

ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อ
การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา

บทคัดย่อ
ของ
พระมหาสมหวัง จันทราวุฒิกร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ตุลาคม 2549

พระมหาสมหัง จันทราวุฒิก (ปญฺญาวุโ). (2549) ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ, อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อ
การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ โรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่ง ใน
กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน
ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน
และกลุ่มควบคุม 8 คน โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นี้มีจำนวน 10 ครั้ง
และมีการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนก่อนได้รับการให้คำปรึกษา 2 สัปดาห์ ภายหลังได้รับการให้
คำปรึกษา 2 สัปดาห์ แบบแผนการทดลองเป็นแบบ Randomized Control - Group Pretest
Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว แบบ
บันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว และโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่า t แบบสัมพันธ์กัน (t – Test Dependent) และการทดสอบ
ค่า t แบบอิสระกัน (t – Test Independent)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามแนว
พุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง
มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

THE EFFECT OF BUDDHIST COUNSELING ON DECREASING
AGGRESSIVE BEHAVIOR OF VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

PHRAMAHA SOMWANG CHANTRAWUTTIKORN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakarinwirot University

October 2006

Phramaha Somwang Chantarawutikorn (Panyawuto). (2006). *The effect of Buddhist Counseling on decreasing Aggressive Behavior of Vocational Education Students*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Dr. Tatsaworn maneesrikham, Mr. Chaowalit Ruayajin.

The aim this study is to study the results of Buddhist Counseling on decreasing aggressive behavior of vocational education students. The samples are of 16 first year mechanic vocational education students of a technology school in Bangkok. They had aggressive behavior score at the percentile of 50 and over from the random simple sampling of the population. And the random simple sampling was made once more by dividing the samples into 8 students of experimental group and another 8 students of control group. The Buddhist Counseling program was made 10 times altogether. The behavior of the students was observed 2 weeks before and 2 weeks after the Buddhist Counseling. The experimental plan was of Randomized Control-Group Pretest and Posttest Designs. The instruments used for this study were aggressive behavior assessing forms, aggressive behavior recording forms and Buddhist Counseling program. The statistics used for data analyzing were of Dependent t-Test and Independent t-Test.

The results of this study can be summarized as follows :

1. The students have less aggressive behavior after being treated with Buddhist Counseling at the statistically significance level of .05
2. The students treated with Buddhist Counseling have less aggressive behavior than those not treated with Buddhist Counseling at the statistically significance level of .05

ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อ
การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระมหาสมหวัง จันทราวุฒิกร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
ตุลาคม 2549

ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อ
การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระมหาสมหวัง จันทราวุฒิกร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ตุลาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย โดยเฉพาะผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ ประธานกรรมการที่ปรึกษา และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ กรรมการ ที่คอยแนะนำและช่วยตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องให้ถูกต้อง ตั้งแต่เริ่มการวิจัย อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้เอื้อเฟื้อเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนกรรมการควบคุมการสอบทุกท่าน ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณท่านอาจารย์ทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณพระธรรมปัญญาบดี (ถาวร ติสานุกโร) อธิบดีสงฆ์วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร ผู้ถึงพร้อมด้วยศีลาจารวัตร เปี่ยมด้วยคุณธรรม เมตตาให้ที่อยู่อาศัย การขบฉัน และทุนการศึกษา พระอมรสุธี (โกศล อคคจิตโต) และพระครูสุนทรโฆสิต (สว่าง อคควิโร) ผู้ให้โอกาส เป็นอาจารย์ผู้คอยแนะนำพร่ำสอน ให้ข้อคิดคติเตือนใจ และกำลังใจในการศึกษา ตลอดจนครู อาจารย์ที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้มาตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบันทุกท่าน

ขออนุโมทนาขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์วิโรจน์ ศรีใส อาจารย์ฝ่ายวิชาการและอาจารย์ฝ่ายแนะแนวทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์ช่วยเหลือในการดำเนินการทดลองงานวิจัย โดยเฉพาะอาจารย์นงพงา เรืองยศ เป็นผู้อุปฐากคอยอำนวยความสะดวกให้ทุกเรื่อง และนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนสหธรรมิกทุกรูป และเพื่อนนิสิตร่วมรุ่นทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจด้วยดี และที่ขาดเสียไม่ได้ คือ โยมพ่อชวลิต โยมแม่สง่า จันทราวุฒิกร และพี่น้องทุกๆ คนที่คอยห่วงใยและมีอุปการคุณต่อกันมาโดยตลอด

คุณประโยชน์และคุณความดีอันใดที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศคุณประโยชน์และคุณความดีนั้นๆ เพื่อนอบน้อมสักการบูชาแด่พระรัตนตรัย และตอบแทนคุณของบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดจนผู้มีอุปการคุณทุกท่านด้วยใจจริง

พระมหาสมหวัจ จันทราวุฒิกร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากร.....	5
กลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	10
ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว.....	10
จุดเริ่มต้นและสาเหตุปัจจัยของพฤติกรรมก้าวร้าว.....	11
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	14
แนวทางแก้ไขและจัดการพฤติกรรมก้าวร้าว.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	19
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	19
งานวิจัยในประเทศ.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	20
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....	20
ความหมายของการให้คำปรึกษา.....	20
ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....	22
ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....	23
ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....	23
คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ.....	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	เทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล.....	25
	องค์ประกอบร่วมของเทคนิคการให้คำปรึกษา.....	35
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	37
	ความหมาย.....	37
	ธรรมชาติของมนุษย์.....	39
	โครงสร้างและพัฒนาการทางบุคลิกภาพ.....	39
	เป้าหมาย.....	41
	ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา.....	44
	องค์ประกอบในการพัฒนาตน.....	45
	จุดเริ่มต้นและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	46
	การแก้ปัญหาและพัฒนาตนตามแนวทางแห่งพุทธศาสนา.....	50
	การบรรเทาความโกรธและความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี.....	59
	ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษา.....	63
	เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา.....	64
	ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	65
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	66
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	66
	งานวิจัยในประเทศ.....	67
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	71
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	71
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	72
	การเตรียมการก่อนการทดลอง.....	79
	วิธีดำเนินการทดลอง.....	80
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	87
สมมติฐานในการวิจัย.....	87
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	87
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	88
การดำเนินการทดลอง.....	88
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผลการวิจัย.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	95
 บรรณานุกรม.....	 97
 ภาคผนวก.....	 104
ภาคผนวก ก.....	105
ภาคผนวก ข.....	164
ภาคผนวก ค.....	167
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 171

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ช่วงเวลาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.....	76
2 แบบแผนการทดลอง.....	80
3 คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนทดลองและหลังทดลอง.....	84
4 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและหลัง การทดลอง.....	85
5 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลัง การทดลอง.....	85
6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	86
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง.....	86

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 รูปร่างของกระบวนการแห่งการศึกษา.....	49
3 ความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐาน ชนิดนั้นจะสำเร็จได้.....	52

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โลกปัจจุบันนี้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมือง การศึกษา เศรษฐกิจ และสังคมอย่างมากมาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีขอบเขตที่กว้างขวาง บุคคลแต่ละคนต้องดำเนินชีวิตด้วยความรีบเร่งและดิ้นรนเพื่อแสวงหาประโยชน์ให้กับตนเอง จนขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ใส่ใจต่อกัน ส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในสังคม สืบเนื่องถึงเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สภาวะเหล่านั้นได้ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ความสับสนในการปรับตัว ความกดดัน และความคับข้องใจ อันเป็นสาเหตุผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนซึ่งนับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกขณะ ดังที่เห็นปรากฏเป็นข่าวในสื่อมวลชนต่างๆ เช่น การประทุติตนเป็นนักเลง อันธพาล ก้าวร้าวทั้งกิริยา วาจา มั่วสุม ทำร้ายร่างกายคู่อริ พฤติกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม เป็นการสูญเสียกำลังคนที่ควรค่าแก่การพัฒนาให้มีคุณภาพได้มากกว่าที่เป็น

ในลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวนี้เป็นปัญหาและมักพบในปัญหาพฤติกรรมโดยทั่วไป พฤติกรรมก้าวร้าวมักจะมาจากสาเหตุของความคับข้องใจ นักจิตวิทยาดอลลาตและมิลเลอร์ (Dollard & Miller) มีความเชื่อว่าเมื่อเด็กได้รับความคับข้องใจ ผลที่ตามมาคือพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งความคับข้องใจของเด็กจะมาจากสภาพแวดล้อมของเด็กเป็นส่วนใหญ่ เช่น การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่เข้มงวด กฎระเบียบข้อบังคับในโรงเรียนที่เข้มงวดเกินไป ตลอดจนสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันย่อมจะส่งผลกระทบกระเทือน โดยการสร้างความกดดันให้กับตัวเด็ก นอกจากนั้น ความก้าวร้าวอาจแสดงออกมาโดยมีสาเหตุมาจากการเลียนแบบได้เช่นกัน เช่น การเลียนแบบของพ่อแม่ที่เป็นคนก้าวร้าวเด็กก็มักจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ หรืออาจจะเลียนแบบจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เช่น หนังสือโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ พวกนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งสิ้น (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2543 : 859 ; อ้างอิงจาก Dollard & Miller. n.d.) เด็กก้าวร้าวจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ด้วยการก่อเรื่องต่าง ๆ ตามความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น เด็กพวกนี้ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน รังแกเพื่อน ชอบการทุบตี เตะต้อย ทำร้าย ทำลายสิ่งของทั้งของตัวเองและส่วนรวม พูดจาไม่สุภาพ ก้าวร้าวทางกายและวาจา ไม่เกรงกลัวผู้ใหญ่ อวดดี ไม่ค่อยเชื่อฟัง นิสัยหยาบคาย ขณะเรียนหนังสือชอบก่อกวนในชั้นเรียน ทั้งก่อกวนเพื่อนและก่อกวนครูผู้สอน (ผกา สัตยธรรม. 2540 : 52)

สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวนั้น ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์นั้นหาใช่เป็นผู้ที่สุภาพอ่อนโยน ใจดีและต้องการความรัก ความสนใจเสมอไปไม่ บางครั้งก็ต้องรู้จักต่อสู้เพื่อป้องกันตนเอง แต่มนุษย์นั้นย่อมรู้จักระงับอารมณ์ และย่อมไม่แสดงออกซึ่งความก้าวร้าวในเวลาที่ไม่จำเป็น ในเวลาที่ไม่ควร หรือแสดงออกไปในทางที่เป็นที่ยอมรับของสังคม ใครก็ตามที่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงความก้าวร้าวไปในทางที่ถูกที่ควรที่เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีพัฒนาการทางร่างกายหรือจิตใจที่ขาดสมดุล จึงไม่สามารถรับค่านิยมที่เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ และบุคคลประเภทนี้จะแสดงความก้าวร้าวออกมาโดยปราศจากการควบคุม และในที่สุดก็กลายเป็นนิสัย และเป็นบุคลิกลักษณะประจำตนเองไป (ผดุง อารยะวิญญู. 2528 : 35 ; อ้างอิงจาก Freud. 1930) พฤติกรรมก้าวร้าวเหล่านี้เกิดขึ้นกับบุคคลทุกคน และมักเปลี่ยนแปลงลดลงเมื่อบุคคลมีวัยที่มากขึ้น แต่สำหรับวัยรุ่นในปัจจุบันกลายเป็นปัญหาหนักระดับชาติ ดังสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เปิดเผยแพร่ผลสำรวจ "ภาวะสังคม" หรือ "คุณภาพประชาชน" ในช่วงไตรมาสแรก ตั้งแต่เดือนมกราคม - มีนาคม 2549 ปรากฏว่า "คนไทย" มีอัตราการ "ว่างงาน" น้อยลง.....แต่ที่น่าเป็นห่วง คือ ในกลุ่ม "ชาโจ" เมืองไทยที่ดูจะ "โหด" มากขึ้น เนื่องจากมีสถิติ "คดีเด็ก" โดยเฉพาะคดีเกี่ยวกับ "ชีวิต - ร่างกาย" ที่เพิ่มขึ้น จำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดี โดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 8,782 คน ในไตรมาสแรกปี 2548 เป็น 11,045 คน หรือ 25.8% โดยคดีที่มีอัตราการเพิ่มสูงขึ้น คือ "คดีชีวิต - ร่างกาย" โดยเพิ่มขึ้นจากปี 2548 ที่มีผู้กระทำผิด 1,493 คน เป็น 1,908 คดี ในปี 2549 หรือ 27.8% รองลงมาเป็นคดีเกี่ยวกับ "เพศ" ที่มีผู้กระทำผิดมากขึ้น 678 คดี ในปี 2548 เป็น 849 คดี หรือ 25.2% ในปี 2549 และคดีเกี่ยวกับ "ยาเสพติด" มีผู้กระทำผิดเพิ่มจาก 1,478 คดี ในปี 2548 เป็น 1,840 คดี หรือ 24.5%. ในปี 2549สาเหตุการกระทำผิดส่วนใหญ่เกิดจากการ "คบเพื่อน" 53% รองลงมาเป็นความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ 13% ทั้งนี้เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ที่ถูกดำเนินคดีจะเป็น "นักเรียน - นักศึกษา" ถึง 37% ไม่ได้ประกอบอาชีพ 28.6% และส่วนใหญ่ 83.5% มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี ส่วนที่เหลือ 16.5% อายุระหว่าง 7 - 14 ปี (ชาโจไทยน่าห่วงคบเพื่อนแล้ว - ก่อคดีโหด. 2549 : 2)

นอกจากนั้น เกษม ตันติผลาชีวะ (2546 : 7) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นและแนวทางแก้ไขไว้ว่า พลังก้าวร้าวในคนมีการแสดงออก หรือมีการเปลี่ยนรูปแบบไปเป็นพลังอื่นอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เล็กลงไปหรือจนตายโดยอาศัยกลไกทางจิตเป็นผู้จัดการ เด็กเล็กๆ อาจแสดงความก้าวร้าวเมื่อมีความไม่พอใจหรือถูกขัดใจ โดยการกระแทกเท้าหรือนอนดิ้นพรวด ๆ หรือขว้างปาสิ่งของตามแต่วิธีการที่คิดได้ ทำที่ของพ่อแม่ในการตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนารูปแบบของพฤติกรรมเด็กหรืออาจทำให้เด็กใช้วิธีการแบบเดิมเรื่อยไปจนโต ตามแต่วิธีการที่ถูกเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนมา เด็กบางคนมีความสามารถสูงในบางเรื่อง ก็อาจแปรเปลี่ยนพลังก้าวร้าวของตนไปในรูปแบบของการแข่งขัน

ที่สร้างสรรค์ เช่น การเรียน การสอบแข่งขัน การกีฬา การตอบปัญหาหรือการละเล่นต่าง ๆ เด็กบางคนที่ไม่มีความสามารถแบบนี้อาจรู้สึกอยากสร้างปมเด่นให้ตนเองบ้าง ซึ่งหากเป็นไปในทางที่ไม่เหมาะสมก็กลายเป็นปัญหาสังคมได้ เช่น แข่งขันกันทางวัตถุ แข่งรถจักรยานยนต์ แข่งรถยนต์ แข่งขันสะสมอาวุธ แข่งกันสร้างอิทธิพลข่มขู่หรือข่มเหงรังแกผู้อื่น เด็กที่มีปัญหาขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว หรือถูกเลี้ยงดูมาในลักษณะที่เคยชินกับความรุนแรง ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้นในการก่อความรุนแรง เป้าหมายของความก้าวร้าวรุนแรงมิได้มีความจำเพาะเจาะจงว่าจะต้องเป็นใครคนหนึ่งคนใดหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หากแต่เป็นจากสถานการณ์ชักนำไปมากกว่า บางครั้งเหยื่อของความรุนแรงเป็นเพียงตัวแทนที่ถูกยกย้าย (displaced) มาจากบุคคลอื่นที่เขาอยากแก้แค้นแต่ทำไม่ได้ เช่น บุพการีของตนเอง ความรู้สึกเหล่านี้อาจซ่อนอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก (unconscious) การโทษว่าสถานศึกษาเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบทั้งหมดในการที่นักศึกษาไปก่อเหตุทะเลาะวิวาทกัน ดูจะไม่ค่อยเป็นธรรมนัก สถานศึกษาแต่ละแห่งก็ได้มีนักศึกษาแบบเดียวกันหมด และสถานศึกษาเหล่านั้นบางทีก็ไม่ได้มีโอกาสมากนักในการคัดเลือคน คน ทั้งนี้เพราะตัวเลือกมีค่อนข้างจำกัด นักศึกษาบางคนมีความตั้งใจเรียนดี แต่บางคนไม่มีเป้าหมายในการเรียนที่ชัดเจนบางคนลงทะเบียนเรียนเพียงเพื่อให้มีสถานภาพเป็นนักศึกษาและได้ใช้เงินพ่อแม่ต่อไปเท่านั้น ไม่สนใจด้วยซ้ำว่าเรียนไปแล้วจะจบหรือไม่ และถ้าออกจากโรงเรียนแล้วจะไปทำอะไร คนบางคนที่มีปัญหาอยู่แล้ว พลังก้าวร้าวของเขาก็พร้อมจะแสดงออกได้ทุกเวลาที่มีโอกาสเมื่อถูกชักนำไปในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ เช่น มีการชุมนุมกันของกลุ่มวัยรุ่นในการแข่งขันทennisหรือการแสดงดนตรีที่เร้าร้อน ก็ย่อมเหมือนน้ำมันที่รอประกายไฟมาจุดเท่านั้น บางคนอาจไม่ได้มีปัญหาส่วนตัวอะไรมาก แต่เมื่อติดเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของกลุ่มมวลชน (mob) ก็อาจพลอยผสมโรงไปด้วยแบบตกบันไดพลอยโจน คนที่มีแนวโน้มอยากปลดปล่อยพลังก้าวร้าวของตนออกมาอยู่แล้ว หากมีผู้ชักจูงหรือยุยงปลุกปั่นให้เกิดความรู้สึกร่วมบางอย่าง เช่น ให้เห็นว่าบางคนบางฝ่ายเป็นศัตรูของพวกเขาหรือเป็นศัตรูของชาติ ก็อาจถูกใช้เป็นเครื่องมือในการประหารคนได้ อย่างที่เคยเกิดความรุนแรงเมื่อเดือนตุลาคม 2519 การป้องกันแก้ไขปัญหาค้าวร้าวรุนแรงของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องวางแผนระยะยาวและต้องทำโดยใช้ความรู้ความเข้าใจทางวิชาการที่ถูกต้อง จึงจะเกิดการพัฒนายั่งยืน ไม่มีหนทางใดเลยที่จะไปประกาศเป็นมั่นเหมาะว่าวันใดวันหนึ่งในอนาคตอันใกล้จะเป็นวันปลอดเด็กดีกัน การแก้ปัญหาเด็กดีกันอาจทำได้พร้อมไปกับการป้องกันแก้ไขปัญหาค้าวร้าวอื่น ๆ ของชาติ นั่นคือ "การพัฒนาคุณภาพประชากร" เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดของประเทศ ไม่มีประเทศใดจะพัฒนาได้หากคนในชาติด้อยคุณภาพ ต่อให้มีทรัพยากรธรรมชาติเก็บขายได้ก็ไม่สามารถเป็นประเทศที่เจริญได้ แต่หากประเทศใดมีประชากรที่มีคุณภาพก็เจริญก้าวหน้าได้ แม้จะไม่มีทรัพยากรธรรมชาติอะไรเลย

ผดุง อารยะวิญญู (2528 : 56) ได้เสนอแนวคิดในการปรับพฤติกรรมว่า พฤติกรรมมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อารมณ์ฉุนเฉียว ความก้าวร้าว เพราะสาเหตุดังกล่าวมิได้มาจากความบกพร่องทางชีววิทยาเท่านั้น ดังนั้น ความก้าวร้าวจึงเป็นพฤติกรรมที่ครูแนะแนว

สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ เพื่อให้นักเรียนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นแก่สังคมในภายหน้า ซึ่งสอดคล้องกันกับหลักการทางพระพุทธศาสนาที่ อาภา จันทรสกุล (2545 : 110) ได้สรุปไว้ว่า พุทธศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญา มนุษย์มีศักยภาพที่สามารถฝึกฝนพัฒนาปัญญาจนถึงขั้นเป็นผู้รู้แจ้งสมบูรณ์ มีปัญญาที่เรียกว่า โพธิญาณ ทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความจริงแท้ แก้ปัญหาได้หมดสิ้น ปลอดจากความทุกข์ได้ จุดเริ่มต้นของการฝึกฝนพัฒนาดนตามแนวทางของพุทธศาสตร์จึงให้ความสำคัญกับศรัทธา คือ ความเชื่อในปัญญาของมนุษย์ที่สามารถตรัสรู้เป็นพุทธได้ ซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง หลักโพธิศรัทธานี้แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ไม่ควรไปฝากความหวังพึ่งความเชื่อไว้กับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น แต่ต้องมีจิตสำนึกที่จะฝึกฝนพัฒนาดนตนเองขึ้นไปตามลำดับจนตรัสรู้เป็นพุทธ สำหรับหลักโพธิศรัทธานี้ ไม่ใช่เชื่อว่าตัวเราซึ่งเป็นมนุษย์นี้เก่งหรือแน่ แต่เป็นความเชื่อว่า เราซึ่งเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกให้ดีเลิศประเสริฐได้ แต่ขณะนี้ตัวเราฝึกหรือยัง ก็เป็นเรื่องที่เราต้องพิจารณาตัวเอง เมื่อเชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และจะต้องฝึก ก็จะทำให้เราเกิดมีจิตสำนึกในการที่จะเป็นผู้ฝึกฝนตนเอง ความสำนึกในการที่จะต้องฝึกฝนตนเองอยู่เสมอจะทำให้กลายเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน เพราะฉะนั้น ความเชื่อและสำนึกที่ถูกต้องนี้ต้องไม่ทำให้คนลำพองตน แต่จะทำให้คนอ่อนน้อมถ่อมตนตลอดเวลา เพราะมีความสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาดนอยู่เรื่อยไป

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนนักศึกษา และเยาวชนทั่วไป การนำหลักพุทธธรรมหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวคิดหลักพื้นฐานและเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษา ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ถึงภาวะจิตใจของตนเอง และยังเป็นการส่งเสริมการใช้หลักคำสอนและหลักปฏิบัติมาเป็นปัจจัยหลักในการให้คำปรึกษาอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน และมีความสอดคล้องกับสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งมุ่งเน้นการลดพฤติกรรมของนักเรียน นักศึกษา และเยาวชนทั่วไป ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา โดยเริ่มจากปัญญาก่อน ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2546ข : 49 – 50) กล่าวว่า ปัญญานั้นเกิดจากการมีโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือคิดเป็น ซึ่งทำให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยและรู้เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ ตามความเป็นจริง ตลอดจนรู้จักปรับจิตใจ วางใจอย่างถูกต้องและได้ผลดีจากประสบการณ์ทุกอย่าง ปัญญาที่เกิดขึ้น จะทำให้สามารถแก้ไขหรือหาทางออกจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ ทำให้เกิดความสว่าง โปร่งโล่งและทำให้รู้เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน พูดอย่างสรุปความว่า ปัญญานั้นทั้งทำให้เห็นทางออก ช่วยให้สว่างโปร่งโล่งออกไป และทำให้ปรับจิตใจเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพความจริงนั้นๆ ได้ เมื่อปัญญาเกิดในใจคนแล้วก็ส่งผลไปยังสมาธิและศีลตามลำดับ สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง และแสดงออกในทางที่เหมาะสม พัฒนาดนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศสืบไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ และนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบถึงผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา และเป็นแนวทางให้ครูอาจารย์ และบุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นแนวคิดหลักพื้นฐานร่วมประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา และสามารถนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ไปใช้ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งของนักเรียนในสถานศึกษาและเด็กเยาวชนทั่วไป ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา เพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ ของโรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 26 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา เพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ ของโรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

- 1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
- 2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง ความประพฤติเกะกะระรานที่บุคคลแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง (Body language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ต่อบุคคลอื่น ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บ อับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ และทำให้ทรัพย์สินสิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง ความประพฤติที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บทางร่างกายหรือจิตใจ ได้แก่ ชกต่อย ตี ผลัก เตะเขกหัว ทบ ดึง กระชาก ยื้อแย่งของจากเพื่อน ขัดขาให้ล้ม ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน แสดงกิริยาไม่สุภาพเมื่อครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน และความประพฤติที่ทำให้ทรัพย์สินสิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ได้แก่ ทบโต๊ะเก้าอี้ กระแทกประตู เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้ ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ของผู้อื่น

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การพูด ใช้วาจาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ ได้แก่ พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด ต่ำด้วยถ้อยคำหยาบคาย ต่ำชื่อพ่อแม่ผู้อื่น ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น ตวาดด้วยความฉุนเฉียว พูดเยาะเย้ย พูดประชดประชันผู้อื่น ตะโกนเมื่อโกรธ พูดข่มขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย พูดยุแหย่อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

2. การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษานำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิและปัญญา มาประยุกต์ใช้ในบริบททางจิตวิทยาร่วมกับเทคนิควิธีการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจร่วมกันแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว และเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้น้อยลง โดยดำเนินการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาตามแนวทางแห่งอริยสัจ 4 ที่อภิป จันทรสกุล (2545 : 128 – 129) ได้ขยายความไว้ สรุปมีขั้นตอนและกระบวนการดังนี้

2.1 ขั้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับคำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความใส่ใจ สนใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหา ฟังความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่เป็นปัญหา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่า ปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน โดยผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสม ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง

การแนะนำ การให้ข้อมูล การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไปและการอธิบายเปรียบเทียบกับอุปมาอุปไมย การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสรุปสิ่งที่เกี่ยวข้องตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

2.2 ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ ตรวจค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป โดยใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามความเหมาะสม โดยเฉพาะใช้เทคนิคการถามนำในประเด็นที่ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่า มีความสำคัญจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดพิจารณาถึงเหตุแห่งปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ และคอยสังเกตเพื่อเก็บรายละเอียดของข้อมูลต่างๆ เพื่อช่วยตรวจสอบว่าผู้รับคำปรึกษาขาดหรือด้อยในองค์ประกอบในการพัฒนาตน 6 ประการข้อใดบ้าง เขาจึงติดขัดอยู่ รวมทั้งอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุแห่งปัญหาของเขา

2.3 ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการให้ชัด หรือระบุเป้าหมายของการมาขอรับคำปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับคำปรึกษา เป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร เช่นว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการและสามารถต้องการ ชีวิตของผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามความเหมาะสม เพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างน้อย 2 ระดับ รวมทั้งการวางเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนยิ่งๆ ขึ้นไป จนได้ประโยชน์ในระดับที่ 3 คือ ประโยชน์สูงสุด

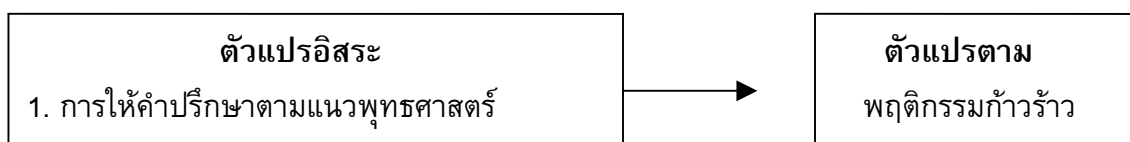
2.4 ขั้นจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็ใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามความเหมาะสม ช่วยแนะนำผู้รับคำปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไปปฏิบัติ การจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาคือการลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์ แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้หรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือตามเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

ข้อตกลงเบื้องต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดเป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ เฉพาะเพศชาย เนื่องด้วยการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นี้เป็นการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และผู้วิจัยเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา จึงมีข้อจำกัดด้านพระวินัยในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลกับนักเรียนอาชีวศึกษาเพศหญิง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษางานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการและทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ซึ่งประมวลมาจากนักวิชาการหลายท่าน นำมาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา ดังภาพประกอบด้านล่าง



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1.1.1 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

มีผู้ได้ให้ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้อย่างคลึงกัน ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2546) ได้ให้คำจำกัดความว่า ก้าวร้าว หมายถึง เกะกะระราน (ใช้แก่กิริยาและวาจาที่กระด้างและล่วงเกินผู้อื่น)

สุชา จันทน์หอม (2525 : 97) อธิบายว่า ความก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมของคนที่มีขาดความสุภาพอย่างหนึ่ง อาจแสดงออกทางร่างกายหรือวาจาก็ได้ เช่น การทำลายข้าวของ การทำร้ายร่างกาย การดุด่า การพูดหยาบคาย เป็นต้น การก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เด็กเรียนรู้จากสังคม เด็กใช้ป้องกันตัวเองจากการรุกรานของผู้อื่น เช่น เมื่อถูกพ่อแม่ดุ เด็กมักจะโต้เถียง เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน เด็กมักจะชกต่อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิธีเรียกร้องความสนใจจากเพื่อน ๆ อีกด้วย เพื่อให้เพื่อน ๆ กลัวเกรง พฤติกรรมก้าวร้าวนี้สังคมมักจะติเตียน ทำให้พวกก้าวร้าวมักจะต่อต้านสังคม

เรมส์ชมิท (Remschmidt. 1993 : 35 – 40) อธิบายว่า ความก้าวร้าวใช้เป็นคำรวมหมายถึง แรงจูงใจ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่ประสงค์จะทำลายสิ่งของหรือบุคคล ความก้าวร้าวแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ความก้าวร้าวทางการกระทำและคำพูด (physical and verbal aggression)
2. ความก้าวร้าวที่ปรากฏในความคิด ความรู้สึก อารมณ์และจินตนาการ (latent aggression)

นอกจากนี้เมื่อพูดถึงความหมายของความก้าวร้าว มีอย่างน้อย 3 แง่มุม ได้แก่

1. ความก้าวร้าวในแง่ของอาการ ความก้าวร้าวเกิดจากการสูญเสียการควบคุมตนเอง(loss of control) แสดงออกมาให้เห็นเป็นอาการซึ่งส่วนมากพบในความผิดปกติทางจิตเวช
2. ความก้าวร้าวในแง่ของการเป็นส่วนหนึ่งของแผนการ (instrumental aggression) เป็นการใช้ความก้าวร้าวเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ มีการวางแผนและพยายามก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่สนใจวิธีการที่ใช้ (เช่น การชิงดี ชิงเด่นในวิชาชีพ ในนักการเมือง) ความก้าวร้าวชนิดนี้มีความสำคัญ พบได้บ่อยและเป็นอันตราย เพราะมีเหตุผลให้กับตัวเองว่า ทำไมต้องทำเช่นนั้นและมักไม่ยอมรับว่าทำรุนแรง
3. ความก้าวร้าวในแง่โครงสร้างสังคม (structural aggression) พบได้ในกฎเกณฑ์สถาบัน หรือการใช้ความรุนแรงในขอบเขตของกฎหมาย ซึ่งไม่ถือว่าเป็นการแสดงความรุนแรง แต่จะมีความสำคัญเมื่อบุคคลเกิดความขัดแย้งกับกฎเกณฑ์

บัลส์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 17 ; อ้างอิงจาก Buss. 1961) อธิบายความหมายของความก้าวร้าวว่าความก้าวร้าวเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่กระตุ้นในรูปของการกระทำอย่างทันที โดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด และความก้าวร้าวแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรืออวัยวะทางกายรวมกับอาวุธ เช่น มีด ปืน เพื่อทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

2. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นโดยใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งจำแนกออกเป็นสองลักษณะด้วยกัน คือ

2.1 การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น หลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรง ๆ เช่น “ออกไปเดี๋ยวนี้” หรือการพูดให้ร้าย เช่น “ฉันไม่ชอบคุณ” ร่วมกับการแสดงอารมณ์เพื่อทำลายความรู้สึกของคนอื่น

2.2 การบังคับ การพูดบังคับเป็นลักษณะของการทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด สำหรับการบังคับนี้ บุคคลเรียนรู้การบังคับจากการสังเกตหรือการเลียนแบบจากกระทำของบุคคลอื่น เช่น บิดามารดา ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

บัค (พัชรินทร์ เปรมสมาน. 2538 : 11 ; อ้างอิงจาก Bach. 1970) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ลักษณะการก้าวร้าวที่แสดงความโกรธออกมา เนื่องจากเกิดความคับข้องใจในการแก้ปัญหา และมีเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บ หรือเดือดร้อน

2. ลักษณะการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง เพื่อที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งได้ปรับปรุงพฤติกรรมของเขา แต่ทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพที่เคยมีต่อกันทั้ง ๆ ที่วัตถุประสงค์จริง ๆ แล้วไม่ต้องการที่จะทำลาย หรือทำร้ายผู้อื่น

1.1.2 จุดเริ่มต้นและสาเหตุปัจจัยของพฤติกรรมก้าวร้าว

จุดเริ่มต้นของพฤติกรรมก้าวร้าว นักสังคมวิทยา จิตวิทยา และมานุษยวิทยาได้ค้นพบและยอมรับกันมานานแล้วว่า พฤติกรรมก้าวร้าวกลายเป็นความโหดเหี้ยมนั้นไม่ใช่สัญชาตญาณของมนุษย์ แต่เป็นเพราะภาวะแวดล้อมในตอนที่เกิดปกติ หรือผิดธรรมชาติหลายประการ และประการสำคัญและพบบ่อยที่สุดก็คือ การที่เด็กตั้งแต่คลอดจนถึง 3 ขวบ ขาดการอุ้มชูหรือลูบไล้ด้วยความรักและความอบอุ่น ข้อสรุปนี้ได้จากการศึกษาข้ามวัฒนธรรม (cross cultural studies) ในสังคมหลายสังคม บางสังคมมีคนที่มีความรุนแรงมาก บางสังคมไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเลย เมื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจัย ที่เกี่ยวข้อง เปรียบเทียบกันแล้วก็ปรากฏชัดว่า การเลี้ยงดูแลเด็กและความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับเด็ก ตั้งแต่คลอดจนถึง 3 ขวบ เป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่ก่อให้เกิดภาวะรุนแรงในพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่มีภูมิหลังในการเติบโต

โตตอนเป็นเด็กดั่งกล่าว (นิพนธ์ คันธเสรี. 2541 :41) สำหรับปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวมีหลายประการ ได้มีผู้สรุปไว้เป็นต่าง ๆ ดังนี้

นักจิตวิทยาดอลลาทและมิลเลอร์ (ประไพพรรณ ภูมิวิธสาร. 2543 : 859 ; อ้างอิงจาก Dollard & Miller. n.d.) สรุปว่า พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กมาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. ความคับข้องใจ เมื่อเด็กได้รับความคับข้องใจ ผลที่ตามมาก็คือพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งความคับข้องในจิตใจของเด็กจะมาจากสภาพแวดล้อมของเด็กเป็นส่วนใหญ่ เช่น การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่เข้มงวด กฎระเบียบข้อบังคับในโรงเรียนที่เข้มงวดเกินไป ตลอดจนสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันย่อมจะส่งผลกระทบต่อชน โดยการสร้างความกดดันให้กับตัวเด็ก

2. การเลียนแบบ เช่น การเลียนแบบของพ่อแม่ที่เป็นคนก้าวร้าวเด็กก็มักจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ หรืออาจจะเลียนแบบจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เช่น หนังสือโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ พวกนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งสิ้น

มณฑิรา สังขะมย์ (2535 : 11) กล่าวว่า สาเหตุของความก้าวร้าวมี 2 ประการ คือ

1. ทางกาย เนื่องจากสมองบกพร่อง เช่น มีก้อนเนื้อ หรือมีอาการช้ำบวมในส่วนหรือกลีบซอกที่ซับซ้อน ถ้าหากสมองส่วนนี้ถูกกระตุ้นด้วยยา หรือสารเสพติดบางอย่างก็จะทำให้เกิดความก้าวร้าวดุ้นทันที

2. ทางใจ นักจิตวิทยาได้ศึกษาพบว่าคนที่ก้าวร้าวรุนแรงมักมาจากครอบครัวที่ยุ่ยาก คับแค้น มีอารมณ์ รัก โกรธ เกลียดชังสูง มีความรู้สึกต่อพ่อแม่ไปในทางขัดแย้งทั้งเกลียดและบูชา เป็นคนที่ไม่มีการวินัยและเป้าหมายในชีวิต เก็บกด อยากได้อะไรก็จะได้ทันที

อุษณา เจริญไวย (2536 : 325 – 326) ได้สรุปว่า เหตุผลที่อาจเป็นไปได้สำหรับเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว คือ

1. บิดามารดาเข้มงวดกวดขัน เคร่งครัด หรือเจ้าระเบียบเกินไป ทำให้เด็กเกิดความกลัวไม่กล้าแสดงความรู้สึกเหล่านั้น ก็เลยเก็บมาแสดงออกกับคนอื่น

2. บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ใจอ่อน รัก ตามใจ และปล่อยลูกจนเกินควรทำให้เด็กหวังและต้องการที่จะได้สิ่งต่าง ๆ จากคนอื่นเช่นเดียวกับที่ได้รับจากบิดามารดา

3. บิดามารดาไม่มีความมั่นคงซึ่งบางครั้งกวดขันลูกมากเกินไป บางครั้งก็ปล่อยลูกจนเหลว หรือการที่เด็กเกิดความรู้สึกขาดความรักความอบอุ่นจากบิดามารดา

4. ไม่มีความสุข เนื่องจากความไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่น หรือความรู้สึกในอารมณ์ที่คอยสงสัยและคิดว่าคนอื่นไม่เป็นมิตรที่ดีต่อตน

แลงก์และจาคุโบวสกี (สุวรรณ อินอิ. 2541 : 7-8 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakubowski. 1978 : 28-34) ได้สรุปว่า พฤติกรรมก้าวร้าวมีสาเหตุเนื่องมาจาก 5 ประการ คือ

1. ความไร้อำนาจหรือถูกข่มขู่ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าจะถูกข่มขู่หรือถูกโจมตีจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกว่าจะไม่มีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ บุคคลก็อาจแสดงความก้าวร้าวออกมา

2. ความไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อน ๆ เมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนาน ๆ โดยปล่อยให้สิทธิและความรู้สึกของตนเองถูกล่วงละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธ ความเจ็บปวดไว้ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้ก็ยอมแสดงความก้าวร้าวออกมา บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวก็เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันตัวเองที่จะกลายเป็นบุคคลไม่กล้าแสดงออก หรือบุคคลไม่กล้าแสดงออกต่อผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าทำให้ต้องเก็บกดแล้วหาทางไประบายความก้าวร้าวกับบุคคลที่อ่อนแอกว่า นอกจากนี้ความเชื่อผิด ๆ ของบุคคลที่ว่า ผู้อื่นไม่มีสิทธิแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การขอร้อง การยืมสิ่งของ รวมทั้งเชื่อว่า สิทธิดังกล่าวนั้นตนเองก็ไม่มีสิทธิกระทำได้ เช่นเดียวกัน ถ้าหากมีผู้อื่นมาใช้สิทธินั้นกับตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อผิด ๆ เหล่านี้ก็มีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปด้วยความก้าวร้าว

3. ได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ในอดีตที่ต้องแสดงความก้าวร้าว เพราะความพ่ายแพ้ตนเองและประสบการณ์ในอดีตนี้ยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อมีเหตุการณ์ในปัจจุบันที่คล้ายคลึงกับในอดีต บุคคลนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปดังเช่นที่ได้เคยกระทำไปแล้ว

4. ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว คือ บุคคลมีความเชื่อว่า การแสดงความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่ใช้โต้ตอบบุคคลอื่น เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

5. บุคคลได้รับการเสริมแรงทางบวกจากทางบ้านหรือชุมชน เมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้การที่บุคคลขาดการเรียนรู้ทักษะเพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสถานการณ์เฉพาะบางอย่าง อาจทำให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวได้

พัชรา พุ่มพชาติ (2541 :52-53) ได้สรุปปัจจัยแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยไว้ 5 ประการ คือ

1. ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางอารมณ์อย่างหนึ่งที่เด็กแสดงออกมา ในรูปแบบของอารมณ์โกรธ และมุ่งไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเกิดจากการถูกหน่วงเหนี่ยว การห้าม การขัดขวาง หรือการขัดใจ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมทำให้เด็กมีความคับข้องใจ เพราะไม่ได้รับการตอบสนองกับพฤติกรรมเป้าหมาย ดังนั้นเด็กจึงแสดงพฤติกรรมในลักษณะก้าวร้าวออกมาประกอบกับธรรมชาติของเด็กในวัยนี้มักไม่ชอบอยู่นิ่ง และมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา จากการศึกษาได้พบว่า เด็กผู้ชายมักจะมีความก้าวร้าวสูงกว่าเด็กหญิง และความถี่ของความก้าวร้าวผันแปรไปตามความรุนแรงของความคับข้องใจ

2. การเสริมแรง พฤติกรรมก้าวร้าวหลายชนิดเป็นผลจากการปฏิบัติทางสังคมซึ่งให้การเสริมแรงโดยไม่ได้มีสาเหตุจากอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น เมื่อเด็กมีความคับข้องใจอาจจะแสดงพฤติกรรมด้วยการร้องไห้ กระแทกเท้าหรือขว้างปาสิ่งของ พ่อแม่ที่ตกใจกับพฤติกรรมในลักษณะนี้อาจให้การเสริมแรงโดยยอมทำตามสิ่งที่เด็กเรียกร้อง เด็กก็จะเรียนรู้ว่า

วิธีนี้สามารถแก้ปัญหาได้ และจะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ที่ไม่สนใจหรือไม่ตอบสนองเมื่อเด็กแสดงความก้าวร้าว ก็จะทำให้แนวโน้มการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไปได้

3. การเลียนแบบ การเลียนแบบเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นมากกับเด็กวัยนี้ แบบอย่างที่ได้เห็นในสภาพของสังคมไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ต่างมีอิทธิพลในการแสดงพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก เด็กที่ได้เห็นแบบอย่างที่แสดงความก้าวร้าวก็จะส่งเสริมให้เด็กมีความก้าวร้าวได้ และถ้าเด็กเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นแล้วได้รับการต่อต้านหรือถูกลงโทษก็จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ และจะทำให้เด็กตอบสนองด้วยความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ ละครและสำคัญที่สุด คือ โทรทัศน์ เป็นสื่อที่มีความใกล้ชิดและเด็กชอบเลียนแบบ จะมีอิทธิพลที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยนี้ได้มากที่สุด

4. การลงโทษ หลายคนคิดว่า การลงโทษเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะเป็นทางที่ทำให้เด็กลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ แต่ในหลักทางจิตวิทยาไม่สนับสนุนให้ใช้การลงโทษเพื่อการปรับพฤติกรรม เพราะการลงโทษอาจจะช่วยหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเพียงชั่วคราว อีกทั้งการลงโทษยังเป็นการสร้างความกดดันจิตใจที่ทำให้เกิดการต่อต้าน และอยากแสดงพฤติกรรมนั้นอีกเพื่อเป็นการเรียกร้องความสนใจอีกเป็นได้

5. การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมในครอบครัวเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น ครอบครัวที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบเข้มงวดให้เด็กอยู่ในกฎระเบียบ ครอบครัวที่เลี้ยงดูปล่อยปละละเลย ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้ง ทำให้เด็กขาดความอบอุ่นในชีวิต เด็กสูญเสียความเป็นเอกภาพในตนเองและอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีความก้าวร้าว ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่อำนวยโอกาสให้กระทำความก้าวร้าวอยู่เสมอ ๆ มีพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เป็นต้นแบบที่ก้าวร้าวให้แก่เด็ก

นอกจากนี้ สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว อาจแบ่งเป็นปัจจัยทางชีวภาพ เช่น ระดับของสติปัญญา หรือฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ และปัจจัยทางจิตสังคม เช่น การเรียนรู้พฤติกรรมจากต้นแบบหรือการลอกเลียนแบบพฤติกรรม การอบรมเลี้ยงดู การทำให้เด็กเกิดหงุดหงิดโมโหโกรธารุนแรงหรือเกิดความคับข้องใจสะสมไว้ในตัวเรื่อย ๆ และความแออัดของสังคม (วรลักษณ์ ธีราโมกษ์, 2536 : 36-37)

1.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาหลายท่าน ที่สนใจเกี่ยวกับความก้าวร้าว ซึ่งมีแนวคิดแตกต่างกันออกไป เกิดเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าวหลายทฤษฎีด้วยกัน ดังนี้

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) เป็นทฤษฎีที่ ฟรอยด์เห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัว

มนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอ โดยไม่เลือกสถานการณ์ ฟรอยด์ได้กล่าวว่า สัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) นอกจากนั้น เขายังกล่าวถึงเรื่องความพึงพอใจทางเพศจากการถูกคู่ร่วมเพศทำร้าย ซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (Masochism) ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทำร้ายหรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการก้าวร้าวต่อผู้อื่นไม่สามารถแสดงออกมาได้ง่าย จึงหันมาทำร้ายตนเอง ฟรอยด์ได้ให้ความเห็นว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดติดอยู่ในจิตใต้สำนึก เป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่ เคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษ เด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ ความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ (Sadism) นั้นเป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณในการทำลาย หรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้น ฟรอยด์จึงมีความเห็นว่า บุคคลไม่ควรจะเก็บความเครียด ความเก็บกด และความก้าวร้าวไว้ ควรที่จะหาทางระบายออกไปในทางที่สังคมยอมรับ และไม่เป็นที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การวาดเขียน งานศิลปะ หรือการเล่นกีฬา (Worchel and Cooper, 1979 : 316-317 ; citing Freud. n.d.)

2. ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Biological Theories of Aggression) ในเรื่องของสายพันธุ์ ความผิดปกติของยีนส์ตัวกำหนดสายพันธุ์เคยได้รับการศึกษากันอย่างกว้างขวาง และเคยได้มีข้อสรุปว่า คนที่มีโครโมโซมผิดปกติ คือ เป็น xyy แทนที่จะเป็น xx ในผู้หญิง หรือ xy ในผู้ชายตามปกติ นั้น กลับมีโครโมโซม y เกินมา 1 ตัวนี้ ทำให้คนๆ นั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ซึ่งเรื่องนี้ได้เป็นที่ยอมรับกันมาหลายทศวรรษ แต่อย่างไรก็ตามในขณะนี้พบว่า ความเชื่อที่ว่า คนที่มีลักษณะโครโมโซมแบบ xyy จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงกว่าคนทั่วไปนั้น ไม่เป็นความจริงไปเสียแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังคงมีการศึกษาในเรื่องของความผิดปกติทางด้านนี้อย่างไม่หยุดยั้ง และก็มีรายงานเป็นระยะถึงความผิดปกติของบรรดาโครโมโซมต่าง ๆ ที่อาจเป็นบ่อเกิดของพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้ แต่ถึงกระนั้นก็ตามยังไม่สามารถมีข้อสรุปที่ชัดเจนได้ แต่ปัจจัยทางชีวภาพที่เป็นที่ยอมรับว่า เป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น คือ เรื่องของระดับสติปัญญา มีหลายการศึกษาที่สนับสนุนว่า คนที่มีระดับสติปัญญาต่ำจะพบว่า มีการกระทำที่ใช้ความก้าวร้าวรุนแรงสูงกว่า การแก้ปัญหาต่างๆ ก็จะเป็นลักษณะของ action-oriented ไม่มีลักษณะของการพูดจาปรึกษาหารือกัน ถ้าพูดก็จะรุนแรง ไร้เหตุผล แล้วก็มักจะจบลงด้วยการลงไม้ลงมือ ส่วนในเรื่องของฮอร์โมนก็ได้มีการศึกษากันมาก ในเรื่องของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายพบว่า เป็นตัวกำหนดความรุนแรงได้มากเช่นกัน ในทำนองเดียวกันกับฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายอีกตัวหนึ่งซึ่งได้มีการทดลองฉีดในสัตว์ทดลองที่ตั้งครรภ์

พบว่า หลังจากสัตว์ทดลองที่ได้รับ Androgen คลอดลูกออกมา พบว่า ลูกครอกนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงมากกว่าลูกครอกอื่น ๆ (วรลักษณ์ ธีราโมกษ์. 2536 : 36-37)

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression) แมคคาร์กีย์ (สุพล ชัดเชื้อ. 2535 : 18 ; อ้างอิงจาก McGarree. 1966) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของอาชญากรและแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ประการแรก คือ การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ หรือมีการยับยั้งการแสดงออกของความก้าวร้าวได้น้อย มีความพร้อมที่จะตอบสนองความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าว และลักษณะประการที่สอง คือ การที่บุคคลควบคุมความก้าวร้าวของตนเองมากเกินไปโดยควบคุมอย่างเข้มแข็งต่อการแสดงออกของความก้าวร้าวอย่างเรื้อรัง จากการศึกษาดังกล่าว แมคคาร์กีย์สรุปว่าอาชญากรที่ร้ายแรง มักมาจากพวกที่ควบคุมความก้าวร้าวมากเกินไป

4. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ทฤษฎีความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

4.1 ทฤษฎีความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Theory) ผู้ที่เสนอแนวคิด คือ ดอลลาร์ดและคนอื่นๆ ได้นำแนวความคิดของ فروยด์มาเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรื่องความก้าวร้าว โดยตั้งสมมติฐานว่า ความก้าวร้าวมีความสัมพันธ์กับความคับข้องใจ พื้นฐานของแนวความคิด คือความก้าวร้าวเป็นผลจากความคับข้องใจ โดยความคับข้องใจจะก่อให้เกิดแรงผลักดัน (drive) นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ดื้อดึง ขัดขืน เป็นต้น (หรรษา แก้วพูลปกรณ. 2541 : 8 ; อ้างอิงจาก Dollard ; et al. 1939) ด้วยเหตุนี้ครูจึงควรหาทางระบายความคับข้องใจของเด็กไปในทางที่เหมาะสม โดยหางานให้เด็กทำอยู่เสมอ และให้เด็กใช้กำลังไปในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น ในทางกีฬา และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อรวมทั้งควรหาโอกาสให้ได้ระบายความก้าวร้าวออกมาทางศิลปะ ดนตรี การปั้น การแกะสลัก (สัมฤทธิ์ แก้วพูลศรี. 2534 : 9 ; อ้างอิงจาก ประสาร ทิพย์ธารา. 2521)

4.2 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (Aggressive Cues Theory) มาจากแนวคิดของเบอร์โควิทซ์ (สุพล ชัดเชื้อ. 2535 ; อ้างอิงจาก Berkowitz. 1964) ที่กล่าวว่าความคับข้องใจเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว แต่การแสดงความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กล่าวคือ แรงขับภายในจะต้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่มาเร้า เช่น ถ้าความคับข้องใจน้อย ถึงแม้สถานการณ์จะเร้ามากก็อาจไม่เกิดความก้าวร้าว

4.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เพนเนอร์ (สุพล ชัดเชื้อ. 2535 : 19 ; อ้างอิงจาก Penner. 1978) นักจิตวิทยาสังคม เชื่อว่ามนุษย์จะเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวได้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ และจากการศึกษาปัจจัยทางด้านจิตสังคมของ วรลักษณ์ ธีราโมกษ์ (2536 : 37) พบว่า การเรียนรู้พฤติกรรม

จากต้นแบบที่มีความก้าวร้าวรุนแรงจะทำให้เกิดการเอาอย่าง ลอกเลียนแบบได้ค่อนข้างง่าย ดังที่พบเห็นกันทั่วไปว่า เด็กที่เติบโตขึ้นมาจากครอบครัวที่นิยมใช้ความก้าวร้าวรุนแรง เด็กเหล่านั้นก็จะมีพฤติกรรมไปในด้านนั้นเช่นกัน แต่เดิมเคยมีความเชื่อกันว่า เป็นเรื่องของสายพันธุ์ เป็นปัญหาทางด้านกรรมพันธุ์ พันธุกรรม ต่อเมื่อมีการศึกษากันอย่างกว้างขวางพบว่า เป็นเรื่องของ การเรียนรู้จากต้นแบบมิใช่เป็นเรื่องของ พันธุกรรม นอกจากนั้นแล้ว เด็กที่เคยมี ประวัติถูกทารุณกรรมมาก่อน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็มักจะกระทำการรุนแรง หรือกระทำการทารุณกรรมต่อคู่สมรส และบุตรของตนต่อไป ในทำนองเดียวกันเรื่องนี้คงมิใช่การถ่ายทอดทาง กรรมพันธุ์ หากแต่เป็นการลอกเลียนแบบจากต้นแบบเหล่านั้น

1.1.4 แนวทางแก้ไขและจัดการพฤติกรรมก้าวร้าว

การแก้ไขหรือจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถทำได้หลายวิธี โดยธรรมชาติบุคคลมีแรงขับเคลื่อนความก้าวร้าวอยู่ในตัวทุกคน เพียงแต่จะสามารถแสดงออกมาในทางที่เหมาะสมหรือไม่ หากเป็นไปในทางไม่เหมาะสมก็กลายเป็นปัญหาสังคมได้ เช่น แข่งชิงรถจักรยานยนต์ แข่งขันสะสมอาวุธ แข่งกันสร้างอิทธิพลข่มขู่รังแกผู้อื่น อันเป็นทางที่เป็นโทษ ไม่เป็นประโยชน์ ดังนั้น จึงควรแปรเปลี่ยนพลังก้าวร้าวของตนไปในรูปแบบของการแข่งขันที่สร้างสรรค์ เช่น การเรียน การสอบแข่งขัน การกีฬา การทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง อันเป็นวิธีการทดแทนหรือย้ายที่ความก้าวร้าวไปสู่เป้าหมายที่เป็นประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น

การอบรมเลี้ยงดูมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก บิดามารดาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กไม่ควรเสริมแรงหรือรางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรมก้าวร้าว และไม่ควรทำพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นแบบอย่างให้เด็กเลียนแบบ การฝึกหัดไม่ให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ยกย่องชมเชยเมื่อเด็กแสดงถึงความสามารถในการควบคุมความก้าวร้าวได้ (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2528 : 225) ดังเช่นการวิจัยของ เรณู ผดุงถิ่น (2517) ศึกษาการให้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 3 คน โดยการให้ความสนใจ ยกย่อง ชมเชยกับพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า การให้แรงเสริมทางสังคมสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

การใช้ดนตรีเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย ดังที่พัชรา พุ่มพชาติ (2541 : 51-57) ได้เสนอไว้ว่า การใช้เสียงดนตรีเข้ามาประกอบการจัดกิจกรรมศิลปะให้กับเด็กปฐมวัยนับเป็นวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์และช่วยแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ และผ่อนคลายความเครียด เมื่อนำมาประกอบเข้ากับการใช้เสียงดนตรีที่มีความไพเราะ นุ่มนวล โดยเปิดให้เด็กฟังเบา ๆ ขณะที่ทำกิจกรรมก็

จะทำให้เด็กเกิดความซาบซึ้ง เกิดสุนทรีภาพ สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม เสียงดนตรีจึงเป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ห้องเรียนมีความสนุกสนาน น่ารักและช่วยพัฒนาอารมณ์ของเด็ก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่สังคมยอมรับ พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย ทั้งโดยการกระทำและโดยคำพูดได้ลดลงไปอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนั้น เสียงดนตรียังช่วยให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์มีจินตนาการในขณะทำกิจกรรมได้อย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการทดลองของเลิส อานันทนะ (พัชรา พุ่มพชาติ. 2541 : 55 อ้างอิงจากเลิส อานันทนะ. 2518.) ที่พบว่าเสียงดนตรีสามารถเสริมสร้างความคิด จินตนาการ ช่วยกระตุ้นให้มีการแสดงออกในทางสร้างสรรค์ส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ระหว่างประสาทหู กล้ามเนื้อมือให้สอดคล้องกับการใช้ความคิด นอกจากนี้ยังทำให้เหนื่อยช้าและคลายตึงเครียด

การสร้างพฤติกรรมคู่แข่งความก้าวร้าว หรือพฤติกรรมที่เข้ากันไม่ได้กับความก้าวร้าวเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้แก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว มนุษย์เรานั้นมีพฤติกรรมหลายชนิดที่ไม่อาจเกิดขึ้นพร้อมกันหรือเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ยาก (ธีระพร อูวรรณโณ. 2529 : 6/49) บารอน และเบิร์น (ธีระพร อูวรรณโณ. 2529 : 6/50-51 ; อ้างอิงจาก Baron and Byrne : 1981) สรุปว่า หากผู้ก้าวร้าวไม่ได้ถูกผู้รับความก้าวร้าวทำให้โกรธมากนัก และผู้รับความก้าวร้าวมีความคล้ายคลึงกับผู้ก้าวร้าวหลายด้าน เช่น อายุ เชื้อชาติ ภูมิหลัง สัญญาณความเจ็บปวดของผู้รับความก้าวร้าว เช่น การร้องไห้ การแสดงความเจ็บปวด สามารถทำให้ผู้ก้าวร้าวลดความก้าวร้าวลงได้ ในทางกลับกัน หากผู้ก้าวร้าวถูกผู้รับความก้าวร้าวทำให้โกรธมาก และผู้รับความก้าวร้าวมีลักษณะที่ต่างจากผู้ก้าวร้าวหลายด้าน สัญญาณความเจ็บปวดของผู้เคราะห์ร้ายจะไม่ทำให้ผู้ก้าวร้าวเกิดความสงสาร บางครั้งกลับทำให้ผู้ก้าวร้าวเกิดความพอใจและแสดงความก้าวร้าวเพิ่มขึ้นไปอีก

นอกจากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว ยังมีงานวิจัยอีกจำนวนมากที่มุ่งเน้นหาแนวทางเพื่อแก้ไข จัดการหรือลดพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น พัฒน์สวรรค์ เชื้อแก้ว(2542) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวลด

ในขณะที่ พชรินทร์ แก้วพาคี (2544) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบ้านนาเกาะหาด ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่านักเรียนในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยสรุป วิธีแก้ไขจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวมีหลายวิธี ได้แก่ การระบายแรงขับความก้าวร้าวในรูปแบบที่สังคมยอมรับ การเสริมแรง การใช้ดนตรี การสร้างพฤติกรรมคู่แข่ง ความก้าวร้าว นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่นเช่น การให้คำปรึกษา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีแนวคิดและวิธีการแตกต่างกันไป การหาวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีความสำคัญ เพราะพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน และอาจเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมอาชญากรได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

วักคาโร (Vaccaro. 1990 : 369-378) ได้ศึกษาการนำทักษะทางสังคม มาใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคมซึ่งประกอบด้วยการให้คำแนะนำ การให้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีความก้าวร้าวทางวาจา จำนวน 6 คน ใช้วิธีทดลองการเปรียบเทียบภายในบุคคลวิธีสลับกลับ ผลปรากฏว่าพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาของผู้สูงอายุลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และต่อมาเมื่อได้มีการติดตามผล พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมทางสังคมอื่น ๆ

ชไนเดอร์ (Schneider. 1991 : 301-311) ศึกษาการฝึกทักษะสังคมทางพฤติกรรมปัญญา (Cognitive Behavioral Social Skills Training : SST) เปรียบเทียบกับกลยุทธ์การลดความรู้สึก ของเด็กก้าวร้าวจำนวน 41 คน อายุ 7-13 ปี โดยเด็กกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกทักษะสังคมทางพฤติกรรมปัญญา และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้วิธีการวางเงื่อนไขแบบลดความรู้สึก ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า เด็กทั้ง 2 กลุ่มสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว และมีพฤติกรรมการเล่นอย่างร่วมมือกันเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบการวางเงื่อนไขแบบลดความรู้สึก กับการใช้การฝึกทักษะสังคมทางพฤติกรรมปัญญา (SST) ยังช่วยในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ผลดีกว่า

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทย มีผู้ศึกษาวิจัย เพื่อหาวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวดังต่อไปนี้
 สุลล ชัดเชื้อ (2535 : 47-48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับสีหน้าใหม่ ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ใช้การปรับสีหน้าใหม่จำนวน 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มที่ใช้การปรับสีหน้าใหม่

คมคาย อนุจันทร์ (2538 : 54-56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้

การควบคุมตนเองจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

นุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ (2539 : 67) ได้ทำการวิจัยผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหนองข้าซาก อำเภอบางมิ่ง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งงานวิจัยในต่างประเทศและงานวิจัยในประเทศ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จึงมีผู้ศึกษาหาแนวทางในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง การให้แรงเสริมทางบวก การปรับเปลี่ยนใหม่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวมาเป็นทฤษฎีของนักจิตวิทยาตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ผู้วิจัยจึงคิดว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเปี่ยมด้วยคุณประโยชน์มีความลึกซึ้งอย่างยิ่ง ถ้าได้ประยุกต์กับวิธีการให้คำปรึกษา น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน อันจะอำนวยประโยชน์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนสามารถหาแนวทางช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้อย่างต่าง ๆ กันดังนี้

โครว์ และโครว์ (Crow & Crow. 1962 : 164) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้

เบิร์คส์ และสเทฟเฟิลส์ (Burks & Steffire. 1979 : 14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพอันเป็นวิชาชีพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝนอบรมกับผู้รับคำปรึกษา โดยปกติสัมพันธภาพนี้จะไปในรูปแบบบุคคล แต่ในบางครั้งก็เกี่ยวข้องกับบุคคลมากกว่าสองคนขึ้นไป เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองชีวิตของตนเองได้ชัดเจนกระจ่างแจ้ง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเป็นผู้ตัดสินใจเลือกด้วยทางเลือกและวิธีการที่เหมาะสม

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 373) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมในวิชาชีพมาโดยเฉพาะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาที่มีความทุกข์ใจและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อที่เขาจะมีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุข

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 124) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือ และในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และได้รับการฝึกฝนมาและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้นและสามารถวางโครงการในอนาคตของตนได้

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 5) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกฝนอบรมกับผู้รับคำปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา และการปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาขึ้น

พนม ลีมอารีย์ (2533 : 175) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยา โดยเฉพาะ ให้แก่ผู้ที่มีปัญหาซึ่งมาขอรับการช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเองสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถนำตนเองได้ในที่สุด

อาภา จันทรสกุล (2531 : 2-3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตน สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถผ่านการฝึกอบรมในวิชาชีพโดยเฉพาะการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นเกิดการ

เปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในทางที่ดีขึ้น สามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ตลอดจนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.1.2 ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 190-191) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) เป็นการให้คำปรึกษาในรูปแบบที่นิยมกระทำกันทั่วไปในโรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ ซึ่งประกอบขึ้นด้วยผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และผู้รับคำปรึกษา 1 คนมาพบกัน ทั้งสองจะร่วมมือกันโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535 : 7-8) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมคือ มีทักษะในการพัฒนาตนเองและได้รับการศึกษาอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ช่วยผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นบุคคลที่ปกติแต่มีปัญหา และความคับข้องใจต่างๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและบรรยากาศที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด และเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นปัญหา และด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เกิดการสำรวจตนเอง การเข้าใจตนเอง และการลงมือปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาก็หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา อันจะนำไปสู่การพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลต่อไป

จากความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และผู้รับคำปรึกษา 1 คน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง ตลอดจนมีทักษะและเกิดความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม สามารถแก้ปัญหาตนเองได้และรู้จักพัฒนาตนเองนำไปสู่ความเจริญต่อไป

2.1.3 ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียร์นัย ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครบถ้วนและรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหา และหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวล ถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

2.1.4 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียร์นัย ทรงชัยกุล (2529 : 412) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยทั่วไปมีความเชื่อว่า ปัญหาที่ตนประสบนั้นเพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจและหาทางออกให้ได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัยและต่างความคิดของเขา เช่น ครูแนะแนว เป็นต้น
2. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นโดยธรรมชาติ ไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่า ไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้ เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนจะถูกมองว่า เป็นเด็ก
3. ผู้รับคำปรึกษาเสียโอกาสอันดี ที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวต่างๆ กับเพื่อนคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน ที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน
4. ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดความเคยชินที่จะไว้วางใจ และต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคลากรซึ่งมีอยู่จำกัด ดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับการให้คำปรึกษา จึงอาจจะไม่สามารถได้รับการบริการโดยทั่วถึง

2.1.5 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

ผู้ให้คำปรึกษาที่มีคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่ดีย่อมทำงานการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุประโยชน์ดังที่ตั้งใจไว้ สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สำรวจตนเองและแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543 : 8-9) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ในด้านการรับรู้ถึงสภาพทั่วไป เมื่อแรกพบผู้รับคำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรจะทำให้ความสนใจในสิ่งต่อไปนี้

1.1 มองลงไปให้ลึกซึ่งถึงธาตุแท้และจิตใจของมนุษย์มากกว่าที่จะมองเพียงแค่ส่วนประกอบภายนอก ผู้ให้คำปรึกษาควรจะยอมรับในธาตุแท้ของมนุษย์ว่าประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ มากกว่าที่จะมองมนุษย์เพียงแค่รูปสมบัติหรือเครื่องแต่งกายภายนอกเท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรพิจารณามนุษย์ในแง่มุมต่างๆ โดยอิงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาและทฤษฎีบุคลิกภาพ

1.2 รู้จักและเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งมากกว่าที่จะมองมนุษย์ และคิดว่ามนุษย์เป็นเพียงวัตถุหรือสิ่งของเท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะเข้าใจว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้นมักจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับเหตุผลอยู่เสมอไม่มากก็น้อย และการแก้ไขนั้นบางปัญหาก็ไม่สามารถจะใช้แต่เพียงเหตุผลอย่างเดียว ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกประกอบกันไปด้วย

2. ในด้านการยอมรับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรจะตระหนักถึงสิ่งต่อไปนี้

2.1 มีความเชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการแก้ไขปรับปรุงตลอดจนพัฒนาตนเองได้

2.2 มีความไว้วางใจพอสมควรในตัวของผู้อื่นที่มีต่อตัวเขาเองและที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษา

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาควรมีไมตรีจิตและเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป ซึ่งหมายถึงการยอมรับว่า มนุษย์ทั่วไปมีความเป็นมิตรมากกว่าเป็นศัตรู

2.4 มองเห็นถึงคุณค่าและคุณงามความดีของมนุษย์

3. ในด้านที่เกี่ยวกับตัวผู้ให้คำปรึกษาเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมสร้างคุณสมบัติต่อไปนี้

3.1 สามารถร่วมรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ และสามารถร่วมทุกข์กับผู้รับคำปรึกษาได้ตลอดช่วงเวลาของการให้คำปรึกษา

3.2 มีความอímในตัวเองพอสมควร ซึ่งหมายถึงการยอมรับว่าตนเองมีความเพียงพอมากกว่าความหิวโหย โดยไม่พยายามมองหาช่องทางที่จะดักตวงเอาผลประโยชน์จากผู้รับคำปรึกษา หรือมองเห็นผู้รับคำปรึกษาเป็นเหยื่ออันโอชะ

- 3.3 เป็นผู้ที่มีความยุติธรรม และกล้าเปิดเผยตัวเอง
- 3.4 พยายามสนับสนุนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะยืนหยัดได้ด้วยลำแข้งของตนเอง และเป็นตัวของตัวเองมากกว่าที่จะคอยบังคับควบคุมเขา
- 3.5 ในขณะที่ให้คำปรึกษา ควรมุ่งถึงผลประโยชน์และตัวของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ
- 3.6 ผู้ให้คำปรึกษาควรมีใจกว้าง มองโลกอย่างกว้างขวางและมองเห็นความสำคัญของประเด็นหลักในการให้คำปรึกษา
- 3.7 เป็นผู้ที่มีปฏิภาณไหวพริบดี
- 3.8 เป็นผู้มีอารมณ์ขัน
- 3.9 สามารถเก็บรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษาได้

2.1.6 เทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล สิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ให้คำปรึกษาคือต้องเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในเทคนิค อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ สำหรับเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543 : 13 – 18) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview)

การเริ่มต้นให้คำปรึกษาจำเป็นต้องอาศัยทักษะในการนำ หรือเริ่มสนทนา (Leading Skill) บรรยากาศของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาควรมีความอบอุ่นและเป็นกันเอง ในกระบวนการของการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปนั้น ผู้ให้คำปรึกษามักจะรอให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เริ่มต้นโดยบอกถึงสาเหตุที่มาพบ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษารู้สึกตื่นเต้นหรือล้าบากใจในการแสดงออก ผู้ให้คำปรึกษาก็จำเป็นต้องพยายามหาทางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความสบายใจ โดยใช้ประโยคเหล่านี้เป็นการเริ่มต้น เช่น

- “มีอะไรที่พอจะบอกให้ผมทราบบ้างไหม”
- “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างวันนี้ มีอะไรที่อดใจบ้างไหม”
- “วันนี้เราจะคุยเรื่องอะไรกันดี”
- “มีอะไรที่ผมพอจะช่วยเหลือได้บ้างไหม”

นอกจากนี้ ยังอาจใช้เทคนิคในการนำเข้าสู่การสนทนา ดังนี้

1.1 การนำเข้าสู่การสนทนาโดยตรง (Direct Leading) เป็นการกระตุ้นให้การสนทนาดำเนินต่อไป อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ขยายความถึงเรื่องราวที่กำลังสนทนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงเรื่องราวที่ตนกำลังพูดให้แจ่มชัดยิ่งขึ้น เช่น

“คุณลองเล่าเพิ่มเติมอีกหน่อยซิ เกี่ยวกับเพื่อนสนิทคนนี้ของคุณ”

“คุณลองยกตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ชัดเจนอีกหน่อยซิครับ”

“คุณลองเล่าถึงความขัดแย้งระหว่างคุณกับเพื่อนในกลุ่มเพิ่มเติมให้ผมฟังอีกหน่อยซิ”

1.2 การนำเสนอเนื้อหาให้เข้าประเด็น (Focusing) บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจเกิดความสับสนในเรื่องที่กำลังสนทนากัน โดยเฉพาะในตอนต้นของการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา กลวิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงประเด็นที่กำลังคุยกันได้แน่ชัด อันเป็นการช่วยให้ได้มองเห็นปัญหานั้นอย่างเจาะจงลงไปอีกด้วย เช่น

“คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่คุณคุยกันอยู่นี้”

“เราได้คุยกันมาหลายเรื่องแล้ว มีเรื่องไหนที่คุณอยากคุยมากที่สุด”

“คุณลองบอกถึงความรู้สึกของคุณให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรกับอาจารย์ประจำชั้นของคุณ”

2. การตั้งคำถาม (Questioning)

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น ภูมิหลัง ความสนใจ จุดดี จุดอ่อนของผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสเข้าใจถึงปัญหาและตัวผู้รับคำปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น คำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาตลอดถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง คำถามที่จะนำไปสู่คำตอบว่า “ใช่ – ไม่ใช่” “จริง – ไม่จริง” เป็นคำถามที่จะตัดการสนทนา หรือการบอกเล่าอย่างละเอียดจากปากของผู้รับคำปรึกษา เช่น “เธอไม่เห็นด้วยกับเรื่องที่เกิดขึ้นนี้ใช่ไหม” แต่ควรจะเปลี่ยนเป็น “ลองเล่าถึงสาเหตุของเรื่องที่เกิดขึ้นนี้ให้ฟังหน่อยซิ” หรือ “เธอมีความรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้นนี้” หรือ “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องนี้” หรือ “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกเช่นนั้น”

3. การสอบซัก (Probing)

เป็นการป้อนคำถามตรง ๆ หลาย ๆ คำถามติดต่อกันเพื่อดึงเอาคำตอบจากผู้รับคำปรึกษาออกมา กลวิธีนี้การสอบซักนี้ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้บ่อยนัก เพราะเป็นการรีบเร่งกระบวนกรในการให้คำปรึกษาโดยใช้การสอบซัก เพื่อให้ได้คำตอบมาเร็วเกินกว่าที่ผู้รับคำปรึกษาจะมีความพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของเขา ก็อาจจะทำให้เกิดความล้มเหลวในการให้คำปรึกษาได้ วิธีการสอบซักอาจใช้ได้ผลเมื่อผู้รับคำปรึกษาพยายามหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงจุดสำคัญของปัญหาอยู่ตลอดเวลา แต่ขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้กลวิธีนี้ควรจะสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปพร้อมกันด้วย และถ้าหากเกิดการต่อต้านก็ควรจะหยุดใช้ทันที เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : เราเคยมีความสัมพันธ์กันครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : มีความสัมพันธ์กันลึกซึ้งขนาดไหน

หรือ ผู้ให้คำปรึกษา : ลองเล่าถึงเพื่อนสนิทให้ฟังหน่อยซิ

ผู้รับคำปรึกษา : เพื่อสนิทของผมมีน้อยมากครับ
 ผู้ให้คำปรึกษา : มีกี่คน

4. การเงียบ (Silence)

การเงียบเป็นกลวิธีหนึ่ง ใช้ภายหลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษาป้อนคำถามให้แก่ผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษากำลังคิดว่าจะตอบปัญหานั้นหรือไม่ หรือจะตอบปัญหานั้นอย่างไรดี การใช้กลวิธีการเงียบเพื่อคอยฟังคำตอบจากผู้รับคำปรึกษานั้นอาจสร้างความอึดอัดใจให้ผู้รับคำปรึกษาที่เริ่มฝึกหัดเพราะขาดประสบการณ์ เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่พูด จึงมักจะรีบพูดเสียเอง ซึ่งทำให้ความคิดของผู้รับคำปรึกษาหยุดชะงักลง เมื่อผู้รับคำปรึกษานิ่งเงียบ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงก็เพียงแค่ท่าทีของความสนใจและให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าเราตั้งใจรอฟังเรื่องราวอยู่ ซึ่งการเงียบอาจกินเวลานานถึง 2-3 นาที แต่ถ้าเห็นว่าผู้รับคำปรึกษานิ่งเงียบนานเกินไปก็อาจพูดขึ้นว่า “บางครั้งเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเรานั้นมันยากที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูด” หรือ “คุณรู้สึกอย่างไร ก็พูดออกมาอย่างนั้นก็ได้” หรือ “คุณคงกำลังคิดอยู่ว่าจะพูดออกมาอย่างไร คุณค่อย ๆ คิดก็ได้ เมื่อคิดได้แล้วค่อยพูดออกมา ผมจะคอยฟังคุณพูด”

5. การทบทวนประโยค (Paraphrasing)

หมายถึง การพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมาแต่ใช้ถ้อยคำน้อยลง ขณะเดียวกันก็ยังคงความหมายเดิมอยู่ จุดประสงค์ของการทบทวนประโยคก็เพื่อจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมา และยังคงติดตามรับฟังเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาอยู่ เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมไม่เข้าใจคุณพ่อผมจริง ๆ บางทีตอนเช้าบอกให้ทำอย่างหนึ่งแต่พอตอนเย็นกลับบอกให้ทำอีกอย่างหนึ่ง

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณไม่เข้าใจคุณพ่อของคุณ

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ มากที่สุดเลยครับ

ในระหว่างการให้คำปรึกษา บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจไม่ปรารถนาที่จะพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาตรง ๆ แต่จะพูดออกมาในประโยคที่กำกวม ผู้ให้คำปรึกษาอาจหยิบยกเอาความหมายที่แฝงอยู่ออกมาแสดงให้ชัดเจนด้วยการทบทวนประโยคดังกล่าวใหม่ และทำให้เกิดความชัดเจนตามมา เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมรักและนับถือคุณอาผมคนหนึ่งที่ผมมาอาศัยอยู่ด้วย ท่านให้ความช่วยเหลือผมอย่างสม่ำเสมอแต่กระทั่งเรื่องการเงินเขาก็ให้ผมไว้อาศัยยืม ขณะเดียวกันท่านก็คอยเข้มงวดกวดขันการเรียนของผมอยู่เสมอ แต่ท่านก็บอกว่าท่านปรารถนาดีต่อผม ผมเลยไม่รู้จะทำอย่างไร

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณชื่นชมในความช่วยเหลือของท่าน แต่ผมพอจะจับความรู้สึกของคุณได้ว่า คุณรู้สึกรำคาญในความเอาใจใส่ที่มากเกินไปของท่าน

ผู้รับคำปรึกษา : คงเป็นอย่างนั้นครับเพราะผมรู้สึกสับสนในตัวท่านจริง ๆ

6. การสรุป (Summarizing)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาอาจสนทนากันหลายเรื่องพร้อมๆ กัน และอาจเกิดความสับสน ดังนั้นการใช้ทักษะในการสรุปก็คือ การพยายามรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียว โดยครอบคลุมเนื้อเรื่องต่างๆ ที่ได้สนทนามาแต่ละตอนของการสนทนา ในการสรุปจำเป็นต้องอาศัยความจำในเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยกันมาเป็นอย่างดี สิ่งที่จะระลึกถึงในการสรุปก็คือ อย่างนำเอาความคิดใหม่เพิ่มเติมเข้ามาในการสรุปแต่ควรเป็นการรวบรวมสิ่งต่างๆ ที่ได้พูดคุยกันมาแล้ว เช่น

ผู้ให้คำปรึกษา : จากเรื่องที่คุณพูดมาเกี่ยวกับครอบครัวของคุณ ความสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้น และการเรียนของคุณดูเหมือนคุณจะประสบความล้มเหลวในเรื่องเหล่านี้

การสรุปจะช่วยให้คู่สนทนาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนากันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง หรืออาจนำไปสู่การสนทนาในเรื่องอื่นต่อไป

7. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

เป็นการนำเอาข้อความและคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมาย และพูดออกมาในเชิงของความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้นโดยผู้ให้คำปรึกษาอาจถอดข้อความและจัดคำพูดนั้นใหม่ โดยพยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา มากกว่าทางด้านคำพูดซึ่งจะช่วยผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองแล้วจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและตรงเป้าหมาย การสะท้อนความรู้สึกเป็นกลวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาที่ยึดแนวทางของ Person Centered Theory ใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง และสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาด้วยวาจา โดยปราศจากความวิตกกังวล เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : วิชาคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่ผมรักและสนใจมากและเคยทำคะแนนได้สูงกว่าวิชาอื่น แต่ผมก็อดกลัวไม่ได้เมื่อถึงเวลาสอบ

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอรู้สึกขาดความมั่นใจในเวลาสอบ แม้ว่าจะเป็นวิชาที่เธอรัก

8. การตีความ (Interpreting)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาอาจกล่าวถึงเรื่องราวบางสิ่งที่มีความหมายสืบเนื่องมาจากเรื่องราวที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว และในขณะนั้นผู้ให้คำปรึกษาอาจมองเห็นความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเดิม จึงใช้วิธีการตีความเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความเกี่ยวข้องของปัญหาและยอมรับในปัญหานั้น หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การตีความเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเองในด้านอื่นที่อาจยังไม่ได้มองมาก่อน ซึ่งต่างกับการทบทวนประโยค (Paraphrasing) ในแง่ที่ว่า

ตีความหมายนั้น ผู้ให้คำปรึกษาได้เสนอกรอบแนวคิด (Frame of Reference) ใหม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาปัญหาของตนเอง การตีความจะช่วยผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของตนเองได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเปรียบเทียบกลวิธีแบบ การทบทวนประโยค (Paraphrasing) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และการตีความ (Interpreting)

ผู้รับคำปรึกษา : เมื่อคืนนี้ผมไปงานวันเกิดของเพื่อนร่วมงานที่บริษัท ผมดื่มจัดแล้วผมก็ร้องไห้ออกมา ครรดูตรงเหมือนเด็ก ผมรู้สึกละอายใจตนเองเหลือเกิน

การทบทวนประโยค (Paraphrasing)

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณดื่มมากจนกระทั่งร้องไห้ และคุณรู้สึกละอายใจเมื่อได้พูดถึงมัน = การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณรู้สึกอดสูใจเกี่ยวกับเหตุการณ์เมื่อคืนนี้

การตีความ (Interpreting)

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณรู้สึกละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ในคืนนั้น

9. การชี้แนะ (Suggesting)

เป็นกลวิธีในการเสนอความคิด หรือวิธีการแก้ไขปัญหแบบอ้อมๆ เพื่อจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาคิดแก้ไขปัญหหรือรับเอาวิธีนั้นไว้ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหต่อไป เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่ค่อยจะเข้าใจเลย ไม่ทราบว่า จะแก้ไขอย่างไรดี

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอคงเคยคิดจะจัดกลุ่มตัววิชานี้กันแล้วสินะ

10. การแสดงความเห็นชอบ (Approval)

เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาที่จะดำเนินวิธีการแก้ไขปัญหต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำพูดหรือกิริยาท่าทางที่จะแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเห็นชอบด้วยกับวิธีการของผู้รับคำปรึกษา เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมจะนำเรื่องนี้ไปปรึกษาอาจารย์ประจำชั้นอีกครั้งหนึ่ง

ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นความคิดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเธอในขณะนี้

11. การให้ความมั่นใจ (Assurance)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงทัศนคติหรือโครงการต่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษามั่นใจว่าทัศนคติหรือโครงการนั้นถูกต้องและได้ผลดีจริง ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงออกเพื่อเป็นการให้ความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมรู้สึกเป็นกังวลกับคะแนนเฉลี่ยสะสมมากจนเกินไป ทั้งๆ ที่ผมได้คะแนนเฉลี่ย 2.9

ผู้ให้คำปรึกษา : นั่นสิ โดยทั่วไปแล้ว ก็ไม่เห็นมีอะไรน่าวิตกมากนัก

12. การเผชิญหน้า (Confrontation)

การเผชิญหน้าเป็นกลวิธีหนึ่งให้ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองต่อผู้รับคำปรึกษาโดยตรงไปตรงมา เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมพยายามทำดีกับเพื่อนในชั้นทุกคน แต่ก็ยังมีบางคนที่ไม่ชอบหน้าผม ทำให้ผมรู้สึกผิดหวังมาก

ผู้ให้คำปรึกษา : มีใครบ้างไหมในโลกนี้ที่สามารถทำให้คนรอบข้างเราทุกคนรักเราด้วยความจริงใจ

สำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่เริ่มฝึกหัดควรระมัดระวังต่อการใช้กลวิธีการเผชิญหน้า เพราะอาจทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดอารมณ์ และระคายเคืองต่อความรู้สึกขึ้นมาซึ่งจะกระเทือนถึงสายสัมพันธ์ (Rapport) อันดีที่เคยมีต่อกันเมื่อแรกเริ่มการให้คำปรึกษา

13. การท้าทาย (Challenge)

เป็นกลวิธีอีกชนิดหนึ่งที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาต้องใช้ความตั้งใจมากขึ้นในการแก้ปัญหา แต่ในเวลาเดียวกันกลวิธีดังกล่าวก็อาจสร้างความกังวลใจแก่ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มขึ้นได้ เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : เทอมนี้ผมจะต้องพยายามทำให้ได้ A สัก 4 วิชา

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอแน่ใจว่าจะทำได้หรือ

ผู้รับคำปรึกษา : ผมคิดว่าได้ครับ ถ้าผมขยันมากกว่านี้สักหน่อย

14. การไม่ยอมรับ (Rejection)

เป็นกลวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เมื่อเห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นที่ผิดไปจากความเป็นจริง หรือแสดงออกถึงความคิดที่เพ้อฝันมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงการไม่ยอมรับเพื่อดึงให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงแนวความคิดใหม่ เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : ผมอาจทำเกรดได้ 3.00 ในเทอมนี้ (ทั้งๆ ที่คะแนนเฉลี่ย 2 ปีที่ผ่านมาได้เพียง 1.7)

ผู้ให้คำปรึกษา : ผมไม่คิดว่า你会ทำได้

กลวิธีการไม่ยอมรับนี้ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่เริ่มฝึกหัด ถ้าจะใช้กลวิธีดังกล่าว ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังเพราะอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมรับผู้ให้คำปรึกษาก็ได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่ยอมรับเขาก่อน

15. การฟัง (Listening)

นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาทุกคน การฟังเป็นศิลปะที่ต้องอาศัยความอดทนและต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก เพราะในระหว่างการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำ

ปรึกษามีใช้จะรับฟังแต่เพียงเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าออกมาเท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นพร้อมทั้งร่วมรับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาไปด้วย

ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษารับฟังผู้รับคำปรึกษาอยู่นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องแสดงความเอาใจใส่ (Attending) ต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่งอาจแสดงออกได้โดยการสบตา หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง หรือพูดเสริมขึ้นภายหลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “อืม ! ผมเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นต้น ลักษณะท่าทางในการนั่งที่โน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควรของผู้รับคำปรึกษาก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงออกถึงความเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นอีกด้วย

นอกจากเทคนิคดังกล่าวเหล่านั้น ยังมีเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลอื่นอีกอันเป็นเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ดังที่ อาภา จันทรสกุล (2543ก : 39 – 43) ได้รวบรวมไว้ ซึ่งจะนำเสนอเฉพาะเทคนิคที่ต่างกันไปดังต่อไปนี้

1. การเพ่งประเด็น คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเลือกประเด็นใดประเด็นหนึ่งจากสาระเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดคุย ณ ขณะนั้น แล้วตอบสนองโดยเพ่งไปที่ประเด็นนั้น เป็นการนำผู้รับการปรึกษาไปตามประเด็นที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุย

อาภา จันทรสกุล (2543ข : 62-63) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการเพ่งประเด็นว่า ผู้ให้การปรึกษาใช้การเพ่งประเด็นโดยพิจารณาตามจุดมุ่งหมายต่างๆ ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแง่มุมต่างๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา กับตัวผู้รับการปรึกษา ผู้อื่น และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งผลหรือเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดได้กว้างขวางครอบคลุม และคิดได้ซับซ้อนลึกซึ้งขึ้นกว่าการคิดอย่างผิวเผินในตอนแรก

2. เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ต่อประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตั้งคำถามหรือตั้งแง่มุมต่างๆ เวลาเผชิญกับปัญหาจะได้มองเห็นทางเลือกหรือทางออกที่หลากหลาย ไม่ยึดติดอยู่กับการมองแบบแง่เดียวหรือบางแง่

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญหน้ากับประเด็นสำคัญๆ ที่มีอิทธิพลหรือเกี่ยวโยงกับปัญหาหรือตัวผู้รับการปรึกษา

4. เพื่อช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาพัฒนาความสามารถในการใช้คำถามที่เชื่อมโยงไปสู่ประเด็นต่างๆ ที่ต้องการจะนำผู้รับการปรึกษาไปสำรวจและพิจารณาเลือก

สำหรับข้อแนะนำเกี่ยวกับขอบเขตของการเพ่งประเด็น คือ ควรเพ่งประเด็นให้ครอบคลุม 7 ด้าน โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสภาพการณ์ด้วย

1. การเพ่งประเด็นที่ผู้รับการปรึกษา
2. การเพ่งประเด็นที่ปัญหา
3. การเพ่งประเด็นที่บุคคลอื่น

4. การเฟ่งประเด็นที่ครอบครั

5. การเฟ่งประเด็นที่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการ
การศึกษา และการทำงานร่วมกัน

6. การเฟ่งประเด็นที่ผู้ให้การศึกษา

7. การเฟ่งประเด็นที่ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทางวัฒนธรรมและสังคม

2. การสะท้อนความหมาย คือ การบอกความหมายที่ซ่อนในความคิด
ความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับการการศึกษาที่มีต่อประสบการณ์

อาภา จันทรสกุล (2543 : 70) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการสะท้อน
ความหมายว่า ผู้ให้การศึกษาควรใช้ทักษะการสะท้อนความหมายเมื่อ

1. เมื่อต้องการให้ผู้รับการการศึกษาได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง ถึงความรู้สึก
ความคิดและการกระทำของเขาต่อประสบการณ์ต่างๆ

2. เมื่อต้องการให้ผู้รับการการศึกษาเกิดความกระจ่างในความเชื่อ ค่านิยม
ความหมายที่ผู้รับการศึกษามีกับประสบการณ์หรือสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ การ
เลือก และวิถีชีวิตของผู้รับการการศึกษา

ความหมาย เป็นศูนย์กลางของความคิด ความรู้สึก และการกระทำของ
บุคคล ฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งที่ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงถึงรากฐานก็คือการเปลี่ยน
แปลงความหมาย ซึ่งส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำไปด้วย

ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงความหมาย ค่านิยม ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อ
ประสบการณ์ทำได้ยาก การเปลี่ยนแปลงอาจเริ่มที่แง่ใดก่อนก็ได้ เช่น เริ่มที่ความคิด ความรู้สึก
และการฝึกพฤติกรรมแล้วเชื่อมโยงไปสู่ด้านต่างๆ ให้ครบองค์รวมทุกแง่ด้านของบุคคลก็จะส่งผล
ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความหมายในชีวิต (อาภา จันทรสกุล. 2543 : 71)

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ การบอกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับการ
การศึกษา ที่ผู้ให้การศึกษาสังเกตเห็น โดยไม่ประเมิน

อาภา จันทรสกุล (2543 : 86) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะให้ข้อมูล
ย้อนกลับว่า ผู้ให้การศึกษาควรใช้ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อ

1. เมื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจและรับรู้พฤติกรรมของเขาที่แสดง
ออกมาในสายตาของผู้ให้การศึกษา

2. เมื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ผู้ที่รับรู้พฤติกรรม ความคิด
ความรู้สึกเขาได้ และพฤติกรรมของเขามีผลต่อปฏิสัมพันธ์

4. การแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย / การสอน คือ การบอกเชิงแนะ
นำ หรือการให้ข้อมูล หรือการอธิบายรายละเอียดของเรื่องต่างๆ ให้ผู้รับการการศึกษาทราบอย่าง
ตรงไปตรงมา

อาภา จันทรสกุล (2543ข : 84) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการแนะนำ / การให้ข้อมูล / การอธิบาย / การสอนว่า ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการทวนสาระเมื่อ

1. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้ข้อมูลที่ต้องการ หรือรับรู้ข้อมูลที่จำเป็น เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ ฯลฯ

2. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงหลักการ วิธีการหรือข้อคิดที่เป็นประโยชน์

3. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาทดลองฝึกทำสิ่งใหม่ๆ เช่น การฝึกคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสติปัฏฐาน

5. การแปลความ คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาอธิบายถึงพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อประสบการณ์ต่างๆ โดยเชื่อมโยงกับข้อมูลที่เพิ่มเติมเข้าไป ข้อมูลที่เพิ่มเติมเข้าไปนี้ คือ แนวคิดที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ในการให้ความหมาย หรือตีความ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้ต่อพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเอง ในแง่มุมใหม่ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองได้มากขึ้น อีกนัยหนึ่ง การแปลความ คือ การแปลสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารับรู้กลับไป ในมุมมองใหม่ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่

อาภา จันทรสกุล (2543ข : 78) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการแปลความว่า ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการแปลความเมื่อ

1. เมื่อผู้รับการปรึกษาให้ความหมายต่อพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเอง ขัดแย้งกับแนวคิดทางจิตวิทยาที่ถูกต้อง

2. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้แนวคิดใหม่ หรือกรอบความคิดใหม่ที่ใช้ในการให้ความหมายต่อการกระทำ ความคิด ความรู้สึกของตัวเขาต่อประสบการณ์ในอดีต หรือประสบการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

3. เมื่อต้องการจูงใจให้ผู้รับการปรึกษารู้จักพิจารณาทำความเข้าใจในตนเองให้มากขึ้น โดยรู้จักพิจารณาพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ของตนเองกับแนวคิดเดิมที่ตนเองนำมาใช้ในการให้ความหมายหรือการตีความว่า สอดคล้องเชื่อมโยงไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ อย่างไร

สำหรับความแตกต่างระหว่าง การแปลความกับการสะท้อนความหมาย อาภา จันทรสกุล (2543ข : 78-79) ได้ชี้แจงไว้ดังนี้ “การสะท้อนความหมายนั้น ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหาความหมายของแรงจูงใจ ค่านิยม ความเชื่อด้วยตัวเอง โดยเพียงแต่สะท้อนความหมาย ซึ่งใช้ข้อมูล que ผู้รับการปรึกษาสื่อมาเป็นส่วนสำคัญ แต่การแปลความหมาย ใช้ข้อมูลและทฤษฎีหรือหลักการในการปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อเป็นส่วนสำคัญ ข้อสังเกต คือ ผู้ให้การปรึกษาเพิ่มเติมข้อความที่เป็นความเชื่อตามหลักการลงไปในประโยคของ

การตอบสนอง” ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาใช้การสะท้อนความหมายแล้วเพียงพอที่ผู้รับการปรึกษาจะสำรวจตนเองแล้วเกิดความเข้าใจ และปรับกรอบความคิด นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ของตัวเองได้เอง การแปลความก็ไม่จำเป็น

6. การเปิดเผยตนเอง คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด การกระทำ หรือประสบการณ์ของตนเองให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้

อาภา จันทรสกุล (2543ข : 83) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการเปิดเผยตนเองว่า ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการเปิดเผยตนเองเมื่อ

1. ต้องการเปิดเผยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่า ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกอย่างไรในฐานะมนุษย์ผู้หนึ่งที่มีความรู้สึกนึกคิด โดยเฉพาะความรู้สึกร่วม เช่น ความสงสารเห็นใจในชะตากรรมของผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดีใจ สบายใจ เมื่อผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

2. เมื่อต้องการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เฉพาะตัวที่เห็นว่าจะมีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา

3. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าการกระทำของเขาส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ให้การปรึกษาอย่างไร (ถ้าเป็นความรู้สึกด้านลบต้องระมัดระวังใช้เมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น)

7. การนำ คือ การบอกชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาพูดหรือแสดงพฤติกรรมตามที่แนะ

อาภา จันทรสกุล (2543ข : 76) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการนำว่า ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการนำเมื่อ

1. เมื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ชัดเจนขึ้น

2. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

8. การระบุผลที่ตาม คือ การบอกถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลของการกระทำ หรือความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

อาภา จันทรสกุล (2543ข : 77) ได้ให้ข้อสังเกตในการใช้ทักษะการระบุผลที่ตามมาว่า ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ทักษะการระบุผลที่ตามมาเมื่อ

1. เมื่อต้องการย้ำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงหลักเหตุและผลว่า ผลต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ แต่เป็นไปตามเหตุ

2. เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง ถ้าอยากได้ผลใหม่ก็ต้องทำเหตุให้สอดคล้องกัน

9. การอธิบายโดยการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย หรือการสอนโดยการให้ข้อคิด/คติเตือนใจ คือ การอธิบายด้วยการเปรียบเทียบโดยใช้คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรมด้วยคำอุปมา

แบบรูปธรรม ก็ช่วยให้ความหนักแน่นเข้า เช่น “ภูเขาศิลาล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหว ด้วยแรงลม จันใด บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคำนิทาและสรรเสริญ จันนั้น” หรือ การให้ข้อคิด / คติเตือนใจ เช่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการสอนโดยอุปมาให้ข้อคิดเกี่ยวกับการนึกถึงจิตใจของผู้อื่นโดยไม่ยึดแต่ความต้องการของตนเอง

2.1.7 องค์ประกอบร่วมของเทคนิคการให้คำปรึกษา

ในการที่จะบรรลุถึงความสำเร็จตามความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาไม่ว่าตาม ทฤษฎีใดก็ตาม นอกจากผู้ให้คำปรึกษาต้องชำนาญในเทคนิคการให้คำปรึกษาแล้ว ยังต้อง ตระหนักถึงองค์ประกอบร่วมต่างๆ ของเทคนิคการให้คำปรึกษา ซึ่ง พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543 : 18-20) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพ (Relationship) ความสัมพันธ์เป็นพื้นฐานสำคัญในการวาง โครงสร้างของการให้คำปรึกษา ความพยายามที่จะสร้างสัมพันธภาพ คือ การแสดงออกถึงความ ตั้งใจจริงที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1.1 มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นพื้นฐาน (Good Wishes)
- 1.2 มีการยอมรับและให้เกียรติผู้อื่นในฐานะบุคคล (Approval)
- 1.3 มีการยกย่องและแสดงความนิยมชมชื่นในความสามารถของบุคคลอื่น (Recognition)
- 1.4 มีความสามารถในการสื่อสารข้อความ (Communication) กล่าวคือ ผู้ให้คำ ปรึกษาจะต้องเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รู้จังหวะขั้นตอนว่า เวลาใดควรเป็นผู้พูด เวลาใดควรเป็น ผู้ฟัง และในขณะที่เป็นผู้ฟังนั้นสามารถเข้าใจทั้งเรื่องราวและอารมณ์ของคู่สนทนา
- 1.5 ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นทันที เมื่อมีโอกาสเท่าที่สามารถจะ กระทำได้ (Helping Relation)

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งในกระบวนการ ให้คำปรึกษาเรียกว่าสายสัมพันธ์ (Rapport) จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมี ประสิทธิภาพ และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรักษาสายสัมพันธ์นี้ให้คงอยู่ตลอดไปในระหว่างการให้คำ ปรึกษาอีกด้วย

2. ความยืดหยุ่น (Flexibility) นับจากผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นฝ่ายมีบทบาทมาก ไปจนถึงผู้ให้คำปรึกษาที่มีบทบาทน้อยหรือค่อนข้างเจียม จากการใช้คำปรึกษาแบบนำทางไป จนถึงแบบไม่นำทาง จากด้านความคิดความอ่านไปจนถึงด้านอารมณ์และพฤติกรรม คุณสมบัติ ของผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ คือ ความสามารถที่จะให้คำปรึกษาและสร้างความสัมพันธ์ ตามวิธีการที่เหมาะสม กับลักษณะของผู้รับคำปรึกษาที่แตกต่างกันไปได้ทุกกรณี ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาทุกทฤษฎีต่างก็แนะนำให้มีการปรับเปลี่ยนวิธีการให้คำปรึกษาไปตามความเหมาะสม

ไม่ปรากฏว่ามีทฤษฎีใดเลยที่แนะนำผู้ให้คำปรึกษาพยายาม หาทางเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าไปอยู่ในแบบพิมพ์เดียวกันทั้งหมด ทุกทฤษฎีจะพิจารณาด้วยความยืดหยุ่นในการใช้หลักการของทฤษฎีนั้นๆ อย่างมีเหตุผล

3. การสื่อความหมาย หรือ การสื่อข้อความ (Communication) ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีการติดต่อสื่อความหมายซึ่งกันและกัน อาจโดยการใช้คำพูด (Verbal Communication) หรือใช้กิริยา ท่าทาง สีหน้า แววตา (Non-Verbal Communication) ก็ได้ ความไวในการที่จะรับรู้และเข้าใจถึงปัญหา ความไวต่อการรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและของผู้รับคำปรึกษาตลอดจนการพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความยุติธรรมพอสมควร จะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปได้อย่างดี

4. การจูงใจ (Motivation) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทุกทฤษฎีมีความเห็นตรงกันว่า ผู้รับคำปรึกษาที่ต้องการมาขอรับการปรึกษาย่อมจะให้ความร่วมมือและได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่มีความต้องการ ดังนั้นถ้าเป็นไปได้จึงควรมีการสร้างแรงจูงใจกับผู้รับคำปรึกษาทุกคน โดยเฉพาะกับผู้ที่ไม่ต้องการรับการปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษานั้นเกิดปัญหาก็อาจต้องใช้ความพยายามมากเป็นพิเศษ การจูงใจสำหรับการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดตลอดถึงความประพฤติ และนำมาสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษาต่อไป

5. การยอมรับนับถือ (Respect) การยอมรับนับถือในฐานะบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษามีให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรฝึกฝนการยอมรับนับถือผู้อื่นให้งอกงามไปพร้อมๆ กับการยอมรับนับถือตนเอง และเกิดความรู้สึกต้องการที่จะรักผู้อื่นเหมือนกับที่รักตนเอง การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะนิยมชมชื่นในตัวผู้รับคำปรึกษานั้น เขาจะต้องเกิดความรู้สึกนิยมชมชื่นในตนเองก่อนประการสำคัญก็คือ การรู้จักตนเองเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงจุดเด่นและจุดบกพร่องตลอดถึงการยอมรับตนเองของผู้ให้คำปรึกษาจะก่อให้เกิดทักษะปัญญาและความรู้สึกที่ต้องการจะยอมรับนับถือผู้อื่น

6. การสนับสนุน (Support) การให้การสนับสนุนแก่ผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าจะโดยการใช้คำพูด ลักษณะ สีหน้าท่าทาง หรือการกระทำ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกว่าตัวเขาหรือเรื่องราวของเขามีความสำคัญและกำลังได้รับความสนใจ หรือได้รับการสนับสนุนจากผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจและมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาก็กำลังเผชิญอยู่ต่อไป

7. การเรียนรู้ (Learning) แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ปรากฏอยู่ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาอยู่แล้ว ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และโลกของเขามากขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เขาเกิดความสามารถในการแก้ไขปัญหามากยิ่งขึ้น การเรียนรู้จะเกิดขึ้นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละทฤษฎี เช่น บางทฤษฎีจะเชื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่ทัศนคติของคนเราเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมจะเปลี่ยนตาม บางทฤษฎีก็เชื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติดังกล่าวจะเปลี่ยนตาม ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับทฤษฎีใดจะเน้นที่จุด

ไหน อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาควรถามตนเองว่า “เราต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้อะไร” หรือ “เราต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ภายหลังจากที่การให้คำปรึกษายุติลง” ดังนี้ เป็นต้น

8. การนำแนวทาง (Direction) การนำแนวทางแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นความเข้าใจที่ปรากฏอยู่ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาทุกทฤษฎี การนำแนวทางบางวิธีอาจปรากฏให้เห็นชัดเจน บางวิธีก็เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว บางวิธีก็มีเงื่อนไขอย่างฉลาด บางวิธีก็ใช้สัญญาหรือการพยักหน้า การนำแนวทางไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีใดมักจะต้องปรากฏอยู่เสมอ และยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการให้คำปรึกษา

9. การให้รางวัล (Rewards) การที่ผู้ให้คำปรึกษามอบความอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับนับถือ ทำความเข้าใจในเรื่องราวและในตัวผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นไปโดยกิริยาท่าทาง หรือการให้วัตถุสิ่งของก็ตามถือว่าเป็นรางวัลที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจที่จะแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงออกมาอย่างเปิดเผย อันจะเป็นแนวทางไปสู่การเรียนรู้ในการที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคม

10. จุดประสงค์ (Purposes) วัตถุประสงค์สำคัญของการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาพึงระลึกไว้อยู่เสมอก็คือ การร่วมมือกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเป็นอิสระรับรู้รายละเอียดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมมีความรับผิดชอบต่อตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับโลก และพร้อมที่จะตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

2.2.1 ความหมาย

อาภา จันทรสกุล (2545 : 107) ได้กล่าวถึงการนำหลักธรรมตามแนวพุทธศาสตร์มาใช้ในบริบทของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับให้ได้รับประโยชน์สูงสุดในชีวิต

โสรัช โพธิ์แก้วน (2545 : 1) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน เป็นเหมือนกับมัคคุเทศก์ที่จะร่วมเดินทางกับผู้คนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น จากความปั่นป่วนวุ่นวายไปสู่ความนิ่งสงบ จากความไม่เป็นระเบียบไปสู่ความเป็นระเบียบ หรืออาจจะพูดได้ว่า จากความมีอะไรไปสู่ความไม่มีอะไรก็ได้ จากความยึดมั่นหน่วงเหนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จาก

ความมืดไปสู่ความสว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากภาวะหลับใหลไปสู่การตื่น จากความรู้สึกหลงทางกลับบ้าน จากภาวะหลงอยู่กับเงาไปสู่ความจริง ถ้อยคำเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์แทนปรากฏการณ์ที่ปรากฏอยู่จริงที่มีลักษณะองค์รวม ที่มีลักษณะสมบูรณ์ไม่บกพร่อง เพียงแต่ว่าถ้อยคำอื่น ๆ ที่ใช้อาจจะนำไปสู่ความรู้สึกแยกเป็นส่วน ๆ ซึ่งมักจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์กับการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ ที่จะตามมากับถ้อยอุปมาอุปไมยเหล่านั้น คือความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อชีวิต คือประสิทธิภาพในการมีชีวิต คือประสิทธิภาพในตนเอง คือประสิทธิภาพในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือประสิทธิภาพในการดำรงอยู่ในโลก คือประสิทธิภาพในงาน คือประสิทธิภาพในการคิดใคร่ครวญและประสิทธิภาพในการกระทำที่วางรากฐานอยู่อย่างถูกต้องกับธรรมชาติที่แท้จริงถูกต้อง การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรมจึงเป็นคำเล็ก ๆ ที่บ่งบอกถึงภาวะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา ที่จะต้องรับภาระพาผู้คนเดินทางข้ามสะพานจากด้านที่ไม่เข้าใจไปสู่ด้านแห่งความเข้าใจ ภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่ยากเย็นแต่ก็เป็นภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะน้อมรับ เพราะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาในบริบทของพุทธธรรมคือการมีสัญญากับตนเองกับชีวิตที่จะศึกษาค้นคว้าจนถึงแก่นแท้ของคำว่า ชีวิต แล้วเอื้อเพื่อพาคนไปประจักษ์แจ้งความจริงตรงนั้นเพื่อสันติสุขร่วมกันของการดำรงอยู่

ทองเรียน อมรัชกุล. (โสมนัส ม่วงสว่าง. 2536 : 11 ; อ้างอิงจาก ทองเรียน อมรัชกุล. ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ว่า หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา(Counselor)ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา (Counselee) ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยความคับข้องใจของตนได้อย่างอิสระ โดยสมาชิกคนอื่น ๆ จะให้ความช่วยเหลือในการเสนอแนวคิดเพื่อให้สมาชิกที่มีปัญหาสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและเป็นกัลยาณมิตร โดยช่วยให้สมาชิกได้ฝึกฝนพัฒนาตนอย่างสร้างสรรค์ เกิดเจตคติที่ถูกต้องและลงมือแก้ไขปัญหของตน มีศีล สมาธิและปัญญา ตามระดับความสามารถของแต่ละบุคคล

เรียม ศรีทอง (2538 : 189) ได้กล่าวถึงการบำบัดช่วยเหลือตามแนวพุทธศาสตร์ (Buddhist Awareness Therapy) ไว้ว่า เป็นการโน้มน้าเอาแนวปฏิบัติเพื่อการบำบัดช่วยเหลือผู้ที่มีทุกข์ หรือมีโรคทางจิตใจ โดยใช้พุทธจิตวิทยาเป็นพื้นฐาน การบำบัดตามแนวพุทธศาสตร์สามารถนำไปใช้ได้กับ ผู้ที่มารับบริการ และใช้ในการพัฒนาชีวิตของบุคคลทั่วไป มีใช้เฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยทางจิตใจเท่านั้น ซึ่งบุคคลที่ต้องการพัฒนาชีวิตพึงทำความเข้าใจในพุทธจิตวิทยาอย่างลึกซึ้ง โดยการเป็นผู้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ คือ การเจริญสมาธิ หรือ วิปัสสนากรรมฐาน

จากความหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าวมาข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์หรือพุทธธรรม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ซึ่งเป็นปรโตโมหะตามหลักองค์ประกอบของหลักธรรมในหัวข้อการเจริญ

ปัญญา และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นผู้ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม นำหลักพุทธธรรมหรือพุทธจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาที่เป็นทั้งหลักการ กระบวนการ และเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตามความเป็นจริง ให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกของตนเองและสาเหตุที่มาที่แท้จริง จนทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงสามารถควบคุมอารมณ์ที่จะเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2.2.2 ธรรมชาติของมนุษย์

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2532 : 160-207) ได้สรุปความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ความไม่เข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริงหรือเรียกว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา ทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดความติดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการ ซึ่งเรียกว่า เกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์นั่นเอง
2. มนุษย์ทุกคนมีความอยาก ความอยากที่เป็นพื้นฐาน คือ ความอยากให้ชีวิตรอด เมื่อมนุษย์ไม่มีความรู้ (อวิชชา) ไม่เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสภาพแวดล้อมตรงตามความเป็นจริง มนุษย์ก็เฝ้าความอยากเป็นดั่งม้า ชีวิตก็ยิ่งทำให้เกิดปัญหา ปัญหายิ่งซับซ้อนมากขึ้นหรือมีความทุกข์มากขึ้น
3. มนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้โดยการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่าปัญญา มนุษย์จะต้องมีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายให้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยรู้และเข้าใจชีวิตของตนเอง และสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อมทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก เมื่อมีความรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้ว ก็สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง ก็สามารถแก้ปัญหาได้ ดับทุกข์ได้
4. มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพ ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับคนได้อย่างถูกต้อง จะต้องมีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มีจิตใจสงบ รู้จักแสวงหาข้อมูล รู้จักคิดตามความเป็นจริงและเหตุปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในมนุษย์ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาหรือดับทุกข์
5. มนุษย์จะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระทำของตน ไม่มีใครทำให้ใครดีเลยได้

2.2.3 โครงสร้างและพัฒนาการทางบุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2546ค : 15-16) กล่าวถึงชีวิตตามความหมายของมนุษย์ประกอบด้วย 5 ส่วนสำคัญ เรียกว่า เบญจขันธ์ สรุปเป็นโครงสร้างบุคลิกภาพได้ดังนี้

1. รูป (Carporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้นๆ ได้

4. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ประชุมปรุงการตรัสรู้คิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวบอย่างง่ายๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

โครงสร้างบุคลิกภาพซึ่งประกอบด้วยขั้น 5 อาจแบ่งกว้าง ๆ ได้ว่าเป็นรูปกับนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เมื่อวิญญาณเกิดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจแล้ว จะเกิดเวทนาคือ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ซึ่งจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย จะไปสัมพันธ์กับสัญญาคือ ข้อมูลเดิมและกำหนดรู้ได้ว่าเป็นประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่เคยได้เรียนรู้ เกิดเป็นความจำของมนุษย์และเกิดผลที่ตามมาคือ สังขารไปปรุงแต่ง คือ ชอบ ไม่ชอบ เป็นสุข เป็นทุกข์ เมื่อเกิดกระบวนการอย่างนี้ก็จะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา มนุษย์เกิดความทุกข์หรือปัญหาได้ เมื่อมนุษย์ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 เรียกว่า อุปาทานขั้น 5 โดยไม่คำนึงถึงว่าที่แท้จริงแล้ว ตัวตนของมนุษย์เมื่อแยกแยะแล้วก็จะมีส่วนประกอบ 5 ส่วนดังกล่าว ไม่มีสิ่งเรียกว่าตัวตนของมนุษย์เหลืออยู่เลย ขั้น 5 เป็นสิ่งสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไม่เป็นอิสระ ทำให้เห็นความจริงของขั้นในกฎไตรลักษณ์ ส่วนของอนัตตา คือ ส่วนประกอบที่มาประกอบกัน ไม่มีตัวตนของมันเอง เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว ขั้น 5 ก็จะลดลงหรือหมดไปในที่สุด

นอกจากนั้น พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) 2536 : 95-105) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของบุคลิกภาพ เกิดจากการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในลักษณะองค์รวมประสานกัน 4 ด้านสรุปได้ดังนี้

1. พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องตั้งมาในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น การมีปัจจัย 4 พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดีมีความสุข และใช้ปัจจัย 4 นั้นอย่างถูกต้องเพื่อคุณค่าแท้

รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เสริมความเป็นอยู่ว่า ควรใช้อย่างไรให้เกิดคุณประโยชน์ที่แท้จริง ตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง การปฏิบัติโดยทำให้ถูกต้องให้ดีขึ้นเหล่านี้จัดเป็นเรื่องการพัฒนากาย เรียกว่า กายภาวนา ถ้าเป็นคนก็เรียกว่า ภาวิตกาย แปลว่า เป็นคนที่พัฒนากายแล้ว

2. พัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาชีพ เรียกว่า ศีลภาวนา ถ้าเป็นคนได้พัฒนาศีล เรียกว่า ภาวิตศีล ซึ่งการพัฒนาศีลจะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป

3. พัฒนาจิต คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พร้อมพร้อมสมบูรณ์ 3 ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) เช่น ความมีเมตตา กรุณา ความรักเป็นมิตร ปราศจากประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ด้านความสามารถของจิต (สมรรถภาพจิต) เช่น ความมีสติดี วิริยะ อุตสาหะ เข้มแข็งมั่นคง เพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุข สดชื่น สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยั้งยั้งแช่มชื่น การพัฒนาจิต เรียกว่า จิตภาวนา ถ้าเป็นบุคคลที่ฝึกอบรม พัฒนาจิตแล้ว ก็เรียกว่า ภาวิตจิต

4. พัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือ การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไปก็คือ การวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำ บัญชาโดยกิเลสและตัณหา ซึ่งจะนำไปเกิดปัญญาในระดับสูงขึ้นไปอีก คือ ปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงรู้ทางเลื่อมทางเจริญ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญตงามยิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือโลกและชีวิต ถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ (วิมุตติ) การพัฒนาปัญญานี้เรียกว่า ปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคนก็เรียกว่า ภาวิตปัญญา คือ คนที่ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาแล้ว

การพัฒนาทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งเมื่อพัฒนาให้เกิดความสมดุลครอบคลุมนครบบริบูรณ์แล้ว การดำเนินไปของชีวิตก็มีปัญญาประกอบซึ่งทำให้ชีวิตพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดได้ การดำรงชีวิตก็เป็นไปอย่างสันติสุข

2.2.4 เป้าหมาย

อาภา จันทรสกุล (2545 : 118-119) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาและการพัฒนาคนตามแนวพุทธศาสตร์ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ การพัฒนาปัญญา และในการจะพัฒนาปัญญาได้นั้น จะต้องประกอบด้วย

1.1 การสำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนา จะได้หาวิธีการแก้ไขตามแนวทางอริยสัจ เมื่อแก้ไขปัญหาที่ติดขัดแล้วก็พัฒนาตนเองต่อไปให้เป็นสิ่งที่ดีของตน ให้รู้จักคิด คิดเป็นตามแนวปัญญา ให้มีคุณลักษณะของคนดีที่เป็นคนเต็มคน

1.2 การดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งปัญญาซึ่งเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนถึงขั้นการมีจิตใจเป็นอิสระพ้นจากการครอบงำของกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดีงาม พระเทพเวที (พระเทพเวที. 2532 : 110-113) กล่าวว่า ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายทั้ง 3 ระดับคือ

1.2.1 ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้เฉพาะหน้า ได้แก่ ทรัพย์สิน เกียรติยศหรือฐานะในสังคม การงานอาชีพ มิตร บริวาร และชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข คือ พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม ประโยชน์ในระดับนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้นหรือแสวงหามาด้วยความเพียรและสติปัญญาของตนโดยทางชอบธรรม

1.2.2 ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่เลเยจากการมองเห็นกันเฉพาะหน้า เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตด้านในคือ มีชีวิตที่ดีงามมีคุณค่า มีคุณธรรมความดี ทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน เริ่มตั้งแต่เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม ดำรงอยู่ในศีลธรรม มีความสงบสุขของจิตใจ มีปัญญารู้เข้าใจโลกและชีวิตพอสมควร การได้สร้างสรรค์บำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ จนมั่นใจในคุณค่าความมีชีวิตที่ดีของตน ไม่หวั่นกลัวต่อความตายและปรโลกคือมีความมั่นใจในชีวิตเบื้องหน้า จึงไม่กลัวปรโลกนับเป็นประโยชน์ระยะยาว

1.2.3 ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง ไม่ถูกบีบคั้น กำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงอยู่อย่างไร้ทุกข์ เพราะรู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของสังขารทั้งหลาย ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิตตามหลักของพุทธศาสตร์ ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีการศึกษาฝึกฝนอบรมตนที่จัดว่าเป็น “บัณฑิต” ต้องบรรลุประโยชน์หรือจุดหมายแห่งชีวิตอย่างน้อย 2 ขั้นแรก

นอกจากจุดหมายทั้ง 3 ระดับแล้ว พระเทพเวที (พระเทพเวที. 2532 : 110-113) ยังกล่าวอีกว่า การดำเนินชีวิตต้องให้บรรลุจุดหมายอีก 3 ประเภทคือ

1. ประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของตน ได้แก่ ประโยชน์ 3 ระดับที่กล่าวมาข้างต้นนั่นเอง เท่าที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งเป็นผลเกิดขึ้นแก่ตนโดยเฉพาะเป็นการเสวยผลที่ดีของการมีชีวิตโดยสมบูรณ์ เน้นการพึ่งตนได้ในทุกระดับ เพื่อความไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น และเพื่อความเป็นผู้พร้อมที่จะบำเพ็ญกิจเพื่อผู้อื่นและกิจทุกอย่างได้ผลดี

2. ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตตะ) คือ การช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้อื่นบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของเขา ได้แก่ ประโยชน์ 3 ระดับที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง เท่าที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เป็นผลที่จะช่วยทำให้เกิดขึ้นแก่คนอื่น มุ่งประคับประคองให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้โดยการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้ เป็นต้น

3. ประโยชน์ร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย (อุภยัตตะ) คือ การสร้างสรรค์ปัจจัยที่อำนวยให้ทุกคนทุกฝ่ายทั้งสังคมบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตด้วยกัน ได้แก่ ประโยชน์ 3 ระดับที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง ที่เป็นผลเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ๆ หรือแก่สังคม แก่ชุมชนอันเป็นส่วนรวม เช่น ประโยชน์ที่เกิดจากของกลางและกิจส่วนรวม เป็นต้น โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่อันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และการบำเพ็ญปรัตตะของทุก ๆ คน

2. เป้าหมายของการพัฒนาคนตามแนวพุทธศาสตร์ คือ อิสระภาพหรือความหลุดพ้น (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ภาวะที่พ้นจากความบีบคั้น ขัดข้อง พ้นจากทุกข์ ภาวะที่เป็นไทแก่ตัว ซึ่งทำให้พร้อมที่จะทำ (และไม่ทำ) การใด ๆ ได้ตามที่ต้องการ หรือเห็นสมควรอย่างอิสระ สำหรับอิสรภาพนี้ พระเทพเวที (พระเทพเวที. 2532 : 113-115) ได้อธิบายไว้ 4 ด้าน สรุปได้ดังนี้คือ

2.1 อิสระภาพทางกาย หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิสระภาพพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ อิสระภาพของกายที่ปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนในทางธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรคภัยไข้เจ็บ การมีปัจจัย 4 เพียงพอที่จะหลุดพ้นจากความยากจน แร้นแค้นขาดแคลน ไม่มีภัยธรรมชาติเบียดเบียนหรือมีแต่พอจะป้องกันแก้ไขได้ ตลอดจนการรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องเป็นคุณประโยชน์

2.2 อิสระภาพทางสังคม หรือ เกี่ยวกับศีล คือ ความปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนระหว่างมนุษย์ พ้นจากความอยุติธรรม การเอารัดเอาเปรียบ การข่มเหงแย่งชิง มีอาชีพคืออาชีพที่ประกอบได้โดยสุจริต ดำรงชีวิตอย่างโปร่งโล่ง ไม่ว่างงาน พึ่งตนได้ รวมไปถึงความหลุดพ้นจากความบีบคั้นในการใช้สติปัญญา สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นอันเป็นผลแห่งสติปัญญานั้นโดยเสรี ซึ่งสัมพันธ์กับอิสรภาพทางปัญญาในข้อสุดท้ายด้วย

2.3 อิสระภาพทางจิตใจ เช่นว่า มีจิตใจที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ ไม่มีความโศกปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เบิกบาน เป็นสุข

2.4 อิสระภาพทางปัญญา คือ ภาวะที่มีการรับรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ มีความคิดวินิจฉัยที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นทาสของกิเลส ใช้ปัญญาคิดการต่าง ๆ โดยบริสุทธิ์ใจ ไม่มีเงื่อนไขหรือกิเลสเคลือบแฝง ตลอดจนรู้แจ้งสัจธรรมถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์อันเกี่ยวเนื่องกันกับอิสรภาพทางจิตใจ

2.2.5 ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล. (2545 : 120-122) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ต้องเป็นผู้มีลักษณะดังนี้

1. เป็นกัลยาณมิตรกับผู้รับคำปรึกษา คือ มีลักษณะตามที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2542 : 25-55) แสดงไว้ดังนี้

1.1 น่ารัก มีบุคลิกภาพที่ชวนเข้าไปปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ต้องการจะปรึกษาพูดคุยด้วยเอาใจใส่ผู้รับคำปรึกษา

1.2 นำไว้วางใจ นำนับถือ นำเชื่อถือ หนักแน่น อบอุ่น ปลอดภัย

1.3 นำเจริญใจ เป็นผู้มีความรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูง เป็นผู้ที่มีการศึกษาพัฒนาตนดีแล้ว ทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกพอใจภูมิใจที่ได้เข้าใกล้ชิด และเห็นว่าเป็นคนที่น่าเอาอย่าง คือ ชวนให้ปฏิบัติตาม

1.4 รู้จักพูดหรือพูดเป็น เป็นการลงมือปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีทักษะในการพูดจาสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พูดได้น่าฟัง พูดได้เหมาะสมกับผู้รับการศึกษาในวัย ต่าง ๆ

1.5 รู้จักฟังหรือฟังเก่ง หมายถึง ความเก่งในการฟัง นอกจากจับเรื่องราวและประเด็นต่าง ๆ ได้ไวและชัดเจนแล้ว ก็ยังรวมถึงมีความอดทนและตั้งใจฟัง อดทนต่อการระบายความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา อดทนต่อการพูดซ้ำ ๆ ในเรื่องทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา การรู้จักฟังจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ข้อมูลเพียงพอ ได้รู้เหตุปัจจัยของปัญหา ได้รู้จักตัวผู้รับคำปรึกษาว่าเขาคิด รู้สึกและมองปัญหานั้น ๆ อย่างไร

1.6 แคลงเรื่องลึกซึ้งได้ คือ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาที่ซับซ้อนหรือลึกซึ้ง ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถอธิบายแจกแจงเนื้อหาเรื่องราวและประเด็นต่าง ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ไขต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่างชัดเจน เข้าใจง่าย อะไรที่เป็นเรื่องซับซ้อนก็สามารถนำมาจัดลำดับอธิบายเชื่อมโยงให้เข้าใจได้โดยง่าย

1.7 ไม่ชักจูงในทางที่ผิดหรือนอกเรื่อง คือ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีทิศทางหรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตน รวมทั้งช่วยวางวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของตน แล้วสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ชักจูงผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเสียหายด้วยการแนะนำวิธีการที่ไม่ถูกต้อง หรือชักจูงไปนอกเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่สาระที่แท้จริงที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาพ้นจากทุกข์หรือปัญหาที่เขาประสบอยู่

2. เป็นผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมภายในจิตใจ คือ เป็นผู้ที่มีลักษณะผู้มีพรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐานจิตใจ ตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2542 : 25-55) แสดงไว้ดังนี้คือ

2.1 มีเมตตาต่อผู้อื่น คือ มีความรัก ความปรารถนาดี ต้องการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จ

2.2 มีกรุณาต่อผู้อื่น คือ มีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใส่ใจที่จะบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้อื่น

2.3 มีมุทิตาต่อผู้อื่น คือ มีความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จออกมา ก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย

2.4 มีอุเบกขา คือ มีใจเป็นกลาง มองเห็นความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติตามความเที่ยงธรรม

3. เป็นผู้แสดงออกภายนอกด้วยลักษณะของสังคหวัตถุธรรม 4 ประการ คือ ปฏิบัติตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2542 : 25-55) แสดงไว้ดังนี้คือ

3.1 ทาน คือ การให้ ผู้ให้คำปรึกษามีเจตนาที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการสร้างความเข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา จึงจะเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาได้ และให้กำลังใจ ความรัก ความเมตตา และแนวคิดที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต

3.2 ปิยวาจา คือ ถ้อยคำหรือคำพูดที่เกิดจากน้ำใจ ความปรารถนาดี วาจาหักทลาย ปราศรัยยิ้มแย้มแจ่มใส สื่อสารสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาด้วยความเข้าใจ สามารถแนะนำอธิบายให้เข้าใจ เกิดประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต และสามารถพัฒนาตนเองได้

3.3 อัตถจริยา คือ การช่วยเหลือด้วยกำลังหรือแรงงาน และมีจิตใจประสงค์ที่จะช่วยเหลือหรือบำเพ็ญประโยชน์ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

3.4 สมานัตตตา คือ การทำตนให้เป็นกันเอง เข้ากันกับผู้รับคำปรึกษา วางตนอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตัวเหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่า ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกร่วมสุขร่วมทุกข์กับเขา

2.2.6 องค์ประกอบในการพัฒนาดน

องค์ประกอบในการพัฒนาดนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตรวจสอบผู้รับการปรึกษานั้น พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2543 : 33-35) ได้ชี้แนะไว้มี 6 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ทำที่ถูกต้องต่อประสบการณ์ทั้งหลาย ได้แก่ การมองสิ่งทั้งหลายเป็นการเรียนรู้ มองตามที่เป็นจริง ไม่ใช่มองตามที่เรายกให้มันเป็น หรือตามที่คิดให้มันเป็น คนเราจะมีปัญหามากก็จุดเริ่มต้นนี้แหละ เมื่อพบกับประสบการณ์ต่าง ๆ คนจะมองในแง่ชอบชัง แล้วก็มองให้มันเป็นตามที่เรายกให้มันเป็น ไม่ใช่มองตามที่มันเป็นของมัน เราจะต้องเปลี่ยนทำที่นี้ให้ได้ พระพุทธศาสนาเน้นมาก เมื่อมองตามที่เป็นจริง ก็นำไปสู่ ยถาภูตญาณ คือ

ความรู้ตามที่มันเป็น ไม่ใช่รู้ตามที่เราคิดอยากให้เป็น แต่มนุษย์ส่วนมาก ซึ่งมองตามที่คิดให้มันเป็นหรือตามที่อยากให้เป็นก็จะรู้ตามที่คิดให้มันเป็นและรู้ตามที่อยากให้เป็น ก็จึงแก้ปัญหาไม่ได้ และยังทำให้เกิดปัญหามากขึ้น ดังนั้น ในการพัฒนาการศึกษาและพัฒนาปัญญา จึงต้องเปลี่ยนเป็นว่า รู้ตามที่มันเป็น ซึ่งจะเป็นการรู้ความเป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัยต่าง ๆ นี่คือการมีท่าทีหรือมีเจตคติที่ถูกต้อง

2. ความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ที่มีอยู่ในตน ดูว่า เขามีความมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าพัฒนาตนได้และจะต้องพัฒนาตนนั้นหรือไม่

3. จิตสำนึกในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง ถ้าเขามีจิตสำนึกน้อยอยู่ ก็จะทำให้เอาใจใส่ในการที่จะพัฒนาตน เริ่มตั้งแต่เอาใจใส่ในการที่จะเรียนรู้ แต่ถ้าไม่มีจิตสำนึกในการที่จะพัฒนาตนหรือไม่มีจิตสำนึกในการศึกษาแล้ว เขาก็จะไม่เอาใจใส่ในการที่จะพัฒนาตนเองขึ้นไป จึงต้องสำรวจดูด้วย

4. แรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตน ต้องตรวจสอบดูว่า เขามีความใฝ่ความจริงใฝ่ความดีงาม หรือใฝ่จริงใฝ่ดี คือ มีความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ หรือพูดง่าย ๆ ว่า ใฝ่ปัญญาหรือไม่

5. จิตสำนึกต่อกาลเวลาและความเปลี่ยนแปลง ที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้นเร่งรัดตัวเองในการทำหน้าที่การงานไม่นิ่งเฉยเฉื่อยชา รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และเอาจริงเอาจังในการที่จะเรียนรู้และพัฒนาตน อย่างที่เรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ประมาท

6. ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณา ที่เรียกง่าย ๆ ว่า คิดเป็น เช่น คิดตามแนวทางความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตามแนวทางของความเป็นเหตุเป็นผล ดูว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือตกอยู่ในสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เขามองและคิดอย่างไร เขาคิดก่อนว่าอันนี้คืออะไร อันนี้มีคุณมีโทษอย่างไร คิดสืบสาวค้นไปหาเหตุของมันเป็นว่า เหตุปัจจัยเป็นอย่างไร หรือว่าคิดไม่เป็นกระบวนการหรือไม่คิดเลย ปล่อยตัวถูกประสบการณ์ที่เข้ามานั้นนำพาไปเลย ที่ว่า คิดเป็นนั้นมีหลายอย่าง คิดสืบสาวตามเหตุปัจจัยก็มี คิดในแง่รู้จักคุณรู้จักโทษของมันตามเป็นจริงก็มี มองและคิดในแง่ที่จะให้สิ่งนั้นเป็นคุณ เป็นประโยชน์ชีวิตของตนก็ได้ เช่นว่า ของอย่างเดียว แต่ความคิดของคนต่อของนั้นไม่เหมือนกัน คนมองสิ่งของนั้นต่างกันไปตามพื้นฐานภูมิหลังประสบการณ์ที่สะสมมา ทั้งนี้ตัวกำหนดอันสำคัญที่จะหักเหได้ ก็คือ การคิดหรือกระบวนการคิดของเขา

2.2.7 จุดเริ่มต้นและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2546ก : 11-15) ได้สรุปจุดเริ่มต้นและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ดังนี้ แก่นนำแห่งกระบวนการของการศึกษา ได้แก่ สัมมาทิฐิ แหล่งที่มาเบื้องต้นของการศึกษาเรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 อย่าง คือ

1. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโมสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชนและวัฒนธรรม ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้อง สั่งสอนอบรม แนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม

2. ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น

ในทำนองเดียวกัน แหล่งที่มาของการศึกษาที่ผิด หรือความไร้การศึกษา ที่เรียกว่า ปัจจัยแห่งมิจฉาทิฎฐิ ก็มี 2 อย่างเหมือนกัน คือ ปรโตโมสะ เสียงบอกจากภายนอกที่ไม่ดีงาม ไม่ถูกต้อง และ โยนิโสมนสิการ การทำในใจไม่แยบคาย การไม่รู้จักคิด คิดไม่เป็น หรือการขาดโยนิโสมนสิการนั่นเอง

เมื่อมีสัมมาทิฎฐิเป็นแกนนำและเป็นฐานแล้ว กระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลก็ดำเนินไปได้ กระบวนการนี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา (สิกขา หรือหลักการศึกษา 3 ประการ) คือ

1. การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา (เรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล)

2. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา (เรียกกันง่าย ๆ ว่า สมาธิ)

3. การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไข้ปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา (เรียกกันง่าย ๆ ว่า ปัญญา)

หลักการศึกษา 3 ประการนี้ จัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า วิธีแก้ปัญหของอารยชนเป็นพื้นฐาน วิธีแก้ปัญหแบบอารยชนนี้ เรียกตามคำบาลีว่า อริยมรรค แปลว่า ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชน หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ อริยมรรคนี้มีองค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ 8 ประการ คือ

1. ทศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ)

2. ความคิด ความดำริตริตrong หรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข เช่น คิดในทางเสียสละ หวังดี มีไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูล และความคิดที่บริสุทธิ์ อิงสัจจะ อิงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว ความคิดจะได้จะเอา หรือความเคียดแค้นชิงชัง มุ่งร้ายคิดทำลาย เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

3. การพูดหรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่สุภาพมีนวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ก่อประโยชน์ เรียกว่า สัมมาวาจา (วาจาชอบ)

4. การกระทำที่ดีงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข คือ การกระทำหรือทำการต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิต ร่างกาย การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น การล่วงละเมิดสิทธิในคุ้มครองหรือของรักของหวงแหนของผู้อื่น เรียกว่า สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)

5. การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น เรียกว่า สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)

6. การเพียรพยายามในทางที่ดีงามชอบธรรม คือ เพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรระเลิกล้างจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสรรค์สิ่งดีงามหรือกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งดีงามหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนเพียบพร้อมไพบูรณ์ เรียกว่า สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

7. การมีสติกำกับตัว คมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้น ๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ระลึกได้ถึงสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกิดเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ในเวลานั้น ๆ เวลานั้น ๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวเผอเรอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เฝ้าวนหรือยั่วยุมาจตุรกระชากรให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย เรียกว่า สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

8. ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงานหรือในสิ่งที่กำหนด(อารมณ์) ได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็ง เองาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี เรียกว่า สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

หลักการศึกษ 3 ประการ หรือ ไตรสิกขา นั้น ก็จัดวางรูปขึ้นโดยมุ่งให้ผลเกิดขึ้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค (มรรควิธีแก้ปัญหา หรือมรรคาแห่งความดับทุกข์) คือ เป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง 8 แห่งมรรคานั้นเกิดมีและเจริญงอกงาม ใช้ประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงที่สุด กล่าวคือ

1. อริสัสสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมี สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

2. อริจิตตสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือบุคคลให้เกิดมี สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เจริญองกามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

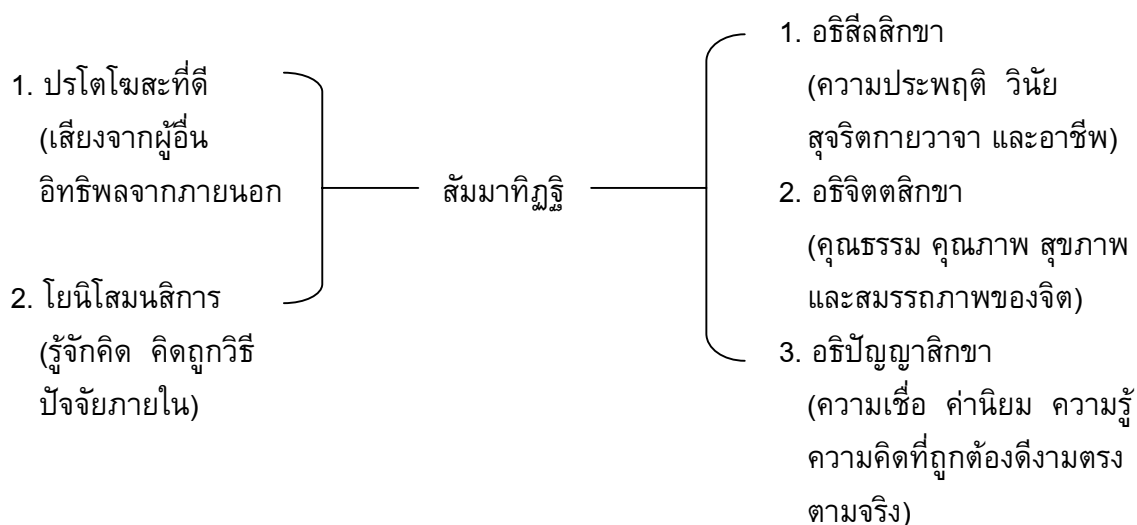
3. อริปัญญาสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือบุคคลให้เกิดมี สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เจริญองกามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นต่าง ๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

แต่ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า สัมมาทิฐิ ที่เป็นแกนนำแห่งกระบวนการของการศึกษานั้น จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 ประการ ดังนั้น ในการดำเนินงานเกี่ยวกับการศึกษา จุดสนใจที่ควรเน้นกันเป็นพิเศษ คือ เรื่องปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ที่เป็นจุดเริ่มต้น เป็นแหล่ง เป็นที่มาของการศึกษา คำที่ดูตื้นว่าการให้การศึกษา ก็อยู่ที่ปัจจัย 2 ประการนี้เอง ส่วนกระบวนการของการศึกษาที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เพียงแต่รู้เข้าใจไว้เพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูล และคอยเสริมคุม กระตุ้นเร้าให้เนื้อหาของการศึกษาหันเบนดำเนินไปตามกระบวนการนั้น

เมื่อทำความเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็จะมองเห็นรูปร่างของกระบวนการแห่งการศึกษา ซึ่งเขียนให้ดูได้ดังนี้

จุดเริ่มต้นหรือแหล่งที่มาของการศึกษา

กระบวนการของการศึกษา



ภาพประกอบ 2 รูปร่างของกระบวนการแห่งการศึกษา

2.2.8 การแก้ปัญหาและพัฒนาตนตามแนวทางแห่งพุทธศาสนา

การแก้ปัญหาและพัฒนาตนตามแนวทางแห่งพุทธศาสนาเป็นไปตามระบบหลักไตรสิกขา คือ อริสัจสี่สิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญสิกขา เมื่อบุคคลประสบปัญหา การแก้ปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบรวมจุดอยู่ที่ปัญญา ดังที่พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต. 51-52 : 2546ข) ได้กล่าวอธิบายไว้ว่า การแก้ปัญหาในขั้นสุดท้ายต้องถึงขั้นปัญญา ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาที่รู้จักความว่างเปล่าจากตัวตน คือรู้แจ้งอนัตตา โดยรู้เข้าใจโลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ว่าเป็นเรื่องขององค์ประกอบทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้เข้าใจด้วยปัญญา มองเห็นความว่างแล้ว ก็จะเกิดภาวะทางจิตคือความว่างของจิตใจจากกิเลสและความทุกข์

ตอนแรกรู้จักความว่างด้วยปัญญา ต่อไปก็มีผลทางจิตใจเกิดขึ้น คือ จิตใจว่างจากกิเลสและความทุกข์ รวมเป็น 2 ตอน คือ ปัญญาเห็นความว่าง กับ จิตใจที่ว่างจากทุกข์โดยสรุป นี่คือการแก้ปัญหาในระดับจิตใจที่มีผลโยงมาถึงและโยงมาจากปัญญา ความว่างในที่นี้คือความเป็นอิสระในความหมายหนึ่ง

ที่นี้เมื่อจิตว่างจากกิเลสและความทุกข์แล้ว ก็กลายเป็นว่า จิตนั้นจะมีความเต็มอ้อมในตัวเอง ซึ่งเป็นผลการปฏิบัติในระดับจิตใจที่อาศัยปัญญาส่งผลย้อนมา การทำจิตใจให้เต็มอ้อมนี้ก็คือการปฏิบัติในระดับสมาธิ เมื่อเขามีจิตเต็มอ้อมคือมีสมาธิดีแล้ว ในเวลาที่เขาออกไปมีความสัมพันธ์ในทางสังคมก็จะมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความชุ่มชื่นเบิกบานในสังคมนั้น

ในกรณีนี้ก็จึงกลายเป็นการพูดกลับกันว่า จากปัญญาส่งผลมาสู่ระดับจิตหรือสมาธิ แล้วระดับจิตหรือสมาธิก็ส่งผลไปหาพฤติกรรมในทางสังคมคือระดับศีลอีก จึงมองได้ว่าระบบการปฏิบัติของพระพุทธศาสนานี้ดูเหมือนว่า เวียนกลับไปกลับมา คือ การปฏิบัตินั้นเริ่มจากศีลเข้าไปหาจิตหรือสมาธิ แล้วจากสมาธิก็โยงไปหาปัญญา แต่ในทางกลับกันเวลาส่งผลนี้ปัญญาส่งผลมาสู่ระดับสมาธิของจิต แล้วสมาธิก็ส่งผลมาสู่พฤติกรรมระดับศีล ทั้งหมดนี้เป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมของชีวิตที่งดงามของมนุษย์

จากระบบการปฏิบัติของพุทธศาสนาที่พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ จะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์สืบเนื่องถึงกัน การจะแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งควรปฏิบัติบูรณาการครบตามหลักไตรสิกขา คือ อริสัจสี่สิกขา (พฤติกรรม) อริจิตตสิกขา (จิต) และอริปัญญสิกขา (โยนิโสมนสิการ) ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนด้านพฤติกรรม อาภา จันทรสกุล (2545 : 129-138) ได้สรุปวิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาพอสังเขป ดังนี้

อริสัจสี่สิกขา วิธีการพัฒนาตนด้านพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาฝึกความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีพ ตามแนวทางของอริสัจสี่สิกขา โดยเริ่มฝึกตนด้วยศีล 5 ก่อนเป็นอย่างน้อย แล้วฝึกตนให้มีสมาธิอาชีพ คือ ประกอบอาชีพสุจริต

ศีล 5 มีดังนี้

1. เจตนางดเว้นจากการตรอนชีวิต
2. เจตนางดเว้นจากการเอาของที่เขาไม่ได้ให้

3. เจตนาตเว้นจากการประพาศิตในกามทั้งหลาย
4. เจตนาตเว้นจากการพูดเท็จ การพูดจาส่อเสียด การพูดจาหยาบคาย และการพูดจาเพ้อเจ้อ
5. เจตนาตเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท หรือเว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

อธิจิตตสิกขา วิธีการพัฒนาตนด้านจิตใจด้วยเทคนิคและวิธีการเจริญสมาธิ นั้น มีหลักการและเทคนิควิธีการที่เป็นรายละเอียดของการปฏิบัติมากมายและมีถึง 40 อย่าง พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2542 : 824-853) ได้อธิบายถึงความหมาย วิธีการต่าง ๆ ของการเจริญสมาธิ และระดับของสมาธิไว้ สรุปได้ดังนี้

สมาธิ แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป สำหรับวิธีเจริญสมาธิ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ มีวิธีการหรืออุบายสำหรับเหนี่ยวนำสมาธิมากมายหลายอย่าง มีทั้งหมด 40 อย่าง คือ

1. กสิณ 10 เป็นการใช่วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยการเพ่งเพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง วัตถุที่ใช้เพ่งได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว อากาศ (ช่องว่าง) และแสงสว่าง ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะ
2. อสุภะ 10 พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ รวม 10 ประเภท
3. อนุสติ 10 ระลึถึงอารมณ์ที่สมควรชนิดต่าง ๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศील จาคะ เป็นต้น
4. อัปปมัญญา 4 เจริญธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยใช้วิธีแผ่ไปอย่างกว้างขวางไม่มีขอบเขต
5. อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 กำหนดความเป็นของปฏิกูลในอาหาร
6. จตุธาตววัฏฐาน 1 กำหนดพิจารณาธาตุ 4
7. อรูปฌาน 4 พิจารณาอารมณ์ของอรูปฌาน 4

วิธีการปฏิบัติ 40 อย่างนี้ เรียกว่า กรรมฐาน 40 การปฏิบัติกรรมฐานเหล่านี้ต่างกันโดยผลสำเร็จที่สามารถให้เกิดขึ้น สูงต่ำ มากน้อยต่างกัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ที่เรียกว่า จริต จริตมีประเภทใหญ่ ๆ 6 ประเภท คือ

1. รากจิริต เป็นผู้มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม
2. โทสจิริต เป็นผู้มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปในทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง
3. โมหจิริต เป็นผู้มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปในทางเขลา เหนงซึม งงงวย ใครว่าอะไรก็มักคล้อยตาม

4. สัทธาจริต เป็นผู้มีนิสัยมากไปด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน เลื่อมใสง่าย

5. พุทธิจริต เป็นผู้มีลักษณะนิสัย ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง

6. วิตกจริต เป็นผู้มีลักษณะนิสัย ประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดทวนพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2542 : 855) ได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะสำเร็จได้ ดังตาราง

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขีดขั้นความสำเร็จ						
	ราคจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	พุทธิจริต	วิตกจริต	ปฏิกาคณิมิต	อุปจารสมาธิ	ปฐมฌาม	ทุติยฌาม	ตติยฌาม	จตุตถฌาม	อรุปรมาณ 4
กสิณ 10													
- วรรณกสิณ		×					○	○	○	○	○	○	
- กสิณอื่น ๆ	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	
อสุภะ 10	×						○	○	○				
อนุสติ 10													
- 6 ข้อแรก				×				○					
- อุปสมานุสติ					×			○					
- มรณสติ					×			○					
- กายคตาสติ	×						○	○	○				
- อานาปานสติ			×			×	○	○	○	○	○	○	
อัปปมัญญา 4													
- สามข้อแรก		×						○	○	○	○		
- อุเบกขา		×						○				○	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					×			○					
จตุธาตววัฏฐาน					×			○					
อรุปร 4													
- อากาสานัญจายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	1
- วิญญาณัญจายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	2
- อากิญจัญญายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	3
- เนวสัญญานาสัญญาฯ	×	×	×	×	×	×		○				○	4

ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะสำเร็จได้

หมายเหตุ : เฉพาะกสิณ ท่านว่ากสิณวงเล็กเหมาะแก่วิตกจริต กสิณใหญ่ไม่จำกัดเหมาะแก่โมหจริต ; อนึ่งท่านเตือนไว้ว่า เรื่องกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตต่าง ๆ นั้น อย่าถึงกับถือตายตัวทีเดียวว่า จะเป็นอย่างไรก็ได้แสดงไว้ พุดอย่างกว้าง ๆ แล้วกรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ช่วยข่มอกุศล และเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น

สำหรับระดับสมาธินั้น แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเนียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (neighbourhood concentration)

3. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่มั่นคง (attainment concentration) สมาธิระดับสูงสุด ภาวะนี้มีในฌานชั้นต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ แต่ยังไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสตร์

ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินใจในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่า วิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องก้าวไปสู่ขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้น แม้จะจำเป็น แต่อาจยึดหยุ่นเลือกใช้ชั้นใดชั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งปัญญานั้นเป็นวิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือ ใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญสำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ให้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ นี่คือ วิธีปฏิบัติที่เรียกว่า วิปัสสนา ฉะนั้นต่อไปจะขอกล่าวถึงวิธีเจริญสมาธิที่นิยมปฏิบัติกันมากไว้พอเห็นเป็นแนวทางให้เกิดความเข้าใจสัก 1 วิธี คือ อานาปานสติ

การที่อานาปานสติเป็นวิธีเจริญสมาธิที่มีผู้นิยมปฏิบัติกันมาก เพราะเป็นวิธีที่ใช้ปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลของสมาธิแน่วไปอย่างเดียวก็ได้ และใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบ 4 อย่าง เพื่อให้เกิดผลทางปัญญาก็ได้ ทั้งยังเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับตัวของคนทุกคน ซึ่งพอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้ผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป คือ กายใจได้ผ่อนคลาย จิตได้สงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2537 : 58-64) ได้กล่าวถึงวิธีเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติ สรุปได้ดังนี้

ก) เมื่อจะปฏิบัติ ควรหาสถานที่ สงบ สดัด เพื่อให้สภาพแวดล้อม ช่วยเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ

ข) ทำนั้ง หลักการอยู่ที่ว่า อิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นาน ๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น ซึ่งปรากฏว่า อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์มานานนักหนาว่า ได้ผลดีที่สุดตามหลักการ นั่นก็คือ อิริยาบถนั่งในท่าที่ เรียกกันว่า ชัตสมาธิ หรือที่พระเรียกว่า นั่งคู้บรรลึง ตั้งกายตรง คือ ให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง 18 ข้อ มีปลายจรดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นทำนองที่มั่นคงเมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีดุลยภาพอย่างยิ่ง กายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้นานโดยไม่มีทุกข์เวทนามารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น กรรณฐานไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย

ค) ขั้นปฏิบัติ คือ ลงมือกำหนดลมหายใจ โดยมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

ง) บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยปฏิบัติดังนี้

หมวดสี่ที่ 1 ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
2. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
3. สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้า
4. สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ 2 ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

5. สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจเข้า
6. สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจเข้า
7. สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า
8. สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ 3 ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

9. สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก
สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจเข้า

10. สำเหนียกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจออก

สำเหนียกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า

11. สำเหนียกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก

สำเหนียกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

12. สำเหนียกว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก

สำเหนียกว่า จักเปลื้องจิต หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ 4 ใช้บำเพ็ญธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐาน

13. สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยง หายใจออก

สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยง หายใจเข้า

14. สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

15. สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

16. สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก

สำเหนียกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า

อธิปัญญาสิกขา วิธีการพัฒนาด้านปัญญานั้น เป็นจุดหมายสำคัญที่สุดของพุทธศาสตร์ จึงจะขอกล่าวถึงวิธีการพัฒนาด้านปัญญา ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ไว้โดยละเอียด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2543ข : 12-52) ได้อธิบายถึงความหมายประเภทของโยนิโสมนสิการ และวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ 10 วิธี สรุปได้ดังนี้

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธี แปลโดยง่ายว่า ความรู้จักคิด คิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางปัญญา โยนิโสมนสิการแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ ๆ

2. โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม โดยเน้นให้รู้จักมองให้เห็นประโยชน์ ไม่ว่าจะพบเห็นอะไรก็ต้องมองเอามาใช้ประโยชน์ให้ได้ อย่างน้อยก็ต้องรู้จักมองให้จิตใจของเราสบายเป็นกุศล โยนิโสมนสิการทั้ง 2 ประเภทนี้ จำแนกเป็นวิธีการคิดได้ 10 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริง หรือ พิจารณาปัญหาค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา ในทางปฏิบัติอาจแยกวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยได้ 2 อย่างคือ

1.1 คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบกับปรากฏการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์กันก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้น ๆ ขึ้น

1.2 คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม คือเมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ที่ควรพิจารณา ก็ควรตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมันตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มาประมวลกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ต่าง ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้น ๆ ได้ถูกต้องแท้จริงหรือจับจุดที่เป็นปัญหาได้ แล้วจึงแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จ

3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองเหตุการณ์ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายโดยหยั่งรู้เข้าใจธรรมชาติธรรมดาของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมกันขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยตัวของมันเอง ขึ้นต่อเหตุปัจจัยของมัน ไม่ขึ้นต่อความเรียกร้องปรารถนาของใคร ลักษณะเหล่านี้ก็คือ ไตรลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้อง ต้องดำเนินไปให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่า หมายถึง รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา เช่น เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็ตั้งจิตสำนึกขึ้นในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองตามความอยากของเรา ที่อยากให้เป็นอย่างนั้นหรืออยากให้เป็นอย่างอื่น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น ตามเหตุปัจจัยของมัน

ขั้นที่สอง คือ เร่งทำ หมายถึง แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัยเป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไร ก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยาก ความปรารถนาของเรา หรือของใคร ๆ เมื่อเราต้องการให้มันเป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัยให้มันเป็นอย่างนั้น จึงต้องศึกษาให้รู้เข้าใจเหตุปัจจัยทั้งหลาย ที่จะทำให้มันเป็นอย่างนั้นแล้วแก้ไขหรือจัดการที่ตัวเหตุปัจจัยนั้น ๆ เมื่อทำเหตุปัจจัยได้พร้อมบริบูรณ์ที่จะทำให้เป็นอย่างนั้น มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อมที่จะให้เป็น มันก็ไม่เป็น ฉะนั้นด้วยเหตุที่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ตามเหตุปัจจัยที่มากมายและใหม่ ๆ แปลก ๆ แทรกเข้ามา เราจึงนิ่งนอนใจไม่ได้ จะต้องชวนขวนขวายศึกษา แล้วเร่งรัดป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยแห่งความเสื่อม และสร้างสรรค์ส่งเสริมเหตุปัจจัยแห่งความเจริญด้วยความไม่ประมาท

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหาก็ หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (แบบที่ 3) คือ เมื่อเข้าใจจิตธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย วางใจได้แล้ว ตกใจว่าเราจะแก้ปัญหาก็ตัวเหตุปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะปฏิบัติกิจกรรมทำการต่าง ๆ โดยรู้เข้าใจถึงหลักการ และความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับจุดหมายว่า หลักการนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่เคลื่อนคลาดเลื่อนลอย เช่น เมื่อจะประพฤติปฏิบัติธรรมข้อใด จะลงมือทำงานอะไร ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่า เข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่า อันนี้เพื่ออะไร ๆ เป็นต้น

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข ทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง เพื่อรู้เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ความจริงและเท่าที่เป็นจริง พอดี ๆ ไม่เกินเลยหรือหย่อนกว่าความจริง และเพื่อปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ได้พอเหมาะไม่ผิดพลาด

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มียุทธค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภทตามชนิดของความต้องการ คือ

7.1 คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์ทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้

7.2 คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือ ประโยชน์ของ สิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกให้แก่อสิ่งนั้น ๆ เพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา หรือเพื่อเสริมราคา เสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหา เป็นเครื่องตีค่าหรือวัด ราคา จะเรียกว่าคุณค่าสนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความ สนุกสนาน เป็นเครื่องแสดงฐานะความโก้หรูหร่า

วิธีคิดแบบนี้ ใช้พิจารณาในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ใช้สอย การซื้อหาหรือการครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าที่แท้ นี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว ยังเกี่ยวเนื่องกับความเจริญงอกงาม ของกุศลธรรม เช่น ความมีสติ เป็นต้น ทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เพราะเป็นการเกี่ยว ข้องด้วยปัญญาและมีขอบเขตอันเหมาะสม พอเหมาะพอดี ต่างจากคุณค่าสนองตัณหา ซึ่งไม่ ค่อยเกี่ยวเนื่องกับชีวิต บางที่เป็นอันตรายแก่ชีวิต ทำให้เกิดอกุศลธรรม

8. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล เป็นวิธีคิดในแนวสะกดกันหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีอยู่ว่า ประสพการณ์ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจ มองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิต แนวนิสัย ความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิต หรือสุดแต่การทำความเข้าใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกันหรืออาการกิริยา เดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่ง เห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดี ไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกันมอง เห็นของอย่างเดียวกันหรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็น ปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้ โดยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมา แล้ว การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์เรียกว่า เป็นวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรมหรือโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศล ในที่นี้โยนิโสมนสิการ แบบเร้ากุศลนี้ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงาม เป็นประโยชน์ ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัย ความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับ สร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงกันข้าม หากปราศจากอุปายแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคลก็จะถูกชักนำให้เดินไปตาม แรงชักจูงของความเคยชินเก่า ๆ ที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชิน อย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป

ตัวอย่างง่าย ๆ อย่างหนึ่ง คือ การคิดถึงความตาย ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจบ้าง เกิดความหวั่นกลัวหวาดเสียวใจบ้าง ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึง

ความตายของคนที่เกิดดั่งบัง เป็นต้น แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือ ทำใจหรือคิดให้ถูกวิธีก็จะเกิดกุศลธรรม คือ เกิดความรู้สึกตื่นตัวเราใจให้ไม่ประมาท เร่งชวนขวยปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมตาของสังขาร ท่านกล่าวว่า การคิดถึงความตายอย่างถูกวิธี จะประกอบด้วย สติ (ความระลึกได้ หรือมีใจอยู่กับตัว ระลึกถึงสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องจัดทำ) สังเวค (ความรู้สึกเราใจ ได้คิด และสำนึกที่จะเร่งทำการ) และญาณ (ความรู้เท่าทันธรรมตา หรือ รู้ตามเป็นจริง)

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความจริงวิธีคิดแบบที่ 9 นี้ เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือครอบคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ แต่ที่แยกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก ก็เพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจพิเศษ และมีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับวิธีคิดแบบนี้ ก็คือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ โดยเห็นไปว่า พุทธศาสตร์สอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า กำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้นไม่ให้คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่ให้คิดเตรียมการหรือวางแผนงานเพื่อกาลภายหน้า

ลักษณะสำคัญของความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ ความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตนั้น พูดได้สั้น ๆ ว่า ได้แก่ ความคิดที่เป็นไปในแนวทางของตัณหา หรือ ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ โดยมีอาการหวนละห้อยโหยหาอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เพราะความเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือเคืองคว้างเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปในภาพที่เพ้อปรุ้งแต่งซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะยึดอัดไม่พอใจสภาพที่ประสบอยู่ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน ส่วนความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีลักษณะที่พูดสั้น ๆ ได้ว่าเป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้วหรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่า วิภาษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนกหรือแถลงความแบบวิเคราะห์ หมายถึง การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ด้านครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมามีวินิจฉัยตัดสินลงไปอย่างนั้นทั้งหมดหรือประเมินคุณค่า ความดีความชั่ว เป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้นแล้วตัดสินพรวดลงไป

2.2.9. การบรรเทาความโกรธและความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งแห่งการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ความโกรธ ดังนั้น การบรรเทาความโกรธจึงเป็นวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวประการหนึ่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ได้แสดงมนสิการวิธีเพื่อบรรเทาความโกรธไว้ 9 ประการอันพึงเลือกใช้ตามที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคล ดังที่พระธรรมปิฎก (2546ก : 83-85) ได้เรียบเรียงไว้ต่อไปนี้

1. ระลึกถึงพุทธโอวาทที่สอนให้ระงับความโกรธ และให้มีเมตตาตักเตือนตนเองว่าการยังมัวโกรธอยู่ เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระศาสดาของตน

พุทธโอวาทเกี่ยวกับความโกรธมีมากมาย เช่น ตรัสสอนภิกษุว่า แม้ภิกษุถูกพวกโจรจับไปและเอาเลื่อยผ่ากาย ถ้าภิกษุมีใจขัดเคืองประทุษร้าย ก็ไม่ชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ อีกแห่งหนึ่งว่า คนโกรธเท่ากับทำตัวให้ประสบผลร้ายต่างๆ สมใจปรารถนาของศัตรู เช่น มีผิวพรรณทราม หน้าตาหม่นหมอง นอนเป็นทุกข์ เป็นต้น อนึ่ง ถ้าคนอื่นโกรธแล้ว เราโกรธตอบอีก ก็เท่ากับทำตัวให้เลวกว่าเขา ส่วนคนที่ไม่โกรธตอบคนที่โกรธชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก และชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ทั้งแก่ตนเองและแก่คู่กรณี ฯลฯ ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

2. พึงนึกถึงความดีของเขา ยกเอาแต่แง่ดีของเขาขึ้นมาพิจารณา ถ้ามองไม่เห็นว่าเขามีความดีอะไรเลย พึงตั้งจิตการุณย์ในการที่เขาจะต้องประสบผลร้ายจากความชั่วของเขาเอง ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ

3. พึงสอนตนเองให้รู้ว่า การมัวโกรธเขาอยู่มีแต่จะทำให้ตัวเองนั้นแฉะเดือดร้อนเป็นทุกข์ คนที่ถูกโกรธเขาไม่รู้เรื่องด้วย เขาก็อยู่ของเขาเป็นปกติตามสบาย คนโกรธเขากลับทำร้ายตนเอง ทำลายคุณธรรมซึ่งเป็นพื้นฐานของศีลที่ตนเองรักษา และประกอบกรรมของอนารยชนเสียเอง ถ้าคนโกรธคิดจะทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะทำร้ายเขาได้หรือไม่ แต่ที่แน่นอนก็คือได้ทำร้ายตนเองเข้าก่อนแล้ว และตนเองต้องถูกกระทบทุกกรณี ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วยังไม่หายโกรธ

4. พึงพิจารณาตามหลักกรรม ว่า แต่ละบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทั้งเขาทั้งเราต่างก็ได้รับผลแห่งกรรมที่เป็นส่วนของตนๆ ตัวเราเองถ้ามัวโกรธ มีโทสะอยู่ ก็คือกำลังทำกรรมชั่วอย่างหนึ่ง และเราก็จะได้รับผลร้ายจากกรรมของเราเอง ถ้าเขาทำกรรมชั่วเขาก็จะได้รับผลร้ายตามกรรมของเขา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

5. พึงพิจารณาคุณค่าความดี คือ การบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า ระลึกถึงตัวอย่างการเสียสละของพระองค์ ตั้งแต่ครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ เช่น ในชาดกหลายเรื่อง พระองค์ได้ทรงสละชีวิตช่วยเหลือแม่แต่ศัตรู ถูกเขากลั่นแกล้งก็ไม่ผูกอาฆาตและชนะใจเขาด้วยความดี แม้ตัวอย่างผู้บำเพ็ญความเสียสละและขันติบารมีอื่นๆ ก็พึงนำมาพิจารณาได้ เพื่อเป็นตัวอย่างเสริมกำลังใจให้สามารถดำรงตนอยู่ในความดี ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

6. พึงพิจารณาความยาวนานแห่งสังสารวัฏ ซึ่งท่านกล่าวว่าหาได้ยากที่ใครๆ จะไม่เคยเป็นบิดามารดา บุตรธิดา พี่น้อง ญาติ เพื่อนพ้องที่เคยมีอุปการะแก่กัน พึงนึกว่าเขากับเราก็คงได้เคยเป็นพ่อแม่พี่น้อง มีอุปการะแก่กันมา (เหตุการณ์นี้เป็นเพียงเรื่องราวเล็กน้อยจากหนึ่งเท่านั้น) ไม่ควรจะมาเกลียดโกรธคิดประทุษร้ายกัน ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ

7. ฟังพิจารณาอันสงฆ์แห่งเมตตา ว่า เมื่อตนปฏิบัติตามจะได้รับผลดีอย่างไร บ้าง เช่นว่า หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักใคร่ของคนทั้งหลาย เป็นต้น ตนควรปฏิบัติตามเพื่อให้ได้รับผลดีเช่นนั้น ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

8. ฟังพิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ ให้มองเห็นความจริง ว่า ที่คิดโกรธ วุ่นวายกันไป ความจริงก็มีแต่สิ่งสมมติคิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล เป็นผู้นั้นผู้นี้ ที่จริงมีแต่อาการ 32 เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีแต่ธาตุต่างๆ มีแต่ขันธ์ 5 มีแต่อายตนะ 12 มาประชุมกัน จะโกรธอะไร ส่วนไหน ความโกรธนั้นไม่มีฐานที่ตั้งอะไรเลย ถ้าพิจารณาแฉนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

9. ฟังแสดงออกภายนอกในทางปฏิบัติ ด้วยการให้สิ่งของ คือ หาสิ่งของมาให้แสดงไม่ตรีจิต และรับของให้ตอบแทนแก่กัน เพราะทานช่วยให้คนใจอ่อนโยนเข้าหากัน และพูดจากัน พวงเอาปิยวาจาไปด้วย จึงเป็นเครื่องระงับอาฆาตที่ได้ผลยิ่ง

สำหรับความอาฆาต พระธรรมปิฎก (2546ค : 698-700) ได้สรุปแนวทางการกำจัดความอาฆาตไว้ว่า แห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแนะนำวิธีแก้ไขกำจัดความอาฆาตไว้ว่า อาฆาตเกิดขึ้นต่อบุคคลใด ฟังเจริญเมตตาที่บุคคลนั้น ฟังเจริญกรุณา ฟังเจริญอุเบกขาที่บุคคลนั้น หรือฟังไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจถึงบุคคลนั้น หรือตั้งความคิดต่อบุคคลนั้น ตามหลักความที่แต่ละคนมีกรรมเป็นของตนว่า ท่านผู้นี้ มีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นที่กำเนิด เป็นพวกพ้อง เป็นที่พึ่งพำนัก เขาทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ก็จักเป็นทายาทของกรรมนั้น

อนึ่ง พระสารีบุตรได้แนะนำวิธีแก้ไขกำจัดอาฆาตคือความอึดอัดขัดใจแค้นเคืองไว้อีก 5 อย่าง โดยให้รู้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลว่า

บางคน ความประพฤติดังกายไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ความประพฤติดังวาจาเรียบร้อยหมดจดก็มี

บางคน ความประพฤติดังวาจาไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ความประพฤติดังกายเรียบร้อยหมดจดก็มี

บางคน ความประพฤติดังกายก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ความประพฤติดังวาจาก็ไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ทางใจปลอดโปร่งผ่องใสดั่งลมเป็นครั้งคราว

คนบางคน ความประพฤติดังกายก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ความประพฤติดังวาจาก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ใจก็ไม่ได้ช่องโอกาสดั่งลมผ่องใสเป็นครั้งคราวเลย

บางคน ความประพฤติดังกายก็เรียบร้อยหมดจดดี ความประพฤติดังวาจาก็เรียบร้อยหมดจดดี ใจก็ดั่งลมผ่องใสได้เรื่อยๆ

1. สำหรับคนที่เสียด้านความประพฤติอาการกิริยาทางกาย แต่ความประพฤติการแสดงออกทางวาจาเรียบร้อยหมดดี ในเวลาที่จะแก้ไขกำจัดอาฆาตนั้น ไม่พึงมโนการคือใส่ใจพิจารณาคิดถึงความประพฤติไม่ทางกายของเขา พึงมโนการเฉพาะแต่ความ

ประพุดิตั้งงามทางวาจาของเขาเปรียบเหมือน ภิกษุผู้ถือครองผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เธอเดินไปพบ เศษผ้าเก่าบนท้องถนน เธอเอาเท้าซ้ายกด แล้วเอาเท้าขวากลี่ย้านั้นออก ส่วนใดยังดีใช้ได้อยู่ ก็ฉีกเอาแต่ส่วนนั้นไป

2. สำหรับคนที่เสียทางด้านความประพุดิตหรือการแสดงออกทางวาจา แต่ความประพุดิตทางกายเรียบร้อยหมดจดดี ในเวลานั้น ก็ไม่พึงมนสิการถึงการที่เขามีความประพุดิตเสียทางวาจา พึงมนสิการแต่การที่เขาที่มีความประพุดิตทางกายเรียบร้อยหมดจดดี เปรียบเหมือน สระโบกขรณีมีสาหร่ายจอกแหนคลุมเต็มไปหมด คนเดินทางร้อนแดด เห็นิดเหน้อย หิวกระหายมาถึงเข้า พึงลงไปยังสระโบกขรณีนั้น เอามือทั้งสองแหวกสาหร่ายจอกแหน ออกแล้ว กระพุ่มมือกอบแต่น้ำขึ้นมาดื่มแล้วเดินทางต่อไป

3. สำหรับคนที่เสียทั้งความประพุดิตทางกายและการแสดงออกทางวาจา แต่ใจรู้จักปลอดโปร่งดีงามผ่องใสเป็นครั้งคราว ในเวลานั้นไม่พึงมนสิการถึงการที่เขาที่มีความประพุดิตทางกายและทางวาจาที่เสียหาย พึงมนสิการแต่การที่เขาที่เขามีจิตใจเปิดช่องผ่องใสได้เป็นครั้งคราว เปรียบเหมือนมีน้ำขังอยู่เล็กน้อยในรอยเท้าโค คนผู้หนึ่งเดินทางร้อนแดด เห็นิดเหน้อย หิวกระหาย มาถึงเข้า เขาคิดว่าน้ำในรอยเท้าโคนี้มีเพียงนิดหน่อย ถ้าเราเอามือ วัคหรือใช้ภาชนะตักดื่ม น้ำก็จกกระเพื่อมและซุ่นคลักรขึ้น ถึงกับทำให้ใช้ดื่มไม่ได้ ถ้ากระไร เรา ควรลงนั่งคุกเข่าเอามือยัน ก้มลงเอปากดื่มอย่างวู่วาม เขาคิดดังนั้นแล้ว ก็ลงนั่งคุกเข่า เอามือยัน ก้มลงทำอย่างใดเอปากดื่มน้ำเสร็จแล้วก็หลีกไป

4. สำหรับคนที่เสียทั้งความประพุดิตทางกายและการแสดงออกทางวาจา อีกทั้งจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดีงาม ผ่องใสเป็นครั้งเป็นคราวได้เลย ในเวลานั้น ควรตั้งความเมตตาการุณย์ ความคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา โดยคิดว่า โอ้หนอ ขอให้ท่านผู้นี้ละกายทุจริตบำเพ็ญกุศลสุจริตได้เถิด ขอให้ละวิจจริตบำเพ็ญวิสุจริตได้เถิด ขอให้ละมโนทุจริตบำเพ็ญมโนสุจริตได้เถิด ขอให้ท่านผู้นี้อย่างใดตายไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรกเลย เปรียบเหมือน คนเจ็บไข้ได้ทุกข์ ป่วยหนัก กำลังเดินทางไกล หมู่บ้านข้างหน้าก็ยังไม่ไกล หมู่บ้านข้างหลังก็อยู่ไกล เขาไม่อาจได้อาหารที่เหมาะสม ไม่อาจได้ยาที่เหมาะสม ไม่อาจได้คนพยาบาลที่เหมาะสม ไม่อาจได้คนพาไปสู่สะพานบ้าน มีคนผู้หนึ่งเดินทางไกลมาเห็นเข้า เขาพึงเข้าไปตั้งความเมตตาการุณย์ ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือแก่คนที่เจ็บไข้นั้น ด้วยความคิดว่า โอ้หนอ ขอให้คนผู้นี้พึงได้อาหารที่เหมาะสมเถิด พึงได้ยาที่เหมาะสมเถิด พึงได้คนพยาบาลที่เหมาะสมเถิด พึงได้คนพาไปสู่สะพานบ้านที่เหมาะสมเถิด ขอให้คนผู้นี้ต้องถึงความพินาศเสีย ณ ที่นี้เลย

5. สำหรับคนที่ดีทั้งความประพุดิตทางกายทั้งความประพุดิตทางวาจาเรียบร้อยหมดจด จิตใจก็ปลอดโปร่งดีงาม ผ่องใสอยู่เรื่อยๆ ตามกาลเวลา สำหรับคนเช่นนี้ ควรมนสิการทั้งการที่เขาที่มีความประพุดิตทางกายเรียบร้อยหมดจด ทั้งการที่เขาที่มีความประพุดิตทางวาจาเรียบร้อยหมดจด และทั้งการที่เขาได้มีจิตใจปลอดโปร่งดีงามผ่องใสอยู่เรื่อยๆ ซึ่งนับว่าเป็นคนนำเลื่อมใสทั่วทุกอย่างรอบด้าน พาให้คนที่มนสิการมีจิตใจผ่องใสด้วย เปรียบเหมือนสระ

โบกขรณี มีน้ำใส เห็นแจ่ว เย็นฉ่ำ น่าชื่นใจ ชายฝั่งบริเวณก็เรียบร้อยดี น้ำในร่มย์ ปกคลุมด้วยหญ้าไม่นานาพรรณ คราวนั้น บุรุษหนึ่งเดินทางร้อนแดดถูกความร้อนแผดเผา เห็ดเห็น้อยหิวกระหายมาถึงเข้า เขาลงไปยังสระโบกขรณีนั่น ทั้งอาบทั้งดื่มแล้วขึ้นมา จะนั่งก็ได้ นอนก็ได้ ภายใต้อร่มไม้ ที่ชายฝั่งสระนั้น

2.2.10 ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล. (2545 : 128-129) กล่าวว่า ขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน (พระเทพเวที. 2531 : 112-113) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 : การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับคำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่า ปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 2 : การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 3 : การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการให้ชัด หรือระบุเป้าหมายของการมาขอรับคำปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับคำปรึกษา เป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร เช่นว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับคำปรึกษาควรต้องการและสามารถต้องการ ชีวิตของผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 : การจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เมื่อผู้รับคำปรึกษาที่มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับคำปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาใน

การนำไปปฏิบัติ การจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาคควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขการจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์ แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาคต่อไป หรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่างๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือตามเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

2.2.11 เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2545 : 129) กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า เชื่อมโยงกับลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาตามแบบอริยสัจ ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 : การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีบุคลิกลักษณะของกัลยาณมิตร และมีคุณสมบัติภายในของพรหมวิหารธรรม แสดงความใส่ใจสนใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหา ฟังความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น น่าไว้วางใจแก่ผู้รับคำปรึกษา เมื่อถึงจังหวะที่ควรพูดสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่เขาเล่ามา รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเขา ก็ใช้ทักษะการทำให้กระจ่าง พูดให้ชัดเจนเข้าใจง่าย ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา กำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง การแนะนำ การให้ข้อมูล การอธิบายทั้งแบบทั่ว ๆ ไปและการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสรุปสิ่งที่เกี่ยวข้องตามจังหวะที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 : การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เช่น ใช้วิธีการถามนำในประเด็นที่ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่ามีความสำคัญจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดพิจารณาถึงเหตุแห่งปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาฟังอย่างใส่ใจ และสังเกตเพื่อการเก็บรายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ เพื่อช่วยพิจารณาตรวจสอบว่า ผู้รับคำปรึกษาขาดหรือด้อยในองค์ประกอบ 6 ประการของการพัฒนาตนในข้อใดบ้าง เขาจึงติดขัดอยู่ รวมทั้งอะไรบางอย่างที่เป็นสาเหตุแห่งปัญหาของเขา และช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาพิจารณาตรวจสอบทำความเข้าใจถึงประเด็นที่เขาติดขัดด้วยตัวเองไปด้วย รวมทั้งสาเหตุที่เป็นปัญหาของเขา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดไป

ขั้นที่ 3 : การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่มีอยู่ และเป้าหมายของการพัฒนาตนเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างน้อย 2 ระดับ รวมทั้งการวางเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคนยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนได้ประโยชน์ในระดับที่ 3 คือ ประโยชน์สูงสุด

ขั้นที่ 4 : การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นในข้อ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะใช้เทคนิคที่สำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่ว ๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและวิธีการพัฒนาตนเองตามแบบไตรสิกขา คือ พัฒนาคตนตามแนวทางของทางสายกลางที่ประกอบด้วย ด้านพฤติกรรม (ศีล) จิต (สมาธิ) และปัญญา (โยนิโสมนสิการ) หรือ วิธีการปฏิบัติพัฒนาตนตามองค์ธรรมทั้ง 8 ของมรรค

2.2.12 ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

อาภา จันทรสกุล (2545 : 143-144) ได้สรุปข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ ดังนี้

ข้อดีของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

1. การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์มีเป้าหมายที่สำคัญที่สุด คือ การพัฒนาปัญญา จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพึ่งตนเองและมีอิสรภาพอย่างแท้จริง
2. การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาตนเองไปตามลำดับขั้นที่ครอบคลุมกว้างขวางตั้งแต่ระดับประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุดของชีวิต และยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประโยชน์ในประเภทต่าง ๆ ครอบคลุมทั้ง 3 ประเภท คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการยุติการให้การปรึกษา เมื่อบรรลุประโยชน์อย่างน้อย 2 ระดับตามความเหมาะสมแล้ว ก็ยังมีแนวทางที่จะนำไปพัฒนาตนได้ตลอดชีวิต
3. วิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ตามแบบอริยสัจ เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีที่ใช้ได้กับทุกปัญหา และเป็นวิธีที่มีทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ วัชรบถวน
4. การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ด้วยขั้นตอนแบบอริยสัจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนโดยการฝึกฝนพัฒนาปัญญา ทำความเข้าใจ

หลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ทำให้เกิดความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์โดยไม่ต้องหวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใด ๆ และอริยสัจเป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับชีวิต เป็นเรื่องของชีวิตแท้ ๆ ที่ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างศิลปวิทยาการใด ๆ ขึ้นมาใหม่ หลักความจริงนี้ก็จะยังยืน ใหม่ และใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหา แก่ทุกข์ของมนุษย์ได้ตลอดกาล

5. การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีระบบและวิธีการในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ผู้รับการปรึกษา ทั้งในแง่พฤติกรรมกรอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เป็นการพัฒนาแบบองค์รวมที่ครอบคลุมชีวิตทุกด้านของมนุษย์

ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

1. การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีจุดหมายสำคัญที่การพัฒนาปัญญา และใช้วิธีการแห่งปัญญาตามแนวอริยสัจในการให้การปรึกษา จึงให้ประโยชน์สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เป็นบุคคลปกติมากกว่าผู้ป่วยด้วยโรคจิต โรคประสาท

2. ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ต้องมีคุณลักษณะของกัลยาณมิตร รวมทั้งมีคุณธรรมของพรหมวิหาร และมีหลักความประพฤดีในการสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยสังคหวัตถุ ฉะนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องฝึกฝนอบรมตนให้เป็นแบบอย่างที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดศรัทธา จึงจะเป็นเสียงจากภายนอก (ปรโตโฆสะ) หรือปัจจัยจากภายนอกที่มีประสิทธิภาพต่อผู้รับการปรึกษา เพราะกัลยาณมิตรตามความหมายของพุทธธรรมไม่ได้หมายถึง เพื่อนดี โดยทั่ว ๆ ไป แต่หมายถึงผู้ที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะให้การช่วยเหลือ แนะนำ สอน ชี้แนะแนวทางของมรรค ในการฝึกฝนอบรมตนที่ถูกต้องแก่ผู้รับการปรึกษา ฉะนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องเป็นผู้ที่มีปัญญา รู้จักคิด คิดเป็นด้วยโยนิโสมนสิการ สามารถสร้างศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาให้เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาได้ ฉะนั้น ผู้ให้การปรึกษาเองจะเป็นข้อจำกัดที่ทำให้การปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษารลดจุดมุ่งหมายทางปัญญาได้

3. หลักธรรมต่าง ๆ เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน เข้าใจยาก เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะเรื่องของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการชี้แจง อธิบายแถลงแจกแจงเรื่องที่ลึกซึ้งเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน ผู้ให้การปรึกษาที่จะมีคุณสมบัติดังกล่าวได้ ต้องฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ จนเป็นนิสัย และต้องมีทักษะในการอธิบายการสอน แถลงแจกแจงเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

2.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ดิกค์ (พรเทพ รุ่งคุณากร. 2542 : 77 ; อ้างอิงจาก Dick. 1974) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิในระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปรลิติต และ อัตลิติต (Internal – External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการนำ

ตนเองจากภายใน (Inner Directed) กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบสุ่มมาจากผู้มาปรึกษาในศูนย์การปรึกษาของมหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน ได้รับการกำหนดให้นั่งอย่างสงบเฉย ๆ วันละ 15 นาทีในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 ประกอบด้วยนักศึกษาจากชุมนุมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย 8 คน ซึ่งจะเข้ามาฝึกสมาธิด้วยตัวเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดปรัลลิตและอติลลิตในผู้ใหญ่ของโนวิกกีและ สทริกแลนด์ (Adult Nowicki and Strickland Internal-External Locus of Control Scale) แบบวัดความสามารถในการจัดเวลา (Time Competence) และการนำตนเองจากภายใน (Inner Directed) ซึ่งเป็นมาตรวัดย่อยในแบบวัดพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) แบบทดสอบเหล่านี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำก่อนและหลังการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนด ผลปรากฏว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับคะแนนเท่า ๆ กันในมาตรวัดต่าง ๆ แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในการทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คุทซ์ และ คณะ (พรเทพ รุ่งคุณากร. 2542 : 81 ; อ้างอิงจาก Kutz et al. 1985) ศึกษาการนำการฝึกสมาธิมาเป็นเครื่องประกอบของงานจิตรักษา โดยการศึกษาผลการฝึกสมาธิในระยะ 10 สัปดาห์ของผู้มารักษาจำนวน 20 คน (อายุเฉลี่ย 38 ปี) กลุ่มตัวอย่าง 20 คนนี้ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่า เป็นผู้มีความวิตกกังวลสูงและมีอาการทางโรคประสาท แต่กลุ่มตัวอย่างบางคนถึงเป็นผู้มีความวิตกกังวลสูงและมีอาการทางโรคประสาท แต่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิต การทดลองกระทำขณะที่อยู่ระหว่างการรักษาระยะยาว คือ มีการพูดคุยถึงเรื่องการฝึกสมาธิในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งผู้ศึกษาได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิที่บ้านวันละ 45 นาที การฝึกสมาธินี้เป็นการสังเกตและการกำหนดลมหายใจ (Mindfulness Meditation) ประกอบการพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลการศึกษาปรากฏว่า การฝึกสมาธิช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวล รวมทั้งอาการเศร้าซึม และยังช่วยพัฒนาการประจักษ์แจ้งในตนเอง ซึ่งจากผลที่ได้รับนี้ช่วยสนับสนุนความคิดที่ว่า การฝึกสมาธิสามารถนำมาใช้ประกอบในการรักษาจิตใจได้

2.3.2 งานวิจัยในประเทศ

อาภา จันทรสกุล และวรพิมพ์ ธีระวัฒน์ (2543) ได้ศึกษาวิจัยการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูแนะแนวผู้มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีทางด้านแนะแนวหรือจิตวิทยาการศึกษา ที่ทำงานอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรมสามัญชนส่วนกลาง ซึ่งประกอบด้วย 9 กลุ่มโรงเรียน จำนวน 103 คน ใน 103 โรงเรียน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา และใช้ได้จำนวน 73 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 70.87 สำหรับการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกลุ่มทดลอง ได้แก่ครูมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญชนส่วนกลาง ซึ่งทราบโปรแกรมการฝึกอบรมจาก

จดหมายเชิญให้ครูโรงเรียนละไม่เกินสองคนเข้ารับการฝึกอบรม โดยผู้วิจัยส่งจดหมายเชิญไปยังผู้บริหารโรงเรียนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจความคิดเห็นของครูแนะแนว แล้วทางโรงเรียนส่งรายชื่อครูผู้ต้องการเข้ารับการฝึกอบรมกลับมา ผู้วิจัยรับไว้จำนวน 30 คนเพื่อประสิทธิภาพของการฝึกอบรม ต่อมาปรากฏว่ามีครูที่อยู่ร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการฝึกอบรมจำนวน 27 คน ถือเป็นกลุ่มทดลองแบบกลุ่มเดียว

ผลการวิจัยระยะแรกซึ่งเป็นการสำรวจ พบว่า ในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นักเรียน ครูแนะแนวเพียงร้อยละ 16.44 ปฏิบัติการให้คำปรึกษาครบทั้ง 5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบแก้ปัญหา ครูแนะแนวร้อยละ 83.56 ปฏิบัติเพียงบางขั้น สำหรับขั้นสัมพันธภาพและการวางโครงการ และขั้นการระบุปัญหา ครูแนะแนวทุกคนปฏิบัติ ส่วนขั้นการพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมาย ขั้นการนำไปใช้ และขั้นการวางเป้าหมาย มีจำนวนครูแนะแนวที่ปฏิบัติ คือ ร้อยละ 83.56 80.83 และ 38.36 ตามลำดับ แสดงว่า ในกระบวนการให้คำปรึกษา ครูแนะแนวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับขั้นสัมพันธภาพและการวางโครงการ ขั้นการระบุปัญหา ขั้นการพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมาย และขั้นการนำไปใช้ สำหรับขั้นการวางเป้าหมายมีครูแนะแนวถึงร้อยละ 61.64 ไม่ได้ปฏิบัติขั้นนี้ ในส่วนที่เกี่ยวกับทักษะการปรึกษาที่ครูแนะแนวใช้ สำหรับกลุ่มทักษะที่ไม่ต้องใช้การพูด พบว่า ทักษะการฟังและทักษะการสังเกตผู้รับการปรึกษา ครูแนะแนวทุกคนใช้มาก ส่วนการเจียบครูแนะแนวส่วนใหญ่ใช้น้อย และไม่มีครูแนะแนวคนใดใช้ทักษะนี้มาก ส่วนกลุ่มทักษะที่ใช้การพูดพบว่า ทักษะที่ครูแนะแนวส่วนใหญ่ใช้มากมี 11 ทักษะ ดังต่อไปนี้ การแนะนำหรือการให้ข้อมูลหรือการสอน พฤติกรรมการใส่ใจ การสรุป การถาม การระบุผลที่ตามมา การนำ การเปิดเผยตนเอง การสนับสนุน การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทวนสาระสำหรับทักษะที่ครูส่วนใหญ่ใช้น้อย มี 5 ทักษะ ดังต่อไปนี้ การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การแปลความ การให้ข้อคิดหรือคติเตือนใจ การเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย ครูแนะแนวร้อยละ 28.77 ระบุว่า ทักษะที่ไม่ได้ใช้เลยคือ การแปลความ

ผลการวิจัยระยะที่สอง ซึ่งเป็นผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่า ครูที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู มีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ และคะแนนทักษะการปรึกษาภายหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ณัฐธิดา สัปปหล่อ (2542) ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป และเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิต

วิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวม 23 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการศึกษากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติแบบ Wilcoxon matched - pairs sign-ranks test ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพุทฺธิจิตวิทยาามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพุทฺธิจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพุทฺธิจิตวิทยารายงานว่า สามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น และสามารถนำเทคนิควิธีการต่างๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

ขวัญเรือน อัครศักดิ์ (2543) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทฺธิจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบาก กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาลำบากที่ผ่านการสัมภาษณ์ในการคัดเลือก และเป็นผู้เต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาศาสนาแบบกลุ่มจำนวน 11 คน ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 14 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2) คะแนนการเผชิญปัญหาก่อนและหลังของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเพียงด้านเดียว ส่วนอีก 3 ด้าน คือ ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และด้านหลีกเลี่ยงปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมรายงานว่า สมาชิกกลุ่มพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาระดับมัธยมศึกษาถึงประโยชน์ที่ได้รับ คือ ได้สำรวจตนเอง ได้เรียนรู้ในการรู้จักตนเองตามความจริงทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่อง ได้เรียนรู้วิธีคิดตามแนวปัญญาและวิธีการเผชิญปัญหาจากกรณีปัญหาต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิก และได้ฝึกคิดวางแผนหาทางออกในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

ศรีพร มีล่อง (2543) ได้ศึกษาผลของการศึกษากลุ่มต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและความมีวินัยในตนเองของวัยรุ่นในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว มีการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณีจำนวน 9 คน ซึ่งได้มาจากคะแนนความมีวินัยในตนเองที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 60 ลงมาและเต็มใจอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มเป็นเวลา 15 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการ

ปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 15 สัปดาห์ รวม 25 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวปัญญา แบบสอบถามความมีวินัยในตนเองและแบบสอบถามความคิดเห็น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลสถิติแบบ Wilcoxon matched - pairs sign-ranks test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนความมีวินัยในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่มว่า ช่วยให้เขาได้เรียนรู้การปรับตัวให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เรียนรู้การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกอย่างเปิดเผย และสามารถนำวิธีคิดที่เรียนรู้จากกลุ่มมาพัฒนาตนเองให้มีวินัยเพิ่มขึ้น

งานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด พบว่า การนำหลักการ กระบวนการ และวิธีการตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ร่วมกับการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยานั้น เป็นแนวทางอีกอย่างหนึ่งในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นทั้งหลักการ กระบวนการ และวิธีการ มาประยุกต์ร่วมกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเตรียมการก่อนการทดลอง
4. วิธีดำเนินการทดลอง
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา เพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ โรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 ที่ได้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 26 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา เพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ โรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 ที่ได้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องนักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ ทั้งหมด 14 ห้องเรียน รวม 14 คน ประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนตามแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับอาจารย์เพื่อคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวให้อาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องทราบก่อนการประเมิน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน แล้วจึงให้อาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้องประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา ปวช. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ จำนวน 702 คน โดยระบุพฤติกรรมก้าวร้าวตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนด ปรากฏว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว 52 คน แล้วผู้วิจัยเรียงคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากคะแนนสูงสุดไปต่ำสุด และ

คัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 26 คน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในขั้นต่อไป

2. ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายนักเรียนที่ได้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไปมา 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าโปรแกรมการทดลอง ปรากฏว่า นักเรียนสมัครใจเข้าโปรแกรมทุกคน

3. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ฝ่ายแนะแนวจำนวน 1 คน และอาจารย์ฝ่ายวิชาการจำนวน 1 คน เป็นผู้ช่วยผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่คัดเลือกได้ในข้อที่ 2 เพื่อนำมาสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการวิจัย 3 ชุด คือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

1. แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับ ดังนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1.2 สัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาประจำระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีสยามเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่พบในชั้นเรียน และผู้วิจัยไปสังเกตอีกครั้งหนึ่ง

1.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1.1 และ 1.2 มาสร้างแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบ แล้วปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ครูที่ปรึกษาประจำระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่พบในห้องเรียน

1.5 ลักษณะเครื่องมือ แบบประเมินดังกล่าวประกอบด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวที่บุคคลแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านภาษาท่าทาง (Body language) และด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ดังนี้

1.5.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง ความประพฤติที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บทางร่างกายหรือจิตใจ ได้แก่ ชกต่อย ตี ผลัก ตะเขกหัว ทูป ดึง กระชาก ยื้อแย่งของจากเพื่อน ขัดขาให้ล้ม ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน แสดงกิริยาไม่สุภาพเมื่อครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน และความประพฤติที่ทำให้ทรัพย์สินสิ่งของของผู้อื่นเสียหาย ได้แก่ ทูปโต๊ะเก้าอี้ กระแทกประตู เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้ ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ของผู้อื่น

1.5.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การพูด ใช้วาจาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ ได้แก่ พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่น ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น ตวาดด้วยความฉุนเฉียว พูดเยาะเย้ย พูดประชดประชันผู้อื่น ตะโกนเมื่อโกรธ พูดข่มขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย พูดยุแหย่อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าว	พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก	ความถี่ของพฤติกรรม			
		บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่แสดงพฤติกรรม
1. ด้านท่าทาง (Body Language)	ชกต่อย				
	ตี				
	ผลัก				
	เตะ				
	เขกหัว				
2. ด้านถ้อยคำ (Verbal Language)	พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด				
	ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย				
	ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่น				
	ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น				
	ตวาดด้วยความฉุนเฉียว				
	รวม				

1.6 วิธีประเมินและเกณฑ์การให้คะแนน แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่เกิดขึ้นในโรงเรียน ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน ให้ผู้ประเมินนี้ถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่เกิดขึ้นจริงตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องตรงกับพฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง
แสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	เท่ากับ 3 คะแนน
แสดงพฤติกรรมบางครั้ง	เท่ากับ 2 คะแนน
แสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	เท่ากับ 1 คะแนน
ไม่แสดงพฤติกรรมเลย	เท่ากับ 0 คะแนน

2. แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับ ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต หลักการบันทึกพฤติกรรม และศึกษาแนวทางสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

2.2 สัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาประจำระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 และครูผู้สอนชั่วโมงปฏิบัติงานวิชาชีพเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

2.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1, 2.2 และข้อมูลจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับจากอาจารย์ที่ปรึกษา มาสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบ แล้วปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ฝ่ายแนะแนว 1 คน และอาจารย์ฝ่ายวิชาการ 1 คน เพื่อดำเนินการเข้าสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ช่างอุตสาหกรรม โดยทำความเข้าใจถึงความหมาย และวิธีการบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวจนเข้าใจตรงกันเป็นอย่างดี จากนั้นจึงเข้าสังเกตพฤติกรรมโดยนั่งอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียนและได้ยินเสียงชัดเจนในชั่วโมงปฏิบัติงานวิชาชีพ แล้วจดบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตได้ แล้วมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน ก่อนทดลอง 2 สัปดาห์ และหลังทดลอง 2 สัปดาห์

2.5 ลักษณะเครื่องมือ แบบบันทึกดังกล่าวประกอบด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวที่บุคคลแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านภาษาท่าทาง (Body language) และด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ดังนี้

2.5.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง ความประพฤติที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บทางร่างกายหรือจิตใจ ได้แก่ ชกต่อย ตี ผลักเตะ เขกหัว ทูบ ดึง กระชาก ยื้อแย่งของจากเพื่อน ขัดขาให้ล้ม ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน แสดงกิริยาไม่สุภาพเมื่อครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน และความประพฤติที่ทำให้ทรัพย์สิน

สิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ได้แก่ ทูบโต๊ะเก้าอี้ กระแทกประตู เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้ ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ของผู้อื่น

2.5.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษากาย หมายถึง การพูด ใช้อาจาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ ได้แก่ พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่น ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น ตวาดด้วยความฉุนเฉียว พูดเยาะเย้ย พูดประชดประชันผู้อื่น ตะโกนเมื่อโกรธ พูดข่มขู่จะทำร้ายร่างกาย พูดุญแจอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

ตัวอย่างแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

นร. คนที่	ช่วง เวลา	พฤติกรรมก้าวร้าว												รวม
		ภาษาท่าทาง						ภาษากาย						
		ชก ต่อย	ตี	ผลัก	เตะ	เขก หัว	ทุบ	พูดโต้ เถียง ด้วย ความ เกรี้ยว กราด	ด่า ด้วย ถ้อย คำ หยาบ คาย	ด่า ชื่อ พ่อแม่ ผู้อื่น	ล้อ เลียน ปม ด้อย ผู้อื่น	ตวาด ด้วย ความ ฉุน เฉียว	พูด เยาะ เย้ย	
1	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
2	1													
	2													
	3													
	4													
	5													

2.6 วิธีบันทึกและเกณฑ์การให้คะแนน ให้ผู้สังเกตบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นจริงในช่วงสังเกตปฏิบัติงานวิชาชีพของนักเรียนแต่ละคน บันทึกความถี่ตามจำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ในช่วงเวลาที่กำหนด ช่วงเวลาละ 10 นาที ลงในแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้น 1 ครั้ง

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

3.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ อาจารย์ไพศาล อินประเสริฐ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าวิธีดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีดำเนินการและเวลาในการทดลอง

3.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3.5 การดำเนินการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ โดยใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ ละครึ่ง 2 ครั้ง ต่อ 1 คน รวมเป็น 10 ครั้งต่อคน แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที ในวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2549 ณ ห้องแนะแนวโรงเรียน ตามเวลาดังตาราง 1

ตาราง 1 ช่วงเวลาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

เวลา	07.50 – 8.40	08.40 – 9.30	09.30 – 10.20	10.20 – 11.10
วันอังคาร	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4
วันพุธ	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8
วันพฤหัสบดี				
วันศุกร์	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4
วันเสาร์	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8

3.6 ลักษณะโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นโปรแกรมที่ผู้ให้คำปรึกษานำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิและปัญญา มาประยุกต์ใช้ในบริบททางจิตวิทยาร่วมกับเทคนิควิธีการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจร่วมกันแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว และเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้น้อยลง

ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ครั้งที่ 4

การฝึกจิตให้มีเมตตา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักในคุณประโยชน์ของเมตตา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการฝึกจิตให้มีเมตตา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีการฝึกจิตให้มีเมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์ 1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ”
2. ใบความรู้การฝึกจิตให้มีเมตตา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตากรุณา

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อ

ให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอคุณประโยชน์ของเมตตา และการฝึกจิตให้มีเมตตา ด้วยการแผ่เมตตาทั้งแบบโอทิสพณณาและแบบอนทิสพณณา อันจะเป็นแนวทางเพื่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไป (ใบความรู้การฝึกจิตให้มีเมตตา)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจในการฝึกจิตให้มีเมตตา

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดังจิตให้แน่วแน่ แล้วแผ่เมตตาให้ตนเอง และผู้อื่นตามวิธีการที่ได้แนะนำ

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีฝึกจิตให้มีเมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.5 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีฝึกจิตให้มีเมตตา ความตั้งใจปฏิบัติ ความมีจิตอ่อนโยน ความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

การเตรียมการก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 2 คน ที่เป็นอาจารย์ฝ่ายแนะแนว 1 คน และอาจารย์ฝ่ายวิชาการ 1 คน เพื่อช่วยเหลือด้านการบันทึกพฤติกรรม เนื่องจากความเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนาไม่สะดวกนักสำหรับการเข้าไปบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง เมื่อได้ผู้ช่วยผู้วิจัยที่แน่นอนแล้ว จึงชี้แจงให้ผู้ช่วยผู้วิจัยทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการทดลองและสิ่งที่จะต้องกระทำเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจวิธีการทดลอง โดยให้การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ร่วมกัน

ขั้นตอนในการสังเกตพฤติกรรม

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวให้เข้าใจตรงกันและใช้ได้ถูกต้อง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยฝึกสังเกต บันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว และหาสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องก่อนเริ่มทำการทดลองเป็นเวลา 1 สัปดาห์

3. การสังเกตในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสังเกตแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) ในช่วงโม่งปฏิบัติงานวิชาชีพ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ในการสังเกตแต่ละครั้งจะสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวประมาณ 50 นาที แบ่งช่วงเวลากการสังเกตออกเป็น 5 ช่วง ๆ ละ 10 นาที

4. ผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คนบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวโดยจะเข้าไปอยู่ในห้องเรียน และอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรม ได้ยินเสียงชัดเจน โดยไม่รบกวนการเรียนการสอนหรือให้ความสนใจผู้เข้ารับการทดลองคนใดคนหนึ่งมากเกินไป

ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มทดลองตลอด 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวตลอดทั้ง 2 ระยะ มาหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต โดยหาได้จากสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องระหว่างผู้สังเกต 2 คน มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป การสังเกตจึงจะมีความเชื่อถือได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 39 ; อ้างอิงจาก Wright. 1966 ; Sulzer and Mayer. 1972 และชัยพร วิชาวุธ. 2523) โดยใช้สูตร

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{ความถี่รวมต่ำ}}{\text{ความถี่รวมสูง}}$$

ความถี่รวมต่ำ หมายถึง จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้น้อยกว่า
ความถี่รวมสูง หมายถึง จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้มากกว่า (ผ่อง
พรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 33 ; อ้างอิงจาก ชัยพร วิชชาวุธ. 2525) และจากการสังเกต
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ได้ค่าดัชนีความเที่ยง
ของการสังเกต ตั้งแต่ 0.85 ขึ้นไป

วิธีดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ
Randomized Control – Group Pretest Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77)

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง

(R) E	T1E	X	T2E
(R) C	T1C		T2C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

(R)	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มโดยวิธีสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T1E	แทน	การสอบก่อนในกลุ่มทดลอง
T1C	แทน	การสอบก่อนในกลุ่มควบคุม
T2E	แทน	การสอบหลังในกลุ่มทดลอง
T2C	แทน	การสอบหลังในกลุ่มควบคุม
X	แทน	การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

2. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest
Posttest Design โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 ขั้นก่อนดำเนินการทดลอง

ระยะก่อนการทดลองใช้เวลา 2 สัปดาห์ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าว
ร้าวของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะนี้ยังไม่มีให้คำปรึกษาตามแนว
พุทธศาสตร์ เป็นระยะที่ผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คนร่วมกันสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของ
นักเรียนก่อนการทดลอง โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนเป็นระยะเวลา

2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 50 นาที ในการสังเกตแต่ละครั้งแบ่งการสังเกตออกเป็น 5 ช่วงๆ ละ 10 นาที ระหว่างวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 3 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 14 มกราคม 2549 เมื่อหมดเวลาการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมที่ผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คนร่วมกันสังเกตมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและนำผลการสังเกตที่เป็นคะแนนดิบมาไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ กับนักเรียนกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ต่อ 1 คน รวมเป็น 10 ครั้งต่อคน ส่วนกลุ่มควบคุมอีก 8 คนไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อยู่ในสภาพการเรียนการสอนตามปกติ โดยดำเนินการระหว่างวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2549

2.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

ระยะหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยแบ่งการสังเกตออกเป็น 5 ช่วง ๆ ละ 10 นาที ทำการสังเกตระหว่างวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2549 ถึงวันที่ 4 มีนาคม 2549 แล้วนำผลของการบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและนำผลการสังเกตที่เป็นคะแนนดิบมาไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
2. วิเคราะห์ผลต่างระหว่างพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 3.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นในการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ระหว่างผู้สังเกต 2 คน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป การสังเกตจึงมีความเชื่อถือได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 39 ; อ้างอิงจาก Wright. 1966 ; Sulzer and Mayer. 1972 และชัยพร วิชชาวุธ. 2523)

3.3 สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน คือ t – test สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (การวิเคราะห์สถิติครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows)

3.3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างระยะก่อนและระยะหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า t แบบสัมพันธ์กัน (t-Test Dependent)

3.3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t แบบอิสระกัน (t-Test Independents)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในงานวิจัยเรื่อง "ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนอาชีวศึกษา" ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนผู้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	คะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-Distribution
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 คำนวณคะแนนเฉลี่ย คะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกต

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t แบบสัมพันธ์กัน (Dependent Samples t -Test)

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t แบบอิสระกัน (Independents Samples t -Test)

ส่วนที่ 1 คะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าว คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) คะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกต

ตาราง 3 คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
ผู้รับการทดลอง	คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว		ผู้รับการทดลอง	คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว	
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	19	15	1	18	16
2	21	14	2	21	18
3	19	15	3	16	16
4	16	14	4	20	19
5	15	12	5	19	18
6	17	15	6	18	18
7	18	15	7	21	21
8	22	20	8	21	21
$\bar{X}$	18.38	15.00	$\bar{X}$	19.25	18.38
S.D	2.39	2.27	S.D	1.83	1.92

จากตาราง 3 แสดงถึงคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกต พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 18.38 และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39 ในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 15.00 และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.27 ส่วน คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 19.25 และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.83 ในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 18.38 และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.92

เพื่อทดสอบ ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง รวมทั้งคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่า t (t-Test) เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญ ดังแสดงผลในตาราง 4 - 7

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t แบบสัมพันธ์กัน (Dependent samples t-Test)

ตาราง 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D	t-Test
คะแนนก่อนการทดลอง	8	18.38	2.39	5.665*
คะแนนหลังการทดลอง	8	15.00	2.27	

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ย ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	n	$\bar{x}$	S.D	t-Test
คะแนนก่อนการทดลอง	8	19.25	1.83	2.198
คะแนนหลังการทดลอง	8	18.38	1.92	

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ย ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t แบบอิสระกัน (Independents Samples t-Test)

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D	t-Test
กลุ่มทดลอง	8	18.38	2.39	-0.823
กลุ่มควบคุม	8	19.25	1.83	

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาในระยะก่อนการทดลอง ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D	t-Test
กลุ่มทดลอง	8	15.00	2.27	-3.211*
กลุ่มควบคุม	8	18.38	1.92	

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาในระยะหลังการทดลอง ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ และนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา เพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ โรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 ที่ได้รับการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวจากอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้อง และได้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 26 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา เพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ โรงเรียนเทคโนโลยีแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 ที่ได้รับการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวจากอาจารย์ที่ปรึกษาประจำห้อง และได้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3 ชุด คือ

1. แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest Posttest Design โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 ขั้นก่อนดำเนินการทดลอง

ระยะก่อนการทดลองใช้เวลา 2 สัปดาห์ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะนี้ยังไม่มี การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นระยะที่ผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คนร่วมกันสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนการทดลอง โดยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 50 นาที ในการสังเกตแต่ละครั้งแบ่งการสังเกตออกเป็น 5 ช่วงๆ ละ 10 นาที ระหว่างวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 3 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 14 มกราคม 2549 เมื่อหมดเวลาการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมที่ผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คนร่วมกันสังเกตมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและนำผลการสังเกตที่เป็นคะแนนดิบมาไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ กับนักเรียนกลุ่มทดลอง 8 คน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ต่อ 1 คน รวมเป็น 10 ครั้งต่อคน ส่วนกลุ่มควบคุมอีก 8 คนไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อยู่ในสภาพการเรียนการสอนตามปกติ โดยดำเนินการระหว่างวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2549

2.3 ขั้นหลังการทดลอง

ระยะหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้วิจัยแบ่งการสังเกตออกเป็น 5 ช่วงๆ ละ 10 นาที ทำการสังเกตระหว่างวันอังคารถึงวันเสาร์ ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2549 ถึงวันที่ 4 มีนาคม 2549 แล้วนำผลของการบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและนำผลการสังเกตที่เป็นคะแนนดิบมาไว้ เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าดัชนีความเชื่อมั่นในการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียน ระหว่างผู้สังเกต 2 คน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและให้มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป การสังเกตจึงมีความเชื่อถือได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 39 ; อ้างอิงจาก Wright. 1966 ; Sulzer and Mayer. 1972 และชัยพร วิชาวุธ. 2523)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างระยะก่อนและระยะหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า t แบบสัมพันธ์กัน (Dependent t-Test)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t แบบอิสระกัน (Independents t-Test)

สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนอาชีวศึกษา ปรากฏผลดังต่อไปนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาค้นคว้า ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้ คือ

1. นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภายหลังการทดลองปรากฏว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ คือ นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ (แบบรายบุคคล) มีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้จริง ทั้งนี้ เพราะการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์เป็นกระบวนการกลายณมิตรหรือผู้ให้คำปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์แล้ว เห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์ มีปัญหา แล้วกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญาก็จะเกิดตามมา สามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง (มันแกยรติ โกศลนिरติวงษ์. 2541 : 76) อันเป็นวิธีการกระตุ้นให้เกิดปัญญา แล้วนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุงตนเอง สอดคล้องตามแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยมที่ว่า กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ และพฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 308 ; อ้างอิงจาก Kazdin. 1978)

การที่โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ส่งผลให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ เพราะผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมและดำเนินการให้คำปรึกษาตามหลักการและทฤษฎีของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์โดยแท้จริง โดยนำหลักการแก้ปัญหาตามแบบอริยสัจ 4 (หลักความจริงอันประเสริฐ 4) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ มีความเชื่อมโยง ประมวลรวบรวมธรรมทั้งปวงเข้าไว้ในหลักธรรมนี้ มาเป็นขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษา 4 ขั้นตอนดังนี้ คือ ขั้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา จากนั้นเป็นขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา คือ สืบสาววิเคราะห์ตรวจค้นหามูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป

ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด คือ กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่มีอยู่ และเป้าหมายของการพัฒนาฝึกฝนตน และขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับตัวเขาในการนำไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา โดยในแต่ละขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพิจารณาใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ทางจิตวิทยาตามความเหมาะสมของแต่ละขั้นตอน ได้แก่ การฟัง การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง การแนะนำ การให้ข้อมูล การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไปและการอธิบายเปรียบเทียบกับอุปมาอุปไมย การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเจียบ

นอกจากการนำหลักการแก้ปัญหาตามแบบอริยสัจ 4 มาเป็นขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษาร่วมกับเทคนิควิธีการต่างๆ ทางจิตวิทยาแล้ว ทั้งหมดนี้ยังเป็นองค์รวมของการบูรณาการเข้ากับกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ ไตรสิกขา (หลักการศึกษาศาสตร์ 3 ประการ) ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา สำหรับคนทั่วไปผู้มีปัญญายังไม่แก่กล้า ยังต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น การเจริญปัญญา นับว่า เริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ ความมีกัลยาณมิตร สำหรับให้เกิดศรัทธา (ความมั่นใจด้วยเหตุผลที่ได้พิจารณาเห็นจริงแล้ว) ก่อน จากนั้นจึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐานในการใช้ความคิดอย่างอิสระด้วยโยนิโสมนสิการเป็นต้นไป (พระธรรมปิฎก. (ป. อ. ปยุตโต). 2546ก : 131) เมื่อคนรู้จักคิด หรือคิดเป็นแล้ว ก็เกิดปัญญา และแก้ปัญหาได้ถูกต้อง ในตอนแรกก็จะเกิดความเข้าใจถูกต้องก่อน เรียกว่า สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิ ก็คือองค์ประกอบข้อแรกในระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ซึ่งแก้ปัญหาได้ถูกต้อง ที่เราเรียกว่า อริยมรรค ซึ่งมีองค์แปดประการ เป็นอันว่า เมื่อมีกัลยาณมิตรมากระตุ้นปัจจัยภายในให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะทำให้รู้จักคิดขึ้นแล้ว ก็เกิดความรู้เข้าใจถูกต้อง ทำให้แสดงออกโดยรู้จักปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย เริ่มตั้งแต่ปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตน จึงแก้ปัญหาได้ (พระธรรมปิฎก. (ป. อ. ปยุตโต). 2543ก : 32)

จากหลักการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 เทคนิคทางจิตวิทยา และกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงบูรณาการนำมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ โดยนำหลักการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 มาเป็นขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษา นำเทคนิคทางจิตวิทยาใช้ตามความเหมาะสมสอดคล้องกับขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษา และเอื้ออำนวยตามกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ กระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญานำมาเป็นทิศทางดำเนินสำหรับสร้างโปรแกรมซึ่งมี 10 ครั้ง ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ดังนั้น โปรแกรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการสร้าง

สัมพันธภาพความคุ้นเคยกับผู้รับคำปรึกษา และเกริ่นนำเข้าสู่การให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2 – 6 คือ ลักษณะและสาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าว การคิดแบบโยนโสมนสิการ การฝึกจิตให้มีเมตตา การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี และการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี เหล่านี้เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ผู้วิจัยเน้นเป็นอันดับแรก โดยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดปัญหา คือ ลักษณะและสาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวก่อน จากนั้น จึงกระตุ้นให้เกิดทัศนคติที่เป็นสัมมาทิฐิ คือ การคิดแบบโยนโสมนสิการ การฝึกจิตให้มีเมตตา การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี และการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี เพราะปัญญาเป็นกระบวนการที่สำคัญที่สุดในการแก้ปัญหา ดังที่พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). 2546ข : 16) ได้แสดงความเห็นไว้ว่า ปัญหาของมนุษย์ที่เรียกว่า ปัญหาคิดใจนั้น เมื่อวิเคราะห์ออกไป จะเห็นว่า มีสาเหตุทางจิตใจ เป็นเหตุปัจจัยด้านหนึ่ง แต่ก็จะมีสาเหตุทางด้านปัญญาด้วย และเมื่อวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งแล้ว สาเหตุทางด้านจิตใจจะเป็นส่วนเบื้องต้นหรือต้นกว่า เมื่อสืบลึกลงไปถึงที่สุดก็จะเป็นปัญหาด้านปัญญา คือ การขาดปัญญา เพราะฉะนั้น ในขั้นสุดท้าย การแก้ปัญหาคิดใจหรือระบบชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดนี้ จึงต้องเอาปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เป็นตัวตัดสิน ซึ่งปัญญาจะกลายมาเป็นตัวแก้ปัญหาด้านจิตใจ และนำจิตใจมนุษย์ไปสู่อิสรภาพ หรืออาจจะพูดว่า นำมนุษย์นั้นเองไปสู่อิสรภาพ

โปรแกรมครั้งที่ 7 – 9 คือ การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิ และอภัยทาน – สังคหวัตถุธรรม 4 เหล่านี้เป็นกระบวนการทางสมาธิและศีล ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและมีความเชื่อมโยง เกื้อกูลกับปัญญา เพราะลำพังกระบวนการทางปัญญาเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ต้องอาศัยกระบวนการทางสมาธิและศีลส่งผลเนื่องถึงกันด้วย ดังที่พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). 2546ข : 52) แสดงความเห็นไว้ว่า ระบบการปฏิบัติของพระพุทธศาสนาดูเหมือนว่า เวียนกลับไปกลับมา คือ การปฏิบัตินั้นเริ่มจากศีล เข้าไปหาจิตหรือสมาธิ แล้วจากสมาธิก็โยงไปหาปัญญา แต่ในทางกลับกันเวลาส่งผลปัญญาส่งผลมาสู่ระดับสมาธิของจิต แล้วสมาธิก็ส่งผลมาสู่พฤติกรรมระดับศีล ทั้งหมดนี้เป็นระบบความสัมพันธ์ในองค์รวมของชีวิตที่ดำรงของมนุษย์ ดังนั้น จากระบบการปฏิบัติของพระพุทธศาสนาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยความเชื่อมโยงเกื้อกูลกัน คือ เริ่มจากปัญหาก่อน เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดปัญหารู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจปัญหาสาเหตุของปัญหา สามารถกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญห และจัดวางวิธีการแก้ปัญห เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามสมควรแล้ว ก็จะส่งผลไปสู่จิตใจ คิดจะปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง อันเป็นขั้นของสมาธิ แต่หากจิตใจยังอ่อนแออยู่ ก็ยังไม่สามารถส่งผลไปสู่พฤติกรรมอันเป็นขั้นของศีลได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการตามกระบวนการของสมาธิและศีล คือ ฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ฝึกในขั้นของศีลด้วยการให้สมาทานศีลสิกขาบท 5 และพิจารณาให้เกิดความตระหนักในหลักอภัยทาน – สังคหวัตถุธรรม 4 เพื่อส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีความฉลาดทางอารมณ์ ดังงานวิจัยเกี่ยว

กับเรื่องศีล สมาธิ และปัญญาของผู้วิจัยหลายท่าน เช่น กัญญา ภูระหงษ์ (2545) ที่ศึกษาการใช้วิธีเจริญสติตามหลักการพระพุทธศาสนาในผู้ป่วยหญิงติดสารแอมเฟตามีน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จำนวน 30 คน กิจกรรมประกอบด้วย การสวดมนต์ สมาทานศีลสิกขาบท 5 การให้ความรู้โดยบรรยายที่เกี่ยวข้องกับกรรมและผลของกรรม การเดินจงกรม และฝึกอานาปานสติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติตนขณะอยู่รับการบำบัดรักษาตามกฎหมายข้อใหญ่ คือ ลดการทะเลาะวิวาท ลดการลักลอบใช้สารเสพติด ลดการลักขโมย ลดการแสดงทางเพศสัมพันธ์ มีการปรับตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยของสุจิรา วิชัยดิษฐ (2543) ที่ศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอ้อมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี แบบแผนการทดลองประกอบด้วย 2 แผนการ คือ แผนการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ อันมีกิจกรรมประกอบด้วย การนั่งสมาธิ การฟังการบรรยายธรรม การสนทนาธรรม และแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า เยาวชนกระทำผิดกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาอ้อมโนทัศน์โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้พร้อมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอ้อมโนทัศน์สูงกว่าเยาวชนกระทำผิดที่ได้รับการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เพียงอย่างเดียว ทั้งสูงกว่าเยาวชนกระทำผิดกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพียงอย่างเดียวและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยของสุรพงษ์ ชูเดช (2542) ที่ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้น ป. 5 พบว่า การฝึกอบรมทางพุทธศาสนาและการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาทำให้เด็กและเยาวชนมีลักษณะทางจิตบางประการสูงขึ้น ได้แก่ การมีวินัยในตนเอง ทศนคติต่อพุทธศาสนา หิริ – โอตตปปะ และงานวิจัยของซีแมนและคนอื่นๆ (ธานี กลิ่นเกษร. 2537 ; อ้างอิงจาก Seeman and Others. 1972) ที่พบว่า การฝึกสมาธิในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทำให้นักศึกษามีความสามารถในการควบคุมความโกรธได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม สุดท้ายโปรแกรมครั้งที่ 10 ปัจจุบันนิเทศ เป็นการสรุป ประเมินผลการดำเนินการทั้งหมดของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ และพูดคุยถึงความรู้สึกส่วนตัวต่อกัน ตลอดจนผลที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมของผู้รับคำปรึกษา

จากผลของงานวิจัยที่ปรากฏว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ ตลอดจนความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า หลักการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาบุคคลหรือแก้ไขปัญหามนุษย์ได้อย่างแท้จริง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก่อนที่จะนำหลักการดังกล่าวไปใช้ ผู้ให้คำปรึกษาควรศึกษาหลักการให้คำปรึกษาและหลักธรรมทางพุทธศาสนาโดยถ่องแท้เสียก่อนจึงนำไปใช้ ดังที่ อาภา จันทรสกุล (2545 : 144) แสดงความเห็นไว้ว่า หลักธรรมต่างๆ เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน เข้าใจยาก เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ใน

การแก้ไขปัญหาเฉพาะเรื่องของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการชี้แจง อธิบาย แลกเปลี่ยนเรื่องที่ลึกซึ้งเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน ผู้ให้การปรึกษาที่จะมีคุณสมบัติดังกล่าวได้ ต้องฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีนิโสมนสิการจนเป็นนิสัย และต้องมีทักษะในการอธิบายการสอน แลกเปลี่ยนเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี จากเหตุที่หลักสูตรต่างๆ เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน เข้าใจยาก ฉะนั้น ระยะเวลาการให้คำปรึกษาเพียง 5 สัปดาห์จึงยังดูน้อยไป หากไม่ติดขัดในเรื่องระยะเวลาที่จำกัดของสถานที่ไปศึกษาวิจัยและสถานที่อื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาควรขยายเวลาการให้คำปรึกษาให้นานมากกว่านี้

อนึ่ง ในการศึกษางานวิจัยนี้ แม้ว่าผลงานวิจัยจะปรากฏว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ แต่ก็เป็นผลลดพฤติกรรมได้เนื่องจากการได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์อย่างต่อเนื่องตลอด 5 สัปดาห์ ในระหว่างการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้ระบายความรู้สึก และความคับข้องใจของตนเองอย่างเต็มที่กับผู้ที่ให้คำปรึกษาในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ทั้งยังได้รับแนวทางแก้ไขปัญหามาจากผู้รับคำปรึกษาโดยตรง มีโอกาสได้พูดถึงปัญหาอย่างลึกซึ้งด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาได้รับประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ และไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น ความรู้สึก และข้อเสนอแนะของผู้อื่นนอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียว ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการพัฒนาด้านในทางที่ดีขึ้น แต่ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม ผู้รับคำปรึกษาหวนกลับไปอยู่ในภาวะแวดล้อมเดิมๆ ขาดกลยุธมิตรผู้เข้าใจคอยตักเตือนเอาใจใส่ ก็มีแนวโน้มสูงที่จะกลับไปมีพฤติกรรมก้าวร้าวดังเดิม โดยเฉพาะพฤติกรรมการทำร้ายกันของนักเรียนอาชีวศึกษา จากการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยทราบข้อมูลว่า สาเหตุที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทำร้ายนักเรียนด้วยกันนั้น เกิดจากเหตุการณ์มักบีบบังคับ เช่น อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนชักชวน ถ้าปฏิเสธก็เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ค่านิยมเรื่องศักดิ์ศรีสถาบัน และการถูกทำร้ายก่อน ภายหลังจึงเปลี่ยนจากผู้ถูกทำร้ายกลายมาเป็นผู้ทำร้ายคนอื่นแทน ซึ่งสาเหตุแห่งปัญหาเหล่านี้ มีสามารถแก้ไขได้ด้วยการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์อย่างเดียว แต่ต้องอาศัยบุคคลผู้มีอำนาจช่วยสั่งการ ออกมาตรการแก้ปัญหาด้วย ดังนั้น การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์จึงเป็นเพียงหลักการที่สามารถนำไปใช้เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลักการหนึ่งเท่านั้น หากขาดบุคคลผู้เกี่ยวข้องสนใจศึกษาแล้วนำไปเผยแพร่ และหากขาดบุคคลผู้มีอำนาจเอื้ออำนวยการช่วยสั่งการ ออกมาตรการแก้ปัญหา ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก็ไม่สามารถแก้ไขให้บรรเทาเบาบางลงได้เลย บุคคลผู้เกี่ยวข้องดังกล่าวจึงควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการปลูกฝังและสอดแทรกหลักสูตร และหลักการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ในกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนและเด็กเยาวชนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีการฝึกเป็นนิสัยและเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาบุคคล และแก้ไขปัญหามิฉะนั้นจะอำนวยประโยชน์ได้โดยสมบูรณ์ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ไปใช้ ควรศึกษาหลักการให้คำปรึกษา และหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้เข้าใจถ่องแท้ โดยเฉพาะฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีโยนิโสมนสิการจนเป็นนิสัย ตลอดจนมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาก่อนนำไปใช้
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษานั้น ควรศึกษาในนักเรียนกลุ่มใหญ่กว่านี้และเพิ่มเวลาในการฝึกให้มากขึ้นกว่านี้ มีการประเมินผลเป็นระยะ รวมถึงการดำเนินการฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียนพัฒนาตนได้เต็มศักยภาพเหมาะสมกับสภาวะของนักเรียนอาชีวศึกษาในปัจจุบัน
3. ควรส่งเสริมให้ครูอาจารย์สอนสอดแทรกหลักการ และวิธีการพัฒนาบุคคลตามแนวพุทธศาสตร์ตลอดจนส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้มากขึ้น เช่น การสมาทานศีลสิกขาบท 5 การเจริญสมาธิภาวนาด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ และการนิมนต์พระสงฆ์หรือเชิญท่านผู้รู้มาบรรยายธรรมเพื่อเพิ่มพูนปัญญาให้งอกงาม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อศึกษาวิจัยกับกลุ่มอื่นนอกจากนักเรียนอาชีวศึกษา เช่น กลุ่มเด็กออทิสติกส์ กลุ่มผู้ติดยาเสพติด กลุ่มเยาวชนผู้กระทำความผิด เป็นต้น
2. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์แบบรายบุคคลและแบบกลุ่มในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาหรือกลุ่มอื่นๆ
3. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์แบบรายบุคคลและแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมอื่น เช่น พฤติกรรมการหนีเรียน พฤติกรรมการไม่ตั้งใจเรียน พฤติกรรมการขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัญญา ภูระหงษ์. (2545). **การใช้วิธีเจริญสติตามหลักการพระพุทธศาสนาในผู้ป่วยหญิงติดสารแอมเฟตามีน โรงพยาบาลธัญญารักษ์**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม ตันติผลาชีวะ. (2546, 9 กันยายน). **วัยรุ่นกับพลังก้าวร้าว**. มติชน. หน้า 7.
- เกษร จีจุ่มปัน. (2532). **การอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- ขาใจไทยนำห่วงคบเพื่อนเลว – ก่อคดีโหด**. (2549, 15 มิถุนายน). แนวหน้า. หน้า 2
- ขวัญเรือน อัครศัคดี. (2543). **ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- คมคาย อนุจันทร์. (2538). **การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน มงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2529). **“การแนะแนวเบื้องต้น”, ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาหน่วยที่ 1 – 7. หน้า 373-407. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช**
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2528). **แบบแผนการทดลองและสถิติ**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐนิชา สัมหล่อ. (2542). **การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2535). **การให้คำปรึกษากลุ่ม**. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธานี กลิ่นเกษร. (2537). **ผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาhiri – โอตตปปะ และทัศนคติต่อพุทธศาสนาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคพัทลุง**. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2529). **จิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพนธ์ กันธเสวี. (2541, กรกฎาคม – ธันวาคม). **จุดเริ่มต้นของพฤติกรรมก้าวร้าว**. วารสารวิทยาลัยคริสเตียน. ปีที่ 4 (ฉบับที่ 2) : 41.
- นุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ. (2539) **ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหนองซำซาก อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี** ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2543). **เอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาพฤติกรรมเด็กหน่วยที่ 15 ปัญหาของเด็กและการป้องกันแก้ไข**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผกา สัตยธรรม. (2540). **สุขภาพจิตเด็ก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2528). **เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). **การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2536). **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2525). **การแนะแนวและให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.
- _____. (2543). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา
- พนม ลิ้มอารีย์. (2533). **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). **ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาสถรณานาชาติ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). **การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2537). **“สมาธิ” ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม
- _____. (2542). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2543ก). **พุทธศาสนกับการแนะแนว**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2543ข). **ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2546ก). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม.
- _____. (2546ข) **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- _____. (2546ค). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2543). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2536). **การศึกษา : เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
- _____. (2532). **การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- _____. (2531). **ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. พิมพ์ครั้งที่ 37. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- พระพุทโธษาจารย์. (ม.ป.ป.). **ปกรณวิเศษ ชื่อวิสุทธิมรรค ภาคที่ 2**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีญาณโสภณ. (สุวิทย์ ปิยวิชโช). (2547). **อภัยทาน รักบริสุทธิ์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มรรคมรรค.

- พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์. (2528). *จิตวิทยาสังคมร่วมสมัย*. เชียงใหม่: โครงการตำรามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และสยามศึกษา.
- พัชรา พุ่มพชาติ. (2541, มกราคม – เมษายน). *การใช้ดนตรีเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย*. วารสารสุขโขทัยธรรมมาธิราช. ปีที่ 11 (ฉบับที่ 1) : 51 – 57.
- พัชรินทร์ เปรมสมาน. (2538). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทร์ใน สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรินทร์ แก้วพาดิ. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (โรงเรียนขยายโอกาส) : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบ้านนาเกาะทาด อำเภอบางบาลจังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พัฒนสวรรค์ เชื้อแก้ว. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคม กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนทิดา สังขะรัมย์. (2535, ตุลาคม). *เด็กเล็กกับพฤติกรรมก้าวร้าว*. วารสารการศึกษา กรุงเทพมหานคร. 16 (1) : 11.
- มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). *พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- เรณู ผดุงถิ่น. (2517). *การใช้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เรียม ศรีทอง. (2538). *เอกสารคำสอน : เทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- วรลักษณ์ ชีราโมกษ์. (2536, 1 กรกฎาคม). *ความก้าวร้าว*. วารสารชัยพฤกษ์วิทยาศาสตร์. 40 (277) : 36 – 37.

- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2533). **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์
- ศรีพร มีล่อง. (2543). **ผลของการปรึกษากลุ่มต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและความมีวินัยในตนเองของวัยรุ่นในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- สุจิรา วิชัยดิษฐ. (2543). **การประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพล ชัดเชื้อ. (2535). **การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนใหม่ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2525). **จิตวิทยาเด็กพิเศษ**. กรุงเทพฯ ฯ: อักษรบัณฑิต.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2542). **ผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้น ป. 5**. วิทยานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณา อินอิว. (2541). **ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สัมฤทธิ์ แก้วพูลศรี. (2534). **การเปรียบเทียบการใช้การเสริมแรงบวกกับการปรับเปลี่ยนใหม่ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดทับกฤชกลาง อำเภอสุมแสง จังหวัดนครสวรรค์**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- โสมนัส ม่วงสว่าง. (2536). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อมโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2545). **การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม (เอกสารประกอบคำสอน)**. กรุงเทพฯ ฯ: ถ่ายเอกสาร.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. (2541). **ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อภา จันทรสกุล. (2531). **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ ฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2543ก). **การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู**. กรุงเทพฯ ฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2543ข). **การปรึกษาแบบจุลภาค**. กรุงเทพฯ ฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2545). **เอกสารการสอนชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 11 หลักธรรมและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**. กรุงเทพฯ ฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อุษณา เจริญไวย. (2536). **เอกสารคำสอนวิชา จิตวิทยาวัยรุ่น**. เลย: สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏเลย.
- Burke, H.M. & Steffier B. (1979). **Theories of Counseling**. 3rd ed. New York : McGraw-Hill
- Crow, Alice & Crow, Lester D. (1962) **An Introduction to Guidance : Principle and Practice**. New York : American Book.
- Remschmidt. (1993). **Department of Child and Adolescent Psychiatry**. Philipps University Marburg.
- Schneider, B.H. (1991). A Comparison of skill-building and desensitization strategies for intervention with aggressive children. **Aggressive Behavior**. 17(6) : 301-311.

- Vaccaro, F.J. (1990). Application of social skills training in a group of institutionalized aggressive elderly subjects. ***Journal of Psychology and aging***. 5(3) : 369-378.
- Worchel, Stephen and Joel Cooper. (1979). ***Understanding Social Psychology***. New York : The Dossey press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
4. ใบกิจกรรมของนักเรียน

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้ประเมิน () อาจารย์ที่ปรึกษา () อาจารย์ผู้สอนวิชา.....
 ผู้ถูกประเมิน () เพศชาย () เพศหญิง
 ชื่อ – นามสกุล.....เลขประจำตัว.....
 ระดับชั้น.....สาขา.....ห้องที่.....

คำชี้แจง

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมเกะกะระรานที่บุคคลแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง (Body language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ต่อบุคคลอื่น ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บ อับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ และทำให้ทรัพย์สินสิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บทางร่างกายหรือจิตใจ ได้แก่ ชกต่อย ตี ผลัก เตะ เขก หัว ทูป ดึง กระชาก ยื้อแย่งของจากเพื่อน ขัดขาให้ล้ม ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน แสดงกิริยาไม่สุภาพเมื่อครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน

และพฤติกรรมที่ทำให้ทรัพย์สินสิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ได้แก่ ทูปโต๊ะเก้าอี้ กระแทกประตู เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้ ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ของผู้อื่น

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การพูด ใช้วาจาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ ได้แก่ พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่น ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น ตวาดด้วยความฉุนเฉียว พูดเยาะเย้ย พูดประชดประชันผู้อื่น ตะโกนเมื่อโกรธ พูดข่มขู่จะทำร้ายร่างกาย พูดุญแจอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

แบบประเมินฉบับนี้ เป็นแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน โดยผู้ประเมินนี้ถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาที่เกิดขึ้นจริงตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงกับพฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง

แสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	เท่ากับ	3	คะแนน
แสดงพฤติกรรมบางครั้ง	เท่ากับ	2	คะแนน
แสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	เท่ากับ	1	คะแนน
ไม่แสดงพฤติกรรมเลย	เท่ากับ	0	คะแนน

พฤติกรรมก้าวร้าว	พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก	ความถี่ของพฤติกรรม			
		บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่แสดงพฤติกรรม
1. ด้านท่าทาง (Body Language)	ชกต่อย				
	ตี				
	ผลัก				
	เตะ				
	เขกหัว				
	ทุบ				
	ดึง กระชาก				
	ยื้อแย่งของจากเพื่อน				
	ขัดขาให้ล้ม				
	ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน				
	แสดงกิริยาไม่สุภาพเมื่ออาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน				
	ทุบโต๊ะ เก้าอี้				
	กระแทกประตู				
	เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้				
	ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ผู้อื่น				
2. ด้านถ้อยคำ (Verbal Language)	พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด				
	ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย				
	ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่น				
	ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น				
	ตวาดด้วยความฉุนเฉียว				
	พูดเยาะเย้ย				
	พูดประชดประชันผู้อื่น				
	ตะโกนเมื่อโกรธ				
	พูดข่มขู่จะทำร้ายร่างกาย				
	พูดยุแหย่อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท				
	รวม				

แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

ครั้งที่.....ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 ห้องที่.....สาขาวิชาอุตสาหกรรม ช่างยนต์
 ชั่วโมง.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
 ผู้สังเกต.....เวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมเกะกะระรานที่บุคคลแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง (Body language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal language) ต่อบุคคลอื่น ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บ อับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ และทำให้ทรัพย์สินสิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย บาดเจ็บทางร่างกายหรือจิตใจ ได้แก่ ชกต่อย ตี ผลัก เตะ เขก หัว ทูป ดึง กระชาก ยื้อแย่งของจากเพื่อน ขัดขาให้ล้ม ขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อน แสดงกิริยาไม่สุภาพเมื่อครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน

และพฤติกรรมที่ทำให้ทรัพย์สินสิ่งของๆ ผู้อื่นเสียหาย ได้แก่ ทูปโต๊ะเก้าอี้ กระแทกประตู เขียนคำหยาบบนกระดาน ฝาผนัง โต๊ะเก้าอี้ ทำลายสิ่งของเครื่องใช้ของผู้อื่น

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การพูด ใช้วาจาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ ได้แก่ พูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด ด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่น ล้อเลียนปมด้อยผู้อื่น ตวาดด้วยความฉุนเฉียว พูดเยาะเย้ย พูดประชดประชันผู้อื่น ตะโกนเมื่อโกรธ พูดข่มขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย พูดยุแหย่อันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท

วิธีบันทึกและเกณฑ์การให้คะแนน ให้ผู้สังเกตบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นจริงในชั่วโมงปฏิบัติงานวิชาชีพของนักเรียนแต่ละคน บันทึกความถี่ตามจำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ในช่วงเวลาที่กำหนด ช่วงเวลาละ 10 นาที ลงในแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้น 1 ครั้ง

[illegible]

[illegible]

โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ เป็นกันเอง และรู้สึกคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “เรื่องของตนเอง”
2. ปากกา และที่ลบคำผิด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตัวเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัวเอง จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรม “เรื่องของตนเอง” (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 1) โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกใบกิจกรรม “เรื่องของตนเอง” ปากกาและที่ลบคำผิดให้แก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขียนเปิดเผยตนเองดังนี้

- 1.1 เขียนข้อมูลเบื้องต้นของตนเอง เช่น ชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น อายุ เป็นต้น
- 1.2 เขียนเรื่องของตนเอง โดยเติมข้อความลงในประโยคให้สมบูรณ์ 15 ข้อ
- 1.3 บอกลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองมาชนิดละ 3 อย่าง พร้อมทั้งวิธีพัฒนาให้ดีขึ้น

1.4 เมื่อผู้รับคำปรึกษาเขียนเสร็จแล้วเสนอต่อผู้ให้คำปรึกษา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรม “เรื่องของตนเอง” ที่ผู้รับคำปรึกษาเขียนตอบมาแต่ละข้อว่า เพราะเหตุอะไร ผู้รับคำปรึกษาจึงตอบมาเช่นนั้น ? มีความเป็นมาอย่างไร ? พร้อมทั้งพูดคุยและให้การสนับสนุนในข้อคิดวิธีพัฒนาลักษณะนิสัยของตนเองที่ผู้รับคำปรึกษาเขียนมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา ตลอดจนสถานที่ในการให้คำปรึกษาให้นักศึกษาทราบ

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม และให้นักศึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการพูดคุย แสดงความคิดเห็น การให้ความร่วมมือ และการซักถามของผู้รับคำปรึกษา

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ อายุ _____
 เรียนชั้น _____ ห้อง _____ มีพี่น้อง _____ พักอยู่ที่ _____
 โทรศัพท์ _____

ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องของตนเอง

ให้นักเรียนเติมข้อความในแต่ละประโยคให้สมบูรณ์

1. สิ่งที่ผมทำได้ดี คือ _____
2. สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับฉัน คือ _____
3. งานอดิเรกของฉัน คือ _____
4. ฉันชอบคนที่ _____
5. ฉันกลัว _____
6. ฉันคิดว่าโรงเรียน _____
7. สิ่งที่ทำให้ฉันเสียใจ คือ _____
8. วิชาที่ผมไม่ชอบ คือ _____
9. สิ่งที่ผมไม่ชอบในโรงเรียน คือ _____
10. สิ่งที่ทำให้ผมมีความสุข คือ _____
11. เพื่อนรักของฉัน คือ _____
12. เมื่อคนอื่นล่วงเกินทำให้ผมไม่พอใจ ผมจะ _____
13. ถ้าผมเปลี่ยนแปลงบางอย่างในโรงเรียนได้ ผมจะเปลี่ยน _____
14. เมื่อเทียบกับครอบครัวคนอื่น ครอบครัวของผม _____
15. เมื่อเรียนจบแล้ว ผมอยากจะเป็น _____

ให้บอกลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตน พร้อมทั้งวิธีพัฒนาลักษณะนิสัยเหล่านั้นมา

ลักษณะนิสัยที่ดีของผม	ผมจะพัฒนาให้ดีขึ้นโดย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของผม	ผมจะปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย
1.	1.
2.	2.
3.	3.

ครั้งที่ ๒

ลักษณะและสาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบุพฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการแก้ไข
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว

เวลา 45 นาที

อุปกรณ์ ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุเกิดที่สนามบอล”

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการ ทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทาง วาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลาย เปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการกระทำที่เป็นความก้าวร้าวทางกายและวาจา รวมทั้ง ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองว่าเป็นอย่างไร

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุเกิดที่สนาม บอล” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? มี ความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้ ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 2)

1.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ในเรื่องว่า เป็น เหตุการณ์ในลักษณะพฤติกรรมอะไร เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด และ

พฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นเป็นอย่างไร โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสะท้อนปัญหาให้เห็นชัดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคิดเห็นในแนวทางที่ถูกต้อง

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองว่า เกิดจากอะไรบ้าง แล้วเรียงลำดับสาเหตุสำคัญแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าววิเคราะห์ถึงความเป็นมาแห่งรายละเอียดแห่งสาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองจากอดีตจนปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวจากที่พูดคุยกันมาทั้งหมดให้ผู้รับคำปรึกษาฟังตามหลักองค์ประกอบในการพัฒนาตน 6 ประการ

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุพฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการแก้ไข โดยเรียงลำดับพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายว่า จะแก้ไขพฤติกรรมอะไร โดยพิจารณาว่า พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้นสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่เกินความสามารถที่จะปฏิบัติได้

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงลักษณะและสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองและต้องการแก้ไขแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจึงแนะนำ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปรับปรุงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และวิธีการพัฒนาตนเองตามแบบไตรสิกขา ตามสมควรแก่ลักษณะและสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.4 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในลักษณะและสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ความมุ่งมั่น ต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุเกิดที่สนามบอล”

ในช่วงโมงพลศึกษา อาจารย์สมพงษ์ให้นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แบ่งข้างกันเตะฟุตบอล ส่วนนักเรียนหญิงให้แบ่งข้างกันเล่นวอลเลย์บอล เมื่อเป็นเช่นนั้น อาจารย์สมพงษ์จึงต้องไปดูนักเรียนหญิงบ้าง นักเรียนชายบ้างสลับกัน ในขณะที่อาจารย์สลับไปสอนนักเรียนหญิงนั่นเอง ข้างนักเรียนชายกำลังเล่นฟุตบอลกันอย่างดุเดือด ไม่มีใครยอมใคร เกมส์หนักขึ้นเรื่อยๆ ชีระวุฒิกำลังลากฟุตบอลขึ้นไปยิงประตู กดีชัยวิ่งตามเขาไม่ทันเห็นทำไม่ดีจึงเสียบขาชีระวุฒิเข้าด้านหลังอย่างแรง ผลคือทั้งฟุตบอลและคนกระเด็นไปคนละทาง ชีระวุฒิโมโหมากจึงลุกขึ้นไปต่อว่าและผลักอกศกดีชัยจะเอาเรื่อง ข้างยุรนันท์เพื่อนรักของชีระวุฒิเห็นเพื่อนเจ็บไม่พูดพรวดทำเพลง วิ่งไปกระโดดถีบศกดีชัยทันที เรื่องจึงบานปลายทำให้นักเรียนทั้งสองข้างเกิดทะเลาะกันเป็นมวยหมูขึ้น กว่าอาจารย์สมพงษ์จะรู้และมาระงับเหตุได้ทัน นักเรียนแต่ละคนก็สะบักสะบอม หน้าตาบวมปูดกันทั่วหน้า

ใบกิจกรรมที่ 2

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. มีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 3

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหา
อุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความผิดของใคร”
 2. ใบความรู้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการ ทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารมาทั้งทาง วาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลาย เปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ความผิดของใคร” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 3)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 3)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 3) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเสนอการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 ประการ คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบบรรณาธิกรณสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน วิธีคิดแบบวิภาษวาท โดยเน้นรายละเอียดวิธีคิดแบบแก้ปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้รับคำปรึกษาต่อไป (ใบความรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปรับปรุงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และวิธีการพัฒนาตนเองตามแบบไตรสิกขา ตามความเหมาะสมเพื่อทำความเข้าใจในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะวิธีคิดแบบแก้ปัญหา

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษานำการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.5 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษาและจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความผิดของใคร ?”

สมคิดเป็นเด็กนักเรียนจากครอบครัวยากจนคนหนึ่ง ที่มีความขยันตั้งใจดี แต่ขาดทุนทรัพย์ เขาศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง ในเวลาว่างจากเรียน เขาต้องทำงานหนักเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตัวเองและน้องชายอีกคนด้วยเนื่องจากภาระหลังแม่ของเขาสุขภาพไม่ค่อยดี ไม่สามารถทำงานหนักได้ จึงเป็นเหตุให้ผลการเรียนของเขาตกต่ำลง จากที่เป็นเด็กเรียนค่อนข้างเก่งกลายเป็นเด็กเรียนอ่อนไป

วันหนึ่ง มีการสอบเก็บคะแนนวิชาภาษาอังกฤษ 20 คะแนนเต็มของอาจารย์ประเสริฐ เขาตั้งใจดูหนังสือเต็มที่ และทำข้อสอบสุดความสามารถ เพื่อปรับปรุงผลการเรียนของตนให้ดีขึ้น ในวันประกาศผลคะแนน อาจารย์ประเสริฐส่งใบคะแนนให้นักเรียนแต่ละคนดู แล้วแก้มองสมคิดว่า สมคิด เธอได้คะแนนเท่าไร ? สมคิดเห็นคะแนนที่ดีของตนแล้ว จึงตอบด้วยความดีใจว่า ได้ 17 คะแนนครับ อาจารย์ประเสริฐมองหน้าเขาอย่างเหยียดๆ แล้วพูดว่า น้ำหน้อย่างเธอนี้รี จะได้ถึง 17 คะแนน ไปลอกใครมาหรือเปล่า

คำพูดของอาจารย์ช่างทิ่มแทงใจดำเขายิ่งนัก ทั้งๆ ที่เขาทำด้วยความสามารถตัวเองล้วนๆ ด้วยความโมโห เขาจึงทำฟึดฟัดโยนหนังสือกระแทกใส่โต๊ะตัวเองดัง บัง! อาจารย์ประเสริฐจึงดำเขาว่า มีปัญหาอะไรหรือวะ เขาเงิบไม่ตอบ บรรยากาศเงียบกริบ นับจากนั้นมา ทั้งคู่จึงเป็นคู่อริกัน อาจารย์ก็คอยหาเรื่องด่า ประชดประชันสมคิดอยู่เรื่อย สมคิดก็แสดงอาการไม่เคารพอาจารย์ด้วยกายและวาจาทั้งต่อหน้าและหลัง คอยล้อเลียนอาจารย์อยู่เรื่อยเมื่อมีโอกาส ผลสุดท้าย ในเทอมนั้น อาจารย์จึงแกล้งตัดคะแนนสมคิดจนสอบตกในวิชาภาษาอังกฤษ วันหนึ่ง สมคิดจึงเข้าไปถามอาจารย์ด้วยความสงสัย ผลคือโดนอาจารย์ด่ากลับและโต้เถียงกันอย่างรุนแรง ด้วยบันดาลโทสะสมคิดจึงเข้าไปต่อยโดนปลายคางอาจารย์เต็มๆ จนถึงกลับล้มทั้งยืนแล้ววิ่งหนีไปโดยไม่คิดจะกลับมาอีกแน่นอน ต่อมาเขาถูกทางโรงเรียนไล่ออกทั้งที่ยังเรียนอยู่กลางคัน แต่ยังมีปัญหาหนึ่งค้างคาใจเขาจนถึงบัดนี้ คือ เขาเป็นฝ่ายผิดหรือ เพราะอะไร ???

ใบกิจกรรมที่ 3

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

3. ใบความรู้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธี แปลโดยง่ายว่า ความรู้จักคิด คิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางปัญญา โยนิโสมนสิการแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ ๆ

2. โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม โดยเน้นให้รู้จักมองให้เห็นประโยชน์ ไม่ว่าจะพบเห็นอะไรก็ต้องมองเอามาใช้ประโยชน์ให้ได้ อย่างน้อยก็ต้องรู้จักมองให้จิตใจของเราสบายเป็นกุศล โยนิโสมนสิการทั้ง 2 ประเภทนี้ จำแนกเป็นวิธีการคิดได้ 10 วิธี ดังนี้

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย | 2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ |
| 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ | 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญห |
| 5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ | 6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก |
| 7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม | 8. วิธีคิดแบบเจ้าคุณธรรม |
| 9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน | 10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท |

ในโยนิโสมนสิการ 10 วิธีนั้น ในที่นี้จะแสดงเฉพาะวิธีคิดแบบอริยสัจ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญห พร้อมทั้งตัวอย่างวิธีคิด ตามที่ อาภา จันทรสกุล (2543ก : 17-19) ได้เสนอไว้ดังนี้

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญห หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ หมายถึง การคิดที่เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจปัญห แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายให้แน่ชัด แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

สำหรับตัวอย่างวิธีคิดแบบแก้ปัญห สุมณ อมรวิวัฒน์ (อาภา จันทรสกุล. 2543ก : 17-19. อ้างอิงมาจาก สุมณ อมรวิวัฒน์. 2531 : 18-23) ได้ยกตัวอย่างไว้ในหนังสือ คิดเป็นตายนิยแห่งพุทธธรรม ดังนี้

ได้เกิดสถานการณ์โฆษณายาแก้ปวดเป็นที่แพร่หลายมากในหมู่บ้าน ชาวบ้านติดยาแก้ปวด ต้องรับประทานวันละ 1 ซองทุกวัน ในที่สุด ชาวบ้านจำนวนมากได้ป่วยเป็นโรคแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร

1. การกำหนดตัวปัญห

ปัญหาหลักในสถานการณ์นี้ ก็คือ ชาวบ้านจำนวนมากป่วยเป็นโรคแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร ผู้เกี่ยวข้องทุกคนรู้สึกว่าจะปล่อยให้อาการนี้มืออยู่ต่อไปไม่ได้ เพราะจะเกิดผลเสียเนื่องที่เลวร้ายมากขึ้นตามลำดับ ชาวบ้านและผู้เกี่ยวข้องทุกคนสำนึกว่า จะมามัวเมานั่งบ่นโทษเคราะห์กรรมหรือโทษรัฐบาล โทษกระทรวงสาธารณสุขอยู่ไม่ได้ เพราะการกล่าวโทษ

และขัดทอดกันไปมานั้นไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา ดังนั้น ตัวชาวบ้านเอง หน่วยงานของรัฐ สื่อมวลชน พระสงฆ์ พ่อค้ายา นักการเมือง ฯลฯ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง จึงมีความตั้งใจและถือว่าเป็นหน้าที่ของตนที่จะมีส่วนลงมือแก้ปัญหา

2. การกำหนดเหตุของปัญหา

ก่อนอื่น ทุกฝ่ายต้องเริ่มสืบค้น ตัวเหตุแกนกลางของปัญหา และความสัมพันธ์ต่อเนื่องที่พุ่งเข้าสู่แกนเหตุของปัญหานั้น ด้วยการวิเคราะห์ วินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา เพื่อกำจัดการให้ตรงจุด

3. จุดหมายซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา

จุดหมายที่สำคัญลำดับแรกของการแก้ปัญหา ชาวบ้านเป็นโรคแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร ก็คือ ชาวบ้านประจักษ์โทษของยาแก้ปวด และหยุดเสพย์ติดยานั้นทันที จุดหมายต่อไปคือ ชาวบ้านมีความรู้ และเกิดสุขนิสัยในการกินอาหาร จุดหมายอีกประการหนึ่งคือ ชาวบ้านได้รับการรักษาพยาบาลจนหายป่วย จุดหมายสุดท้าย ซึ่งต้องใช้เวลาในการก้าวไปถึง คือ ชาวบ้านมีสุขภาพ อนามัยดี ทำงานเลี้ยงชีพได้ดั้งเดิม

4. วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุ และเพื่อบรรลุภาวะสิ้นปัญหา

การคิดวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและบรรลุจุดหมายของการแก้ปัญหานั้น นับว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายของวิธีคิดแบบนี้ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง วิธีคิดคือนำสาเหตุแต่ละตัวหรือจุดหมายแต่ละข้อมาตั้ง วิเคราะห์องค์ประกอบและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนบทบาทผลของความสัมพันธ์ในองค์ประกอบเหล่านั้น แล้วแสวงหาหลักการวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมและสัมฤทธิ์ผล

สาเหตุ	จุดหมายแก้สาเหตุ	วิธีการแก้สาเหตุ
ชาวบ้านกินยาแก้ปวดเป็นประจำ	ชาวบ้านประจักษ์โทษและหยุดกินยาแก้ปวด	1. หน่วยราชการควบคุมการโฆษณาของรดยา 2. ครูและเจ้าหน้าที่อนามัยเยี่ยมชาวบ้าน เพื่อแนะนำและให้ความรู้ 3. จัดรณรงค์สุขเคลื่อนที่ฉายภาพยนตร์สไลด์ สลับรายการบันเทิง เพื่ออธิบายคุณและโทษของยา
สุขนิสัยในการกินอาหารบกพร่อง	ชาวบ้านมีสุขนิสัยในการกินอาหารอย่างถูกต้อง	4. โรงเรียนในหมู่บ้านจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียนและนำโครงการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครองด้วย 5. วัดและพระสงฆ์ให้ความรู้แก่ชาวบ้านด้วยวิธีการต่างๆ 6. จัดโครงการสวนครัวหมู่บ้าน เพื่อให้ชาวบ้านมีอาหารที่มีประโยชน์บริโภค 7. สถานีอนามัยจัดบริการทางสุขอนามัยตลอดจนการรักษาโรคอย่างทั่วถึง
ฯลฯ	ฯลฯ	ฯลฯ

ครั้งที่ 4

การฝึกจิตให้มีเมตตา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักในคุณประโยชน์ของเมตตา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการฝึกจิตให้มีเมตตา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีการฝึกจิตให้มีเมตตาไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ”
 2. ใบความรู้การฝึกจิตให้มีเมตตา

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการ ทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทาง วาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลาย เปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจ สาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอคุณประโยชน์ของเมตตา และการฝึกจิตให้มีเมตตา ด้วยการแผ่เมตตาทั้งแบบโอทิสสรณาและแบบอนทิสสรณา อันจะเป็นแนวทางเพื่อการลด พฤติกรรมก้าวร้าวต่อไป (ใบความรู้การฝึกจิตให้มีเมตตา)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบกับอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจในการฝึกจิตให้มีเมตตา

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดังจิตให้แน่วแน่ แล้วแผ่เมตตาให้ตนเอง และผู้อื่นตามวิธีการที่ได้แนะนำ

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีฝึกจิตให้มีเมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.5 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.6 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีฝึกจิตให้มีเมตตา ความตั้งใจปฏิบัติ ความมีจิตอ่อนโยน ความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ”

ธีระเป็นเด็กหนุ่มบ้านนอกคนหนึ่งที่ได้มาด้วยความไฉฉาน ตั้งแต่ยังเด็กเขาวาดฝันว่า เมื่อโตขึ้นอยากจะเป็นจิตรกรผู้มีชื่อเสียง แต่ด้วยฐานะอันยากจนทางบ้านไม่มีเงินส่งให้เรียนต่อ พ่อแม่หวังความเจริญแก่เขาจึงพาเขาไปฝากหลวงพ่อกับวัดใกล้บ้านเพื่อจะได้บวชเรียนต่อไป นับแต่นั้นมา เขาจึงได้บวชเป็นสามเณรและตั้งใจศึกษาพระธรรมวินัยด้วยดี ต่อมาเขามีโอกาสได้ไปศึกษาต่อที่วัดในกรุงเทพฯ และสอบบาลีได้เป็นมหาเปรียญ 3 ประโยค แม้เขาจะศึกษาพระธรรมวินัยสูงถึงขั้นนี้แล้ว แต่ในใจลึกๆ เขาตระหนกอยู่เสมอว่า นี่ไม่ใช่ทางที่เขาฝัน ทางที่เขาฝันไว้ คือ อยากจะเป็นจิตรกรผู้มีชื่อเสียง ในที่สุดเขาทนแรงปรารถนาในใจไม่ไหวจึงได้ลาสิกขาในเวลาต่อมา เพื่อไปศึกษาระดับชั้น ป.ว.ช. ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ โดยนำเปรียญธรรม 3 ประโยคมาเทียบเรียน

เมื่อลาสิกขาออกมาเรียนตามที่ไปปรารถนาแล้ว เขามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนอย่างสูงพร้อมกับทำงานส่งตัวเองเรียนไปด้วย ใจของเขาช่างเบิกบาน สุขใจเสียที่กระไรที่ได้โอกาสในการสานฝันของตนให้เป็นจริง แต่แล้วเย็นวันหนึ่งขณะที่เขานั่งบนรถเมล์กำลังเดินทางกลับจากโรงเรียน มีนักเรียนประมาณ 7-8 คนขึ้นบนรถเมล์มานั่งใกล้เขา นักเรียนเหล่านั้นมองเขาอย่างพิจารณาพลัน สายตาก็มองไปเห็นเข็มขัดจึงรู้ทันทีว่า เขาเป็นนักเรียนของสถาบันคู่อริ ทันใดนั้น นักเรียนเหล่านั้นไม่พูดพรั่นพราง พวกมันชักมีดไม้และอาวุธออกมา เขาเห็นท่าไม่ดีจึงรีบวิ่งหนีลงจากรถเมล์ แต่ก็หนีไม่ทัน ลงจากรถเมล์ได้เล็กน้อยเขาก็ถูกพวกมันรุมเล่นงานด้วยอาวุธทุกอย่างที่พวกมันมี พวกมันตัดฝ่ามือของเขาขาดทั้ง 2 ข้างและกระทุ้งจนเขาสลบไป เมื่อตื่นขึ้นมาอีกทีเขาก็อยู่ในโรงพยาบาล แม้เขาจะโชคดีที่มีชีวิตรอด แต่หมอบอกว่า เขามาช้าเกินไปจึงไม่สามารถต่อฝ่ามือได้ทัน เซลล์ประสาทมือได้ตายไปแล้ว อนิจจา ! เขามองมือทั้งสองของตนเองและร่ำไห้ออกมา ต่อไปเราจะเป็นจิตรกรได้อย่างไร ? เราผิดอะไร ถึงได้รับผลเช่นนี้ ? เป็นปัญหาที่ค้างคาใจเขาอันจะติดตรึงตราไปไม่มีวันลืมเลือนเลย

ใบกิจกรรมที่ 4

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

4. ใบความรู้การฝึกจิตให้มีเมตตา

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา เป็นการตั้งจิตปรารถนาให้ตนเอง บุคคลหรือสัตว์อื่นมีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่จองร้ายอาฆาต พยาบาทกัน ไม่ให้มีความลำบาก เดือดร้อน ให้มีแต่ความสุข ความเจริญก้าวหน้า การแผ่เมตตานี้มีอยู่ 2 วิธี คือ

1. โอทิสผรณา การแผ่โดยเจาะจง ตั้งจิตและระบุชื่อผู้ที่ตนแผ่ไปถึง
2. อโนทิสผรณา การแผ่โดยไม่เจาะจง แผ่ทั่วไปแก่สรรพสัตว์

วิธีการแผ่เมตตา

ก่อนอื่น ให้นักเรียนหลับตา ตั้งจิตให้เป็นสมาธิประมาณ 3 นาที จากนั้น จึงคุกเข่า ขึ้นกราบพระรัตนตรัยด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง แล้วสวดบทบูชาพระรัตนตรัย แผ่เมตตาให้ตนเองและให้สรรพสัตว์ตามลำดับ ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ (ว่า 3 จบ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ, อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะเวโร โหมิ	อย่าได้มีเวรกับผู้ใดเลย
อภัยปัชฌา โหมิ	อย่าได้เบียดเบียนผู้ใดเลย
อะนีโฆ โหมิ	อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

ครั้งที่ 5

การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักในการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ และนำการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธีไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ทาสอารมณ์”
 2. ใบความรู้การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตากรุณา

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ทาสอารมณ์” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 5)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 5)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจ สาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 5) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี 9 ประการ คือ ระลึกถึงโทษของความโกรธ, ระลึกถึงความดีของเขา, โกรธคือทำทุกขให้ตนเอง, พิจารณากัมมัสสกตา, พิจารณาถึงพระพุทธรูปของพระศาสดา, พิจารณาความที่เคยเกี่ยวข้องกัน ในสังสารวัฏ, พิจารณาอนิสังสเมตตา, ใช้วิธีแยกธาตุ, ทำทานสังวิภาค (ใบความรู้ การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษา นำการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธีทั้ง 9 ประการไปใช้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไปด้วย

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.5 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี ความตระหนักและตั้งใจที่จะนำการบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธีไปใช้ในชีวิตประจำวัน การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ทาสอารมณ์”

ณ โรงเรียนมัธยมชื่อดังแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ วีรศักดิ์เด็กหนุ่มรูปร่างอ้วน พุงพลุ้ย สายตาสั้น แขนงาหนาเตอะ ฟันเหยิน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก้าวเดินเข้าประตูโรงเรียนด้วยนิยน์ตาแข็งกร้าวเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและหวาดระแวง เขาเป็นนักเรียนคนหนึ่งที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และเข้าสังคมกับเพื่อน เนื่องจากเพื่อนของเขาส่วนใหญ่เห็นรูปร่าง ท่าทางอันตลกของเขาแล้วมักจะนำไปล้อเลียนกันเป็นที่สนุกสนาน เขาถูกเพื่อนล้อเลียนบ่อยๆ เขาก็เลยวาดตะโกนด่าใส่เพื่อนเป็นการโต้ตอบ แต่นั่นไม่ได้ช่วยให้เหตุการณ์ดีขึ้นเลย เขากลับถูกเพื่อนล้อเลียนหนักขึ้นกว่าเก่าเป็นที่สนุกสนานไป โดยเฉพาะสนรยาเพื่อนร่วมห้องที่คอยล้อเลียนเขาตลอดเวลาเมื่อมีโอกาส

วีรศักดิ์เดินขึ้นไปนั่งในห้องเรียน ใจก็หวนคิดถึงแต่เรื่องเมื่อ 2-3 วันก่อนที่โรงอาหาร เขาถูกสนรยาร้องเพลงล้อเลียนและทำท่าเลียนแบบเป็นที่สนุกสนาน แต่เขาไม่สนุกด้วยจึงลุกขึ้นไปตะโกนด่าโต้ตอบบ้าง เรื่องบานปลายจนถึงขั้นชกต่อยกัน เขาถูกสนรยาซึ่งตัวใหญ่กว่าชกสวนและกระโดดเข้าจมน้ำแตกยับถึง 6 เข้ม ยิ่งคิดใจก็ยิ่งแค้น เขาคิดว่า วันนี้ต้องแก้แค้นมัน ระหว่างนักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติและสวดมนต์ให้พระองค์อยู่ วีรศักดิ์ชักมีดปลายแหลมคมยาว 14 นิ้วจากกระเป๋านักเรียนของตนแล้วเดินตรงดิ่งไปที่สนรยาที่นั่งอยู่ เจ้ามืดแทงเข้าที่กลางหน้าอกข้างซ้าย เป็นที่ตักตะลึงของครูและนักเรียนที่เข้าแถวอยู่ยังนั่ง ร่างของสนรยาล้มทั้งยืนแล้วไปสิ้นใจตายที่โรงพยาบาลในเวลาต่อมา ส่วนวีรศักดิ์ได้รับความสนใจตนเองในเบื้องต้นที่แก้แค้นสำเร็จ แต่ผลในเบื้องปลายสร้างความเจ็บปวดรวดร้าวแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นผลกระทบที่เขาต้องชดใช้ต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 5

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

5. ในความรู้การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งแห่งการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ความโกรธ ดังนั้นการบรรเทาความโกรธจึงเป็นวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวประการหนึ่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงมนสิการวิธีเพื่อบรรเทาความโกรธไว้ 9 ประการอันพึงเลือกใช้ตามที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคล ดังที่พระธรรมปิฎก (2546ก : 83-85) ได้เรียบเรียงไว้ต่อไปนี้

1. ระลึกถึงพุทธโอวาทที่สอนให้ระงับความโกรธ และให้มีเมตตาตักเตือนตนเอง
ว่า การยังมัวโกรธอยู่ เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระศาสดาของตน

พุทธโอวาทเกี่ยวกับความโกรธมีมากมาย เช่น ตรัสสอนภิกษุว่า แม้ภิกษุถูกพวกโจรจับไปและเอาเลื่อยผ่ากาย ถ้าภิกษุมีใจขัดเคืองประทุษร้าย ก็ไม่ถือว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ อีกแห่งหนึ่งว่า คนโกรธเท่ากับทำตัวให้ประสบผลร้ายต่างๆ สมใจปรารถนาของศัตรู เช่น มีผิวพรรณทราม หน้าตาหม่นหมอง นอนเป็นทุกข์ เป็นต้น อนึ่ง ถ้าคนอื่นโกรธแล้วเราโกรธตอบอีก ก็เท่ากับทำตัวให้เลวกว่าเขา ส่วนคนที่ไม่โกรธตอบคนที่โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก และชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ฯลฯ ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

2. พึงนึกถึงความดีของเขา ยกเอาแต่แง่ดีของเขาขึ้นมาพิจารณา ถ้ามองไม่เห็นว่าเขามีความดีอะไรเลย พึงตั้งจิตการุณย์ในการที่เขาจะต้องประสบผลร้ายจากความชั่วของเขาเอง ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ

3. พึงสอนตนเองให้รู้ว่า การมัวโกรธเขาอยู่มีแต่จะทำให้ตัวเองนั้นแหล่เดือดร้อนเป็นทุกข์ คนที่ถูกโกรธเขาไม่รู้เรื่องด้วย เขาก็อยู่ของเขาเป็นปกติตามสบาย คนโกรธเขากลับทำร้ายตนเอง ทำลายคุณธรรมซึ่งเป็นพื้นฐานของศีลที่ตนเองรักษา และประกอบกรรมของอนารยชนเสียเอง ถ้าคนโกรธคิดจะทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะทำร้ายเขาได้แล้วหรือไม่ แต่ที่แน่นอนก็คือได้ทำร้ายตนเองเข้าก่อนแล้ว และตนเองต้องถูกกระทบทุกกรณี ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วยังไม่หายโกรธ

4. พึงพิจารณาตามหลักกรรม ว่า แต่ละบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทั้งเขาทั้งเราต่างก็จะได้รับผลแห่งกรรมที่เป็นส่วนของตนๆ ตัวเราเองถ้ามัวโกรธ มีโทสะอยู่ ก็คือกำลังทำกรรมชั่วอย่างหนึ่ง และเราก็จะได้รับผลร้ายจากกรรมของเราเอง ถ้าเราทำกรรมชั่วเราก็จะได้รับผลร้ายตามกรรมของเขา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

5. พึงพิจารณาคุณค่าความดี คือ การบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า ระลึกถึงตัวอย่างการเสียสละของพระองค์ ตั้งแต่ครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ เช่น ในชาดกหลายเรื่อง พระองค์ได้ทรงสละชีวิตช่วยเหลือแม่แต่ศัตรู ถูกเขากลั่นแกล้งก็ไม่ผูกอาฆาตและชนะใจเขาด้วยความดี แม้ตัวอย่างผู้บำเพ็ญความเสียสละและขันติบารมีอื่นๆ ก็พึงนำมาพิจารณาได้ เพื่อเป็นตัวอย่างเสริมกำลังใจให้สามารถดำรงตนอยู่ในความดี ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

6. พึงพิจารณาความยาวนานแห่งสังสารวัฏ ซึ่งท่านกล่าวว่า หาได้ยากที่ใครๆ จะไม่เคยเป็นบิดา มารดา บุตรธิดา พี่น้อง ญาติ เพื่อนพ้องที่เคยมีอุปการะแก่กัน พึงนึกว่าเขา กับเราก็คงได้เคยเป็นพ่อแม่พี่น้อง มีอุปการะแก่กันมา (เหตุการณ์นี้เป็นเพียงเรื่องราวเล็กน้อย จากหนึ่งเท่านั้น) ไม่ควรจะมาเกลียดโกรธคิดประทุษร้ายกัน ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ

7. พึงพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา ว่า เมื่อตนปฏิบัติตามจะได้รับผลดีอย่างไร บ้าง เช่นว่า หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักใคร่ของคนทั้งหลาย เป็นต้น ตนควรปฏิบัติตามเพื่อให้ได้รับผลดีเช่นนั้น ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

8. พึงพิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ ให้มองเห็นความจริง ว่า ที่คิดโกรธวุ่นวาย กันไป ความจริงก็มีแต่สิ่งสมมติคิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล เป็นผู้นั้นผู้นี้ ที่จริงมีแต่อาการ 32 เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีแต่ธาตุต่างๆ มีแต่ขันธ์ 5 มีแต่อายตนะ 12 มาประชุมกัน จะโกรธอะไร ส่วนไหน ความโกรธนั้นไม่มีฐานที่ตั้งอะไรเลย ถ้าพิจารณาแ่งนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

9. พึงแสดงออกภายนอกในทางปฏิบัติ ด้วยการให้สิ่งของ คือ หาสิ่งของมาให้ แสดงไมตรีจิต และรับของให้ตอบแทนแก่กัน เพราะทานช่วยให้คนใจอ่อนโยนเข้าหากัน และ พุดจากกัน พ่วงเอาปิยวาจาไปด้วย จึงเป็นเครื่องระงับอาฆาตที่ได้ผลยิ่ง

ครั้งที่ 6

การกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักในการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธีไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “วันแห่งการพิพากษา”
 2. ใบความรู้การกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการ ทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทาง วาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลาย เปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง“วันแห่งการพิพากษา” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 6)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 6)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจสาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่กล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 6) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี คือ เจริญเมตตา กรุณา อุเบกขา พิจารณาตามวิธีกำจัดความอาฆาตของพระสารีบุตรเถระ และอาฆาตปฏิวินัย 9 (ใบความรู้การบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธวิธี)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษา นำการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธีไปใช้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไปด้วย

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.5 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี ความตระหนักและตั้งใจที่จะนำการกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธีไปใช้ในชีวิตประจำวัน การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “วันแห่งการพิพากษา”

เช้าวันหนึ่ง อากาศสดชื่น แจ่มใส ท้องฟ้าสีคราม แสงแดดอ่อนๆ ทอประกายเป็นแสงรำไร หมู่วิคบินมาส่งเสียงขับขานจับอยู่ที่ไต้ต้นไม้ใหญ่ ใกล้ประตูทางออกของโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง ในต่างจังหวัด ณ ไต้ต้นไม้ นั้น มีนักเรียนหญิงคนหนึ่งชื่อว่า นารี กำลังเหม่อลอยนั่งครุ่นคิดถึงเรื่องหลายอย่างในสมอง ดวงตาเธอแข่งกร้าวปนด้วยความเศร้าสร้อย

ย้อนกลับไปเมื่อ 4-5 วันก่อน เธอเพิ่งทะเลาะกับโสภณนักเรียนชายร่วมสถาบันผู้เป็นที่รัก สาเหตุอันเนื่องมาจากความหึงหวงที่โสภณเป็นแฟนกับเธอแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจไปกับสุจิตราคู่แข่งของเธอในหลายเรื่องทั้งด้านการศึกษา กีฬา และยังด้านความรักอีก หลังจากเธอทะเลาะกับแฟนหนุ่มอย่างรุนแรงโดยตกลงอะไรกันไม่ได้ แฟนหนุ่มจึงบอกถอนรัก ขอเลิกเป็นแฟนกัน หัวใจของเธอแตกสลายไม่มีชิ้นดี วันต่อมา ที่หลังโรงเรียนเธอพบเจอสุจิตรากับพวกของเธอ 2 คน จึงเป็นโอกาสให้สุจิตราได้ช่องที่จะเยาะเย้ยถากถาง สุจิตราพูดเยาะเย้ยด้วยความสะใจที่สามารถเอาชนะเธอได้ทุกอย่าง นารีโมโหจึงตรงเข้าไปจะตบเธอ แต่กลับถูกสุจิตราและพวกจับตัวและจิกหัวตบหลายครั้งเป็นการสั่งสอน

วันนี้ นารีตัดสินใจเด็ดขาดแล้วที่จะทำอย่างหนึ่งอย่างใดลงไป เธอเฝ้ามองสุจิตราที่เดินเข้ามาทางประตูโรงเรียนด้วยความอาฆาต แล้วเดินเข้าไปหาอย่างเลือดเย็น เมื่อถึงระยะประชิด เธอชักมีดยาว 1 ฟุตตะโกนตำสุจิตรา “อีสัตว์แกตาย” พร้อมโจนทะยานจ้วงแทง 2 แผล เลือดพุ่งกระฉูดฟูบคาที่ แต่เธอไม่สนใจจ้วงแทงซ้ำที่หัวใจอีก 1 แผล สุจิตราสิ้นใจตายคาที่สมใจของนารีเหลือไว้แต่หยดเลือดและคราบน้ำตาที่ไหลรินแห่งญติมิตร พร้อมกับชีวิตอันพังพินาศไม่มีชิ้นดีของทั้งสองคน...

ใบกิจกรรมที่ 6

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

6. ใบความรู้การกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธี

ในการกำจัดความอาฆาตแค้นที่เกิดขึ้นในใจ พระธรรมปิฎก (2546ค : 698-700) ได้สรุปแนวทางการกำจัดความอาฆาตไว้ว่า แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำวิธีแก้ไขกำจัดความอาฆาตไว้ว่า อาฆาตเกิดขึ้นต่อบุคคลใด พึงเจริญเมตตาต่อบุคคลนั้น พึงเจริญกรุณา พึงเจริญอุเบกขาต่อบุคคลนั้น หรือพึงไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจถึงบุคคลนั้น หรือตั้งความจิตต่อบุคคลนั้นตามหลักความที่แต่ละคนมีกรรมเป็นของตนว่า ท่านผู้นี้ มีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นที่กำเนิด เป็นพวกพ้อง เป็นที่พึ่งพำนัก เขาทำกรรมใดดีก็ทำตาม ชั่วก็ตาม ก็จักเป็นทายาทของกรรมนั้น

อนึ่ง พระสารีบุตรได้แนะนำวิธีแก้ไขกำจัดอาฆาตคือความอึดอัดขัดใจแค้นเคืองไว้อีก 5 อย่าง โดยให้รู้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลว่า

1. บางคน ความประพฤติดังกายไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ความประพฤติทางวาจาเรียบร้อยหมดจดก็มี

2. บางคน ความประพฤติทางวาจาไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ความประพฤติดังกายเรียบร้อยหมดจดก็มี

3. บางคน ความประพฤติดังกายก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ความประพฤติทางวาจาก็ไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ทางใจปลอดโปร่งผ่องใสตั้งงามเป็นครั้งคราว

4. บางคน ความประพฤติดังกายก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ความประพฤติทางวาจาก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ใจก็ไม่ได้ช่องโอกาสตั้งงามผ่องใสเป็นครั้งคราวเลย

5. บางคน ความประพฤติดังกายก็เรียบร้อยหมดจดดี ความประพฤติทางวาจาก็เรียบร้อยหมดจดดี ใจก็ตั้งงามผ่องใสได้เรื่อยๆ

1. สำหรับคนที่เสียด้านความประพฤติอาการกิริยาทางกาย แต่ความประพฤติการแสดงออกทางวาจาเรียบร้อยหมดจดดี ในเวลาที่จะแก้ไขกำจัดอาฆาตนั้น ไม่พึงมโนการคือใส่ใจพิจารณาถึงความประพฤติไม่ดีทางกายของเขา พึงมโนการเฉพาะแต่ความประพฤติดีงามทางวาจาของเขา เปรียบเหมือน ภิกษุผู้ถือครองผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เธอเดินไปพบเศษผ้าเก่าบนท้องถนน เธอเอาเท้าซ้ายกด แล้วเอาเท้าขวาคลี่ผ้านั้นออก ส่วนใดยังดีใช้ได้อยู่ ก็ฉีกเอาแต่ส่วนนั้นไป

2. สำหรับคนที่เสียทางด้านความประพฤติหรือการแสดงออกทางวาจา แต่ความประพฤติดังกายเรียบร้อยหมดจดดี ในเวลานั้น ก็ไม่พึงมโนการถึงการที่เขามีความประพฤติเสียทางวาจา พึงมโนการแต่การที่เขามีความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดดี เปรียบเหมือน สระโบกขรณีมีสาหร่ายจอกแหนคลุมเต็มไปหมด คนเดินทางร้อนแดด เห็นตเหนื่อยหิวกระหายมาถึงเข้า พึงลงไปยังสระโบกขรณินั้น เอามือทั้งสองแหวกสาหร่ายจอกแหนออกแล้ว กระพุ่มมือกอบแต่น้ำขึ้นมาดื่มแล้วเดินทางต่อไป

3. สำหรับคนที่เสียทั้งความประพฤติทางกายและการแสดงออกทางวาจา แต่ใจรู้จักปลดปล่อยปรองดองผ่องใสเป็นครั้งคราว ในเวลานั้นไม่พึงมโนสการการที่เขามีความประพฤติทางกายและทางวาจาที่เสียหาย พึงมโนสการแต่การที่เขามีจิตใจเปิดช่องผ่องใสได้เป็นครั้งคราว เปรียบเหมือนมีน้ำขังอยู่เล็กน้อยในรอยเท้าโค คนผู้หนึ่งเดินทางร้อนแดด เห็นิดเหน้อย หิวกระหาย มาถึงเข้า เขาคิดว่าน้ำในรอยเท้าโคนี้มีเพียงนิดหน่อย ถ้าเราเอามือวักหรือใช้ภาชนะตักดื่ม น้ำก็จกกระเพื่อมและซุ่นคลั๊กขึ้น ถึงกับทำให้ใช้ดื่มไม่ได้ ถ้ากระไร เราควรลงนั่งคุกเข่าเอามือยัน ก้มลงเอปากดื่มอย่างวู่วาม เขาคิดดังนั้นแล้ว ก็ลงนั่งคุกเข่า เอามือยัน ก้มลงทำอย่างโคเอปากดื่มน้ำเสร็จแล้วก็หลีกไป

4. สำหรับคนที่เสียทั้งความประพฤติทางกายและการแสดงออกทางวาจา อีกทั้งจิตใจก็ไม่ปลดปล่อยปรองดอง ผ่องใสเป็นครั้งเป็นคราวได้เลย ในเวลานั้น ควรตั้งความเมตตาการุณย์ ความคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา โดยคิดว่า โอหนอ ขอให้ท่านผู้นี้ละกายทุจริตบำเพ็ญกายสุจริตได้เถิด ขอให้ละวิทุจริตบำเพ็ญวิสุจริตได้เถิด ขอให้ละมโนทุจริตบำเพ็ญมโนสุจริตได้เถิด ขอให้ท่านผู้นี้อย่าได้ตายไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรกเลย เปรียบเหมือนคนเจ็บไข้ได้ทุกข์ ป่วยหนัก กำลังเดินทางไกล หมู่บ้านข้างหน้าก็ยังไกล หมู่บ้านข้างหลังก็อยู่ไกล เขาไม่อาจได้อาหารที่เหมาะสม ไม่อาจได้ยาที่เหมาะสม ไม่อาจได้คนพยาบาลที่เหมาะสม ไม่อาจได้คนพาไปสู่ละแวกบ้าน มีคนผู้หนึ่งเดินทางไกลมาเห็นเข้า เขาจึงเข้าไปตั้งความเมตตาการุณย์ ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือแก่คนที่เจ็บไข้นั้น ด้วยความคิดว่า โอหนอ ขอให้คนผู้นี้พึงได้อาหารที่เหมาะสมเถิด พึงได้ยาที่เหมาะสมเถิด พึงได้คนพยาบาลที่เหมาะสมเถิด พึงได้คนพาไปสู่ละแวกบ้านที่เหมาะสมเถิด ขอยุ่ขอให้คนผู้นี้ต้องถึงความพินาศเสีย ณ ที่นี้เลย

5. สำหรับคนที่ดีทั้งความประพฤติทางกายทั้งความประพฤติทางวาจาเรียบร้อยหมดจด จิตใจก็ปลดปล่อยปรองดอง ผ่องใสอยู่เรื่อยๆ ตามกาลเวลา สำหรับคนเช่นนี้ ควรมโนสการทั้งการที่เขามีความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจด ทั้งการที่เขามีความประพฤติทางวาจาเรียบร้อยหมดจด และทั้งการที่เขาได้มีจิตใจปลดปล่อยปรองดองผ่องใสอยู่เรื่อยๆ ซึ่งนับว่าเป็นคนนำเลื่อมใสทั่วทุกอย่างรอบด้าน พาให้คนที่มโนสการมีจิตใจผ่องใสด้วย เปรียบเหมือนสระโบกขรณีมีน้ำใส เห็นแจ่ม เย็นฉ่ำ น่าชื่นใจ ชายฝั่งบริเวณก็เรียบร้อยดี น้ำรินรมย์ ปกคลุมด้วยหมู่ไม้นานาพรรณ คราวนั้น บุรุษหนึ่งเดินทางร้อนแดดถูกความร้อนแผดเผา เห็นิดเหน้อย หิวกระหายมาถึงเข้า เขาลงไปยังสระโบกขรณีนั่น ทั้งอาบทั้งดื่มแล้วขึ้นมา จะนั่งก็ได้ นอนก็ได้ ภายใต้อร่มไม้ ที่ชายฝั่งสระนั้น

ครั้งที่ 7

อภัยทาน – สังคหวัตถุธรรม 4

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักในอภัยทานและสังคหวัตถุธรรม 4
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การฝึกจิตให้สามารถให้อภัยผู้อื่น และรู้จักสร้างมิตรไมตรีกับผู้อื่นได้ตามหลักสังคหวัตถุธรรม 4
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำหลักอภัยทานและสังคหวัตถุธรรม 4 ไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “ทวงหนี้แค้น”
 2. ใบความรู้ภัยทาน – สังคหวัตถุธรรม 4

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการ ทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารมาทั้งทาง วาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลาย เปิด ปลายปิด การสนับสุนน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ทวงหนี้แค้น” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงใน ใบกิจกรรมที่ 7)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 7)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจ สาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 7) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอวิธีฝึกจิตให้สามารถให้อภัย และการสร้างมิตรไมตรีกับผู้อื่นตามหลักสังคหวัตถุธรรม 4 เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไป (ใบความรู้ภัยทาน – สังคหวัตถุธรรม 4)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักของภัยทาน และสังคหวัตถุธรรม 4

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาลองเล่าเรื่องบาดหมางใจกับผู้อื่น และลองกำหนดใจเพื่อให้ภัยแก่ผู้นั้นดูตามวิธีที่ให้ไว้ รวมทั้งวิธีที่จะกลับไปคืนดี สร้างมิตรไมตรีต่อกัน แล้วอภิปรายผลร่วมกัน

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีฝึกจิตให้สามารถให้อภัย และการสร้างมิตรไมตรีตามหลักสังคหวัตถุธรรม 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.5 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.6 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีฝึกจิตให้สามารถให้อภัย และการสร้างมิตรไมตรีตามหลักสังคหวัตถุธรรม 4 ความตระหนักและตั้งใจที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวัน การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ท้วงหนี้แค้น”

ราวีและวิชัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในต่างจังหวัด ทั้งคู่เป็นเคยเป็นเพื่อนรักกันมาก่อน แต่เกิดบาดหมางใจกัน เนื่องจากไปรักสาวคนเดียวกันชื่อว่า ชนัญญา และชนัญญาก็รับรักของวิชัย วันหนึ่ง ทั้งคู่ชกต่อยกันที่ห้องเก็บอุปกรณ์วิชาช่าง ราวีสู้ไม่ไหวจึงหยิบท่อเหล็กแป้นตีวิชัยจนแขนหัก สร้างความเจ็บแค้นแก่เขายิ่งนัก วิชัยจึงบอกพวกเพื่อนที่ละแวกบ้านให้ไปดักทำร้ายราวี พวกเพื่อนของวิชัยปลั่งมือหนักไปหน่อยตีถูกศีรษะจนราวีเลือดคั่งในสมอง แล้วไปสิ้นชีวิตที่โรงพยาบาล โดยที่ตำรวจไม่สามารถจับใครมาลงโทษได้เนื่องจากไม่มีพยานรู้เห็น

หลายปีต่อมา วิชัยและชนัญญาก็ได้แต่งงานกัน อยู่มาวันหนึ่งตอนหัวค่ำ ขณะที่วิชัยเดินออกจากบ้าน พบชายแปลกหน้าเดินสวนทางเดินเข้าบ้านในที่มืด เขาจึงถามชายคนนั้นว่า มาทำไม ? ชายแปลกหน้าบอกว่า มาทวงหนี้แค้น ว่าแล้วก็เดินลับหายไปในความมืด สร้างความประหลาดใจแก่เขายิ่งนัก ต่อจากนั้นไม่กี่วัน ชนัญญาก็ตั้งท้องและคลอดลูกชายเป็นที่ยินดีแก่วิชัยยิ่งนัก จึงให้ชื่อแก่ลูกว่า ปิติ ปิติเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่มีแต่ปัญหา คอยสร้างความทุกข์ร้อน ลำบากใจแก่พ่อแม่ตลอดมา ทั้งเกร ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท เป็นคดีความบ่อยๆ ไม่ตั้งใจเรียน ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ใช้เงินฟุ่มเฟือย พ่อแม่ต้องอยู่เหมือนตายทั้งเป็น จากร่ำรวยกลายเป็นยากจน วิชัยและชนัญญาได้แต่เล่าความทุกข์ของตนให้เพื่อนบ้านฟัง ชายชราผู้เป็นปราชญ์คนหนึ่งได้ฟังจึงทักว่า ลูกของคุณคงเกิดมาทวงหนี้กระมัง ? วิชัยถูกคิดถึงชายแปลกหน้าที่เดินสวนทางเดินเข้าบ้านได้ จึงเล่าให้ฟังและถามว่า เขาควรทำอะไร ? ชายชราบอกว่า คุณลองปรนนิบัติเอาใจเขาดีๆ สัก 3 วัน เขาขออะไรก็ให้เขาอย่าขัดใจเขา เวลาที่เขาอารมณ์ดีจึงเข้าไปพูดจาเปิดใจ ขออภัยโทษที่ล่วงเกินทั้งหมดต่อกัน ให้เห็นแก่ความเป็นพ่อแม่ที่อุปการะเลี้ยงดูมาด้วยความรักบริสุทธิ์ตั้งแต่แบเบาะจนโต อย่าได้ทำร้ายกันอีกเลย พวกเขาปฏิบัติตามที่ชายชราแนะนำ นานัสจรรย์ ! ปิตียอมรับแต่โดยดี ไม่พูดไม่จา กลับเข้าห้อง ปิดประตู พ่อแม่คิดว่า ลูกคงจะสำนึกรู้ตัวแล้ว ก็ดีใจ ไม่ไปรบกวน จนรุ่งเช้าขึ้นไปเคาะประตูเปิดประตูห้องเข้าไป จึงพบว่า ลูกนอนแข็งทื่อ ตัวเย็น เหมือนตายมาแล้วหลายชั่วโมง !!!

ใบกิจกรรมที่ 7

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

7. ใบความรู้ภัยทาน – สังคหัตถธรรม 4

อภัยทาน

อภัยทาน จัดว่า เป็นทานอันยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งในบรรดาทานทั้งหลาย เป็นการให้ที่มาจากจิตใจที่ดีงามของแต่ละคน ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก แต่กลับทำได้ยากยิ่งนัก ทั้งๆ ที่มีคุณอนันต์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนผู้อยู่บนโลกนี้ที่จะต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา หากรู้จักให้อภัยกันได้ ก็จะหมดเวรกรรม เรียกว่า อโหสิกรรม ดังนั้น

อภัยทาน หมายถึง การให้ความไม่มียก คือ ยกโทษต่อกัน

อโหสิกรรม " กรรมที่เลิกให้ผล คือ การไม่เอาโทษแก่กัน

วิธีคิดเพื่อฝึกให้สามารถให้อภัย

การให้อภัยเป็นการชำระใจ แม้จะดูพุดง่าย แต่ก็ทำได้ยาก หากไม่ฝึกทำจนเป็นปกติ การให้อภัยจะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่างๆ ได้ เช่น การทะเลาะวิวาทกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถน้อมจิตให้อภัย ไม่เอาโทษถือโกรธอีกฝ่ายหนึ่งได้ เรื่องก็จะระงับลงโดยลำดับ หากตรงกันข้าม อาจเกิดการจองเวรไม่รู้จักสิ้น ข้ามภพข้ามชาติ

ขอให้เรามองใจ เมื่อมีใครมาขอโทษ เมื่อมีใครให้อภัยเรา หรือเมื่อสำนึกได้ว่า เราได้ทำอะไรผิดพลาดไป ก็ขอโทษกัน การขอโทษหรือการให้อภัย มิใช่การเสียหน้า หรือเสียรู้ มิใช่การได้เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างใด หากแต่เป็นการชำระใจให้สะอาด เหมือนภาชนะสกปรก ก็ชำระล้างให้สะอาด การยอมกันเสียบ้างก็เป็นความสุขได้ไม่ยาก บางครั้งการยอมแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพข้ามชาติ การยกโทษอาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ตั้งใจ ไม่เอาเรื่องแล้วเขาจะได้กำเริบ ส่วนเราเสียเปรียบ ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูง คือ “อภัยทาน” อันเป็นทานบารมีที่สูงส่ง ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เวลาเราโกรธ เกลียด พยาบาทใคร สีหน้าของเราจะเปลี่ยนไป เลือดในร่างกายจะผิดระบบ เช่น เวลาโกรธจัด จิตที่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ร้าย ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือหนักใจ ทำอะไรก็กังวลเป็นทุกข์ แต่พอยกโทษให้ ก็จะรู้สึกทันทีว่า ยึดได้ มีความเบาสบายใจ (พระศรีญาณโสภณ. 2547 : 9 - 10) นอกจากนี้ พึงใช้วิธีบรรเทาความโกรธและกำจัดความอาฆาตตามแนวพุทธวิธีที่กล่าวแล้วมาเป็นแนวทางในการฝึกจิตให้รู้จักให้อภัยด้วย เมื่อจิตสามารถให้อภัยแก่ผู้ที่เราโกรธเคืองได้แล้ว จึงสร้างสัมพันธภาพขึ้นใหม่ด้วยหลักสังคหัตถธรรม 4 ต่อไป

สังคหัตถธรรม 4 (ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ)

- | | |
|--------------|---|
| 1. ทาน | การให้ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละ |
| 2. ปิยวาจา | วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ |
| 3. อตถจริยา | การประพฤติประโยชน์ |
| 4. สมานัตตตา | ความมีตนเสมอ ทำตนเสมอดันเสมอปลาย |

ครั้งที่ 8

การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักในการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรมไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีสื่ออย่างเรื่อง “หมอลำซิ่งมรณะ”
 2. ใบความรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตากรุณา
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “หมอลำซิ่งมรณะ” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 8)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 8)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจ สาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 8) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอวิธีสมานวิปัสสนากรรมฐาน วิธีฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม และประโยชน์ของการเดินจงกรม เพื่อเป็นอุปการะแก่การลดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไป (ใบความรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการฝึกจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามวิธีสมานวิปัสสนากรรมฐาน และฝึกปฏิบัติการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม 20 นาที จากนั้นจึงสอบอารมณ์ ชักสอบวิธีเดินจงกรมที่ถูกต้อง และอภิปรายถึงผลที่ได้รับหลังการเดินจงกรม

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.5 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.6 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม ความตระหนักและตั้งใจที่จะนำการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “หมอลำซึ่งมรณะ”

ณ หมู่บ้านอันอยู่ห่างไกลแห่งหนึ่ง ชาวบ้านต่างอยู่อาศัยกันอย่างเรียบง่ายและเป็นสุข สมชายและสมปองเป็นเพื่อนรักกันและเติบโตมาด้วยกันตั้งแต่ยังเล็กจนโตเป็นหนุ่มเต็มตัว ไม่ว่าสมชายจะไปเที่ยวที่ไหนสมปองเป็นต้องเป็นเพื่อนไปเที่ยวด้วยกันเสมอ วันหนึ่ง ที่วัดในหมู่บ้านได้มีงานบุญทอดกฐิน และที่สำคัญได้มีคณะหมอลำซึ่งชื่อดังของอีสานมาแสดงในยามค่ำคืนด้วย ชาวบ้านในหมู่บ้านทั้งใกล้และไกลต่างดีใจอย่างยิ่งมาชุมนุมกันอย่างล้นหลาม ทว่าลานวัดแน่นขนัดไปด้วยผู้คนจากทั่วทุกสารทิศ สมชายและสมปองเป็นวัยรุ่นหนุ่มที่มาร่วมงานนี้ด้วยเช่นกัน เมื่อถึงเวลางานคณะหมอลำซึ่งก็แสดงด้วยแสง สี เสียงอลังการสร้างความบันเทิงตื่นตาตื่นใจยิ่งนัก เสียงดนตรีดังกระหึ่ม เราใจกลุ่มวัยรุ่นมากมายต่างออกไปเต้นหน้าเวทีกันอย่างสนุกสนาน สมชายและสมปองก็ออกไปเต้นด้วยระหว่างที่แต่ละคนกำลังเต้นกันอย่างเมามัมนั้น สมชายเกิดฉุนพลตไปเหยียบเท้าของวัยรุ่นต่างถิ่นคนหนึ่งเข้าจนเกิดมีปากเสียงและชกต่อยกันขึ้น ด้วยความรักเพื่อนสมปองจึงเข้าไปช่วย วัยรุ่นคนนั้นจึงสู้ไม่ได้ ด้วยความโกรธจัดเขาจึงชักมีดในชายพกออกมาแทงสวนไปที่หน้าอกข้างซ้ายของสมปอง แล้วรีบวิ่งหนีไปทันที มีดตัดชั่วหัวใจทำให้เขาล้มตึงนอนแน่นิ่งสิ้นใจทันที ทั้งไว้แต่สมชายที่กอดศพเพื่อนรักทำให้ปานว่าจะขาดใจ “ไม่น่าเลย ไม่น่าเลย! เพียงแค่เหยียบเท้ากัน เป็นเหตุให้เพื่อนรักเราต้องตาย” สมชายได้แต่พรั่นพรั่นอยู่เพียงผู้เดียว พร้อมกับเหตุการณ์อันเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีทางจะหวนกลับมาแก้ไขได้เลย

ใบกิจกรรมที่ 8

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

8. ใบความรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม

วิธีสมาทานวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติตั้งสมาทานพระกรรมฐานโดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน
2. จุดรูป เทียนบูชา และกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
3. หากเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน หากเป็นคฤหัสถ์รับศีลก่อน
4. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย ดังนี้

อิมายัง ภันเต ภาคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯ ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์

5. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ ดังนี้

อิมายัง อาจริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯ ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกาย ถวายตัวต่อครูบาอาจารย์เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

6. ขอพระกรรมฐาน ว่าดังนี้

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัญฐานัง เทหิ ฯ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

การเดินจงกรม

เวลาก่อนเดินให้ยืนตัวตรง วางเท้าทั้งสองข้างชิดกัน โดยให้ปลายเท้าชิดกัน มือทั้งสองจะไขว้หลังหรือจับเกาะประสานกันไว้ข้างหน้าหน้าท้องก็ได้ ตั้งสติกำหนดอิริยาบถยืน 3 ครั้งว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” กำหนดที่จิตตั้งใจว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” รวม 3 ครั้ง จากนั้นทอดสายตาไปประมาณ 4 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆ เวลายกเท้าขวากวาวว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ใจนึกว่า ขวา ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า ย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า หนอ เท้าต้องลงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กวาวว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” ปฏิบัติเหมือนกันกับ ขวาย่างหนอ

เมื่อเดินสุดเสื่อหรือสุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนกวาวว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ซ้ำๆ สัก 3 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกาย แล้วกำหนดตั้งใจว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” 3 ครั้ง จึงยกเท้ากลับมาด้านขวา เวลากลับหันเท้าอยู่กับพื้นยกปลายเท้าข้างที่จะกลับ แล้วกวาวว่า “กลับหนอ” พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไป

ตาม โดยภาวนาว่า “กลับหนอ ๆ” เช่นเดียวกัน 6 ครั้ง 3 คู่ ๆ ละประมาณ 60 องศา อย่างนี้ จนหันกลับมาอีกด้านหนึ่งพร้อมที่จะเดินต่อไป แล้วยืนภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” 3 ครั้ง กำหนดที่จิตตั้งใจว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” รวม 3 ครั้ง แล้วกำหนดเดินจงกรม ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปตามรายละเอียดดังกล่าว

อานิสงส์การเดินจงกรม

1. อพาธน้อย
2. อาหารที่กิน ดื่มเข้าไป ย่อยได้ง่าย
3. อุดทนต่อการทำความเพียร
4. อุดทนต่อการเดินทางไกล
5. สมบัติที่ได้จากการเดินจงกรม ย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ครั้งที่ 9

การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการดำเนินการเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักในการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบกรณีตัวอย่างเรื่อง “นักเรียน นักเลง”
 2. ใบความรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม

วิธีดำเนินการ

1. ชี้เป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการทักทายพูดคุยด้วยภาษาท่าทางและน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหาและความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตากรุณา
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความก้าวหน้าเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการไปแล้ว รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “นักเรียนนักเลง” หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 9)

2. ขั้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างว่า สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 9)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาจากกรณีตัวอย่าง เกิดปัญญาเข้าใจ สาเหตุแห่งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไป

3. ขั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว จากกรณีตัวอย่าง (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 9) และระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วย

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอวิธีฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และประโยชน์ของการทำจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อเป็นอุปการะแก่การลดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไป (ใบความรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิ)

4. ขั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญสำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วๆ ไป และการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการฝึกจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ

4.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกปฏิบัติการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการเดินจงกรม 15 นาทีและต่อด้วยการนั่งสมาธิอีก 15 นาที จากนั้นจึงสอบถามและวิธีการนั่งสมาธิของผู้รับคำปรึกษาว่า ปฏิบัติถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือไม่ ? และอภิปรายถึงผลที่ได้รับหลังการนั่งสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

4.3 ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษานำวิธีการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

4.5 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

4.6 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความเข้าใจในวิธีการฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ความตระหนักและตั้งใจที่จะนำวิธีการฝึกจิตดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวัน การแสดงความคิดเห็น การสรุปผลของผู้รับคำปรึกษา และจากการอภิปรายร่วมกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “นักเรียน นักเลง”

จิตติมาศเป็นนักศึกษาสาวมหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ คณะเศรษฐศาสตร์ชั้นปีที่ 4 อันเป็นปีสุดท้ายแล้ว เธอเป็นนักเรียนเก่งคนหนึ่งที่มีอนาคตไกล เป็นที่ภาคภูมิใจและเป็นที่หวังพึ่งของพ่อแม่ในยามแก่เฒ่า วันหนึ่ง หลังเลิกเรียนเธอเดินทางกลับบ้านด้วยรถเมล์สายเดิมตามปกติ ชีวิตดำเนินไปอย่างเรียบง่ายเหมือนจะไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ในระหว่างทางนั่นเอง ที่ป้ายรถเมล์ป้ายหนึ่ง มีนักเรียนอาชีวะกลุ่มหนึ่งวิ่งหนีนักเรียนคู่อริกลุ่มใหญ่ข้างล่างขึ้นรถเมล์มา พร้อมกับเสียงบอกไซเฟอร์ว่า “พี่! รีบไปเร็ว” แต่ไม่ทันที่ไซเฟอร์จะออกรถไปได้ทัน นักเรียนคู่อริกลุ่มใหญ่ข้างล่างก็พร้อมใจกันขว้างปาก้อนหิน ขวดแก้วใส่รถโดยไม่ได้สนใจว่า จะโดนบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือไม่ ผู้โดยสารบนรถตกใจต่างรีบถอยลงที่พื้นรถ และทันใดนั้นเอง มีเสียงปืนดังลั่น 1 นัดมาจากข้างล่าง พร้อมกับร่างของเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายล้มพุบลงที่พื้นรถ ผู้คนหวัดร้องด้วยความตกใจและมาดูร่างอันซุ่มไปด้วยเลือด เหยื่อผู้นั้น คือ จิตติมาศนั่นเอง แม้ไซเฟอร์จะรีบนำเธอส่งโรงพยาบาลอย่างเร็วที่สุดแล้ว แต่เธอก็ไม่สามารถทนพิษบาดแผลได้ไปสิ้นใจตายที่โรงพยาบาลนั่นเอง ท่ามกลางความเสียใจของญาติมิตรและบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะพ่อแม่ของเธอที่สุดเศร้าเสียใจจนเกินพรรณนา เป็นตราบาปติดตัวนักเรียนผู้ก่อเหตุตลอดไป แต่พวกเขาจะมีจิตสำนึกหรือไม่ ไม่มีใครรู้???

ใบกิจกรรมที่ 9

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

.....

.....

.....

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

.....

.....

.....

9. ใบความรู้การฝึกจิตให้มั่นคงด้วยการนั่งสมาธิ

ก่อนจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกครั้ง ให้ผู้ปฏิบัติสมาทานวิปัสสนากรรมฐานก่อนตามวิธีดังกล่าวไว้ในครั้งก่อน ในครั้งนี้ ให้เริ่มปฏิบัติตั้งแต่การเดินจงกรมต่อเนื่องจนถึงการนั่งสมาธิโดยติดต่อกัน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยครบถ้วน และเกิดผลดีต่อการปฏิบัติต่อไป

การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมได้พอประมาณ ให้กำหนดก้าวสุดท้ายเรียบร้อยแล้ว กำหนดว่า “อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ” 3 ครั้ง แล้วค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง โดยตามรู้อาการเคลื่อนไหวทุกระยะจนนั่งเรียบร้อยแล้ว แล้วกำหนดให้มือขวาทับมือซ้าย ทำขวาทับเท้าซ้าย นั่งตัวให้ตรง ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลง ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดจิตดูอาการเคลื่อนไหวที่หน้าท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว อาการเคลื่อนไหวของท้อง เช่น อาการพอง เป็นผลจากการหายใจเข้า เราไม่ดูลมหายใจ แต่ดูอาการท้องพองตั้งแต่เริ่มพอง ท่ามกลาง จนสุดพอง กำหนดตามอาการว่า “พองหนอ” อาการยุบเป็นผลจากการหายใจออกให้ดูอาการยุบตั้งแต่เริ่มต้น ท่ามกลาง และที่สุด โดยกำหนดตามอาการว่า “ยุบหนอ” ให้กำหนดดูอาการพองและยุบ กำหนดตามอาการว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ไปเรื่อยๆ ระยะแรกอาจนั่งได้ประมาณ 15 นาที แล้วเพิ่มเป็น 30 นาที แล้วแต่กรณี เมื่อต้องการลุกให้กำหนดเดินจงกรมต่อโดยกำหนดตามอาการอย่างต่อเนื่อง

ขณะที่นั่งสมาธิใจอาจจะแวบออกจากการกำหนดอาการพองยุบ เมื่อใจแวบออกไปอย่างนี้ ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ฟุ้งหนอ” จนกว่าความฟุ้งซ่านนั้นจะหายไป ให้กลับมากำหนดพองยุบต่อไป บางคราวใจอาจจะคิดถึงเรื่องต่างๆ ให้กำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ” เมื่อความคิดหายไป ให้กำหนดดูที่อาการพองยุบต่อไป บางขณะจะพบว่า มีอาการชาตามขาหรืออาการปวดตามข้อพับให้กำหนดว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ดูอาการปวดนั้นโดยไม่ต้องขยับเปลี่ยน หากทนไม่ไหวจริงๆ อาจกำหนดลุกเดินจงกรมได้ หรือบางขณะอาจมีเสียงอย่างใดอย่างหนึ่งรบกวน หรือเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้ว ให้เอาสติกำหนดดูที่อาการพองยุบต่อไป

เมื่อเดินจงกรมและนั่งสมาธิตามต้องการที่กำหนดไว้แล้ว ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “คลายหนอ คลายหนอ” แล้วค่อยๆ ลืมเปลือกตาและคลายอิริยาบถทั้งมือที่วางและเท้าที่ขัดนั่งสมาธิอยู่ซักพักหนึ่ง จากนั้นจึงนั่งพับเพียบแผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญกุศลให้สรรพสัตว์ และคุกเข่ากราบพระรัตนตรัย 3 ครั้ง จึงเป็นอันเสร็จพิธี พักผ่อนได้ตามอัธยาศัย

การเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการใช้สติกำหนดดูอาการเคลื่อนไหวต่างๆ นี้ เป็นวิธีปฏิบัติโดยยึดตามแนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การเข้าสังเกตตามดูอาการของกาย เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่เดิน ยืน ยกเท้า ก้าวเดิน และนั่ง เป็นต้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การเข้าสังเกตตามดูความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวด อาการคันตามร่างกาย อาการสุข หรืออาการเฉย โดยดูตามสภาพที่เป็นจริง ไม่มีความรู้สึกรวม

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การเข้าสังเกตตามดูอาการคิดของจิต เช่น ความคิดฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญใจจากสิ่งที่ยึดมั่นในกายนอก เป็นต้น เพื่อให้จิตสงบ ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง ขุ่นมัว

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ กำหนดสภาวะธรรมต่างๆ เช่น ขณะที่นั่งอยู่ เกิดอาการปวดตามร่างกาย พิจารณาเวทนานั้นจนเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของมัน โดยถ่องแท้ ที่เรียกว่า อุทยัพพญาณ และเห็นแจ้งในไตรลักษณ์โดยลำดับ เป็นต้น

อานิสงส์การทำจิตให้เป็นสมาธิ

1. ทำให้จิตใจสงบ สบายขึ้น เบาใจเบากาย
2. ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันโรคจิตได้
3. ทำให้สมองปลอดโปร่ง เกิดความคิดใหม่ๆ ได้
4. ทำให้เกิดความเห็นถูกต้อง ความคิดมีเหตุผลขึ้น
5. ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ร้อน โมโห และคิดอาฆาตพยาบาท
6. ทำให้เกิดความคล่องตัว ตัดสินใจได้เร็วขึ้น
7. ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีจิตใจหวั่นไหว
8. ทำให้เกิดอารมณ์ สุขุม รอบคอบ มีคนรักใคร่เชื่อถือ
9. เมื่อปฏิบัติถึงขั้นสูง ย่อมสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

ครั้งที่ 10

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้ดำเนินการมาโดยเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความคิดและความรู้สึกที่มีมาตลอดระยะเวลาเข้าการปรึกษา
3. เพื่อสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขึ้นเป็นกัลยาณมิตรและกำหนดรู้ปัญหา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา แสดงความเป็นกัลยาณมิตรทางภาษาท่าทาง และน้ำเสียงที่อบอุ่น เป็นกันเอง แสดงความสนใจ ใส่ใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี สังเกตภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษาด้วยจิตอันประกอบด้วยเมตตา
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า การให้คำปรึกษารั้งนี้จะเป็นการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้ดำเนินการมา โดยเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ
2. ขึ้นสืบสาวเหตุแห่งปัญหา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาเหตุแห่งปัญหาและอุปสรรค ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผ่านมาทั้งหมด แล้วมาอภิปรายร่วมกัน
 - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาเหตุแห่งปัญหาและอุปสรรคทั้งหมดในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตรวจสอบตามหลักองค์ประกอบในการพัฒนาตน 6 ประการ ให้เข้าใจถึงประเด็นที่เขาติดขัดด้วยตนเอง

3. ชั้นระบุเป้าหมายให้ชัด

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ที่จะดำเนินต่อไปหลังจากยุติการให้คำปรึกษา

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจ และความเชื่อมั่นว่า ผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติได้ดังที่กล่าวไว้

4. ชั้นจัดวางวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

4.1 ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษากล่าวแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีมาตลอดระยะเวลาร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาร่วมกัน

4.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผ่านมาและพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม แสดงความชื่นชมยินดีที่การให้คำปรึกษาสำเร็จลงด้วยดีเสร็จแล้วกล่าวยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการสรุป การให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะทั้งด้านความคิดและความรู้สึกที่แสดงออกมาในขั้นตอนสรุป

ใบกิจกรรมของนักเรียน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ทาสอารมณ์”

ณ โรงเรียนมัธยมชื่อดังแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ วีรศักดิ์เด็กหนุ่มรูปร่างอ้วน พุงพลุ้ย สายตาสั้น แขนงาหนาเตอะ ฟันเหยิน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก้าวเดินเข้าประตูโรงเรียนด้วยนัยน์ตาแข็งกร้าวเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและหวาดระแวง เขาเป็นนักเรียนคนหนึ่งที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และเข้าสังคมกับเพื่อน เนื่องจากเพื่อนของเขาส่วนใหญ่เห็นรูปร่าง ท่าทางอันตลกของเขาแล้วมักจะนำไปล้อเลียนกันเป็นที่สนุกสนาน เขาถูกเพื่อนล้อเลียนบ่อยๆ เขาก็เลยวาด ตะโกนตำไล้เพื่อนเป็นการโต้ตอบ แต่นั่นไม่ได้ช่วยให้เหตุการณ์ดีขึ้นเลย เขากลับถูกเพื่อนล้อเลียนหนักขึ้นกว่าเก่าเป็นที่สนุกสนานไป โดยเฉพาะสนธยาเพื่อนร่วมห้องที่คอยล้อเลียนเขาตลอดเวลาเมื่อมีโอกาส

วีรศักดิ์เดินขึ้นไปนั่งในห้องเรียน ใจก็ทวนคิดตั้งแต่เรื่องเมื่อ 2-3 วันก่อนที่โรงอาหาร เขาถูกสนธยาร้องเพลงล้อเลียนและทำท่าเลียนแบบเป็นที่สนุกสนาน แต่เขาไม่สนุกด้วยจึงลุกขึ้นไปตะโกนตำไล้โต้ตอบบ้าง เรื่องบานปลายจนถึงขั้นชกต่อยกัน เขาถูกสนธยาซึ่งตัวใหญ่กว่าชกสวนและกระดืบเข้าจนหน้าแตกยับยั้งถึง 6 เข้ม ยิ่งคิดใจก็ยิ่งแค้น เขาคิดว่า วันนี้ต้องแก้แค้นมัน ระหว่างนักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติและสวดมนต์ไหว้พระอยู่ วีรศักดิ์ชักมีดปลายแหลมคมยาว 14 นิ้วจากกระเป๋านักเรียนของตนแล้วเดินตรงไปที่สนธยาในอยู่ เจอมีดแทงเข้าที่กลางหน้าอกข้างซ้าย เป็นที่ตักตะลึงของครูและนักเรียนที่เข้าแถวอยู่ยั้งนัก ร่างของสนธยาล้มทั้งยืนแล้วไปสิ้นใจตายที่โรงพยาบาลในเวลาต่อมา ส่วนวีรศักดิ์ได้รับความสะใจตนเองในเบื้องต้นที่แก้แค้นสำเร็จ แต่ผลในเบื้องปลายสร้างความเจ็บปวดรวดร้าวแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นผลกระทบที่เขาต้องชดใช้ต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 5

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

เด็กวีรศักดิ์ เห็นคนล้อเลียน ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา และอารมณ์ ในตอน
ที่ เขา ถูกเพื่อนล้อ โต้ตอบ โต้เถียง ขึ้นมา

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

มองโลก ในเวลาว่าง เล่นเกมสนุกๆ เล่นดนตรี มีชีวิต ที่สนุกสนาน
ทั่วไป ไม่มี เหตุผล ที่ จะทำ

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

เขาควรเลิก เวลาว่างเล่นเกมส์ หรือ เล่นดนตรี ไม่ควรเล่นมือถือ เขา
ที่ ทำอะไร ในเวลาว่าง บ้าง เขา ถ้า เขา ใจ อารมณ์ ก็ จะ ดี ขึ้น
ต่อ ให้ เขา เล่น ใน การ เล่น กีฬา

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ อายุ _____
 เรียนชั้น _____ ห้อง _____ มีพี่น้อง _____พักอยู่ที่ _____
 โทรศัพท์ _____

ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องของตนเอง

ให้นักเรียนเติมข้อความในแต่ละประโยคให้สมบูรณ์

1. สิ่งที่ผมทำได้ดี คือ การเล่นกีฬา บาส
2. สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับฉัน คือ ครอบครัว
3. งานอดิเรกของฉัน คือ เล่นเกมส์
4. ฉันชอบคนที่ บ๊อปปี้ ไม่กลัวคน ไม่กลัวผี ไม่กลัว
5. ฉันกลัว เวลาทำผิด หรือโดนแม่ตี
6. ฉันคิดว่าโรงเรียน เท่ในสนาม คืออยู่ในระดับชั้น
7. สิ่งที่ทำให้ฉันเสียใจ คือ ทำให้แม่ร้องไห้
8. วิชาที่ผมไม่ชอบ คือ วิชาที่มีงานเยอะ
9. สิ่งที่ผมไม่ชอบในโรงเรียน คือ เด็กเรียน ต่อมาเรียนสู้กัน ใน ร.ร.
10. สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข คือ ไม่โดนทำ หรือโดนตี
11. เพื่อนรักของฉัน คือ นาย อร่าดดี เก่งเรื่อง เล่นเกม มีเพื่อน
12. เมื่อคนอื่นล่วงเกินทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะ โกรธไป นอกรีต ไม่ให้อภัย
13. ถ้าฉันเปลี่ยนแปลงบางอย่างในโรงเรียนได้ ฉันจะเปลี่ยน กฎของโรงเรียน อยากให้
14. เมื่อเทียบกับครอบครัวคนอื่น ครอบครัวของฉัน มีความอบอุ่น สามารถ
15. เมื่อเรียนจบแล้ว ฉันอยากทำงานเป็น วิศวกร ช่างยนต์

ให้บอกลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตน พร้อมทั้งวิธีพัฒนาลักษณะนิสัยเหล่านั้นมา

ลักษณะนิสัยที่ดีของฉัน	ฉันจะพัฒนาให้ดีขึ้นโดย
1. รักเพื่อน	1. รักเพื่อนให้มากขึ้น นิสัย
2. รักพ่อแม่	2. รักพ่อแม่ เป็นห่วงแม่ให้มากขึ้น
3. ใจดี พอใจรักใคร่	3. ใจดี รักใคร่ เป็นของจริง
ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของฉัน	ฉันจะปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย
1. โกรธง่าย	1. พยายามใจดีก่อน ทำ
2. ผกผัน	2. พยายามใจดีก่อน ผกผัน
3. ตาแก่	3. พยายามใจดีก่อน

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชื่อเล่น _____ อายุ _____
 เรียนชั้น _____ ห้อง _____ มีพี่น้อง _____พักอยู่ที่ _____
 โทรศัพท์ _____

ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องของตนเอง

ให้นักเรียนเติมข้อความในแต่ละประโยคให้สมบูรณ์

- สิ่งที่ฉันทำได้ดี คือ สิ่งที่ชอบ
- สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับฉัน คือ พ่อ แม่
- งานอดิเรกของฉัน คือ เล่นเกม
- ฉันชอบคนที่ เก่ง
- ฉันกลัว ผี
- ฉันคิดว่าโรงเรียน ดี มีครูดี
- สิ่งที่ทำให้ฉันเสียใจ คือ พ่อแม่ไม่ให้ไปโรงเรียน
- วิชาที่ฉันไม่ชอบ คือ วิชาที่ฉันไม่ชอบ วิชาที่ฉันไม่ชอบ
- สิ่งที่ฉันไม่ชอบในโรงเรียน คือ ครู
- สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข คือ พ่อแม่รักฉัน
- เพื่อนรักของฉัน คือ เพื่อนที่ฉันรัก
- เมื่อคนอื่นล่วงเกินทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะ บอกพ่อแม่
- ถ้าฉันเปลี่ยนแปลงบางอย่างในโรงเรียนได้ ฉันจะเปลี่ยน ทุกอย่าง
- เมื่อเทียบกับครอบครัวคนอื่น ครอบครัวของฉัน ไม่ดีกว่า
- เมื่อเรียนจบแล้ว ฉันอยากจะเป็น คนดี

ให้บอกลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตน พร้อมทั้งวิธีพัฒนาลักษณะนิสัยเหล่านั้นมา

ลักษณะนิสัยที่ดีของฉัน	ฉันจะพัฒนาให้ดีขึ้นโดย
1. <u>ชอบทำงานบ้าน</u>	1. <u>ตั้งใจ</u>
2. <u>ชอบเรียนหนังสือ</u>	2. <u>ตั้งใจเรียน</u>
3. <u>ใจดี</u>	3. <u>ใจดี</u>
ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของฉัน	ฉันจะปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย
1. <u>ชอบดองการบ้าน</u>	1. <u>อย่าดอง</u>
2. <u>ใจร้อน</u>	2. <u>ใจเย็น</u>
3. <u>ไม่รักเรียน</u>	3. <u>รักเรียน</u>

กรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุเกิดที่สนามบอล”

ในช่วงโมงพลศึกษา อาจารย์สมพงษ์ให้นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แบ่งข้างกันเตะฟุตบอล ส่วนนักเรียนหญิงให้แบ่งข้างกันเล่นวอลเลย์บอล เมื่อเป็นเช่นนั้น อาจารย์สมพงษ์จึงต้องไปดูนักเรียนหญิงบ้าง นักเรียนชายบ้างสลับกัน ในขณะที่อาจารย์สลับไปสอนนักเรียนหญิงนั่นเอง ข้างนักเรียนชายกำลังเล่นฟุตบอลกันอย่างคึกคัก ไม่มีใครยอมใคร เกมส้นักขึ้นเรื่อยๆ ชีระวุฒิกำลังลากฟุตบอลขึ้นไปยิงประตู ศักดิ์ชัยวิ่งตามเขาไม่ทันเห็นท่าไม่ดีจึงเสียบขาชีระวุฒิเข้าด้านหลังอย่างแรง ผลคือทั้งฟุตบอลและคนกระเด็นไปคนละทาง ชีระวุฒิโมโหมากจึงลุกขึ้นไปต่อว่าและผลักอกศักดิ์ชัยจะเอาเรื่อง ข้างยุรนันท์เพื่อนรักของชีระวุฒิเห็นเพื่อนเจ็บไม่พูดพรวดทำเพลง วิ่งไปกระโดดตบศักดิ์ชัยทันที เรื่องจึงบานปลายทำให้นักเรียนทั้งสองข้างเกิดตะลุมบอนเป็นมวยหมูขึ้น กว่าอาจารย์สมพงษ์จะรู้และมาระงับเหตุได้ทัน นักเรียนแต่ละคนก็สะบัดสะบอม หน้าตาบวมปูดกันทั่วหน้า

ใบกิจกรรมที่ 2

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

- อารมณ์ เมื่อคนเล่นบอลมากอารมณ์ก็ร้อนจนพ่นไฟออกมาแล้วใครก็โดนทำร้ายจนบาดเจ็บ บางคนอาจไม่พอใจคนอื่นในทีม บางคนอาจไม่พอใจโค้ช หรือใจเสียไปเลยก็ได้อีก

2. มีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องนี้

- ควรจัดกิจกรรมกีฬาที่ปลอดภัย และไม่ควรเล่นกีฬาที่เสี่ยงอันตราย เช่น ฟุตบอล หรือวอลเลย์บอล เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความผิดของใคร?”

สมคิดเป็นเด็กนักเรียนจากครอบครัวยากจนคนหนึ่ง ที่มีความขยันตั้งใจดี แต่ขาดทุนทรัพย์ เขาศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำจังหวัดแห่งหนึ่งในเวลาว่างจากเรียน เขาต้องทำงานหนักเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตัวเองและน้องชายอีกคนด้วยเนื่องจากภาระหลังแม่ของเขาสุขภาพไม่ค่อยดี ไม่สามารถทำงานหนักได้ จึงเป็นเหตุให้ผลการเรียนของเขาตกต่ำลง จากที่เป็นเด็กเรียนค่อนข้างเก่งกลายเป็นเด็กเรียนอ่อนไป

วันหนึ่ง มีการสอบเก็บคะแนนวิชาภาษาอังกฤษ 20 คะแนนเต็มของอาจารย์ประเสริฐ เขาตั้งใจดูหนังสือเต็มที่ และทำข้อสอบสุดความสามารถ เพื่อปรับปรุงผลการเรียนของตนให้ดีขึ้น ในวันประกาศผลคะแนน อาจารย์ประเสริฐส่งใบคะแนนให้นักเรียนแต่ละคนดู แล้วถามถึงถามสมคิดว่า สมคิดเธอได้คะแนนเท่าไร ? สมคิดเห็นคะแนนที่ดีของตนแล้ว จึงตอบด้วยความดีใจว่า ได้ 17 คะแนนครับ

อาจารย์ประเสริฐมองหน้าเขาอย่างเหยียดๆ แล้วพูดว่า น้ำหน้าอย่างเธอเนี่ย จะได้ถึง 17
คะแนน ไปลอกใครมาหรือเปล่า

คำพูดของอาจารย์ช่างทิ่มแทงใจดำเขายังนัก ทั้งๆ ที่เขาทำด้วยความสามารถตัวเองล้วนๆ ด้วยความโมโห เขาจึงทำฟิดฟาดโยนหนังสือกระแทกใส่โต๊ะตัวเองดัง ปัง ! อาจารย์ประเสริฐจึงดำเขาวัว มีปัญหาอะไรหรือวะ เขาเงียบไม่ตอบ บรรยายภาศเรียบกริบ นับจากนั้นมา ทั้งคู่จึงเป็นคู่อริกัน อาจารย์ก็คอยหาเรื่องด่า ประชดประชันสมคิดอยู่เรื่อย สมคิดก็แสดงอาการไม่เคารพอาจารย์ด้วยกาย และวาจาทั้งต่อหน้าและลับหลัง คอยล้อเลียนอาจารย์อยู่เรื่อยเมื่อมีโอกาส ผลสุดท้าย ในเทอมนั้น อาจารย์จึงแกล้งตัดคะแนนสมคิดจนสอบตกในวิชาภาษาอังกฤษ วันหนึ่ง สมคิดจึงเข้าไปถามอาจารย์ ด้วยความสงสัย ผลคือโดนอาจารย์ด่ากลับและโคตเถียงกันอย่างรุนแรง ด้วยบันดาลโทสะสมคิดจึงเข้าไปต่อยโดนปลายคางอาจารย์เต็มๆ จนถึงกลับล้มทั้งยืนแล้ววิ่งหนีไปโดยไม่คิดจะกลับมาอีก แน่นนอน ต่อมาเขาถูกทางโรงเรียนไล่ออกทั้งที่ยังเรียนอยู่กลางคัน แต่ยังมีปัญหาหนึ่งค้างคาใจเขาจนถึงบัดนี้ คือ เขาเป็นฝ่ายผิดหรือ เพราะอะไร ???

ใบกิจกรรมที่ 3

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

[illegible]

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

ตามใบแจ้งความที่ขอแจ้งความไว้ก่อนหน้า มาแจ้งต่อทาง บัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย ขอแจ้งว่า ไม่ทราบเรื่อง ส่วนได้แก่การไปอาสารับ มาแจ้ง
ให้ทราบตามควร

11월 19일 00시 10분

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความผิดของใคร?”

สมคิดเป็นเด็กนักเรียนจากครอบครัวยากจนคนหนึ่ง ที่มีความขยันตั้งใจดี แต่ขาดทุนทรัพย์ เขาศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง ในเวลาว่างจากเรียน เขาต้องทำงานหนักเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตัวเองและน้องชายอีกคนด้วยเนื่องจากภาระหลังแม่ของเขาสุขภาพไม่ค่อยดี ไม่สามารถทำงานหนักได้ จึงเป็นเหตุให้ผลการเรียนของเขาตกต่ำลง จากที่เป็นเด็กเรียนค่อนข้างเก่งกลายเป็นเด็กเรียนอ่อนไป

วันหนึ่ง มีการสอบเก็บคะแนนวิชาภาษาอังกฤษ 20 คะแนนเต็มของอาจารย์ประเสริฐ เขาตั้งใจดูหนังสือเต็มที่ และทำข้อสอบสุดความสามารถ เพื่อปรับปรุงผลการเรียนของตนให้ดีขึ้น ในวันประกาศผลคะแนน อาจารย์ประเสริฐส่งใบคะแนนให้นักเรียนแต่ละคนดู แล้วแกลังถามสมคิดว่า สมคิดเธอได้คะแนนเท่าไร? สมคิดเห็นคะแนนที่ดีของตนแล้ว จึงตอบด้วยความดีใจว่า ได้ 17 คะแนนครับ

อาจารย์ประเสริฐมองหน้าเขาอย่างเหยียดๆ แล้วพูดว่า น้ำหน้อย่างเธอนี้ จะได้ถึง 17 คะแนน ไปลอกใครมาหรือเปล่า

คำพูดของอาจารย์ช่างทิ่มแทงใจดำเขายิ่งนัก ทั้งๆ ที่เขาทำด้วยความสามารถตัวเองล้วนๆ ด้วยความโมโห เขาจึงทำฟัดฟัดโยนหนังสือกระแทกใส่โต๊ะตัวเองดัง ปัง! อาจารย์ประเสริฐจึงดำเขาว่า มีปัญหาอะไรหรือวะ เขาเงิบไม่ตอบ บรรยายกาศเงียบกริบ นับจากนั้นมา ทั้งคู่จึงเป็นคู่รักกัน อาจารย์ก็คอยหาเรื่องดำ ประชดประชันสมคิดอยู่เรื่อย สมคิดก็แสดงอาการไม่เคารพอาจารย์ด้วยกายและวาจาทั้งต่อหน้าและลับหลัง คอยล้อเลียนอาจารย์อยู่เรื่อยเมื่อมีโอกาส ผลสุดท้าย ในเทอมนั้นอาจารย์จึงแกล้งตัดคะแนนสมคิดจนสอบตกในวิชาภาษาอังกฤษ วันหนึ่ง สมคิดจึงเข้าไปถามอาจารย์ด้วยความสงสัย ผลคือโดนอาจารย์ตำหนิและโต้เถียงกันอย่างรุนแรง ด้วยบันทึกลโทสะสมคิดจึงเข้าไปตอยโดนปลายคางอาจารย์เต็มๆ จนถึงกลับล้มทั้งยืนแล้ววิ่งหนีไปโดยไม่คิดจะกลับมาอีก แนนอนต่อมาเขาถูกทางโรงเรียนไล่ออกทั้งที่ยังเรียนอยู่กลางคัน แต่ยังมีปัญหาหนึ่งค้างคาใจเขาจนถึงบัดนี้ คือเขาเป็นฝ่ายผิดหรือ เพราะอะไร ???

ใบกิจกรรมที่ 3

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

การที่อาจารย์ได้ตัดคะแนนของนักเรียน แล้วไปพูดว่า โง่ๆ นิดๆ นิดๆ
ทำไม? แล้วนักเรียนก็โดนตำหนิ เพราะคำพูดของอาจารย์ จึงทำให้เสียใจ หรืออับอาย

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

การที่นักเรียนทำงานอย่างขยันอดทน และ ได้ไปเปิดสมุดดูปัญหาต่างๆ ให้นักเรียน
คนอื่น ๆ กับทุกคน

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

อาจารย์พูดกับนักเรียน แล้วไปบอกกับเพื่อนคนอื่น ๆ ว่า อย่าพูด
อะไรกับคนอื่น ๆ อีกแล้ว เพราะว่าถ้าพูดอะไรก็ทำให้คนอื่น ๆ ไม่พอใจ

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ”

ธีระเป็นเด็กหนุ่มบ้านนอกคนหนึ่งที่ได้โตไปด้วยความไฝ่ฝัน ตั้งแต่ยังเด็กเขาวาดฝันว่า เมื่อโตขึ้นอยากจะทำงานเป็นจิตรกรเนื่องจากใจรักในงานศิลปะวาดเขียน แต่ด้วยฐานะอันยากจนทางบ้านไม่มีเงินส่งให้เรียนต่อ พ่อแม่หวังความเจริญแก่เขาจึงพาเขาไปฝากหลวงพ่ที่วัดใกล้บ้านเพื่อจะได้บวชเรียนต่อไป นับแต่นั้นมา เขาจึงได้บวชเป็นสามเณรและตั้งใจศึกษาพระธรรมวินัยด้วยดี ต่อมาเขามีโอกาสได้ไปศึกษาต่อที่วัดในกรุงเทพฯ และสอบบาลีได้เป็นมหาเปรียญ 3 ประโยค แม้เขาจะศึกษาพระธรรมวินัยสูงถึงขั้นนี้แล้ว แต่ในใจลึกๆ เขาตระหนกอยู่เสมอว่า นี่ไม่ใช่ทางที่เขาฝัน ทางที่เขาฝันไว้ คืออยากจะเป็นจิตรกรผู้มีชื่อเสียง ในที่สุดเขาทนแรงปรารถนาในใจไม่ไหวจึงตัดสินใจลาสิกขาในเวลาต่อมาเพื่อไปศึกษาระดับชั้น ปว.ช. ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพฯ โดยนำวุฒิเปรียญธรรม 3 ประโยคมาเทียบเรียน

เมื่อลาสิกขาออกมาเรียนตามที่ใจปรารถนาแล้ว เขามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนอย่างสูงพร้อมทั้งทำงานส่งตัวเองเรียนไปด้วย ใจของเขาช่างเบิกบาน สุขใจเสียนี้กระไรที่ได้โอกาสในการสานฝันของตนให้เป็นจริง แต่แล้วเย็นวันหนึ่งขณะที่เขานั่งบนรถเมล์กำลังเดินทางกลับจากโรงเรียน มีนักเรียนประมาณ 7-8 คนขึ้นบนรถเมล์มานั่งใกล้เขา นักเรียนเหล่านั้นมองเขาอย่างพิจารณาพลันสายตา ก็มองไปเห็นเข็มขัดจึงรู้ทันทีว่า เขาเป็นนักเรียนของสถาบันคู่อริ ทันใดนั้น นักเรียนเหล่านั้นไม่พูดพร่ำทำเพลง พวกมันชักมีดไม้และอาวุธออกมา เขาเห็นท่าไม่ดีจึงรีบวิ่งหนีลงจากรถเมล์ แต่หนีไม่ทัน ลงจากรถเมล์ได้เล็กน้อยเขาก็ถูกพวกมันรุมเล่นงานด้วยอาวุธทุกอย่างที่พวกมันมี พวกมันตัดฝ่ามือของเขาขาดทั้ง 2 ข้างและกระแทกจนเขาสลบไป เมื่อตื่นขึ้นมาอีกทีเขาก็อยู่ในโรงพยาบาล แม้เขาจะโชคดีที่มีชีวิตรอด แต่หมอบอกว่า เขามาช้าเกินไปจึงไม่สามารถต่อฝ่ามือได้ทัน เซลล์ประสาทมือได้ตายไปแล้ว อนิจจา ! เขามองมือทั้งสองของตนเองและร่ำไห้ออกมา ต่อไปเราจะเป็นจิตรกรได้อย่างไร ? เราผิดอะไร ถึงได้รับผลเช่นนี้ ? เป็นปัญหาที่ค้างคาใจเขานั้นจะติดตรึงตราไปไม่มีวันลืมเลือนเลย

ใบกิจกรรมที่ 4

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

เด็ก น.5 โรงเรียนอื่น เห็น เจ้าจืด โรงเรียน คู่ อริ จืด เจ้าจากจั่วร้าย

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

คนอื่น อาวุธปืน นากอนนานัน คนที่ไฉ่ รื้อ ส่วนมากจะโดนจั่วร้าย อ้าว จืด เป็นตัว แต่ตัวก็อะไรก็จับบอกสัณ ลักษณะโรงเรียน

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

การไม่ไปสอะไร ที่เป็นตัวลักขณะจั่วโรงเรียน หรือไม่ไปสจั่วนอก

66 ล้อมมาโรงเรียน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความฝันของธีระ”

ธีระเป็นเด็กหนุ่มบ้านนอกคนหนึ่งที่ได้เติบโตด้วยความไฝฝัน ตั้งแต่วัยเด็กเขาวาดฝันว่า เมื่อโตขึ้นอยากจะทำงานเป็นจิตรกรเนื่องจากใจรักในงานศิลปะวาดเขียน แต่ด้วยฐานะอันยากจนทางบ้านไม่มีเงินส่งให้เรียนต่อ พ่อแม่ห่วงความเจริญแก่เขาจึงพาเขาไปฝากหลวงพ่ที่วัดใกล้บ้านเพื่อจะได้บวชเรียนต่อไป นับแต่นั้นมา เขาจึงได้บวชเป็นสามเณรและตั้งใจศึกษาพระธรรมวินัยด้วยดี ต่อมาเขามีโอกาสได้ไปศึกษาต่อที่วัดในกรุงเทพฯ และสอบบาลีได้เป็นมหาเปรียญ 3 ประโยค แม้เขาจะศึกษาพระธรรมวินัยสูงถึงขั้นนี้แล้ว แต่ในใจลึกๆ เขาตระหนกอยู่เสมอว่า นี่ไม่ใช่ทางที่เขาฝัน ทางที่เขาฝันไว้ คืออยากจะเป็นจิตรกรผู้มีชื่อเสียง ในที่สุดเขาทนแรงปรารถนาในใจไม่ไหวจึงตัดสินใจลาสิกขาในเวลาต่อมา เพื่อไปศึกษาระดับชั้น ปว.ช. ในโรงเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพฯ โดยนำวุฒิเปรียญธรรม 3 ประโยคมาเทียบเรียน

เมื่อลาสิกขาออกมาเรียนตามที่ไปปรารถนาแล้ว เขามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนอย่างสูงพร้อมกับทำงานส่งตัวเองเรียนไปด้วย ใจของเขาช่างเบิกบาน สุขใจเสียยิ่งกระไรที่ได้โอกาสในการสานฝันของตนให้เป็นจริง แต่แล้วเย็นวันหนึ่งขณะที่เขานั่งบนรถเมล์กำลังเดินทางกลับจากโรงเรียน มีนักเรียนประมาณ 7-8 คนขึ้นบนรถเมล์มานั่งใกล้เขา นักเรียนเหล่านั้นมองเขาอย่างพิจารณาพลันสายตา ก็มองไปเห็นเข็มขัดจึงรู้ทันทีว่า เขาเป็นนักเรียนของสถาบันอู่อริ ทันใดนั้น นักเรียนเหล่านั้นไม่พูดพว้าพาลเพลง พวกมันซึกมิดไม้และอาวุธออกมา เขาเห็นท่าไม่ตั้งใจรีบวิ่งหนีลงจากรถเมล์ แต่ก็หนีไม่ทัน ลงจากรถเมล์ได้เล็กน้อยเขาก็ถูกพวกมันรุมเล่นเล่นงานด้วยอาวุธทุกอย่างที่พวกมันมี พวกมันตัดฝ่ามือของเขาขาดทั้ง 2 ข้างและกระเทีบบจนเขาสลบไป เมื่อตื่นขึ้นมาอีกทีเขาก็อยู่ในโรงพยาบาล แม้เขาจะโชคดีที่มีชีวิตรอด แต่หมอบอกว่า เขามาช้าเกินไปจึงไม่สามารถต่อฝ่ามือได้ทัน เซลล์ประสาทมือได้ตายไปแล้ว อนิจจา ! เขามองมือทั้งสองของตนเองและร่ำไห้ออกมา ต่อไปเราจะเป็นจิตรกรได้อย่างไร ? เราผิอะไร ถึงได้รับผลเช่นนี้ ? เป็นปัญหาที่ค้างคาใจเขาอันจะคิดตรึงตราไปไม่มีวันลืมเลือนเลย

ใบกิจกรรมที่ 4

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

[illegible]

2. สาเหตุแห่งปัญหาในเรื่องนี้ คืออะไร ?

[illegible]

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาาระบเป้าหมายในการแก้ปัญหาดังกล่าว

- นวัตกรรมที่คิดค้นขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอน
- นวัตกรรมที่คิดค้นขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอน

ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ ประธานที่ปรึกษา
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ กรรมการที่ปรึกษา
 อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ค

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

ที่ ศธ 0519.12/8๖๐5



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑ ธันวาคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรม แบบประเมิน และแบบบันทึก

เนื่องด้วย พระมหาสมหัง จันทราวุฒิกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจีน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้ห้องให้คำปรึกษา หน่วยงานแนะแนวของโรงเรียน เพื่อใช้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ กับนักเรียนระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาอุตสาหกรรมช่างยนต์ และคอบแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู และขอให้ อาจารย์ยังงา เรืองยศ เป็นผู้ช่วยผู้วิจัยในการใช้แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มีนาคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ พระมหาสมหัง จันทราวุฒิกุล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 06-571-7732



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/8 196

วันที่ 9 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย พระมหาสมหัง จันทราวุธิกร นิตยระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาด้านแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม โปรแกรมการให้คำปรึกษาด้านแนวพุทธศาสตร์ แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พระมหาสมหัง จันทราวุธิกร และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พระมหาสมหวัง จันทราวุฒิกร (ปญฺญาวุโ)
วันเดือนปีเกิด	12 สิงหาคม 2519
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี เขตพญาไท กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	2 คณะ ต. 22 วัดพระเชตุพน ฯ แขวงพระบรม มหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2532	นักธรรมชั้นเอก สนามหลวงแผนกธรรม
พ.ศ. 2542	ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะมนุษยศาสตร์ (เอกภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2546	เปรียญธรรม 9 ประโยค สนามหลวงแผนกบาลี
พ.ศ. 2549	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ