” พระราชาตรัสถามว่า “ฆ่าบุคคลที่ไม่ควรฆ่า หมายความว่าอย่างไร” กัณฑหาทูลตอบว่า “พระองค์จะต้องการ กระทำการ บูชายัญด้วยพระราชบุตร พระมเหสี ประชาชนหญิงชาย เศรษฐี และช่างแก้ว ม้าแก้ว จำนวนอย่างละสี่ จึงจะไป สู่สวรรค์ได้”

ด้วยความที่อยากจะไปเสวยสุขในสวรรค์ พระเจ้าเอกราชาก็ทรงเห็นดีที่จะทำบุญช้ายัญตามที่ กัณฑหา ผู้มี จิตริษยาพยาบาททูลแนะ พระองค์ทรงระบู้ชื่อ พระราช บุตรพระมเหสี เศรษฐี ประชาชน และช่างแก้ว ม้าแก้ว ที่จะ บูชายัญด้วยพระองค์เอง อันที่จริงกัณฑหาประสงค์ร้าย กับ พระจันทกุมารองค์เดียวเท่านั้น แต่ครั้งจะให้บูชายัญ พระจันทกุมารแต่ลำพัง ก็เกรงว่าผู้คนจะสงสัย จึงต้องให้ บูชายัญเป็นจำนวนสี่ พระจันทกุมารผู้เป็นโอรสองค์ใหญ่ ก็ทรงอยู่ในจำนวนชื่อที่พระเจ้า เอกราชโปรดให้นำมาทำ พิธีด้วย จึงสมเจตนาของกัณฑหา เมื่อช่าง ม้า และบุคคล ที่ถูกระบู้ชื่อ ถูกนำมาเตรียมเข้าพิธี ก็เกิดความโกลาหล วุ่นวาย มีแต่เสียงผู้คน ร้องให้คร่ำครวญไปทั่ว

พระจันทกุมารนั้น เมื่อราชบุรุษไปกราบทูลก็ทรงถามว่า ใครเป็นผู้ทูลให้พระราชอาชญา พิธีบูชาัญญ ราชบุรุษ ทูลว่ากัณฑาล ก็ทรงทราบว่าเป็นเพราะความ ริษยาพยาบาทที่ กัณฑาลมี ต่อพระองค์เป็นสาเหตุ ในเวลาที่ราชบุรุษไปจับเศรษฐีทั้งสี่มาเข้าพิธีนั้น บรรดาญาติพี่น้องต่าง พยายามทูลวิงวอนขอชีวิตต่อ พระราชา แต่พระราชาก็ไม่ทรงยินยอม เพราะมี พระทัยลุ่มหลงใน ภาพเทวโลก และเชื่องมงายในสิ่งที่ กัณฑาลทูล ต่อมาเมื่อพระบิดาพระมารดาของ พระราชาเอง ทรงทราบก็รีบเสด็จมาทรงห้ามปรามว่า “ลูกเอ๋ยทางไปสวรรค์ที่ต้องฆ่าบุตรภรรยา ต้องเบียด เบียน ผู้นั้น จะเป็นไปได้ได้อย่างไร การให้ทาน การงดเว้นการเบียดเบียนต่างหาก เป็นทางสู่สวรรค์”

พระราชาก็ได้ทรงฟังคำห้ามปรามของพระบิดา พระมารดา พระจันทกุมารทรงเห็นว่าเป็น เพราะ พระองค์เองที่ไปขัดขวางหนทางของคนพาลคือ กัณฑาล ทำให้เกิดเหตุใหญ่ จึงทรงอ้อนวอนพระบิดา ว่า “ขอพระองค์โปรดประทานชีวิต ข้าพเจ้าทั้งปวงเถิด แม้จะจงจำเอาไว้ก็ยังไม่ใช้ ประโยชน์ จะให้เป็น ทาส เลี้ยงช้าง เลี้ยงม้า หรือขับไล่ไปเสียจากเมืองก็ยอมได้ ขอประทานชีวิตไว้เถิด” พระราชาได้ฟังพระราชบุตร ก็ทรงสังเวชพระทัยจน น้ำพระเนตรไหล ตรัสให้ปล่อย พระราช บุตร พระมเหสี และทุกสิ่งทุกคนที่จับมาทำพิธี ครั้นกัณฑาลทราบ เข้าขณะเตรียมพิธีก็รีบมาทูล คัดค้าน และ ล่อลวงให้ พระราชาคล้อยตามด้วยความหลงใหลในสวรรค์อีก พระราชาก็ทรงเห็นดีไป ตามที่กัณฑาล ชักจูง

พระจันทกุมารจึงทูลพระบิดาว่า “เมื่อข้าพเจ้ายังเล็ก ๆ อยู่ พระองค์โปรดให้พี่เลี้ยง นางนม ทะนุ บำรุงรักษา ครั้นโตขึ้นจะกลับมาฆ่าเสียทำไม ข้าพเจ้าย่อมกระทำการประโยชน์แก่พระองค์ได้ พระองค์จะ ให้ฆ่าลูกเสีย แล้วจะอยู่กับคนอื่นที่มีโชคลูกจะเป็นไปได้ได้อย่างไร ในที่สุดเขาก็คงจะฆ่า พระองค์เสียด้วย พราหมณ์ที่สังหาร ราชตระกูล จะถือว่าเป็นผู้มีคุณประโยชน์ได้อย่างไร พราหมณ์ นั้นคือผู้เนรคุณ” พระราชาได้ฟัง ก็สลดพระทัย สั่งให้ปล่อยทุกชีวิต ไปอีกครั้ง

แต่ครั้นพราหมณ์กัณฑาลเข้ามากราบทูล ก็ทรงเชื่ออีก พระจันทกุมารก็กราบทูลพระบิดา ว่า “ข้าแต่พระบิดา หากคนเราจะไปสวรรค์ ได้เพราะ การกระทำบุญชญาญ เหตุใดพราหมณ์จึงมีทำ บุญชญาญ บุตรภรรยาของตนเองเล่า เหตุใดจึงได้ชักชวนให้คน อื่นกระทำ ในเมื่อพราหมณ์ก็ได้ทูลว่า คนผู้ใดทำ บุญชญาญเองก็ดี คนผู้นั้นยอมไปสู่วสวรรค์ เช่นนั้นควรให้ พราหมณ์กระทำบุญชญาญด้วยบุตร ภรรยาตนเองเถิด” ไม่ว่าพระจันทกุมารจะกราบทูลอย่างไร พระราชา ก็ไม่ทรงฟังบุคคลอื่น ๆ อีกเป็น จำนวนมาก รวมทั้ง พระวสุกุมารผู้เป็นราชบุตรของพระจันทกุมาร มาทูลอ้อนวอน พระเจ้าเอก ราชาก็ไม่ทรงยินยอมฟัง ฝ่ายกัณฑาลเกรงว่าจะมีคนมาทูลชักจูงพระราชาอีก จึงสั่งให้ปิดประตูวัง และทูลเชิญพระราชาให้ไป อยู่ในที่อื่นคนอื่นเข้าไปเฝ้ามิได้ เมื่อถึงเวลาทำพิธี มีแต่เสียงคร่ำครวญ ของราชตระกูล และฝูงชนที่ญาติ พี่น้องถูกนำมาเข้าพิธี ในที่สุด นางจันทาเทวีผู้เป็นชายา ของพระ จันทกุมาร ซึ่งได้พยายามทูลอ้อนวอนพระราชา สักเท่าไรก็ไม่เป็นผล ก็ได้ ติดตามพระจันทกุมารไป สู่หลุมบูชาัญญด้วย เมื่อกัณฑาลนำถาดทองคำมาวางรอไว้ และเตรียมพระขรรค์จะบั่นคอพระจันท กุมาร

พระนางจันทาเทวีก็เสด็จไปสู่หลุมบุญชายัญ ประนมหัตถ์บูชา และกล่าวสัจจะวาจาขึ้นว่า “กัณหาฬ
เป็นคนชั่วเป็นผู้มีปัญญาทราม มีจิตมุ่งร้ายพยาบาท ด้วยเหตุแห่งวาจาสัตย์นี้ เทวดา ยักษ์ และสัตว์
ทั้งปวง จงช่วยเหลือเรา ผู้ไร้ที่พึ่ง ผู้แสวงหาที่พึ่ง ขอให้เราได้อยู่ร่วมกับสามีด้วยความสวัสดิ์เกิด
ขอให้พระเป็นเจ้า ทั้งหลายจงช่วยสามีเราให้เป็นผู้ที่ศัตรูทำร้ายมิได้เกิด” เมื่อพระนางกระทำสัจจกริ
ยา พระอินทร์ได้สดับ ถ้อยคำนั้น จึงเสด็จมาจากเทวโลก ทรงถือค้อนเหล็กมี ไฟลุกโชติช่วง ทรง
มายังพระราชินี กล่าวว่า “อย่าให้เรา ถึงกับต้องใช้ค้อนนี้ประหารเศียรของท่านเลย มีใครที่ ไหนบ้าง
ที่ฆ่าบุตร ภรรยา และเศรษฐกิจหบดีผู้ไม่มีความ ผิดเพื่อที่ตนเองจะได้ไปสวรรค์ จงปล่อยบุคคลผู้
ปราศ จากความผิดทั้งปวงเสียเดี๋ยวนี้”

พระราชินีตกพระทัยสุดขีด สั่งให้คนปลดปล่อยคน ทั้งหมดจากเครื่องจองจำ ในทันใดนั้น
ประชาชนที่รุม ล้อมอยู่ก็ช่วยกันเอาก้อนหิน ก้อนดินและท่อนไม้ เข้าขว้างปาทุบตีกัณหาฬพ
ราหณณ์จนสิ้นชีวิตอยู่ ณ ที่นั้น แล้วหันมาจะฆ่าพระราชินี แต่พระจันทกุมารตรงเข้ากอด พระบิดาไว้
ผู้คนที่ทั้งหลายก็ไม่กล้าทำร้าย ด้วยเกรง พระจันทกุมารจะพลอยบาดเจ็บ ในที่สุดจึงประกาศว่า “เรา
จะไว้ชีวิตแก่พระราชินีโฉดเขลา แต่จะให้ครองแผ่นดิน มิได้” เราถอดพระยศพระราชินีให้เป็น
คนจัญหาฬ แล้วไล่ออกจากพระนครไป

จากนั้นมหาชนกักระทำพิธีอภิเษกพระจันทกุมารขึ้น เป็นพระราชินี ทรงปกครองบ้านเมือง
ด้วยความยุติธรรม เมืองทรงทราบว่พระบิดาตกกระทำลำบากอยู่นอกเมือง ก็ทรงให้ความช่วยเหลือ
พอที่พระบิดาจะดำรงชีพอยู่ได้ พระจันทกุมารปกครองบ้านเมืองให้ร่มเย็นเป็นสุข ตลอดมาจนถึง
ที่สุดแห่งพระชนม์ชีพ ก็ได้เสด็จไปเสวยสุข ในเทวโลก ด้วยเหตุที่ทรงเป็น ผู้ปกครองที่ดี ที่ทรงไว้ซึ่ง
ความยุติธรรม ไม่หลงเชื่อ วาจาคนโดยง่าย และ ปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความซื่อตรง

คติธรรม : บำเพ็ญขันติบารมี

เรื่องอาฆาตจองเวรนั้น ย่อมให้ทุกข์กลับคืนแก่ตนในที่สุด และความเขลาหลงในทรัพย์และ
สุขของผู้อื่นก็ย่อมให้ผลร้ายแก่ตัวได้ในไม่ช้าเช่นกัน

.....

ที่มา : www.dhammadownload.com

ครั้งที่ ๑๐

การฝึกเจริญมรณสติ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีการจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้ถึงประโยชน์ของการเจริญมรณสติ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เชื้อนชื่อลงทะเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกในครั้งที่ ๙
๔. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ยูให้โกรธ” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุนปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๑๐)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างเพราะเหตุใดเองถึงได้ชกต่อยบ่อย (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๑๐)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๑๐) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกเจริญมรณสติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกนอนหลับตา
 - ๔.๒ ผู้วิจัยกล่าวนำ(ตามใบความรู้ที่ ๑๐)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๒๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการฝึกเจริญมรณสติ

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ยุให้โกรธ”

เอกและบอย เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ทั้งสองเป็นเพื่อนรักกันมาก ไปไหนมาไหนด้วยกันอยู่เป็นประจำ ช่วยเหลือกันในทุกๆเรื่อง แม้กระทั่งเรื่องชกต่อย ถ้ามีใครมาทำร้ายเพื่อนก็ช่วยเหลือกันอยู่เสมอ ทำให้มิตรภาพของทั้งสองคนแน่นแฟ้นมาก อยู่มาวันหนึ่งเอกได้ไปแข่งขันสอบวิชาวิทยาศาสตร์ ชนะได้ที่หนึ่ง และครูได้พาเอกขึ้นไปหน้าเสาธง เพื่อแสดงความยินดี “นายเก่งมากเลยนะเอก” บอยพูดเพื่อแสดงความยินดี “ขอบคุณมากนะที่ชมเรา เราไม่เก่งหรอกแต่เรา ชอบอ่านหนังสือนะ” เอกพูดด้วยความเขินที่ถูกเพื่อนชม หนุ่มซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นกับเอกและบอย ก็เกิดอาการโกรธมากที่คนอื่นเรียนเก่งกว่าตัวเอง เขาจึงตรงเข้าไปจะทำร้ายเอกด้วยความอิจฉาและหมั่นไส้ แต่บอยก็ช่วยเอกไว้ จากนั้นหนุ่มจึงคิดหาวิธีที่จะทำร้ายเอกให้ได้โดยคิดแผนหาวิธีแยกทั้งสองออกจากกัน ทำให้เข้าใจผิดและทะเลาะกันเอง ดังนั้นหนุ่มจึงเข้าไปยุแยงตะแคงรัวให้ทั้งสองคนทะเลาะกัน โดยเข้าไปขโมยโทรศัพท์ของเอกไปใส่ไว้ในโต๊ะของบอย เอกหาโทรศัพท์ที่อยู่นานแต่ก็ไม่เจอ ด้วยความบังเอิญเอกเจอโทรศัพท์ของตัวเองอยู่ที่โต๊ะของบอย ด้วยความโมโหเอกจึงเข้าไปต่อยบอยโดยที่ไม่ชักถามเลยว่าเรื่องเป็นอย่างไร “บอยทำไมแกทำอย่างนี้” เอกตะโกนเสียงดังด้วยความโกรธ “ไม่ใช่อย่างนั้นนะ เราไม่รู้เรื่องด้วย” บอยพยายามบอกกับเอก “ต่อไปนี่เราไม่ใช่เพื่อนกันอีกแล้ว” เอกพูดแล้วเดินออกไปนอกห้องทำให้เป็นโอกาสเหมาะของหนุ่มที่จะได้ล้างแค้นกับเอกได้ หนุ่มจึงยกพวกไปรุมทำร้ายเอก ในเวลานั้นเองบอยได้เดินผ่านมาเห็นเขาเลยเข้าไปช่วยเอกได้ทัน เอกจึงรู้ว่าอันที่จริงแล้วบอยไม่ได้ขโมยโทรศัพท์ของตนไป “ขอบคุณนะที่มาช่วยเรา และก็ต้องขอโทษด้วยที่เราเข้าใจนายผิด” เอกพูดกับบอย “ไม่เป็นไรหรอกเราไม่เคยโกรธนายเลย” บอยพูดด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้มจากนั้นทั้งสองก็กลับมาเป็นเพื่อนรักกันเหมือนเดิม

.....

ใบกิจกรรมที่ ๑๐

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดเอกจึงได้ชักต่อยบอย

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

๔.(ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกเจริญมรณสติ (ใบความรู้ที่ ๑๐)

ใบความรู้ที่ ๑๐

มรณสติ หมายถึง ความมีสติระลึกเป็นความตาย เพื่อความไม่ประมาทเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ได้ตรัสแนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ อาทิ ให้ระลึกเสมอว่า เหตุแห่งความตายนั้นมีมากมาย เช่น ภูกัต แมลงป่องต่อย ตะขาบกัด ห่าไม่ก็อาจพลาดพลั้งหล้ม อาหารไม่ย่อย ดีซ่าน เสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ ถูกมนุษย์หรืออมมนุษย์ทำร้าย จึงสามารถตายได้ทุกเวลา ไม่กลางวันก็กลางคืน **ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า บาปหรืออกุศลธรรมที่ตนยังละไม่ได้ ยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ ควรพากเพียร ไม่ทอดทิ้ง เพื่อละบาปและอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย หากละได้แล้ว ก็ควรมีปีติปราโมทย์ พร้อมกับหมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน**

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

ขอให้หม่อมใจสงบ

ด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก

ให้เรานึกภาพดอกไม้ที่งดงามเบ่งบาน นึกต่อไปอีกว่าดอกไม้ดอกนั้นค่อย ๆ โรยกลีบร่วงลงทีละกลีบ ๆ ส่วนที่ยังอยู่ก็เหี่ยวแห้ง สีที่เคยสวยค่อย ๆ หมองคล้ำ นึกภาพจนกระทั่งเห็นดอกไม้เฉาลงในที่สุด

นึกถึงทิวทัศน์อันงดงามยามอรุณรุ่ง ดวงอาทิตย์เพิ่งพ้นขอบฟ้า นึกถึงสถานที่เดียวกันนั้น ในยามบ่าย แดดร้อนแรง อาทิตย์อยู่กลางฟ้าเหนือศีรษะ วันเวลาเคลื่อนคล้อยไปเรื่อย ๆ จนตกเย็น อาทิตย์คล้อยต่ำลงเป็นลำดับ จนลับขอบฟ้า เหลือแต่ความมืดมิด

หม่อมภาพเหล่านี้เข้ามาใส่ตัวเรา ว่าชีวิตของเราก็เหมือนกับดอกไม้ที่สักวันหนึ่งก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉาเช่นเดียวกับอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า ไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป สักวันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไป ไม่มีใครรู้ว่าวันนั้นจะมาถึงเมื่อไหร่ อาจจะเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือพรุ่งนี้ก็ได้อีก

ขอให้ทุกคนนึกในใจว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ในโลกนี้ ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป เพราะเมื่อถึงวันพรุ่งนี้ร่างกายเราจะแน่หนึ่ง ไม่ไหวติง ไร้ความรู้สึกใด ๆ ไร้แม้กระทั่งลมหายใจเข้าออก

ให้นึกไว้ในใจว่า อีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ทุกชีวิตและทุกผู้คนที่เราค้นเคย ที่เราเคยพบปะที่เราเคยหยอกเย้าแยมยิ้ม คนเหล่านี้เราจะไม่มีโอกาสได้พบเห็นอีกต่อไป ไม่เว้นแม้แต่คนเดียว

นึกถึงใบหน้าของพ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้องที่เคยพบเห็นทุกวี่ทุกวัน เรากำลังจะจากเขาไปในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า นึกถึงใบหน้าของคู่ครองคนรัก วันเวลาที่จะต้องจากเขา ไกลมาทุกขณะแล้ว นึกถึงมิตรสหายที่เราคุ้นเคย อีกไม่นานเราจะไม่มีวันได้พบเขาอีกแล้ว

นึกถึงภาพเหตุการณ์เมื่อเช้า เราได้พบเจอใครบ้าง ได้ทำอะไรบ้าง นึกถึงช่วงเวลาก่อน
มาโรงเรียน นึกถึงเพื่อนฝูงที่พบเจอในห้องเรียน นึกถึงทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของที่เรา มี ของหวงของ
รักทั้งหลาย เรากำลังจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป นึกถึงงานการทั้งหลายที่เรารักและทุ่มเทมา
ตลอดไม่ว่าจะมีค่าปานใด เราจะไม่มีโอกาสได้ทำอีกต่อไป งานทั้งหลายที่คั่งค้างไม่แล้วจบ เราจะ
ไม่มีวันได้สะสางอีกแล้ว

อีกไม่นาน โลกที่เราคุ้นเคยมาตลอดชีวิต จะหายวับไปอย่างสิ้นเชิง ไม่เหลือแม้แต่หย่อม
สิ่งที่สำคัญก็คือ ชีวิตของเราทั้งชีวิตกำลังจะสูญสิ้นไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง

ทีนี้ลองกลับมาสำรวจดูความรู้สึกของเราในขณะนี้ ความรู้สึกในขณะนี้เป็นอย่างไรรู้สึก
กลัวหรือไม่ ลองพิจารณาความกลัวดู ค่อย ๆ สัมผัสรับรู้ความกลัวนั้น ความกลัวอยู่ที่ตรงไหน
เรากลัวอะไร ลองโน้มรับความกลัว ลองสังเกตความรู้สึกในใจเราให้ถ้วนทั่ว มีความกังวลหนักใจ
เกิดขึ้นหรือไม่ อะไรที่เรารู้สึกตัดใจลำบากที่สุด พ่อแม่ คนรัก มิตรสหาย ทรัพย์สินสมบัติ งาน
การ

ขอให้เราตั้งสติ และพิจารณาในใจว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายที่เรามีนั้น มันเป็นของเราจริง
หรือ เราเอามันไปด้วยได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเรา ชั่วโมง
ชั่วคราวเท่านั้น บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ส่วนงานการทั้งปวงเราได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาเลิกงานแล้ว ถึงเวลาที่เรจะต้อง
วางมือ และให้คนอื่นรับไปทำต่อไป เราได้ฝากงานไว้กับโลกมามากพอแล้ว งานทั้งหลายได้
กลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องห่วงกังวลอีกต่อไป

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และคนรักทั้งหลาย เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้
นานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำ เราก็ได้ทำมาพอแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่เรจะต้องลาจาก
ไป ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เราเคยลาจากเขาเหล่านี้มาก่อนแล้ว ครั้งนี้เรา
เพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อน ๆ เท่านั้น

อีกไม่นานเราก็จะละร่างนี้ไป ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแต่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ
ร่างนี้เราได้มาเปล่า ๆ จากพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืน
สู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะปลดเปลื้องสิ่งหมักหมมจิตใจ ความรู้สึกผิดติดค้างใจ ความเศร้า
เสียใจที่ได้กระทำผิดต่อผู้อื่น อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ กดถ่วงหน่วงทับใจอีกเลย ยัง
ไม่สายเกินไปที่จะขอภัย ณ บัดนี้ ขอภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน หมางเมินและ
เบียดเบียน ขอเราทั้งหลาย อย่าได้มีเวรต่อกันอีกเลย

หากเรามีความคับแค้นใจ รู้สึกไม่ดีต่อใครบางคน อย่าปล่อยให้อกุศลจิตนี้กัดกินใจ
เราอีกเลย ขอจงให้อภัยเขาเหล่านั้น อโหสิทุกคนที่เคยทำความทุกข์แก่เรา ปลดเปลื้องใจ
เราให้เป็นอิสระจากความเคียดแค้นชิงชัง ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด

ท้ายที่สุดนี้ให้ละวางทุกอย่างที่เคยถือเป็นคนของเรา ละวางแม้กระทั่งตัวตน หรือความรู้สึกว่า
ตัวฉัน แท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยแม้แต่หย่อม แม้กระทั่งตัวตนที่นึกว่าเป็นของเรา ก็

มิใช่ของเราจริง ๆ ให้ละวางความยึดถือในตัวตน อย่าไปนึกหรือคาดหวังว่าตัวตนจะไปเกิดเป็นอะไร ให้ระลึกในใจว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ว่าจะอดีตหรืออนาคต น้อมจิตสู่ความสงบ สู่ความว่าง สู่ความดับเย็นอย่างสิ้นเชิง

.....

ที่มา : พระไพศาล วิสาโล “เหนือความตาย จากวิกฤตสู่โอกาส” พิมพ์ครั้งที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๒, ผู้จัดพิมพ์โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา, มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ครั้งที่ ๑๑

การให้อภัยทาน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการให้อภัยทาน
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีการจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๔. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการรู้จักการให้อภัยทาน

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

๑. เช็นชื่อลงทะเบียน
๒. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ก่อนการฝึก
๓. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึก และทบทวนการฝึกครั้งที่ ๑๐
๔. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึก
๕. แจกเอกสารประกอบการฝึก

ขั้นดำเนินการ

๑. ขั้นปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกศึกษาสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “อดีตนักดนตรีทำร้ายร่างกาย” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุนปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๑๑)
๒. ขั้นสาเหตุของปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดจึงทำร้ายโต (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ ๑๑)
๓. ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ ๑๑) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้จัดการความโกรธที่เกิดขึ้น
๔. ขั้นฝึก ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีการให้อภัยทาน โดยการฝึกให้อภัยทาน ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้
 - ๔.๑ ผู้เข้ารับการฝึกนั่งหลับตาตั้งอยู่ในสมาธิ
 - ๔.๒ เริ่มปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ใน (ใบความรู้ที่ ๑๑)
 - ๔.๓ ใช้เวลาในการฝึก ๒๐ นาที

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก
๒. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำการอภิปรายไปทบทวนที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-

กรณีตัวอย่าง “โต Hangman โดนหรั่ง Silly Fools ทำร้ายร่างกาย”

เกิดเรื่องวุ่นวายขึ้นจนได้ สำหรับความสัมพันธ์นั้นเพื่อนที่ขาดฝั่งลงไปตั้งนานแล้วของ "โต" อนุรักษ์ พุทธภavana อดีตร้องนำ "ซิลลี่ ฟูลส์" กับเหล่าผองเพื่อนเก่า ก่อนที่ "โต" จะแยกตัวไปตั้งวงใหม่ในชื่อ "แสวงแมน"

ล่าสุด ความบาดหมางในใจก็ประทุขึ้นจนเดือดปุดๆ ในงานเทศกาลดนตรีกลางสายฝน "พีโน่ เรนนี่ มิวสิก เฟสติวัล" ที่จัดขึ้นที่บริเวณเขื่อนขุนด่านปราการชล จ.นครนายก ซึ่งทั้ง "แสวงแมน" ของ "โต" ต้องโคจรมาพบกับ อดีตเพื่อนร่วมวง "ซิลลี่ ฟูลส์" เป็นครั้งแรก!

แหล่งข่าววงในแจ้งว่า ก่อนที่จะมีเรื่องจนหวิดวางมวยเกิดขึ้นนั้น ทาง "แสวงแมน" ได้ขึ้นโชว์ความมันส์ก่อน และทาง "โต" ได้ขับเพลงฮิตในอดีตครั้งยังเป็นร้องนำวง ซิลลี่ ฟูลส์ ขนมาเล่นเพียบ ทั้ง จี๊วะ, น้ำลาย, ซี้หึ่ง, วัตใจ ฯลฯ ส่วนงานเพลงของ แสวงแมน เองกลับโชว์ในอัตราส่วนที่น้อยกว่า ทำให้ "วงซิลลี่ ฟูลส์" ที่ฟังอยู่หลังเวทีคอนเสิร์ต และเตรียมเพลงที่กล่าวมาขึ้นโชว์เช่นกันเกิดอาการไม่พอใจเพิ่มมากขึ้นไปอีก

ภายหลังจาก "แสวงแมน" ลงจากเวทีเตรียมเดินทางกลับ แหล่งข่าววงในแจ้งต่อว่า สมาชิกคนหนึ่งในวงซิลลี่ ฟูลส์ เกิดยับยั้งอารมณ์ไว้ไม่อยู่เดินตรงไปที่รถทีมงานเพื่อเคาะกระจกเรียก ก่อนที่โตจะเปิดกระจกลงมาถาม ขณะนั้นเองหนึ่งในสมาชิกซิลลี่ ฟูลส์ เลยอาศัยจังหวะดังกล่าวปาขวดน้ำเข้าไปเพื่อแสดงอาการไม่พอใจ

จนทางเจ้าของไอเดียคอนเสิร์ต วินิจ เลิศรัตนชัย บอสใหญ่เฟรชแอร์ ถึงกับต้องมาห้ามทัพชนิดวุ่นวายไปพักใหญ่ๆ จากนั้นไม่กี่นาทีทางคนขับรถของวง "ซิลลี่ ฟูลส์" ที่อยู่ในอาการมินแอลกอฮอล์ได้ตรงไปเพื่อจะเข้าไปหาเรื่องทาง "โต-อนุรักษ์" ด้วย แต่ก็ถูกห้ามปรามไว้

.....

ใบกิจกรรมที่ ๑๑

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดหรือจึงทำร้ายโต

.....

.....

.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

๔.(ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักรู้ถึงการให้อภัยทาน (ใบความรู้ที่ ๑๑)

ใบความรู้ที่ ๑๑

อภัยทาน

อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย ให้ความปลอดภัย ให้ความรักความเมตตาทั้งต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เช่น การให้อภัยทานแก่มนุษย์ด้วยกันเอง การให้อภัยทานแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

ทุกชีวิตล้วนมีภัย ภัยของชีวิตอาจเกิดขึ้นได้ทุกเสี้ยววินาที ภัยที่เกิดจากภายนอกไม่ร้ายแรงเท่ากับภัยภายใน ภัยที่ผู้อื่นสร้างขึ้นกระทบเราน้อยกว่าภัยที่เราสร้างขึ้นเอง มนุษย์อื่นทำลายเราก็ทำได้เพียงขณะหนึ่ง แต่จิตที่ตั้งไว้ผิดจะทำลายเราข้ามภพชาติ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงสอนเรื่องอภัยทาน คือการยกโทษแสดงอโหสิกรรมต่อกัน ไทยเรามีประเพณีอย่างหนึ่งคือ เมื่อจุดธูปขอขมาศพก็จะขออโหสิกรรมต่อกัน อย่าได้มีเวรต่อกันในภพหน้าให้ทุกอย่างจบลงที่ภพชาตินี้ แม้ศัตรูคู่อาฆาตก็ต้องอโหสิกรรมต่อกัน บางครั้งพิธีสำคัญในชีวิตเรามักจะไปขอพรผู้ใหญ่และกล่าวว่ากรรมใดที่เราได้ล่วงเกินขอให้อภัยโทษให้ คือให้สิ่งที่เราทำเป็นอโหสิกรรม ทำให้ใจเราว่างเพียงพอเพื่อรองรับความดีที่กำลังจะเกิดขึ้นใหม่ เช่น พิธีบวช เป็นต้น การแสดงอภัยทาน เป็นการชำระใจแม้จะดูพุดง่ายแต่ก็ทำได้ยาก หากไม่ฝึกทำจนเป็นปกติ

ขอให้เรามาศึกษาเหตุผลถึงความต่อเนื่องผลกรรมที่มีผลข้ามภพข้ามชาติว่าให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใดและยังเป็นผลที่เราหนีไม่ได้อีกด้วย เพราะต้องถามตนเองก่อนว่าเราต้องการยุติของกรรมกับคนคนนั้นเพียงภพนี้ หรือต้องการจะพบเขา จะเจอเขาอีกต่อไป เรามีสิทธิเสรีในตัวเราบางคนรักมาก หลงมากเพราะเขาดีมาก ก็ปรารถนาให้พบกันทุกภพทุกชาติ บางคนก็อริฐานไม่ขอร่วมเดินทางแต่ก็ไม่ยกโทษในที่สุดผลของการไม่ยกโทษ คือไม่ยอมให้อภัยก็เหมือนกับการผูกสิ่งที่เราไม่ชอบไว้ที่เอวตนเองตลอดเวลาการให้อภัยจะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่าง ๆ ได้ การให้อภัยคือการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ขอให้เรามิใช่ใจเมื่อมีใครมาขอโทษเมื่อมีใครอภัยเรา หรือเมื่อสำนึกได้ว่าเราได้ทำอะไรผิดพลาดไป ก็ขอโทษกันการขอโทษหรือการให้อภัย มิใช่การเสียหายหรือเสียรู้ มิใช่การได้เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างไร หากแต่เป็นการชำระใจให้สะอาดเหมือนภาชนะสกปรก ก็ชำระล้างให้สะอาดใครจะคิดอย่างไรมิใช่ประเด็น แต่สำหรับเราผู้แสดงออกว่าเราให้อภัยในเรื่องนี้ต่อผู้คนผู้นี้แล้ว นั่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสิ่งนั้นจะถูกบรรจุลงไปในเครื่องคอมฯ คือจิตของเราทันที

การผูกอาฆาตพยาบาทความอิจฉาโกรธเกลียด ความคิดแค้น ทิฐิมานะ เป็นต้น เป็นเสมือนเชื้อไวรัส อภัยทานคือเครื่องมือเอนตี้ไวรัส ส่วนจิตของเราเหมือนคอมฯ ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้อาจจะดูเหมือนยาวจะมีใครบอกได้ว่าเราจะอยู่ได้ปลอดภัยจนถึงวันไหน เราต้องการความทรงจำที่เลวร้าย หรือต้องการความทรงจำที่ดีในชีวิต

บางครั้งการยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติการยกโทษอาจคงเหมือนเรายอมเราไม่ตั้งใจไม่เอาเรื่องแล้วเขาจะได้กำริบ ส่วนเราเสียเปรียบความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูงคือ อภัยทาน อันเป็นทานบารมีที่สูงส่ง ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพเวลาเราโกรธ เกลียด พยาบาทใครสีหน้าของเราจะเปลี่ยนไป เลือดในร่างกายจะผิดปกติ เช่น เวลาโกรธจัด

จิตที่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ร้ายก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือ หนักใจ ทำอะไรก็กังวลเป็นทุกข์ แต่พอยกโทษให้ก็จะรู้สึกทันทีว่ายิ้มได้ มีความเบาสบายใจ เราอาจคิดว่าการให้อภัยบ่อย ๆ แก่คนบางคน เขาอาจจะไม่กลับตัวยังก่อเหตุอยู่เสมอ ๆ งานก็ไม่สำเร็จ ยังเหลวไหลอยู่เหมือนเดิม นั่นอาจเป็นเหตุผลในการทำงานแต่สำหรับเหตุผลของใจนั้น เมื่อให้อภัย ใจเราก็เบา เพราะหมดห่วงหมดทุกข์ หมดสนิมที่จะมากัดใจให้ผุกร่อน

พลังที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์คือการที่ใจมีกำลังมนุษย์เรายังต้องสร้างกำลังใจให้แก่กันและกัน กำลังใจเป็นสิ่งที่ให้ไม่รู้จักหมด ยิ่งเราให้คนอื่นได้มากเท่าไร กำลังใจก็จะยิ่งเกิดขึ้นแก่เรามากเท่านั้น การให้อภัยอาจพูดง่ายแต่ทำยาก แม้จะเป็นเรื่องยากเพราะใจไม่ยากทำแต่ก็สามารถทำได้ ว่าเราผิดใจทำก็จะเป็นความสุขใจในภายหลังเมื่อครวญคำนึงถึง

มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเล่าให้ฟังเป็นเรื่องที่มีอุทาหรณ์และคิดนาคิดมากเกี่ยวกับเรื่องของคนที่ไม่ยอมให้อภัยใคร และเป็นคนผูกโกรธ ผูกเกลียด ผูกอาฆาต พยาบาทมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูคู่ต่อสู้ตลอดเวลา กระทั่งวันหนึ่งตายไปพร้อมกับจิตใจที่ขุ่นมัวและผูกอาฆาต ท่านเล่าว่าเขาอธิฐานไปเกิดเป็นลูกของศัตรูเพื่อว่าจะได้ทำร้ายจิตใจอย่างใกล้ชิดแนบเนียนที่สุด ให้ทุกข์ที่สุด ให้สาละวนอยู่กับเรื่องทุกข์ตลอดเวลา เขาเป็นลูกเกเร ผลาญทรัพย์ ทำลายวงศ์สกุล นำความทุกข์เดือดร้อนเข้าบ้านทุกวัน พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเป็นหลักใจว่า คนที่ตายขณะจิตเศร้าหมองยอมไปสู่อบายแม้คนพวกนี้จะไม่เชื่อเรื่องอบาย เรื่องนรกที่เป็นภพภูมิแต่เขาก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า นรกคือความเร่าร้อนรุนแรงที่ครุกรุ่นภายในใจ ขณะยังมีชีวิตอยู่ส่วนคนที่ตายที่ขณะจิตผ่องใสจะไปสูสวรรค์คือสภาพที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ก็จะมีแก่ผู้นั้น สิ่งที่น่าคิดก็คือได้ทราบจากนักปราชญ์บัณฑิตโบราณท่านพูดเอาไว้ว่าการที่เราโกรธใคร เราไม่ให้อภัยเขา หรือเราไม่ไปขอโทษกรรมความโกรธนั้นจะเป็นกรรมหนักติดตัว คือติดใจเราไปยาวนานข้ามภพข้ามชาติ แปลว่าไม่ว่าเราจะไปเกิดภพใดชาติใดกรรมนั้นก็ติดตามไปไม่สิ้นสุด ยิ่งไปกว่านั้นการที่กรรมส่งผลข้ามภพข้ามชาติ นั้น เป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวยิ่งนัก เพราะเราไม่สามารถจะรู้ได้ว่า เราได้ทำอะไรกับใครไว้บ้างในครั้งอดีต คนบางคนเกิดมามีลูกใส่ร้ายตลอดเวลาไม่ว่าจะหันไปทำอะไรก็มีแต่คนคอยจ้องจับผิดคิดร้ายนิทาลับหลังให้ต้องเสียใจอยู่เสมอ บางคนคิดทำอะไรขึ้นมากว่าจะสมหวังก็กลับมีอันเป็นไปต้องผิดหวังพลาดหวังอยู่บ่อย ๆ เราก็คิดว่าเรื่องของโชคความสาไป แต่ความจริงคือ เรื่องอดีตกรรมที่เราไม่ยอมแก้ไขทั้งๆ ที่แก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นบุคคลต้องทุกข์เพราะคนใกล้ตัว ทุกข์เพราะคนที่เรารักที่เป็นตัวชีวิตของเราเอง เช่น มีลูกเกเรทำให้พ่อแม่เสียใจ มีลูกผลาญทรัพย์ มีลูกไม่อยู่ในโอวาท มีลูกอกตัญญู มีลูกทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูล พ่อแม่คิดถึงลูกที่ไรก็มีแต่เรื่องร้อนใจตลอดเวลา เราจะเห็นว่าบางครั้งอบครวญญาติพี่น้องต้องทะเลาะกัน เหมือนเป็นข้าศึกศัตรูกันมาหลายภพหลายชาติ กฎหมายที่มีอยู่สามารถคลี่คลายปมปัญหาได้ไหม คำตอบคือ ยาก เพราะนี่เป็นเรื่องของเศษกรรมที่ยังไม่ได้รับโทษระหว่างเรา และเขา

ฉะนั้น ถ้าไม่ต้องการเสวยวิบากกรรมอันเลวร้ายข้ามภพข้ามชาติ ท่านต้องหัดให้อภัยแก่คนทุกคน แก่สัตว์ทุกชนิด ให้อภัย แม้ศัตรูที่คิดจะทำร้ายหมายปองชีวิตเรา อภัยต่อทุกอย่างที่มักทำไม่ดีกับเราให้ทุกอย่างเป็นอโหสิกรรมทั้งหมดเพื่อเราจะได้ไม่ต้องมีปัญหาในอนาคต บางคน เราไม่

รู้จักกันมาก่อนแต่พอเห็นหน้าก็รู้สึกไม่ชอบทันทีเลย จะพูดจะคุยจะทำอะไรดูจะเกะกะลูกตาของเราไปหมด แม้แต่ความรู้สึกที่เขามีต่อเราก็เช่นกัน นั่นเป็นเพราะอดีตเราไม่ยอมให้อภัยกัน สิ่งที่มนุษย์เรารักมากที่สุดคือ สามภรรยาลูก แต่ทำไมบางทีเมื่อแต่งงานกันแล้ว สามภรรยาสามารถฆ่าภรรยาได้ หรือภรรยาก็สามารถฆ่าสามีทั้งได้อย่างง่ายดาย นั่นเป็นเพราะอะไร การที่เราไม่ยอมให้อภัยเหมือนเราไม่ยอมล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายเราแม้เราจะไปที่ไหนสวมใส่เสื้อผ้าชิ้นใดงามเพียงไร ร่างกายของเรายังคงสกปรกและตามไปทุกหนทุกแห่ง การให้อภัยเปรียบเหมือนการอาบน้ำชำระร่างกาย ท่านทั้งหลายอาจลืมนึกไปว่าลูกหลานที่เกิดมาแล้วผลาญทรัพย์ทำลายชื่อเสียงทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อนนอนทุกข์นั้นแท้จริงก็คือศัตรูในชาติที่แล้วที่เราไม่ได้โอหสิกรรมให้เขา เราไม่ได้ยกโทษให้เขา คือเราไม่ได้แก้ปมที่เคยผูกไว้ให้หลุดออกไป กรรมระหว่างเรากับเขาจึงติดตามกันมาให้เกิดผลถึงวันนี้ บางทีคนที่เขาโกรธเรา หากเราโกรธตอบ ก็จะเป็นเสมือนการตอบรับกระแสวิ่งกัน การตอบรับซึ่งกันและกันถ้าเป็นความดีเป็นความน่ารักความอบอุ่นก็ดีไป แต่ถ้าเป็นความเกลียด ความโกรธ สิ่งที่จะตามมาคือการรับรู้และเก็บอารมณ์ทั้งโกรธและเกลียดนั้นไว้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย เมื่อรู้แล้วก็ควรสลบอารมณ์นั้นด้วยตัวเองก่อนเพื่อป้องกันจิตเรามาให้เป็นทุกข์เพราะคนนั้นเป็นเหตุ เราอาจคิดเสมือนหนึ่งเขาไม่ได้มีอยู่ในโลกนี้เลยก็ได้ การให้อภัยเขาคือคิดถึงเขาในฐานะเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายไม่สมควรจะไปยึดเป็นรัก เป็นชัง ก็เมื่อแม่แต่รักก็ยังสอนให้เราระงับเพื่อไม่ให้ยึดติด แล้วทำไมเราจะยังมองเห็นโกรธเป็นสิ่งที่ต้องยึดมั่นอยู่ได้ ฟังทราบว่าคุณที่ให้เราทุกข์ใจที่สุดคือคนที่เรารักที่สุดคือผู้ที่อยู่ใกล้เราที่สุด บางครั้งศัตรูยอมอธิษฐานจิตแห่งความพยายามให้มาเกิดเป็นลูกของเรา เป็นหลานของเราเป็นญาติของเรา เป็นผู้ได้บังคับบัญชาเราก็มืด เพื่อเขาจะได้ทำลายน้ำใจชื่อเสียงวงศ์สกุลของเราให้ถึงที่สุดนั่นเป็นเพราะเราไม่ได้โอหสิกรรมต่อเขา หรือไม่ได้แสดงอภัยทานต่อเขาจากชาติที่แล้วนั่นเอง

ฉะนั้นทุกครั้งที่เราเห็นเหตุการณ์แปลกประหลาดเกิดขึ้นกับชีวิตใคร หรือแม้แต่เกิดกับเราเอง เราเองไม่สามารถจะวิเคราะห์ได้ด้วยปัญญาธรรมดาขอให้ลองมองผ่านกฎเกณฑ์แห่งกรรมดูว่าก็จะช่วยให้จิตใจของเราโปร่งเบาขึ้นไปได้ การคิดเรื่องกฎแห่งกรรมเป็นหลักการสำคัญข้อหนึ่งในการแก้ปัญหาทางใจตามหลักพระพุทธศาสนา เรื่องผลกรรมที่เกิดขึ้นจากกรรมในอดีตที่เราไม่ได้ทำให้เป็นโอหสิกรรม คือไม่ยอมให้อภัยในภพชาติที่แล้ว วิธีแก้คือ เราต้องยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นให้ได้ หากคิดได้เช่นนี้ก็จะทำให้จิตใจเราเยือกเย็นและอ่อนโยนลงได้ ความทุกข์ส่วนใหญ่มักเกิดจากการไม่ยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลง การให้อภัยในความผิดพลาดของคนคนหนึ่งเป็นสิ่งที่ทำยากหรือง่าย คำตอบคือ ทำง่ายหากเราฝึกหัดทำเป็นประจำ ขอให้เราฝึกเสมอ ๆ ว่าไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไรกับเราขอให้เราฝึกให้อภัยทุกวัน ทำเหมือนที่เราแม่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ ขอให้เราทำทุกครั้ง ทำด้วยหน้าที่ ทำเหมือนกรวดน้ำหลังทำบุญ ทำอุทิศส่วนกุศลให้สรรพสัตว์น้อยใหญ่ เมื่อเราสร้างอภัยทานให้เป็นลักษณะนิสัยตลอดเวลาได้แล้ว เราจะรู้สึกว่า การให้อภัยแก่ใครนั้นเป็นเรื่องง่ายดายเป็นเรื่องธรรมดา ๆ คือทำได้โดยไม่ต้องฝืนใจทำ ขอให้เราทราบได้ว่าเมื่อเราหัดสร้างอภัยทานเป็นปกติแล้ว เศษกรรมต่าง ๆ แทนที่จะติดตามเราไปข้ามภพข้ามชาตินั้นก็จะถูกสลัดออกคือตามไปไม่ได้ เพราะไม่ได้เป็นกรรมอีกต่อไปหากแต่เป็นเพียงภริยาที่แสดงออกเพราะเราให้

อภัยเสียแล้ว เมื่อเราให้อภัยเสียแล้วใคร ๆ ที่ผูกพยาบาทอาฆาตเราไว้ แรงพยาบาทของเขาก็หมดโอกาสติดตามเรา เพราะกรรมนั้นหมดแรงส่งเนื่องจากเราได้ให้อภัยเสียแล้ว

จึงขอเชิญท่านทั้งหลายมาฝึกปฏิบัติอภัยทาน และอธิษฐานกรรมตั้งแต่บัดนี้กันเถิดเพื่อยุติสนิมในใจคือความอาฆาตพยาบาทเพื่อยุติแรงส่งของกรรมที่ตามไปบังเกิดผลอันเผ็ดร้อนข้ามภพข้ามชาติ ฟังหลับตาให้ใจสงบครู่หนึ่งก่อนแล้วตั้งใจกล่าวคำแผ่เมตตาเบา ๆ ดังนี้

สัพเพสัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อเวราโหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุข เถิด อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย
อัพยาปัตตา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุข เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เลย
อนีมาโหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุข เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขีอัตตานิ ปริหรัณตุ	จงเป็นผู้มีสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น..... เถิด สาธุ

.....

ครั้งที่ ๑๒

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการฝึก
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการจัดการความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ คน

เวลาที่ใช้ ๕๐ นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นตอนการ

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การทบทวนการฝึกครั้งที่ผ่านมา
๒. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบความโกรธให้แก่ผู้ฝึก
๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึกที่ผ่านมา
๔. ให้ผู้เข้ารับการฝึกสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกที่ผ่านมา
๕. สรุป และปิดการฝึก

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกในการร่วมกันสรุป

.....

ครั้งที่ ๑

ปฐมนิเทศ

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการตั้งคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-
๑. ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจมาก มีความกระตือรือร้นและสนุกสนานกับกิจกรรมแนะนำตัว
 ๒. ผู้เข้ารับการฝึกได้ทำการซักถามถึงกำหนดวัน เวลาที่จะทำกิจกรรมอีกครั้ง บางคนอาจติดขัดมาร่วมไม่ได้ทุกครั้งเป็นบางวัน

ครั้งที่ ๒

โทษของความโกรธ

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
 ๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
-
๑. สาระสำคัญที่ได้จากการฝึก บ่งชี้ให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้โทษของความโกรธ จากสื่อวีดิทัศน์ ผู้มีอารมณ์โกรธในเรื่อง เป็นผู้ที่มีการตอบสนองได้กับความโกรธของตนเอง
 ๒. ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นตาม ใบกิจกรรมที่ ๒

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
 ๓. สังเกตจากการตอบคำถามบนกระดานร่วมกัน
-
๑. ผู้เข้ารับการฝึกสนใจสื่อวีดิทัศน์มาก
 ๒. ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ
 ๓. การตอบคำถามร่วมกัน อาจเก็งกันตอบบ้างในบางครั้ง

ใบกิจกรรมที่ ๒

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....- ตำรวจเรียกดูในชั้นที่

.....- ผิดกฎจราจร

.....- เสียชื่อองค์กร (บริษัทฯ) ตน

.....- พุดจาหยาบคายใส่ตำรวจ

.....- หน้าตาตอนโกรธดูไม่ได้

๒. (ขั้นสาเหตุ) เพราะเหตุใดสาวธนาการจึงอารมณ์เสีย

.....- ลืมกระเป๋า ลืมในชั้นที่

.....- โมโหตำรวจ

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ไข) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอธิบายระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....- ต้องไม่โกรธ (เพราะตัวเองผิด)

.....- ต้องไม่ลืม (กระเป๋า)

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอธิบายทำกิจกรรมร่วมกันเขียน (Mind Mapping) และใบปรอทอารมณ์

ใบปรอทอารมณ์

๑. ให้สมาชิกสำรวจอารมณ์โกรธของคนที่เคยเกิดขึ้น โดยให้เปรียบเทียบกับการใช้ปรอทวัดอุณหภูมิภายในร่างกาย ระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธในระดับต่าง ๆ พฤติกรรมที่เคยแสดงออกในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

ระดับอุณหภูมิ อารมณ์	เหตุการณ์ที่ทำให้เกิด อารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่แสดงออก ขณะเกิดอารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่เหมาะสม (ที่อยากให้เกิด)
๑๐๐ C โกรธมากที่สุด	มีเรื่องกับเพื่อน	ชกต่อย	ไม่ชกต่อย
๕๐ C โกรธปานกลาง	น้องไม่เชื่อฟัง	ตบหัว (ระดับกลาง)	ตบหัวเบา ๆ
๐ C โกรธน้อยที่สุด	นั่งเรียน	เฉย	ตั้งใจเรียน

๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกบอกลถึงโทษของความโกรธ ๓ ด้าน (Mind Mapping)



ครั้งที่ ๓

การฝึกสติแบบนับลูกประจำ

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกในครั้งนี้
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปฝึกสติโดยนับลูกประจำที่บ้าน

ประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญที่ได้จากการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกรู้จัก สาเหตุจากกรณีตัวอย่าง เป็นความโกรธโดยการ มีปฏิกิริยาตอบโต้กับคนที่ตน โกรธ และวิธีการแก้ไขปัญหาคความโกรธ
๒. ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธที่เกิดขึ้น ด้วยการนับลูกประจำ
๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถนำวิธีการจัดการความ โกรธ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ประเมินผล

๑. ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจดี
๒. ผู้เข้ารับการฝึกจะมักเข้มข้นกับการนับลูกประจำ ด้วยต้องการทราบถึงจำนวนในแต่ละเส้นของแต่ละคนว่าจะมีจำนวนเท่าใด จึงจดจ่อในการนับ เป็นการเกิดสมาธิอย่างหนึ่ง

ใบกิจกรรมที่ ๓

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

..... - โจ้ววิ่งเล่นไม่ช่วยงาน.....

..... - นิดไม่ยอมฟังเหตุผล.....

.....

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดนางสาวนิดจึงจะใช้มีดจี้มีส่นายโจ้ว

..... - เกิดจากความโมโหกันของโจ้ว และนิด.....

..... - โจ้วนิดทะเลาะกัน.....

.....

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

..... - ต้องทำงาน.....

..... - ต้องรู้จักหน้าที่.....

..... - ต้องฟังเหตุผล.....

..... - ให้ไปวิ่งเล่นข้างนอกห้องเรียน.....

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกทำกิจกรรมในใบความรู้ที่ ๓

ครั้งที่ ๔

การเจริญเมตตา

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกไปฝึกทบทวนการเจริญเมตตาภาวนาที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญที่ได้จากการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักสภาพ สาเหตุของกรณีตัวอย่างที่เกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ (นิชาสู้จรเดชไม่ได้จึงร้องไห้ไปฟ้องพี่ชาย) และมีปฏิกิริยาตอบโต้กับความโกรธโดยทะเลาะกันต่อผู้ใช้ความรุนแรง ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการ และประโยชน์ของการเจริญเมตตาภาวนา
๒. ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็น (ตามใบกิจกรรมที่ ๔)

ประเมินผล

๑. ผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจในกิจกรรมครั้งนี้มาก
๒. ผู้เข้ารับการฝึกมีความคิดเห็นที่เกิดความสงบ ในใจ และบรรยากาศรอบข้าง อย่างสัมผัสได้

ใบกิจกรรมที่ ๔

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
 - ...ขจรเดชคิดเกมส์
 - ...ขจรเดชไม่ยอมทำการบ้าน
 - ...ขจรเดชไม่รู้จักหน้าที่
 - ...ขจรเดชหมิ่นสมคนินหาไปลอกโดยไม่ขออนุญาต

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดขจรเดชจึงทะเลาะกับนิชา
 - ...เกมส์...เฟสบุ๊ก
 - ...ขจรเดชปาสมคนินหาทิ้ง ไม่ยอมรับว่าตนขโมยไป
 - ...นิชาค้นกระเป๋าขจรเดชผู้ต้องสงสัยโดยพลการ

๓. (ขั้นเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา
 - ...นิชาควรมอกอาจารย์เพื่อขอค้นกระเป๋าผู้ต้องสงสัย
 - ...ขจรเดชควรขอเพื่อนลอกดี...ฯ
 - ...เป็นเพื่อนไม่ควรโกรธ หรือทะเลาะกัน

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึก ฝึกการเจริญเมตตาภาวนา (ใบความรู้ที่ ๔)

ครั้งที่ ๕

การฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
 ๓. สังเกตจากการตอบคำถามบนกระดานร่วมกัน
-

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญที่ได้จากการชมสื่อวีดิทัศน์ เป็นเรื่องของการมีปฏิกิริยาตอบโต้ความโกรธ โดยใช้ความรุนแรงเข้าใส่กัน ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติแบบการเคลื่อนไหวมือ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง
๒. ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นโดยผ่านใบกิจกรรมที่ ๕

ประเมินผล

๑. ผู้เข้ารับการฝึกสนใจกระตือรือร้นติดตามขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึก
๒. ผู้เข้ารับการฝึกมีการแสดงความคิดเห็นหลากหลาย
๓. ผู้เข้ารับการฝึกกล้าแสดงออก และตอบคำถามมากขึ้น

ใบกิจกรรมที่ ๕

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
 - ...การทะเลาะกัน
 - ...มีหมา (ร้อน ๆ) เป็นเสมือนอาวุธอยู่ในมือ
 - ...มีอารมณ์โกรธ

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดสองสาวที่เจอกันในร้านเซเว่นอีเลฟเว่นจึงทะเลาะกัน
 - ...หญิง ที่มีหมา ร้อน คิดมากไปเอง (เข้าใจว่าหญิงอีกคนมองหน้าหาเรื่อง)
 - ...เกิดจากความไม่เข้าใจกัน
 - ...ร้อนเดือน ไม่นา หรือผิดปกติ
 - ...เดิมอาจทะเลาะกับคนอื่นมา แล้วอารมณ์ค้างอยู่

๓. (ขั้นเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา
 - ...ต้องไม่โกรธกัน

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึก ฝึกสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ (ใบความรู้ที่ ๕)

ครั้งที่ ๖

การฝึกสติแบบการเดินจงกรม

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกในครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการเดินจงกรมที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

ขั้นสรุป

- สาระสำคัญที่ได้จากการกรณีตัวอย่างเรื่อง “บันดาลโทสะ” เกิดจากการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และมีปฏิริยาตอบโต้กับความโกรธ ผู้เข้ารับการฝึกได้รับรู้ถึงสภาพความโกรธ และได้รับการฝึกให้เป็นผู้มีสติรู้เท่าทันความโกรธด้วยวิธีการเดินจงกรม
- ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อกรณีตัวอย่าง (ตามใบกิจกรรมที่ ๖)

ประเมินผล

- ผู้เข้ารับการฝึกเป็นระเบียบ สงบ และสนใจการฝึกในครั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีพระอาจารย์มาเป็นผู้ช่วยสอนในครั้งนี้ด้วย เข้าใจสภาพความโกรธมากขึ้น

ใบกิจกรรมที่ ๖

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

- - โอกาสโกรธหนุนา
- - โอกาสโกรธมากจนไม่มีสติ
- - เกิดจากความเข้าใจผิด

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดนายโอกาสจึงได้ใช้อาวุธปืนทำร้ายผู้ปกครองของหนุนาและ
ยิงตัวตายตาม

- - โอกาสโดนหนุนาบอกเลิกคบเป็นแฟน
- - โอกาสโดนเปลี่ยนสถานะให้เป็นแค่เพื่อน จึงรับไม่ได้
- - เพราะรักในวัยเรียน
- - ผู้ปกครองกีดกัน

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

- - ต้องรู้จักหน้าที่ในวัยเรียน
- - ต้องไม่โกรธ
- - มีสติให้มาก

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกสติโดยการเดินจงกรม (ใบความรู้ที่ ๖)

ครั้งที่ ๗

การฝึกสติแบบอานาปานสติ

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกครั้งนี้
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการฝึกสติแบบอานาปานสติที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญที่ได้จากกรณีตัวอย่างเรื่อง “โทรศัพท์มือถือ” ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักสภาพ สาเหตุของเรื่องโดยที่อาริยาใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ (ตอนร้องไห้) และได้มีปฏิกิริยาตอบโต้ความโกรธที่เกิดขึ้นโดยใช้ความรุนแรงกับเพื่อนที่ขโมยโทรศัพท์มือถือไป ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการฝึกสติแบบอานาปานสติ
๒. ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นต่อกรณีตัวอย่าง (ตามใบกิจกรรมที่ ๗)

ประเมินผล

- การฝึกครั้งนี้ได้มีพระอาจารย์มาเป็นผู้ช่วยสอน ผู้เข้ารับการฝึกจึงสนใจฟัง และเรียบร้อยเป็นพิเศษเมื่ออยู่ต่อหน้าพระสงฆ์ และมีความกระตือรือร้นกับการฝึกอานาปานสติ

ใบกิจกรรมที่ ๗

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
- - โจเป็นขโมย
 - - เพื่อน ๆ ของอารียาไปพบเห็นพิรุณของโจ
๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เหตุใดอารียาจึงด่าว่าและเอาไม้บรรทัดเหล็กฟาดนายโจ
- - โจอยากมีโทรศัพท์
 - - อารียาโกรธโจที่ขโมยโทรศัพท์
 - - อารียาไม่ไปฟ้องอาจารย์
 - - อารียาใช้ความรุนแรงกับโจ
 - - อารียาไม่ควรเอาโทรศัพท์มาโรงเรียน
๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา
- - อารียาควรไปบอกอาจารย์ให้มาจัดการ.
 - - อารียาไม่ควรโกรธและรุนแรงกับโจ
๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมตาม (ใบความรู้ที่ ๗)

ครั้งที่ ๘

การแยกส่วนร่างกาย

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึก
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปฝึกทบทวนที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญที่ได้จากการชมสื่อวีดิทัศน์ “ข้าราชการกรมศุลกากรซี ๗” ผู้เข้ารับการฝึกได้รับชม และเห็นสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ โดยอดอ้างว่าตนมีตำแหน่งสูงกว่าพนักงานตรวจฯ อีกทั้ง ข้าราชการซี ๗ ผู้นั้นยังได้มีปฏิกิริยาตอบโต้กับความโกรธด้วยการตบเข้าที่บ้องหูพนักงานตรวจฯ และผู้เข้ารับการฝึกยังได้รู้จักการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่าสมควรจะโกรธใคร โกรธอะไร โกรธไปทำไมด้วย เพื่อให้มีสติตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของร่างกาย
๒. ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็น (ตามใบกิจกรรมที่ ๘)

ประเมินผล

- ผู้เข้ารับการฝึกสนใจการชมสื่อวีดิทัศน์มาก อีกทั้งข่าวนี้อยู่ทันกับสถานการณ์เพราะเป็นข่าวปัจจุบันที่ผู้เข้ารับการฝึกพอจะทราบบ้างแล้วแต่ไม่ได้มีการแสดงความคิดเห็นที่ไหน เมื่อนำข่าวนี้อาสาสนจึงเป็นที่วิจารณ์กันอย่างสนุกสนาน และการแยกส่วนของร่างกายยังเป็นสิ่งใหม่ใคร่รู้ของผู้เข้ารับการฝึกอีกด้วย

ใบกิจกรรมที่ ๘

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง
 - - ข้าราชการซี ๘ ไม่ยอมปฏิบัติตามระเบียบขั้นตอน
 - - ทำร้ายร่างกายเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติตามหน้าที่
 - - ข้าราชการซี ๘ ถูกผู้บังคับบัญชาาระดับสูงสั่งย้ายด่วน
 - - เสื่อมเสียชื่อเสียงตนเอง
 - - เสียภาพพจน์ต่อประเทศ เพราะเหตุเกิดที่สนามบินสุวรรณภูมิ

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดข้าราชการซี ๘ จึงตบป้องหูพนักงานตรวจอาวุธ
 - - เพราะอารมณ์โกรธ
 - - เพราะบ้าอำนาจ ถือว่าตนเองมีตำแหน่งสูงกว่า

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา
 - - ต้องไม่มีอารมณ์โกรธ โมโห

๔. (ขั้นฝึก) ผู้วิจัยทำการเล่าเรื่องการแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าสมควรโกรธอะไร
(ใบ ความรู้ที่ ๘)

ครั้งที่ ๕

ขันติ ความอดทน

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการที่มีความอดทน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการณ้แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-

ขั้นสรุป

๑. ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกชมสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “การประกวดที่ฟฟานีปี ๒๐๑๑” ผู้เข้ารับการฝึกได้เห็นถึงสภาพความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ และการมีปฏิกิริยาตอบโต้กับความโกรธด้วยการด่าทอกัน
๒. ผู้เข้ารับการฝึกหลังจากที่ชมสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “จันทกุมารชก บำเพ็ญขันติบารมี” ได้แสดงความคิดเห็นเรื่องความอดทนว่าควรหมั่นฝึกตนให้เป็นคนมีความอดทน อดกลั้น เพื่อสถานการณ์ปัจจุบัน และอนาคตจะได้ไม่มีปัญหา หรือความทุกข์ ความอดทนมี ๔ ประเภท คือ ๑. อดทนต่อความยากลำบาก ๒. อดทนต่อเวทนา ๓. อดทนต่อกิเลสตัณหา ๔. อดทนต่อความเจ็บใจ ในเรื่องดังกล่าว กัณฑ์ละ เปรียบได้กับรองทิพฟานีที่ไม่ยอมรับคำตัดสิน และผูกโกรธอาฆาต ส่วนจันทกุมารเปรียบได้รับนางงามทิพฟานีและผู้จัดการนางงามที่มีความอดกลั้น อดทน ต่อคำด่าทอ ส่วนพระราชเป็นตัวแทนของผู้มากด้วยกิเลส

ประเมินผล

- ผู้เข้ารับการฝึกสนใจชมกรณีศึกษาที่ชี้ให้เห็นสภาพความโกรธทั้งสองด้าน อีกทั้งนิทานชาดกที่นำมาหยิบยกเพื่อเป็นตัวอย่างของความอดทน ซึ่งเป็นการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ก่อนที่จะมาประสูติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ และสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่อไป ผู้เข้ารับการฝึกกระตือรือร้นและมีสมาธิจดจ่อกับการดูนิทานชาดกด้วย

ใบกิจกรรมที่ ๕

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง
..... - สาวประเภทสองด่าทอไม่พอใจกรรมการ
..... - ไม่ยอมรับความจริงในคำตัดสินของกรรมการ

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดรองทิฟฟานีจึงทะเลาะด่าทอกับสาวประเภทสองนางหนึ่ง
..... - ไม่มีความอดทน
..... - โกรธตัวเอง

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา
..... - ต้องมีความอดทน
..... - ยอมรับความจริง
..... - ไม่แสดงความโกรธ

๔. (ขั้นฝึก) ผู้วิจัยทำการเปิดสื่อวีดิทัศน์อธิบายให้ผู้ฝึกได้ตระหนักรู้ถึงความอดทน (ขันติบารมี)
(ใบ ความรู้ที่ ๕)

ครั้งที่ ๑๐

การฝึกเจริญมรณสติ

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก
๒. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
๓. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำไปทบทวนการฝึกเจริญมรณสติ

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
 ๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก
-

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญของการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกได้ศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ยูให้โกรธ” ได้เข้าใจถึงสภาพของปัญหาที่หนุ่มได้ใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ โดยการวางแผนให้เพื่อนทะเลาะกัน และการมีปฏิกิริยาได้ตอบความโกรธโดยชวนเพื่อนทำร้ายเอกได้สะดวก ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกเจริญมรณสติเพื่อความตระหนักรู้ของความไม่เที่ยงของชีวิต โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกนอนราบลงบนพื้น หลังตาทำจิตให้สงบ (ตามใบความรู้ที่ ๑๐) และได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้หมั่นเจริญมรณสติด้วยตนเองได้บ่อย ๆ ด้วย
๒. ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นต่อกรณีตัวอย่าง (ตามใบกิจกรรมที่ ๑๐)

ประเมินผล

- ผู้เข้ารับการฝึกกระตือรือร้นกับการฝึกในครั้งนี้มาก เพราะผ่อนคลาย สงบ และได้รับรู้อีกมุมหนึ่งในความเป็นจริงของชีวิตที่อยู่บนความไม่แน่นอน จะโกรธกันทำไม ผู้เข้ารับการฝึกส่วนใหญ่ชอบพุทธวิธีการฝึกสติโดยการเจริญมรณสติ

ใบกิจกรรมที่ ๑๐

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกกระบวนการปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง

..... - หนุ่มอิจฉาเอกที่เด่นกว่าตนเอง

..... - หนุ่มหมั่นไส้ที่เอกที่ถูกชม

๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดเอกจึงได้ชกต่อยบอย

..... - เกิดจากหนุ่มอิจฉาเอก

..... - หนุ่มวางแผนให้เอกกับบอยทะเลาะกัน

..... - เอกไม่ยอมฟังเหตุผลบอย

๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกกระบวนการเป้าหมายในการแก้ปัญหา

..... - หนุ่มต้องไม่อิจฉาริษยา

..... - เอกไม่ควรโกรธเพื่อน

๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกเจริญมรณสติ (ใบความรู้ที่ ๑๐)

ครั้งที่ ๑๑

การให้อภัยทาน

ขั้นสรุป

๑. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึก
๒. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกนำการอภัยทานไปทบทวนที่บ้าน

การประเมินผล

๑. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึก
๒. สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึก

.....

ขั้นสรุป

๑. สาระสำคัญที่ได้ ผู้เข้ารับการฝึกได้ชมสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “โศก Hangman โคนหรั่ง Silly Fools ทำร้ายร่างกาย” ผู้เข้ารับการฝึกได้รู้จักสภาพของความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือคือความบาดหมางกันมานานจนแยกวงกันแล้วก็ยังเก็บความไม่พอใจ (โกรธ) นั้นไว้ เมื่อมาพบกันจึงมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธด้วยการปาขวดน้ำเข้าใส่เพื่อทำร้ายร่างกาย ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องดังกล่าว(ตามใบกิจกรรมที่ ๑๑)
๒. ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักวิธีการให้อภัยทาน และให้ได้ตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการให้อภัยทานด้วย (ตามใบความรู้ที่ ๑๑)

ประเมินผล

- ผู้เข้ารับการฝึกสนใจชมสื่อวีดิทัศน์เพราะเป็นวงดนตรีขวัญใจวัยรุ่น ส่วนการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการให้อภัยทานนั้นผู้เข้ารับการฝึกมีความสนใจ และซาบซึ้งกินใจ กับบทบรรยายที่รับฟังด้วยสมาธิที่สงบ

ใบกิจกรรมที่ ๑๑

๑. (ขั้นปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกกระบวนการปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง
..... - เก็บกดอารมณ์ความโกรธเค้นไว้แล้วระเบิดออก
..... - หวังเป็นผู้ไปหาเรื่องโตก่อน
๒. (ขั้นสาเหตุของปัญหา) เพราะเหตุใดหวังจึงทำร้ายโต
..... - เกิดจากตัวหวังที่ขาดการยั้งคิด (ไม่มีสติ)
๓. (ขั้นระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกกระบวนการเป้าหมายในการแก้ปัญหา
..... - ต้องไม่โกรธ
..... - แยกวงกันแล้ว ต้องให้อภัยต่อกัน
๔. (ขั้นฝึก) ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักรู้ถึงการให้อภัยทาน (ใบความรู้ที่ ๑๑)

ครั้งที่ ๑๒

ปัจฉิมนิเทศ

ขั้นตอนการ

๑. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การทบทวนการฝึกครั้งที่ผ่านมา
๒. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบความโกรธให้แก่ผู้ฝึก
๓. ให้ผู้เข้ารับการฝึกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึกที่ผ่านมา
๔. ให้ผู้เข้ารับการฝึกสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกที่ผ่านมา
๕. สรุป และปิดการฝึก

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความเห็นและแสดงความรู้สึกในการร่วมกันสรุป

.....

สรุป และประเมินผล

ผู้วิจัยทบทวนการฝึกสติตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงความคิดเห็นว่า ตนรู้สึกเป็นคนใจเย็นขึ้น มีความยังคิดขึ้นบ้าง จากที่เคยรุนแรงต่อเพื่อน เมื่อโกรธก็ไประบายกับโต๊ะเรียนหรือผนังห้องเรียน ไม่ชกต่อยกับเพื่อนเช่นเดิม บางคนบอกว่าปล่อยวางกับปัญหาส่วนตัวได้จากการที่ได้มาฝึกกับกิจกรรมนี้

ผู้เข้ารับการฝึกสรุปร่วมกันว่าโปรแกรมกิจกรรมนี้ ล้วนฝึกให้เกิดสติ ไม่ได้ฝึกไม่ให้โกรธ แต่ให้รู้ว่าโกรธเป็นโทษ และควรจะจัดการกับความโกรธด้วยตนเองนั่นคือต้องมีสติตามรู้ถึงความเป็นจริงในตัวเอง อย่าได้ไปโทษใคร หรืออะไรก็ตามไม่สามารถทำให้เราโกรธได้นอกจากใจเราเอง

ผู้วิจัยได้แจกแบบทดสอบความโกรธให้แก่ผู้เข้ารับการฝึก

ผู้วิจัยกล่าวปิดการฝึกโปรแกรมกิจกรรมจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี

.....



ลงทะเบียน



แนะนำตัว



ฝึกสติแบบนับลูกประจำ



บรรยากาศในการสอน



ฝึกสติแบบเคลื่อนไหวมือ



ฝึกสติแบบเดินจงกรม



ฝึกสติแบบอานาปานสติ



ฝึกมรณานุสติ



ฟังบรรยายธรรม (อภัยทาน)

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : นางสาวอัจฉิตา ใจวารี
- เกิด** : วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๘
- สถานที่เกิด** : บ้านเลขที่ ๕๙/๒๖๓ ถนนพระราม ๖ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา** : พ.ศ. ๒๕๒๖ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาเลขานุการ
พณิชยการพระนคร กรุงเทพมหานคร
- มหาวิทยาลัย** : พ.ศ. ๒๕๕๑ บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป
ราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร
- เข้าศึกษา** : พ.ศ. ๒๕๕๒ สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : บ้านเลขที่ ๑๙๙/๓๕ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลบางกระสอบ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
- สำเร็จการศึกษา** : ๒๖/ มีนาคม / ๒๕๕๕

บทความ เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธีของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในกรุงเทพมหานคร

THE RESULTS OF THE APPLICATION OF AN ANGER MANAGEMENT
TRAINING PROGRAM ACCORDING TO THE BUDDHIST METHOD OF THE
THIRD YEAR SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK

ชื่อ นางสาวอัจฉิตา ใจวาริ รหัส ๕๒๐๑๔๐๓๕๓๑

สาขาวิชา ชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (๑.) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความ
โกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรี
วิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร (๒.) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างความโกรธของนักเรียนที่
เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา
๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ทั้งสิ้นจำนวน ๒๓๑ คน กลุ่มตัวอย่างคือ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ที่มี
คะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบความโกรธ และสอบถามความสมัครใจในการ
เข้าร่วมกลุ่มทดลองนี้ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕
คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย
โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และแบบทดสอบความโกรธ สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนาโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบาย
ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติอ้างอิงวิเคราะห์ความแตกต่างความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired Samples Test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

การเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลอง ก่อน
การทดลองและหลังการทดลอง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓
กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ด้านปฏิบัติการความ
โกรธ ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ด้านควบคุมความโกรธ ก่อนการทดลองและหลังการ
ทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีการออกแบบไว้เหมาะสม
สำหรับนักเรียนทั้งส่วนเนื้อหาและในส่วนหลักธรรมคืออริยสัจ ๔ และการใช้โยนิโสมนสิการ

เพื่อให้เกิดกระบวนการรู้คิด ที่สอดคล้องกันในส่วนของ วัตถุประสงค์ สำคัญ ระยะเวลา สื่อการเรียนรู้ที่มีความทันสมัย เป็นปัจจุบัน และการดำเนินกิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ในหลายรูปแบบและเพื่อให้สอดคล้องกับจิตตนเอง โดยเฉพาะในการสร้างโปรแกรมนี้มุ่งให้นักเรียนได้มีความรู้ในเบื้องต้นในความโกรธ ด้วยพุทธวิธีอริยสัจ ๔ คือรู้ทุกข์ (ความโกรธ) สมุทัย (สาเหตุความโกรธ) นิโรธ (เป้าหมายจัดการความโกรธ) และมรรค (การปฏิบัติเพื่อลดละความโกรธ)

ABSTRACT

The research aimed to (1.) study the effects of Anger Management Program according to Buddha's method on students in high school education (M.3), academic year 2011, Satriwittaya 2 School, Bangkok, and (2) comparatively study the differences of anger of students participating in Anger Management Program according to Buddha's method, before and after experiment.

Research population consisted of 231 students in high school education (M.3), academic year 2011, Satriwittaya 2 School, Bangkok. The sample contained 30 students with high-score anger, separated into experiment group and control group. Each one consisted of 15 individuals. Research tools consisted of Anger Management Program according to Buddha's method and Anger Test. Data analysis used descriptive statistics such as percentage, mean, and standard deviation for general information and Paired Samples Test was used for analyzing the differences of anger of students in high school education (M.3) in experiment group and control group.

The findings showed as follows.

Regarding anger comparison, for students in high school education (M.3) in experiment group, before and after experiment, it was found that after participation in Anger Management Program according to Buddha's way, the factors in anger reaction, anger tools, and anger control before and after experiment were different with statistical significance at .05 level.

In control group, there was no difference before and after experiment with statistical significance.

Anger Management Program according to Buddha's method was designed suitably for students in both contents and Dharma principles such as Ariyasacca 4 and Yonisomanasikāra to create cognitive processes that suited objectives, main ideas, time length, and modernity of learning media. Most activities put emphasis on the practice of mindfulness to suit individual characteristic behavior, especially for Anger Management

Program, which aimed to encourage students to learn anger management according to Buddha's method such as Ariyasacca 4 concerning Dukkha (anger), Samudaya (cause of anger), Nirodha (no anger), and Magga (the way leading to cessation of suffering).

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากข่าวการทะเลาะวิวาทกันของนักเรียนอันเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศ อาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ หลายด้านด้วยกัน อารมณ์ที่แปรปรวนทำให้มีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ความโกรธอาจทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป เช่น แสดงความก้าวร้าวออกมา หรือเก็บไว้ในใจ ถ้ามีการควบคุมหรือแสดงออกอย่างเหมาะสมอันจะเป็นผลดีต่อตนเองและผู้อื่น แต่เมื่อต้องเผชิญกับความโกรธแล้วจะส่งผลร้ายมากกว่าผลดี อารมณ์โกรธนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยมากน้อยต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกันกับ โสมรศมี จันทระภา^๑ ได้กล่าวว่า ความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจยิ่งกว่าความโลภ หรือความหลง โกรธเมื่อใดร้อนเมื่อนั้น คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะทำให้เกิดความโกรธจนชินได้ คนทุกคนย่อมมีความโกรธ แต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน บางคนโกรธง่าย โกรธยาก โกรธแรง เป็นต้น และก็เป็นที่รู้กันว่าความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้ทุกข์ ยิ่งโกรธก็ยิ่งเป็นทุกข์

ดังนั้นสภาวะที่บุคคลเกิดอารมณ์โกรธควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีอารมณ์ที่รุนแรง ขาดการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม ดังที่ สมพร สุทัศน์ีย์^๒ กล่าวว่า ความโกรธในวัยรุ่นมักทำให้เกิดเหตุการณ์รุนแรง เช่น ยกพวกทำร้ายกัน ชกต่อย พุดจาไม่สุภาพ เรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญทั้งต่อตัววัยรุ่น และผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ความโกรธจัดเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวะธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวหรือหม่นหมองตลอดเวลา ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช^๓ ตรัสไว้ว่า “วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผล คือพยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การทำสติตั้งใจมั่นเป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญา จึงควรจะต้องมีสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ” สอดคล้องกับพระ

^๑ โสมรศมี จันทระภา, คุณหญิง, การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๔), หน้า ๙๔.

^๒ สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว., จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ธรรมเพื่อความสวัสดิ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕). (ม.ป.ป.)

โพธิ์นันทมนี อ้างถึง หลวงปู่ดูลย์ อตุโล^๔ กล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครตัดความโกรธได้หรอก มีแต่สติรู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง”

หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเปรียบตั้งดวงประทีปที่คอยส่องนำทางชีวิตให้กับคนทุกยุคทุกสมัย หลายฝ่ายต่างให้ความสนใจในเอาองค์ความรู้ในพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งในด้านที่เกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจของบุคคล ความโกรธจัดเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญกับความทุกข์และความพ้นทุกข์เป็นอย่างมาก จนเป็นที่ทราบกันดีในบรรดาผู้ศึกษาพุทธศาสนาว่า เรื่องนี้เป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสยืนยันไว้อย่างชัดเจนว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราย่อมบัญญัติแต่ความทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น”^๕

ฉะนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญยิ่งของประเทศ สามารถจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาโดยองค์รวมแก่ตัวนักเรียนเองทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร
- ๒) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนและหลังการทดลอง

^๔ พระโพธิ์นันทมนี, หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกกถาธรรมและธรรมเทศนาของพระราชวุฒาจารย์ “รู้ให้พร้อม” (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล), ๒๕๕๑. (ม.ป.ป.)

^๕ ม.มู. (ภาษาไทย) ๑๒/๒๕๖/๖๓.

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ ๓ ใช้รูปแบบการวิจัยศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)^๖

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบความโกรธที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวของเบอร์นี และครอมเบย์ที่แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านปฏิบัติการความโกรธ ๒. ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และ ๓. ด้านควบคุมความโกรธ ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ระดับ .๙๐๙๘ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองนี้ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกลุ่มทดลองระหว่างเดือน ธันวาคม ๒๕๕๔ ถึง มกราคม ๒๕๕๕ รวม ๑๒ ครั้ง โดยใช้เวลาฝึกอบรม ครั้ง ๆ ละ ๕๐ นาที รวม ๑๐ ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และวัดความโกรธด้วยแบบทดสอบความโกรธ พร้อมกันกับกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี และแบบทดสอบความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนาโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติอ้างอิงวิเคราะห์ความแตกต่างความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired Samples Test

๔. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ระดับความโกรธทั้ง ๓ ด้าน ของกลุ่มควบคุมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๔ โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม ทั้ง ๓ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านปฏิบัติการความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง

^๖ วรณรัตน์ อึ้งสุประเสริฐ, การวิจัยทางการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : โอคอนพรีนติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘.

การเปรียบเทียบความโกรธ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความโกรธ ในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี **ด้านปฏิบัติการความโกรธ ด้านใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านควบคุมความโกรธ** ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕

ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้เข้ารับการฝึกสรุปพร้อมกันว่าโปรแกรมกิจกรรมนี้ ล้วนฝึกให้เกิดสติ ไม่ได้ฝึกไม่โกรธ แต่ให้เข้าใจความโกรธและให้รู้ว่าโกรธเป็นโทษ และควรจัดการกับความโกรธด้วยตนเอง คือต้องมีสติตามรู้ถึงความจริงในตัวเอง ไม่มีใครสามารถทำให้เราโกรธได้นอกจากใจตนเอง

๕. อภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีการออกแบบไว้เหมาะสมสำหรับนักเรียนทั้งส่วนเนื้อหาและในส่วนหลักธรรมคืออริยสัจ ๔ และการใช้โยนิโสมนสิการ เพื่อให้เกิดกระบวนการรู้คิด ที่สอดคล้องกันในส่วนของ วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ ระยะเวลา สื่อการเรียนรู้อที่มีความทันสมัย เป็นปัจจุบัน และการดำเนินกิจกรรมเน้นการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ในหลายรูปแบบและเพื่อให้สอดคล้องกับจริตตนเอง โดยเฉพาะในการสร้างโปรแกรมนี้นมุ่งให้นักเรียนได้มีความรู้ในเบื้องต้นในความโกรธ ด้วยพุทธวิธีอริยสัจ ๔ คือ รู้ทุกข์ (ความโกรธ) สมุทัย (สาเหตุความโกรธ) นิโรธ (เป้าหมายการไม่โกรธ) และมรรค (การปฏิบัติเพื่อลดละความโกรธ) จากการวัดความโกรธในเบื้องต้นพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างยังมีความโกรธอยู่ในระดับที่สูง เมื่อมีการฝึกจัดการกับความโกรธ ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจท่าทีของความโกรธในตนเอง และการเจริญสติทำให้นักเรียนมีความเท่าทันกับความโกรธที่กำลังก่อตัวขึ้นในใจตนเองได้

ตลอดระยะเวลาของการฝึกโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธี มีการประเมินผลเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมทั้ง ๑๒ ครั้ง เพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับเรื่องความโกรธ การเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติและจิตใจ นำไปสู่ความรู้เท่าทันความโกรธ เป็นการติดตามผลตลอดระยะเวลาของการฝึก ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะเป็นจุดเด่นของกิจกรรม ซึ่งสามารถทำให้นักวิจัยทราบความเคลื่อนไหว ความคิด และสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมถนัด ทำให้สามารถตอบสนองกับความต้องการของผู้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมได้

ความโกรธ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มทดลอง เมื่อเข้าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธตามแนวพุทธวิธี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า พื้นฐานโดยทั่วไปของมนุษย์ได้สั่งสมความเคยชินให้จิตมี

นิสัยแห่งการสนองกิเลสตัณหา วิธีฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แกจิต อาจต้องใช้เวลาบ้าง เพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานาน เมื่อได้มีการฝึกแล้ว ทำให้เกิดปัญญา สามารถแก้ปัญหาด้วยความทุกข์ได้ แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ แต่ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุลแห่งชีวิต อีกทั้งวัตถุประสงค์ในพระพุทธศาสนา หากจะเชื่อมโยงกับระบบการเรียนรู้ หรือกระบวนการฝึกอบรม เพื่อลดความโกรธ และเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การใช้กระบวนการแบบพุทธวิธี โดยเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิธีคิด ด้วยกระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน มองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งที่รูปรูปธรรม และนามธรรมมองเห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

ข้อเสนอแนะสำหรับโครงการวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพโปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธตามแนวพุทธวิธีให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๒) ควรศึกษาตัวแปร อื่นๆ เช่น ในอกุศลมูล เช่น ความโลภ (โลภะ) ความหลง (โมหะ) เพื่อนำมาพัฒนาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อฝึกจัดการกับความโลภ ความหลง ตามแนวพุทธวิธี ต่อไป

บรรณานุกรม

โสภรต์ สมี จันทประภา, คุณหญิง, การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร :

ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๔), หน้า ๙๔.

สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว., จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ธรรมเพื่อความสวัสดิ,

(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕). (ม.ป.ป.)

พระโพธิ์นันทมุนี, หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกกคติธรรมและธรรมเทศนาของพระราชวุฒาจารย์ “รู้ให้พร้อม” (หลวงปู่ดุลย์ อตุโล), ๒๕๔๑. (ม.ป.ป.)

วรรณรัตน์ อึ้งสุประเสริฐ, การวิจัยทางการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : ไอคอนพรินติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘.

