

การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร.

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระมหาเสรี เผ่ากันทะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
กรกฎาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.47

พ 358 ก

ร.3

การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร.

บทคัดย่อ

ของ

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ

7

24 ก.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
กรกฎาคม 2547

1/ 252547

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ. (2547). การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ทศพร มณีศรีขำ, อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความโกรธและผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี ที่มีต่อการลดความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 340 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ที่มีคะแนนความโกรธสูง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธจากผู้วิจัย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยดำเนินการวิจัยแบบสุ่มกลุ่ม-สอบก่อน-สอบหลัง (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์ และโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที่ t-test for dependent samples

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยความโกรธด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 340 คน มีดังนี้ คะแนนเฉลี่ยด้านปฏิกิริยาความโกรธ ($\bar{X}=1.898$) และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ($\bar{X}=1.662$) อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุมความโกรธ ($\bar{X}=1.472$) อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

2. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลง มากกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนว พุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

STUDYING ANGER AND DECREASING ANGER THROUGH BUDDHISM STRATEGY
FOR MATHAYOM SUKSA IV STUDENTS RAJAVINIT SCHOOL IN BANGKOK.

AN ABSTRACT
BY
PHRAMAHA SERI PHAOKANTA

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakarinwirot University
July 2004

Phramaha Seri Phaokanta. (2004). *Studying Anger and Decreasing Anger through Buddhism Strategy for Mathayom Suksa iv Students of Rajavinit School in Bangkok*. Master thesis ,M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Dr.Totsaworn Maneesrikum, Mr.Chawalit Ruayajin.

The purposes of this research were to investigate Mathayom Suksa iv Students' anger and to study the effects of using Buddhism strategies in decreasing the students' anger. The population of anger study were 340 Mathayom Suksa iv student. Besides, the 30 Mathayom Suksa iv students with high anger scores were divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 15 students. The experimental group was trained by the researcher using anger decreasing Buddhism strategies. The randomized control group pretest - posttest design was a research design. The research instrument was a situational anger scale and a training program of anger decreasing Buddhism strategies. The data were analyzed by t-test for dependent samples.

The results of the study were as follows :

1. The 340 Mathayom Suksa iv students' mean scores of the three dimensions of anger were as follows: the mean scores of the reactive anger ($\bar{X}=1.898$) and the instrument anger ($\bar{X}=1.662$) were markedly high while the mean scores of the anger control ($\bar{X}=1.472$) were markedly low.

2. The anger of the students participated in the training program of anger decreasing Buddhism strategies significantly decreased at .01 level.

3. The anger of the students in the experimental group participation in the training program of anger decreasing Buddhism strategies significantly decreased than that of the control group at .01 level.

ปริญญานิพนธ์

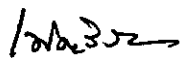
เรื่อง

การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร.

ของ

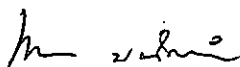
พระมหาเสรี เผ่ากันทะ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ.2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

.....กรรมการ

(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากหลายฝ่าย โดยเฉพาะผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ ประธานกรรมการที่ปรึกษา และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ กรรมการ ที่คอยให้คำปรึกษาแนะแนวทางตั้งแต่เริ่มการวิจัย พระมหาดร.ไพฑูรย์ รุจิमितโต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่ได้เอื้อเฟื้อเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้ ตลอดถึงกรรมการควบคุมการสอบทุกท่าน จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จบริบูรณ์ ผู้วิจัย ขออนุโมทนาขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณพระเทพปัญญามุนี (อมร ญาโณทโย) พระอริยเมธี (วัชรพันธ์ นนฺทโย) และ พระราชสารสุธี (ประสงค์ วราสโย) ผู้ให้ที่อยู่อาศัย ให้กำลังใจในการศึกษา เป็น อาจารย์ผู้คอยแนะนำพร่ำสอน และให้โอกาสทางการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ขออนุโมทนาขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษา และหัวหน้าหมวดสังคมศึกษา ผู้อนุเคราะห์ด้านการพัฒนาเครื่องมือ และขออนุโมทนาขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน ราชวินิต มัชฌม หัวหน้าหมวดสังคมศึกษา อาจารย์หมวดสังคมศึกษาทุกคน ที่ได้อนุเคราะห์ช่วยเหลือในการทดลองการวิจัย ตลอดถึงนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนสหธรรมิกทุกรูป และเพื่อนนิสิตรวมรุ่นทุกคนที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดการทำวิจัยในครั้งนี้ ขออนุโมทนาขอบคุณโยมสุตสวาสดี ชุติมิต ผู้ให้ความอุปถัมภ์ด้านทุนการศึกษา ตลอดถึงพ่อ แม่ พี่น้องทุก ๆ คนที่คอยให้กำลังใจด้วยดียิ่ง

คุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยของน้อมสักการะบูชาแด่ พระรัตนตรัย บิฑามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา

พระมหาเสรี กนฺตจารี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม.....	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	33
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี.....	68
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	72
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	72
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	73
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	77
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
ลักษณะและสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	80
ผลวิเคราะห์ข้อมูล.....	81

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	84
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการวิจัย.....	84
สรุปผลการศึกษาวิจัย.....	86
อภิปรายผล	87
ข้อเสนอแนะ	90
บรรณานุกรม	91
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก	111
ภาคผนวก ข.....	156
ภาคผนวก ค.....	159
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	165

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง	77
2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน ราชวินิต มัธยม แต่ละด้าน	81
3 แสดงสถิติพื้นฐานและค่า t ความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรม การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และนักเรียนที่เข้าร่วมฝึก โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการ ทดลอง	82
4 แสดงสถิติพื้นฐานและค่า t ความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรม การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ กับนักเรียนที่เข้าร่วมฝึก โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ	83

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ขั้นตอนทั้งสี่ของกิจอริยสัจ ศ.ดร.สาโรช บัวศรี.....	46
2 ขั้นตอนทั้งสี่ของกิจอริยสัจ พระธรรมปิฎก.....	49

บทที่ 1

ภูมิหลัง

ประเทศไทยเป็นประเทศกำลังพัฒนา มีความเจริญทางด้านเศรษฐกิจพร้อมกับการเติบโตทางด้านเทคโนโลยีและมีเสรีทางการค้า ซึ่งก่อให้เกิดการหลั่งไหลของวัฒนธรรมสายต่าง ๆ เข้าสู่ประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะวัฒนธรรมตะวันตกที่เราไม่คุ้นเคย ทำให้เกิดวิถีชีวิตใหม่ขึ้นในสังคมไทยอย่างมากมาย จากสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้มนุษย์ต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวใหม่อยู่เสมอ เพื่อให้เหมาะกับการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บ่อยครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545 : 336) ที่กล่าวว่า อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สุจริต บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางครั้งดื้อรั้นตั้งตนเอาแต่ใจตัวเอง ตรงกันกับที่ ประยูรศรี มณีสร (2532 : 7) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง วู่วาม ฉุนเฉียว หุนหันพลันแล่นหรือเรียกอีกกว่าเป็นวัยพายุและความเครียด (Storm and Stress) สอดคล้องกับ สุชา-สุรางค์ จันทน์เอม (2529 :113) กล่าวว่า อารมณ์ที่พัฒนามากในเด็กวัยรุ่นคือ ความโกรธ ความกลัว ความรัก และความริษยา

ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ และมีสาเหตุหลายอย่างที่ทำให้มนุษย์เกิดอารมณ์โกรธ กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 24) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้คนเราโกรธบ่อย ๆ ได้แก่ ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ ความรำคาญ หงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นจากคน ความร้อน แสง เสียง กลิ่น ความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันต่าง ๆ การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว ความเสียใจ ความกลัว ความผิดหวังและรู้สึกว่าตัวเองโชคร้าย ที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือนกับตัวเอง การถูกคุกคามหรือเผชิญกับความสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รักโดยที่ตนเองไม่มีโอกาสเห็นใจหรือช่วยเหลือได้ และความอิจฉาความโชคร้ายของคนอื่น พระธรรมปิฎก (2545 : 18) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิด งุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการ แต่ก็ไม่ยอมหนีไปไหน บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับหรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร นอกจากนี้ เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2545 : 139) กล่าวว่า ในชีวิตประจำวัน เรามักจะประสบพบพานเรื่องที่ทำให้ขุนเคืองใจหรือโกรธอยู่เสมอ ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ เมื่อถูกกระทบหรือกระตุ้นแรงเข้า ความขัดใจจะ

กลายเป็นความโกรธ ความโกรธนี้ยังไม่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมชัดเจน เพียงแต่สังเกตเห็นได้ เช่น หน้านี้ว้าววมวด ตาแดงก่ำ มือไม้สั่น หัวใจเต้นแรง แต่ถ้าเรงับไว้ไม่อยู่ ก็จะเป็นตาลโทสะออกมา ถึงขั้นลงมือหรือด่าว่าอีกฝ่ายหนึ่งเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2543 : 117) กล่าวว่า ความโกรธนั้นนอกจากจะระเบิดเป็นเรื่องปึงปึงเกิดเรื่องเกิดราวเป็นครั้งคราวแล้ว ยังอาจจะเป็นเรื่องเรื้อรังเป็นปัญหากับสุขภาพก็ได้ เช่น ทำให้หงุดหงิด นอนไม่หลับ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นโรคความดัน เป็นโรคติดเชื้อ เป็นเบาหวาน เป็นมะเร็ง ส่วน วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 67) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นพลังแรงที่สามารถทำให้อารมณ์หวั่นไหวได้ และส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะอารมณ์ซึ่งเป็น ส่วนหนึ่งของจิตใจและร่างกายนั้นส่งผลถึงกันและกันอยู่ ถ้ากายต้องรับแรงผลึกจากอารมณ์บ่อย ๆ ที่สุด ก็กลายเป็นจุดอ่อนไหว และเป็นพยาธิสภาพขึ้นมาได้ เช่น ใจสั่น ตัวสั่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลียเพลียแรง ตลอดจนโรคหืดหอบ ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เกิดจากอารมณ์ที่ขอบุ่นเคือง ริษยา โกรธแค้นพยาบาท ทั้งที่กดเก็บไว้หรือแสดงออกเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับ สิ้น วิภาวะสุ (2528 : 27) ว่า ความโกรธนั้นเป็นผลร้ายต่อตัวเราเองเป็นยาพิษชนิดหนึ่งที่ทำลายสุขภาพอนามัย ทำลายทั้งกำลังกาย กำลังความคิดและกำลังใจ เป็นศัตรูอันแรกของมนุษย์ที่ทำลายสุขภาพของมนุษย์เท่ากับโรคภัยอื่น ๆ ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวมากที่เราจะต้องหาทางป้องกันและทำลาย

จะเห็นได้ว่าผลที่เกิดจากความโกรธซึ่งแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมนั้นจะส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและจิตใจโดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ กับบุคคลที่มีอารมณ์โกรธ ส่วน วศิน อินทสระ (2533 : 86) กล่าวว่า เหตุเกิดของโทสะ คือความกระทบกระทั่งหรือความหงุดหงิดใจ และการไม่ใส่ใจโดยแยกกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิพงษ์ ดันตยาพิศาลสุทธิ (2541 : 117, อ้าง จุลโพธิชาดก) ว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้น บุคคลย่อมไม่เห็นประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น เมื่อความโกรธไม่เกิดขึ้น บุคคลย่อมเห็นได้ดี ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนไร้ปัญญา

จากข้อความข้างต้นดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ผลอันเกิดจากความโกรธ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมหรือผลทางอารมณ์นั้นส่งผลต่อจิตใจ ไม่ก่อประโยชน์ใด ๆ ต่อบุคคลเลย ในทางตรงกันข้ามโทษของความโกรธก็มีมากมายมหาศาล และยังเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมที่เป็นผลเสียแก่ตนเองและผู้อื่นด้วย ถ้าเราสามารถจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้ชีวิตของเรามีความสุข

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ (2543 : 3,13) ตรัสไว้ว่าวิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า ให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การทำสติตั้งใจนั้นเป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญา มาดอนรากดอนโคนให้เด็ดขาด จึงควรจะต้องมีสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ เหมือนคำกล่าวของ ประเวศ วะสี (2543 : 119) ว่าการจัดการกับความโกรธ ให้ใช้สตินำปัญญาไปใช้ให้ทัน เมื่อมีการสัมผัสของอารมณ์ สอดคล้องกับพระโพธิ์นันทมุนี (2541 : 20) อ้างถึง หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

กล่าวไว้ว่า ไม่มีใครตัดความโกรธได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง ส่วน เทอดศักดิ์ เดชคง (2544 : 25) กล่าวว่า คนที่โกรธ ไม่พอใจใครง่าย ๆ หากเพิ่มปริมาณของสติเข้าไป ก็จะทำให้รู้ทันอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น การฝึกสติสามารถทำให้คนเรามีความสุข ประสบความสำเร็จ รวมทั้งคนรอบข้างก็มีความสุขตามไปด้วย ทั้งที่ทำงานหรือที่บ้าน ก็ย่อมได้รับอานิสงส์ด้วยเช่นกัน

ถ้าเรามีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น จะสามารถยับยั้งอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาก่อนที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้าเราสามารถลดความโกรธที่เกิดขึ้นได้ ย่อมเกิดผลดีต่อสังคมแน่นอน เป็นการลดปัญหาในด้านอื่น ๆ อันจะเป็นผลที่เกิดตามมาของความโกรธด้วย โดยเฉพาะในช่วงของวัยรุ่นที่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อยู่บ่อยครั้ง ดังที่ โรเจอร์ (Rogers, 1972 : 155) ได้กล่าวถึงลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นสรุปได้ว่า เป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง การแสดงออกซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ เป็นไปโดยเปิดเผยตรงไปตรงมา อารมณ์ต่าง ๆ เกิดง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย อารมณ์ที่พัฒนามากในวัยรุ่นคือ ความโกรธ ความกลัว ความรัก และความริษยา สอดคล้องกับ วิทยา นาควิระ (2537 : 191-192) ที่กล่าวถึงสภาพจิตใจของวัยรุ่นว่า ต้องการความรักมากมาย ต้องการความสนุกสนาน อ่อนไหวง่าย อุดมคติสูง สนใจเรื่องเพศและความรักมากขึ้น อาจทำดีที่สุดถึงเลวที่สุดได้ หลงง่าย เปื่องง่าย คลั่งง่าย เวลาเกลียดก็เกลียดมาก เวลารักก็รักมาก เสร้ามากกว่าปกติ ต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ และต้องการมีอิสระมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์และสังเกตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีอารมณ์โกรธอย่างชัดเจน ซึ่งมีการแสดงออกทางพฤติกรรมหลาย ๆ อย่าง เช่น เจ็บเฉย หน้าแดง ตะโกนโวยวายเสียงดัง ดึงผม โด่เถียง ต่ำทอด้วยถ้อยคำหยาบคาย ผลักอก ชกตอย ตบตี ทำลายสิ่งของเสียหาย หรือบางครั้งถ้ามีอารมณ์โกรธรุนแรงมาก ๆ จะไม่เชื่อฟังใคร แม้กระทั่งอาจารย์ผู้สอนและพ่อแม่ ก็สามารถโต้เถียงได้อย่างไม่เกรงใจ ไม่มีสัมมาคารวะ ดังที่มีเหตุการณ์ความวุ่นวายต่าง ๆ ปรากฏขึ้นในสังคมปัจจุบัน ซึ่งส่วนหนึ่งก็มีสาเหตุมาจากความโกรธ ผลของความโกรธยังเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรม ที่จะเป็นผลเสียตัวเองและสังคม พระพุทธศาสนายู่คู่กับสังคมไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน หลักพุทธธรรมจึงเป็นประจักษ์จางประทีปที่คอยส่องนำทางชีวิต พุทธธรรมเหมาะสำหรับทุกคนทุกยุคทุกสมัย ถ้าจะเปรียบสังคมเหมือนต้นไม้มีแก่น พุทธธรรมก็เหมือนแก่นของต้นไม้ ความเจริญนอกนี้เปรียบเสมือนกระพี้ที่ห่อหุ้มแก่นเอาไว้ ถ้าจะเปรียบความรู้เหมือนดินพุทธธรรมย่อมเหมือนน้ำ ดินที่ไม่มีน้ำยึดเหนี่ยวย่อมเป็นฝุ่นละอองให้ความรำคาญมากกว่าให้ประโยชน์ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการสร้างชุดการฝึกอบรมขึ้น เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนสามารถลดความโกรธที่เกิดขึ้น อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวนักเรียนเอง และในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุขต่อไป.

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม
2. เพื่อเปรียบเทียบการลดความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการลดความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงระดับความโกรธ และผลของการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีที่มีต่อการลดความโกรธของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ครูอาจารย์ นักแนะแนว นักการศึกษา นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ที่จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือเยาวชนให้พัฒนาตัวเองสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม
2. การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ตอนที่ 1 การศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 340 คน

ตอนที่ 2 การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 340 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบวัดพฤติกรรมความโกรธ และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองในครั้งนี้ จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ตัวแปรที่ศึกษา

ได้แก่ ความโกรธของนักเรียน

ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการทดลอง

1. ตัวแปรจัดกระทำ

ได้แก่ การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี
เพื่อลดความโกรธ

2. ตัวแปรตาม

ได้แก่ การลดความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การลดความโกรธ หมายถึง เมื่อมีเหตุการณ์มาทำให้นักเรียนโกรธ นักเรียนสามารถลดความโกรธให้น้อยลงหรือให้บรรเทาลง โดยจำแนกความโกรธออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1.1 ปฏิกริยาของความโกรธ (Reactive Anger) หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออก เพื่อเป็นการตอบโต้หรือตอบสนองอย่างฉับพลัน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ โดยแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เช่น หน้าบึ้ง การร้องตะโกนเสียงดัง พุดจาหยาบคาย เตะต้อยทุบตีตัวเองหรือบุคคลอื่น ทำลายสิ่งของที่อยู่ใกล้ตัว

1.2 ความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ (Instrumental Anger) หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ จึงใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธ โดยแสดงออกทางด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมายและการพยายามทำตามแผนการที่วางไว้ เพื่อจะรุกรานสิ่งที่ทำให้โกรธ เช่น วางแผนการต่อสู้กับผู้ที่ทำให้โกรธ มีความคิดจะทำร้ายตนเอง เมื่อทำร้ายผู้อื่นไม่ได้ วางแผนจะทำลายสิ่งของ ของผู้ที่ทำให้โกรธ พยายามทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ ตามแผนการที่กำหนดไว้

1.3 การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง ความพยายามระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออกไป เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกในทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เช่น การทำงานอื่น เพื่อให้ลืมความโกรธ เดินหนีออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ หลีกเลี่ยงการปะทะคารมกับผู้ที่ทำให้โกรธ

ความโกรธทั้ง 3 ด้านนั้น ด้านปฏิริยาความโกรธ และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ เป็นความโกรธเชิงลบ ต้องทำให้ความโกรธลดลง ส่วนด้านการควบคุมความโกรธเป็นความ โกรธเชิงบวก ต้องสามารถควบคุมความโกรธได้เพิ่มมากขึ้น

2. การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ หมายถึง การนำเอาพุทธวิธีในการ แก้ปัญหา แบบพุทธวิธีอริยสัจ มาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อลดความโกรธ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ

2.1.1 ผู้อบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม

2.1.2 ชี้แจงจุดประสงค์การฝึกอบรม

2.1.3 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน

2.1.4 แจกเอกสารและสื่อประกอบการฝึกอบรม

2.2 ขั้นดำเนินการ

3.2.1 **ขั้นที่ 1 ทุกซ์** (ขั้นกำหนดปัญหา) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุ ปัญหาว่า เป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไร

3.2.2 **ขั้นที่ 2 สมุทัย** คือสาเหตุแห่งความทุกซ์ (ขั้นตั้ง สมมุติฐาน) เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไรแล้ว ให้หาสาเหตุของปัญหาว่า ปัญหานั้นเกิดจากอะไร

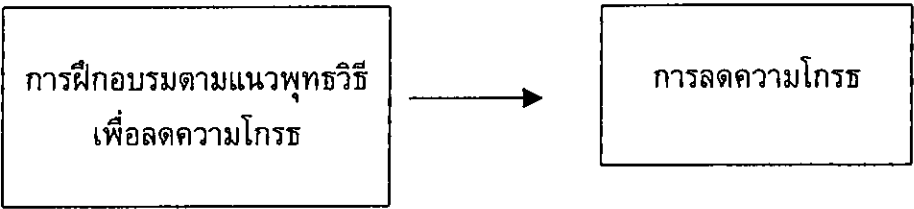
3.2.3 **ขั้นที่ 3 นิโรธ** คือความดับทุกซ์ หรือภาวะหมดปัญหา (ระบุ เป้าหมาย) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมาย และผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธ ที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงอารมณ์ความโกรธ การมีความเมตตา การสามารถแยกส่วน ประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การรู้จักการให้ทาน การเล็งเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติ ความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง

3.2.4 **ขั้นที่ 4 มรรค** คือทางดับทุกซ์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา (ทดลอง วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล) เพื่อจะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าถึงความดับทุกซ์หรือภาวะ หมดปัญหา โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่จะใช้ลดปัญหาที่เกิดขึ้นได้แก่ การฝึกสติโดยการนับลูกประคำ, การฝึกสติโดยการนับเลข, การฝึกสติโดยการเดินจงกรม, การฝึกสติโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก, การฝึกการแผ่เมตตา, การฝึกการแยกธาตุ กัมมัฏฐาน, การฝึกการให้ทาน, การฝึกการเล็งเห็นโทษของความโกรธ, การฝึกให้เป็นคนมีขันติ คือความอดทน, และการฝึกพิจารณาพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า

2.3 **ขั้นสรุป** ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้ จากการฝึกอบรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

อริยสัจ 4 หรือหลักความจริง 4 ประการอันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่ถูกต้องตรงกันทั้งหลักวิทยาศาสตร์และหลักพุทธศาสนา ทุกข์ เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้ถึง สภาวะที่เป็นทุกข์หรือสภาพของปัญหาว่าเป็นเช่นไร สมุทัย ช่วยให้ปฏิบัติรู้สาเหตุของปัญหามาจากไหน นิโรธ ช่วยให้ปฏิบัติรู้ภาวะที่จะดับทุกข์หรือหมดปัญหานั้นเป็นเช่นไร ส่วน มรรค ช่วยให้ปฏิบัติรู้ถึงหนทางหรือแนวทางในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์หรือแก้ปัญหาอย่างไร หลักการดังกล่าวถือว่าเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ พัฒนา ปรับปรุง แก้ไข ปรับพฤติกรรมของมนุษย์ ให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทางในการฝึกอบรมเพื่อลดความโกรธ



สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลง
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงมากกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม

1.1.1 ความหมายของการฝึกอบรม

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม พบว่า มีผู้ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้หลายท่านดังนี้

ทองฟู ชินะโชติ (2531 : 2) กล่าวว่า การฝึกอบรม (Training) เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาพนักงานให้เกิดประสิทธิภาพต่อการทำงาน โดยมุ่งพัฒนาทักษะ ความรู้ และความสามารถ การฝึกอบรมจึงเป็นกรรมวิธีอย่างหนึ่งที่ผู้บริหารใช้พัฒนาพนักงาน ในขณะที่เครือวัลย์ ลิ้มอภิชาติ (2531 : 2) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมและการพัฒนาคือ กิจกรรมการเรียนรู้ (Learning) เฉพาะอย่างของบุคคล เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Understanding) ทักษะหรือความชำนาญการ (Skill) และทัศนคติ (Attitude) อันเหมาะสมจนสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและทัศนคติ เพื่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ (Specific Knowledge) เพื่อยกมาตรฐานการปฏิบัติงานให้อยู่ในระดับสูงขึ้น และทำให้บุคคลมีความเจริญก้าวหน้าในงาน

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน (2533 : 2) กล่าวว่า การฝึกอบรมคือกิจกรรมหรือความพยายามที่จะจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของหน่วยงาน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีในเรื่องความรู้ ทัศนคติ และทักษะในการทำงาน สำหรับ พงศ์ หรดาล (2539 : 1-2) นั้น กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่งในการพัฒนาบุคลากร

เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถและทักษะในการทำงานที่ดีขึ้น ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีในการทำงาน

การฝึกอบรม ในความหมายของ สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถชัย ฤๅ ตะกั่วทุ่ง (2539 : 13) นั่นคือ กระบวนการในการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดความรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียนหรือในสถานที่ทำงานก็ได้ ส่วน นงลักษณ์ สีนสิบลผล (2542 : 32) ให้คำจำกัดความไว้ว่า การฝึกอบรม คือกระบวนการเสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ ทักษะในการทำงานในหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น และพัฒนาทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดี มีขวัญกำลังใจ มีความคิดริเริ่มปรับปรุงงานให้ดียิ่งขึ้น โดยมี สุวิทย์ มูลคำ (2544 :31) กล่าวเสริมว่า การฝึกอบรมหมายถึง กระบวนการในการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดความชำนาญ และเกิดทัศนคติที่เหมาะสม เกี่ยวกับเรื่อง ที่อบรมจนกระทั่งผู้เข้ารับการอบรม เกิดการเรียนรู้และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

สมคิด บางโม (2544 :14) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึงกระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เฉพาะด้านของบุคคลโดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ (knowledge) ทักษะ (skill) และ ทัศนคติ (attitude) อันจะนำไปสู่การยกมาตรฐานการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้บุคคลมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและองค์การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่วน ราไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย (2545 : 4) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการพัฒนาบุคลากรที่มีการวางแผนและดำเนินการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจ และความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ฟลิปโป (Filippo. 1966) ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม คือกระบวนการของการสร้างเสริมเพิ่มพูนความรู้และทักษะ หรือความชำนาญให้แก่ผู้ปฏิบัติงานหรือคนงานแต่ละคนในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะอย่าง และ กู๊ด (Good,1973 : 613) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะและความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ และไม่ถึงกับทำอะไรใหญ่โตแบบที่นักเรียน เรียนทักษะความรู้กันในสถาบันการศึกษา

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการการเรียนการสอน ที่ช่วยพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ เพิ่มพูนความเข้าใจ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติไปในทางที่ดีของผู้เข้ารับการอบรม อาจเป็นการเรียนการสอนหรือในสถานที่ทำงานก็ได้

1.1.2 ปรัชญาการฝึกอบรม

ปรัชญาการฝึกอบรม ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง เพราะปรัชญาการฝึกอบรมนั้นเป็นกรอบแนวคิดที่ใช้เป็นแนวทาง ในการพัฒนาบุคคล พงศ์ หรดาล (2538 : 6-7) ได้กล่าวถึงปรัชญาการฝึกอบรมและการพัฒนาว่า

1. การยอมรับว่าทุกคนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ทุกคนมีความสามารถ แต่ความสามารถนั้นอาจแตกต่างกันออกไปตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
2. การเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความรู้ ความสามารถของตนเอง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนางานในหน้าที่ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อความเจริญก้าวหน้าขององค์กร
3. การให้โอกาสทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เพราะการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติอย่างเท่าเทียมกันจะก่อให้เกิดความก้าวหน้าในการทำงานเป็นการเพิ่มขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน
4. การเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในตัวเอง ถ้าคนได้รับการกระตุ้น ส่งเสริมหรือแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้ทุกคนมีโอกาสได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ รวมทั้งสามารถใช้ความรู้ที่ตนเองมีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนางาน และองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. การเชื่อว่าทุกคนมีคุณค่า ศักดิ์ศรีและเกียรติยศ ดังนั้นทุกคนควรได้รับสิทธิ์และเสรีภาพที่จะตัดสินใจและปฏิบัติงานได้ตามความสนใจและความถนัดของตนเอง
6. การสร้างสรรคสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการทำงานในองค์กร จะมีผลอย่างมากคุณภาพและประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร ซึ่งเป็นความสำเร็จในส่วนรวมขององค์กร

1.1.3 ประเภทของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมนั้นมีหลายประเภทด้วยกัน ในการฝึกอบรมแต่ละครั้งนั้น ขึ้นอยู่กับผู้ดำเนินการฝึกอบรม จะเลือกวิธีการฝึกอบรมประเภทไหน ที่มีความเหมาะสมกับเรื่องที่จะฝึกอบรม ทวีป อภิสิทธิ์ (2536 : 16 -17) ได้กล่าวถึงประเภทของการฝึกอบรมดังนี้

1. การฝึกอบรมก่อนทำงาน (Pre Promotional Training) เป็นการฝึกอบรมที่จัดสำหรับบุคคลที่จะเข้าทำงาน หรือปฏิบัติหน้าที่การงาน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ลักษณะงานที่จะทำได้โดยไม่เกิดความกังวลใจว่าตนเองจะไปเริ่มต้นทำงานอย่างไรกับใคร จะต้องพบปะกับผู้ใดบ้าง ฯลฯ เป็นต้น
2. การฝึกอบรมในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ (Inservice Training) เป็นการฝึกอบรมที่จัดให้กับบุคลากรประจำการที่ปฏิบัติหน้าที่ไปแล้วเป็นระยะเวลาพอสมควร ซึ่งบุคลากรเหล่านี้จัดเป็นจะต้องได้รับการเสริมความรู้ ความเข้าใจ หรือพัฒนาด้านเทคนิคใหม่ ๆ ในการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น

3. การฝึกอบรมเป็นกรณีพิเศษเฉพาะกิจ (Specialized Training) การฝึกอบรมแบบนี้จะจัดขึ้นเป็นกรณีพิเศษเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย และตามความต้องการเฉพาะของผู้ที่จะเข้ารับการฝึกแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละวิชาชีพ หรือตามความจำเป็นเร่งด่วนของปัญหาสำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้น

4. การฝึกอบรมประเภทการสัมมนา (Seminar) การสัมมนาคือการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ ซึ่งกันและกันในระหว่างผู้เข้าร่วมสัมมนา ผลจากการสัมมนาจะช่วยสร้างความเข้าใจที่ดี สร้างความชัดเจน และความถูกต้องแก่ผู้เข้าร่วมสัมมนา ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติงานในเรื่องที่สัมมนากันนั้น ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

โอไดออร์เน (Odiorne. 1970 : 80) ได้เสนอประเภทเชิงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การฝึกอบรมขั้นต้น (Regular Training Programme) เป็นการฝึกอบรมเพื่อสนองความต้องการขั้นต้น เพื่อให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม การฝึกอบรมประเภทนี้ ได้แก่ การปฐมนิเทศ การฝึกอบรมก่อนเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

2. การฝึกอบรมเพื่อแก้ปัญหา (Problem-Solving Training Programme) เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น การฝึกอบรมประเภทนี้จะมุ่งเน้นในเรื่องการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน

3. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนา (Innovative Training Programme) เป็นการฝึกอบรมในขั้นสูง เน้นการมุ่งอนาคต เป็นการฝึกอบรมที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถพัฒนางานให้ก้าวหน้าขึ้น

นางลักษณ์ สิบสับผล (2542 : 34-36) กล่าวถึงประเภทของการฝึกอบรมประกอบด้วย

1. การอบรมปฐมนิเทศ (Orientation)
2. การอบรมปฏิบัติการ (On – the – job Training)
3. การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะในการปฏิบัติงาน (Skill Training)
4. การฝึกอบรมระดับหัวหน้า (Supervisory Training)
5. การฝึกอบรมระดับการจัดการ (Managerial Training)
6. การฝึกฝนตนเอง (Self – Training)

1.1.4 วัตถุประสงค์และความสำคัญของการฝึกอบรม

การจะจัดกิจกรรมใดก็ตาม ต้องมีวัตถุประสงค์ความสำคัญ ในเรื่องที่เราจะจัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนงาน ซึ่งจะทำให้งานที่เราจะจัดนั้นมีความง่ายขึ้น การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลายประการด้วยกัน เรียงลักษณ์ โรจน์พันธ์ (2529 : 8-9)

กล่าวถึงการฝึกอบรมว่า ไม่ว่าจะทำด้วยวิธีใดหรือรูปแบบใดก็ตาม ก็ย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์โดยรวมคล้ายคลึงกัน ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ และความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้มีประสิทธิภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต
2. เพื่อฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับระบบบริหารด้านปฏิบัติการ ซึ่งกำลังอยู่ระหว่างการสร้างขึ้นมา อันจะทำให้สามารถลงมือปฏิบัติงานได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม
3. เพื่อสนองต่อความยากของงาน และการเปลี่ยนแปลงความต้องการงาน
4. เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่ และความรับผิดชอบของหน่วยงาน ให้เข้าใจกฎข้อบังคับระเบียบ วิธีการปฏิบัติงาน สายการบังคับบัญชา สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับจากหน่วยงานนั้น ๆ
5. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์
6. เพื่อให้มีทัศนคติและกำลังใจที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติงานให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพ มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง

สมคิด บางโม (2544 : 14) จำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมได้ 4 ประการ เรียก ย่อ ๆ ว่า KUSA ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, K) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน
2. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้วสามารถตีความ แปลความ ขยายความ และอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ได้
3. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะ คือความชำนาญ หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยอัตโนมัติ เช่น การใช้เครื่องมือต่าง ๆ การขับรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น
4. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ

นรินทร์ จุลทรัพย์ (2544 : 39) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกอบรมว่า

1. ทำให้วิทยากรสามารถเตรียมหรือเลือกเครื่องมือเครื่องใช้เนื้อหาสาระตลอดจนวิธีการที่จะใช้ในการฝึกอบรมอย่างเหมาะสม เปรียบเสมือนการสร้างตัวอาคารจำเป็นต้องมีแบบพิมพ์เขียวเป็นแนวทางนั่นเอง

2. วัตถุประสงค์เป็นแนวทางที่จะบอกให้ทราบถึง วิธีการ หรือมาตรการในการวัดผลสำเร็จของการฝึกอบรม

3. วัตถุประสงค์ จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจถึงความต้องการในการฝึกอบรมนั้น ๆ โดยทราบถึงจุดมุ่งหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางนั้น ๆ ให้จงได้

จกกลนี้ ชุตติมาเทวินทร์ (2542 : 5) กล่าวว่า การฝึกอบรมนอกจากจะได้ประโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรทางด้านเทคนิค วิชาการ และความชำนาญงาน เพื่อเพิ่มผลผลิตให้กับหน่วยงานแล้ว การฝึกอบรมยังสามารถใช้แก้ปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในองค์กร อาทิ ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ไว้วางใจกัน ปัญหาสัมพันธภาพของคนในหน่วยงาน รวมทั้งปัญหาของทัศนคติ และปัญหาอื่น ๆ ที่จะมีผลกระทบโดยตรงต่อการปฏิบัติงาน ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการอบรม

1.1.5 กระบวนการของการฝึกอบรม

การจะทำอะไรให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ต้องมีกระบวนการ ดังที่ เครือวัลย์ ล้อมภิชาติ (2531 : 9) ได้อ้างอิง แนดเลอร์ (Nadler.1982) ในการเสนอระบบการฝึกอบรมที่ประกอบด้วย

1. การกำหนดความจำเป็นในการฝึกอบรม
2. กำหนดงานเฉพาะที่ต้องปฏิบัติ
3. การกำหนดความจำเป็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในองค์กร
4. พิจารณาวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
5. สร้างหลักสูตร
6. เลือกเทคนิคการฝึกอบรม
7. ดำเนินการฝึกอบรม
8. ประเมินผลและติดตามผลการฝึกอบรม

ส่วน ทวีป อภิสัท (2536 : 29) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการฝึกอบรมไว้ดังนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการ
2. กำหนดวัตถุประสงค์
3. สร้างหลักสูตร
4. เลือกเทคนิควิธี
5. เตรียมออกแบบและจัดทำเครื่องมือที่จะใช้ประเมินผล
6. ขั้นตอนการดำเนินการฝึกอบรม
7. ประเมินผล

นางลักษณ์ สีนสืบผล (2542 : 38-40) ได้กล่าวถึงแผนในการฝึกอบรมไว้ว่า

1. สำรวจความต้องการของการฝึกอบรม
2. เลือกรูปแบบการฝึกอบรม

3. สร้างหลักสูตรการฝึกอบรม
4. การวางแผนดำเนินการฝึกอบรม
5. การปฏิบัติตามแผนการฝึกอบรม
6. การประเมินและติดตามผลการฝึกอบรม

1.1.6 หลักการในการสร้างชุดฝึกอบรม

ทฤษฎีหรือหลักการต่าง ๆ ก็มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการที่จะนำมาเป็นแนวทางในสร้างชุดฝึกอบรมขึ้น สุจริต เพียรชอบ และสหายใจ อิมทรมพรรย (2523 : 52-62) กล่าวถึงการสร้างชุดฝึกอบรมต้องยึดหลักทฤษฎีทางจิตวิทยา ดังนี้

1. กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์เกี่ยวกับกฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) สิ่งใดที่มีการฝึก จะมีความคล่องตัวและสามารถทำได้ดี ในทางตรงกันข้ามสิ่งใดที่ไม่ได้รับการฝึกหรือทอดทิ้งไปนานแล้วย่อมทำได้ไม่ดี

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ควรคำนึงว่านักเรียนแต่ละคนมีความรู้ความถนัดและความสนใจแตกต่างกัน ในการสร้างชุดฝึกจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสม ไม่ยากเกินไป ไม่ง่ายเกินไป

3. การจูงใจผู้เรียนจากง่ายไปหายาก เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียน จะทำให้เกิดผลสำเร็จในการฝึก และยังช่วยให้ผู้เรียนอยากฝึกต่อไป

4. ใช้แบบฝึกหัดสั้น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย

ส่วน นิตยา ปานทิพย์ (2527 : 26-27) กล่าวถึงการสร้างชุดฝึกอบรมว่า ต้องอาศัยหลักสำคัญตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ดังนี้

1. ความใกล้ชิด (Contiguities) การใช้สิ่งเร้า และการตอบสนองที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกัน จะสร้างความพอใจให้กับผู้เรียน

2. แบบฝึกหัด (Practice) คือการให้ผู้เรียนได้กระทำกิจกรรมซ้ำ ๆ เพื่อช่วยสร้างความแม่นยำชำนาญ

3. กฎแห่งผล (Law of Effect) คือการให้ผู้เรียนได้ทราบผลการทำงานของตน โดยรวดเร็ว ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้ทราบว่า การกระทำของตนเป็นอย่างไรแล้ว ยังเป็นการสร้างความพอใจให้กับผู้เรียนอีกด้วย

4. แรงจูงใจ (Motivation) คือการจัดให้ผู้เรียนได้เรียนชุดฝึกอบรมจากง่ายไปหายาก และจากชุดฝึกที่สั้นไปชุดฝึกที่ยาวขึ้น ทั้งเนื้อเรื่องที่จะนำมาสร้างชุด ควรมีหลายรูปแบบตลอดจนมีภาพประกอบเรื่อง เพื่อเร้าความสนใจของผู้เรียนมากขึ้น

เสาวนีย์ ลิกขานันต (2528 :292) ได้กล่าวถึงหลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการผลิตชุดการสอน ซึ่งนำมาใช้ในการสร้างชุดฝึกอบรมดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยาในด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลมาใช้ เพราะถือว่าการสอนนั้น ไม่สามารถปั้นผู้เรียนให้เป็นแม่พิมพ์เดียวกันได้ในเวลาที่เท่ากัน เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้ตามวิถีทางของเขา และใช้เวลาเรียนในเรื่องหนึ่ง ๆ ที่แตกต่างกันไป ความแตกต่างเหล่านี้มีความแตกต่างในด้านความสามารถ (Ability) สติปัญญา (Intelligence) ความต้องการ (Need) ความสนใจ (Interest) ร่างกาย (Physical) อารมณ์ (Emotion) และสังคม (Social)

2. การนำสื่อประสมมาใช้ (Multi- media: Approach) เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ความพยายามอันนี้ก็เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากเดิมที่เคยยึดครูเป็นแหล่งให้ความรู้หลัก มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) จิตวิทยาการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้

3.1 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.2 ตรวจสอบผลการเรียนของตนเองว่าถูกหรือผิดได้ทันที

3.3 มีการเสริมแรง คือผู้เรียนจะเกิดความภาคภูมิใจ ดีใจที่ตนเองทำได้ถูกต้อง เป็นการให้กำลังใจที่จะเรียนต่อไป

3.4 เรียนรู้ไปทีละขั้น ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

4. การใช้วิธีวิเคราะห์ระบบ (System Analysis) โดยจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวัยของผู้เรียน ทุกสิ่งทุกอย่างที่จัดไว้ในชุดการสอนจะสร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีการตรวจเช็คทุกขั้นตอน และทุกอย่างจะต้องสัมพันธ์สอดคล้องกันเป็นอย่างดี มีการทดลองปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นที่เชื่อถือได้จึงจะนำออกมาใช้

ส่วน บัทท์ (Butt. 1974 : 85) กล่าวถึงหลักการสร้างชุดฝึกอบรมดังนี้

1. ก่อนจะสร้างชุดฝึกอบรม จะต้องกำหนดโครงร่างไว้คร่าว ๆ ก่อนว่า จะเขียนชุดฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีวัตถุประสงค์อย่างไร

2. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำ

3. เขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมและเนื้อหาให้สอดคล้องกัน

4. แจกวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมออกเป็นกิจกรรมย่อย ๆ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้เรียน

5. กำหนดอุปกรณ์ที่จะใช้ในกิจกรรมแต่ละตอนให้เหมาะสม

6. มีการประเมินผลทั้งก่อนฝึกและหลังฝึก

1.1.7 เทคนิคการฝึกอบรม

การทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าใจถึงเนื้อหา ที่เราต้องการจะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบและสามารถนำไปปฏิบัติได้นั้น ต้องอาศัยเทคนิคหรือเครื่องมือที่จะนำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าถึงเนื้อหาที่เราต้องการได้ น้อย ศิริโหวี (2524 : 70-71) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรม โดยแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ 4 ประการ ดังนี้

1. ประเภทการบรรยายและอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การบรรยายหรือปาฐกถา (Lecture or Speech) การบรรยายเป็นชุด (Symposium) การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion) เป็นต้น

2. ประเภทให้ผู้เข้ารับการอบรมมีบทบาทร่วม เช่น การสัมมนา (Seminar) การประชุม (Conference) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การประชุมซินดิเคต (Syndicate Method) การระดมสมอง (Brain Storming) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การอภิปรายถกเถียง (Buzz Group) การศึกษากรณี (Case Study) การใช้เวลาซักถาม (Question Period) การสัมภาษณ์ (Interview) ละครรำ (Skit) การสาธิต (Demonstration) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Work Shop) ทักษะศึกษา (Field Trip) เป็นต้น

3. ประเภทพัฒนาเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งผู้เข้าอบรมสามารถปรับตัวให้เข้ากับระดับความสามารถในการเรียนรู้ และตามความสะดวกของตนได้ เช่น การสอนแบบสำเร็จรูป (Programmed Instruction) การสอนแนะ (Coaching) เป็นต้น

4. ประเภทใช้สื่อในการฝึกอบรม เป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น การใช้สไลด์ประกอบเสียง (Slide / Tape Presentation) การใช้ภาพยนตร์ประกอบ (Instructional Film) เป็นต้น

1.1.8 การหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรม

ชุดการสอนหรือชุดการฝึกอบรม เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ต้องนำไปหาประสิทธิภาพก่อน เพื่อจะได้รู้ว่า ชุดการสอนหรือชุดการฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมานั้นมีคุณภาพเพียงใด โดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่เราจะใช้ศึกษาจริง

1.1.9 การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม

การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมมีลักษณะเช่นเดียวกับการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนทั่ว ๆ ไป โดยเริ่มจากศึกษาสภาพปัญหา วิเคราะห์ความต้องการหรือความจำเป็น กำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการดำเนินการ วิธีการวัดผลประเมินผลตลอดจนถึงเครื่องวัดผล อรรถพร พรสีมา (2537 : 36-37) ผู้พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมสามารถใช้คำถามต่อไปนี้เป็นเครื่องช่วยในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

(1) จะจัดการฝึกอบรมเรื่องอะไร

- จะต้องมีเนื้อหาอะไรบ้าง
 - เนื้อหาใดที่จะช่วยให้การฝึกอบรมมีคุณค่าสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- (2) จะจัดการฝึกอบรมให้กับใคร
- ระดับการศึกษาของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
 - จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
 - หน้าที่การงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- (3) มีวัตถุประสงค์อย่างไรในการจัดการฝึกอบรม
- อะไรคือเป้าหมายของหลักสูตร องค์กร และบุคคล
 - เพราะเหตุใดจึงต้องเข้ารับการฝึกอบรม
 - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคาดหวังอะไรจากการเข้ารับการฝึกอบรม
 - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องการทักษะใด ระดับใด
- (4) จะจัดการฝึกอบรมอย่างไร
- ควรใช้วิธีการอย่างไร
 - การเข้ารับการฝึกอบรมควรใช้วิธีสมัครใจหรือวิธีบังคับ
 - จะจัดเองหรือต้องการให้ผู้อื่นช่วย
 - จะจัดที่ใด
 - ต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกอะไรบ้าง
 - ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมควรเป็นเงินเท่าใด
 - ควรจัดในช่วงเวลาใด
 - ควรใช้ระยะเวลานานเท่าใด
- (5) จะรู้ได้อย่างไรว่าการฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
- จะประเมินผลการฝึกอบรมด้วยวิธีใด
 - จะให้ใครเป็นผู้ประเมิน
 - จะประเมินด้านใดบ้าง

1.1.10 การประเมินผลการฝึกอบรม

การฝึกอบรมที่ดีนั้นต้องมีการประเมินผล เพื่อเป็นการสะท้อนให้เป็นในส่วนที่ดีและไม่ดีของการฝึกอบรม อันจะส่งผลในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แฮมบลิน (Hamblin.1974) ได้แบ่งประเภทของการประเมินผลการฝึกอบรมไว้ดังนี้

1. การประเมินผลปฏิกิริยา (Reaction) ซึ่งเป็นการประเมินดูว่า ผู้เข้ารับการอบรม นิยมชมชอบโครงการฝึกอบรมเพียงไร

2. การประเมินผลความรู้ (Learning) ซึ่งเป็นการประเมินว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้เรียนรู้หลักการ ข้อเท็จจริง และเทคนิควิธีอะไรไปบ้าง

3. การประเมินพฤติกรรม (Behavior) ซึ่งเป็นการประเมินพฤติกรรมในการทำงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลังจากจบการฝึกอบรมไปแล้ว

4. การประเมินผลลัพธ์รวม (Results) ซึ่งเป็นการประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกอบรมที่ตกอยู่ในองค์การในรูปที่สามารถวัดและแสดงให้เห็นโดยชัดได้

5. การประเมินผลด้านอื่น ๆ ที่เกิดจากการฝึกอบรม (Addition Outcomes) เป็นค่านิยมทางสังคมเกี่ยวกับฝึกอบรม เช่นความรู้สึกลดตัวเองดีขึ้น หรือมีความเชื่อมั่นมากขึ้น การได้บรรลุเป้าหมายส่วนตัว การช่วยพัฒนาแนวทางอาชีพของตนเอง

ส่วน เรืองลักษณ์ โรจนพันธ์ (2529 : 92) กล่าวถึงวัตถุประสงค์การประเมินผลการฝึกอบรมดังนี้

1. เพื่อดูว่าการฝึกอบรมนั้นได้สัมฤทธิ์ผลตามต้องการเพียงใด
2. ทำให้ทราบถึงข้อดีข้อเสียจุดอ่อนจุดบกพร่องของการฝึกอบรม ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไข ปรับปรุงกระบวนการฝึกอบรมครั้งต่อไปให้ดีขึ้น

3. เพื่อช่วยทั้งผู้ให้การอบรมและผู้เข้ารับการอบรม กล่าวคือผู้ให้การอบรมได้ทราบข้อดี หรือจุดอ่อนในการถ่ายทอดความรู้ของตนให้แก่ผู้เข้ารับการอบรมว่าเป็นอย่างไร ขณะเดียวกันผู้เข้ารับการอบรมก็จะได้ทราบว่า ตนมีความมีการเตรียมตัวล่วงหน้าอะไรบ้าง เพื่อให้ได้รับผลเต็มที่ในการรับการอบรม

4. เพื่อช่วยในการตัดสินใจของผู้บริหารระดับสูง ในเรื่องที่ว่าควรจะมีการจัดโปรแกรมฝึกอบรมเช่นนั้นอีกต่อไปหรือไม่ บ่อยเพียงใด ทั้งนี้ ผลของการประเมินสามารถนำมาอ้างอิงถึงในหลักการและเหตุผลของโครงการฝึกอบรมครั้งต่อไปได้อีกด้วย

ในการประเมินการฝึกอบรมแต่ละครั้งนั้น ต้องมีเครื่องมือที่จะใช้ในการประเมิน อุกุณพร (ทองอุไทย) จามรมาน (2533 : 20-21) กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการฝึกอบรม ไว้ดังนี้

1. แบบบันทึกข้อมูล
2. แบบตรวจสอบพฤติกรรม
3. แบบสอบถาม
4. แบบประเมินค่า
5. แบบประเมินผลงาน พฤติกรรม
6. แบบสัมภาษณ์
7. แบบทดสอบความรู้ ผลสัมฤทธิ์
8. แบบสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติการ การปฏิบัติงาน

9. แบบวัดทัศนคติ

10. แบบวัดบุคลิกภาพ

1.1.11 ประโยชน์ของชุดฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการหนึ่ง ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องต่าง ๆ นับว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก ทรนาค พงศ์นพรัตน์ (2526 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดฝึกอบรมดังนี้

1. เมื่อส่วนราชการจัดการฝึกอบรมมากขึ้น การใช้ชุดฝึกอบรมที่มีมาตรฐาน จะทำให้การฝึกอบรมเป็นไปในแนวเดียวกัน

2. ช่วยวิทยากรในการศึกษาเนื้อหาและสอน โดยใช้วิธีการสอนหลายเทคนิคตามที่ระบุไว้ในชุดฝึกอบรม ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่กล่าวว่าวิธีการสอนหลาย ๆ วิธี จะทำให้ไม่น่าเบื่อ ผู้เข้าอบรมสามารถประกอบกิจกรรมได้หลาย ๆ อย่างตามความเหมาะสมของเนื้อหา

3. ช่วยให้วิทยากรสามารถตอบได้ตามวัตถุประสงค์ และยังช่วยให้วิทยากรรู้แผนในการสอนและกิจกรรมของผู้เข้าอบรมทุกขั้นตอน

4. วิทยากรสามารถเตรียมการได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นการประหยัดเวลา เพราะมีเครื่องมืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการสอนอยู่ในชุดฝึกอบรม ซึ่งนำไปใช้ได้ทันที หรืออาจมีตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ซึ่งสามารถนำไปผลิตได้

5. ช่วยให้วิทยากรจัดห้องฝึกอบรมได้เหมาะสมกับเนื้อหาและวิธีการสอน

6. ช่วยให้วิทยากรสามารถประเมินพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมที่เตรียมไว้ในชุดการฝึกอบรม พร้อมทั้งให้คำตอบด้วย ทั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบว่า การฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์ (2529 : 9 -10) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรมพอสรุปได้ดังนี้

1. การฝึกอบรมทำให้วิธีปฏิบัติงานดีขึ้น
2. การฝึกอบรมช่วยลดค่าใช้จ่าย แรงงาน และเวลาในการปฏิบัติงานให้น้อยลง
3. การฝึกอบรมช่วยลดเวลาเรียนรู้วิธีการปฏิบัติงานให้น้อยลง
4. การฝึกอบรมช่วยแบ่งเบาภาระการปฏิบัติงานของผู้บังคับบัญชาได้มากขึ้น เพราะผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมแล้วย่อมรู้และเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดีและถูกต้อง
5. การฝึกอบรมทำให้สายการบังคับบัญชา การควบคุม การบริหาร การติดต่อและประสานงาน และความร่วมมือดีขึ้นทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน
6. การฝึกอบรมช่วยส่งเสริมจิตใจและศีลธรรมของผู้ปฏิบัติงานได้ดีขึ้น

7. การฝึกอบรมกระตุ้นเตือนผู้ปฏิบัติงานให้ปฏิบัติงาน เพื่อความก้าวหน้าในการทำงานของตน ตามปกติการเลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่ง และการโยกย้ายข้าราชการในหน่วยงาน ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมาแล้วมักจะได้รับการพิจารณาก่อนเพราะถือว่าเป็นผู้ที่รู้งาน

8. การฝึกอบรม ช่วยทำให้ระบบและวิธีการทำงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เพราะการฝึกอบรมที่ได้ผลย่อมจะกระตุ้นความสนใจในการทำงานของข้าราชการให้มีความตั้งใจทำงานมากขึ้น เมื่อได้รับความรู้จากการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นแล้ว จะเห็นความผิดถูกในการปฏิบัติงานชัดเจน

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม

การฝึกอบรมนั้นเป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ ในหลาย ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทางการศึกษา พัฒนาบุคลากร เป็นต้น จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม มีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับชุดการฝึกอบรมในเรื่องต่าง ๆ ไว้หลายเรื่อง ได้แก่

วิชิต สุรัตน์เรืองชัย (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมความรู้เรื่องเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์สำหรับครูประถมศึกษาจำนวน 90 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตรโดยใช้ชุดฝึกอบรมร่วมกับการใช้สื่อและกิจกรรมเสริมอื่น ๆ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตรโดยใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ ความมั่นใจในการสอนนักเรียนเรื่องโรคเอดส์ เจตคติต่อผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อเอดส์ และความตั้งใจในการปฏิบัติให้ปลอดภัยจากโรคเอดส์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วน ณรงค์ ฉายายนต์ (2536 : 100) ได้พัฒนาการสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมคุณภาพ : ด้านการบริหารสำหรับหัวหน้าแผนกวิชาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พบว่าหัวหน้าแผนกวิชาส่วนใหญ่ต้องการเสริมสร้างคุณลักษณะด้านการบริหารอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยระดับมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.80 - 4.64 นอกจากนี้ชวนใจ คำวัฒนา (2537 : 68) ได้ศึกษาผลการใช้ลุ่มฝึกอบรมที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า จากการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนบุคลิกภาพความเป็นผู้นำโดยส่วนรวมและแยกเป็นรายด้าน คือ ความคิดสร้างสรรค์ ความยุติธรรม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจ ความรอบคอบ ความใจกว้าง และความมีวินัยในตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง ปรากฏว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกอบรมมีบุคลิกภาพความเป็นผู้นำโดยส่วนรวมและแยกเป็นรายด้านภายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนบุคลิกภาพความเป็นผู้นำโดยส่วนรวมและแยกเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึกปรากฏว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมมีบุคลิกภาพความเป็นผู้นำทั้งโดยส่วนรวมและแยกเป็นรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายใจ วิมูลชาติ (2540 : 81) ได้สร้างและพัฒนาชุดการฝึกอบรมเรื่อง เทคนิควิธีการพัฒนาผู้ได้บังคับบัญชา สำหรับพนักงานระดับหัวหน้างานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร พบว่าชุดการฝึกอบรมเรื่อง เทคนิควิธีการพัฒนาผู้ได้บังคับบัญชาที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 81.79/82.25 หมายความว่า ผู้เข้าอบรมสามารถทำแบบทดสอบย่อยระหว่างอบรมได้เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 81.79 และสามารถทำแบบทดสอบหลังอบรมได้เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 82.25

ชุดการฝึกอบรมเรื่อง เทคนิควิธีการพัฒนาผู้ได้บังคับบัญชาที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80 / 80 สำหรับ เปรมวดี คฤหเดช (2540 : 107) นั้น ได้ศึกษาการพัฒนาชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์ เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีม สำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า

1. นักศึกษามีความเข้าใจในการทำงานเป็นทีมหลังการฝึกอบรม ดีกว่า ก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เจตคติของนักศึกษาที่มีต่อการทำงานเป็นทีม หลังการฝึกอบรม ดีกว่า ก่อนการฝึกอบรม กล่าวคือ ภายหลังการฝึกอบรมเจตคติของนักศึกษาที่มีต่อลักษณะการทำงานร่วมกันเป็นทีมดีขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยลักษณะการทำงานร่วมกันเป็นทีมหลังการฝึกอบรม สูงกว่า ก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษามีทักษะในการทำงานเป็นทีมหลังการฝึกอบรม ดีกว่าก่อนการฝึกอบรม พิจารณาจาก ผลการประเมินการปฏิบัติการแก้ปัญหาร่วมกันเป็นทีมของนักศึกษา พบว่า ประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์การตัดสินใจร่วมกันเป็นทีมของนักศึกษาหลังการ ฝึกอบรมมีค่าสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชุดฝึกอบรม พัฒนาให้นักเรียนพยาบาลมีความรู้ เจตคติและทักษะในการทำงานเป็นทีม โดยผ่านกระบวนการทำงานเป็นทีม เพื่อให้ได้ผลงานดีและสมาชิกมีความพึงพอใจในการทำงานร่วมกัน และ รัตติกรณ์ จงวิศาล (2543 : 114) ยังได้ศึกษาผลการฝึกอบรม ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ผู้นำที่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงมีเจตคติที่ดีต่อภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกอบรม และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ผู้นำประเมินตนเองและที่ผู้ร่วมงานประเมินผู้นำ มากกว่าผู้นำนิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

2.1.1 ความหมายของความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน ไม่จำกัดเพศและวัย จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ ได้มีผู้ให้ความหมายของความโกรธไว้ วัลลภ ปิยมโนธรรม (2528 : 67) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นพลังแรงที่สามารถทำให้อารมณ์หวั่นไหวได้ และส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะอารมณ์ซึ่งเป็น ส่วนหนึ่งของจิตใจและร่างกายนั้นส่งผลถึงกันและกันอยู่ ถ้ากายต้องรับแรงผลึกจากอารมณ์บ่อย ๆ ที่สุดก็กลายเป็นจุดอ่อนไหว และเป็นพยาธิสภาพขึ้นมากได้ เช่น ใจ สั่น ตัวสั่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลียเพลียแรง ตลอดจนโรคหืดหอบ ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหารเป็นต้น สำหรับ สมพร อินแก้ว (2531 : 41-43) กล่าวว่า ความโกรธมักเกิดขึ้น เมื่อความคาดหวังความดั่งการและความปรารถนา กับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน และที่สำคัญคือสภาพการณ์นั้น ๆ มีผลกระทบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ อบอุนใจ และความมั่นคงภายในจิตใจของบุคคลจนทำให้ยอมรับความจริงนั้น ๆ

พุทธทาส ภิกขุ (2532 : 7-8) ได้กล่าวถึงลักษณะของความโกรธสรุปได้ว่า ความโกรธถ้าไม่มาก เช่น ถูกขัดใจ เกิดความหงุดหงิด เรียกว่า ปฏิฆะ ส่วนความโกรธที่บันดาลออกมาเรียกว่า โกรธ ความโกรธที่อาฆาตผูกพยาบาท เรียกว่าอุปนาหะ

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 50) กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไปเป็นความไม่พอใจที่มีต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้น ๆ อารมณ์โกรธนี้อาจจะปรากฏออกมาให้เห็นเด่นชัดหรืออาจจะปิดบังซ่อนเร้นความรู้สึกไว้ก็ได้ ในขณะที่ พัทธรา บุญเล่า. (2535 : 6) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความโกรธ หมายถึงผลของอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่ก้าวร้าว อยากทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บปวดผิดหวัง เกิดขึ้นเมื่อความหวัง ความต้องการและความปรารถนา กับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน และที่สำคัญคือสภาพการณ์นั้น ๆ มีผลกระทบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ อบอุนใจ และความมั่นคง ภายในจิตใจของบุคคลจนทำให้ยอมรับความจริงนั้น ๆ ได้ยาก และ จารุวรรณ ศุภศรี. (2542 : 14) กล่าวเสริมว่า ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวนหรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ (2543 : 2) ตรัสไว้ว่า ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ โกรธง่าย โกรธแรง ก็ยังเป็นทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มา ในขณะที่ พระธรรมวิสุทธิกวี (2544 : 166) กล่าวว่า ความโกรธเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ที่เผาใจมนุษย์ ให้เดือดร้อนกระวนกระวาย บุคคลที่ถูกความโกรธเข้าเผาแล้ว ย่อมหาความแช่มชื่นไม่ได้ พบ

แต่ความทุกข์ร้อน ส่วนความโกรธตามที่ ขวัญธาร คำเนียม (2545 : 7) ได้ให้คำจำกัดไว้หมายถึงอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

พระธรรมปิฎก (2545 : 18) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิด งุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการ แต่ก็ไม่ยอมหนีไปไหน บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับหรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1988 : 510) กล่าวถึงความโกรธไว้ว่า เป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที ในขณะที่จอห์น เบิร์นส และเพื่อน ๆ (1998 : 1051) กล่าวว่า ความโกรธนั้นเป็นอารมณ์ที่มีลักษณะโดดเด่น ที่ผู้ป่วยซึ่งมีอาการเจ็บเรื้อรังต้องประสบ และมีเกร็ดความรู้ที่ได้แสดงไว้ว่า ความโกรธนั้นสามารถบอกล่วงหน้าได้ว่า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหลายๆ ด้านนั้น จะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดีต่อไป

จากข้อความข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง ความรู้สึกที่แสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์และด้านร่างกาย ส่วนมากจะมีอารมณ์ อื่น ๆ เกี่ยวข้องด้วย ระดับความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ประสมรวมทั้งประสบการณ์ในอดีตและนิสัยของคน ๆ นั้น ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้น เมื่อเป้าหมายที่วางไว้ถูกรบกวนและเมื่อความปรารถนาของบุคคลที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นมีอุปสรรคขัดขวาง มักแสดงออกในหลายรูปแบบ ในลักษณะของความเดือดดาล เกรี้ยวกราดและคลุ้มคลั่ง หรือในลักษณะเย็นชาแต่แฝงด้วยความเป็นปรีภัยและเต็มไปด้วยเจตนาร้าย บางครั้งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เราสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น หน้านี้ว้าวุ่นวอด ตาแดงก่ำ หน้าแดง มือไม้สั่น หัวใจเต้นแรง พูดเสียงดัง ทำลายสิ่งของ เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุของความโกรธ

พฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีสาเหตุ ความโกรธก็เช่นเดียวกัน ซึ่งสาเหตุของความโกรธนั้นก็มีย่อยอย่างด้วยกัน โสมรสมิ จันทรประภา (2515 : 9 -10) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นต้องการเสรีภาพที่จะทำอะไรได้ตามใจ มักโกรธเมื่อรู้สึกว่าตนต้องทำตัวหรือประพฤติตามใจผู้ใหญ่เสมอ

2. การปรับตัว เช่นต้องทำตัวให้เข้ากับหมู่คณะ ปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนใหม่ กับคนต่างเพศและกับคนที่ตนต้องการเกี่ยวข้องกับ การต้องทำตนให้แปลกไปกว่าเดิม ทำให้เกิดความข้องคับใจ ทำให้หงุดหงิดและก่อให้เกิดความโกรธ

3. ความอายและความรู้สึกที่ถูกเหยียดหยามเกียรติยศเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นโกรธมาก ตลอดจนถึงการล้อเลียนต่าง ๆ เช่น ปากกว้าง ตาเข แต่งตัวเชย เป็นต้น

4. การได้รับความไม่เป็นธรรมการถูกละเมิดสิทธิ์จากคนในครอบครัวหรือคนนอกบ้าน

5. การพะวงถึงฐานะในทางสังคมมากเกินไป จนบางคนไม่พอใจสภาพของตน นอกจากไม่พอใจแล้วยังไม่ยอมรับสภาพที่แท้จริงของตนด้วย เปรียบเทียบกับเพื่อนที่เกิดในครอบครัวของคนชั้นสูง โกรธพ่อแม่ว่าทำไมไม่มีรถยนต์ให้ตนใช้ เป็นต้น

ส่วน สุชา - สุรางค์ จันทน์เอมฯ (2529 : 113) กล่าวว่า ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อคนเราเกิดความข้องคับใจ (Frustration) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งใดหรือบุคคลใดมาขัดขวางความปรารถนาไว้ ทำให้ผู้นั้นไม่ได้รับความสำเร็จสมดังความประสงค์ ด้าน สมพร อินแก้ว (2531 : 41-43) เสนอว่าความโกรธ อาจเกิดจากสาเหตุเหล่านี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบลู่ดูหมิ่น

2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ โดยมีความรู้สึกว่าการเหตุการณ์เหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองและโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

3. ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้ เช่น เมื่อพบปะกับผู้ที่เรายืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ

พุทธทาสภิกขุ (2532 : 9-12) กล่าวว่า ความโกรธมีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน เกิดจากตัณหาคือความทะเยอทะยานอยากด้วยอำนาจของอวิชชา เป็นความอยากด้วยความโง่ ซึ่งตัณหานั้นก็มีอยู่ 3 ประการคือ

1. กามตัณหา เป็นความอยากทางกาม โดยเฉพาะเกี่ยวกับเพศตรงกันข้ามจะเกิดความโกรธขึ้น เมื่อความรักความหึงหวง ความต้องการเกิดขึ้น แล้วไม่ได้ตามที่ตัณหานั้นต้องการ

2. ภวตัณหา คืออยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากคืออยากเด่น เมื่อไม่เป็นไปตามนั้นถูกดูถูกเหยียดหยาม จึงเกิดความโกรธขึ้นมา

3. วิภวตัณหา คือความอยากที่จะไม่ให้มี ไม่ให้เป็น ฉะนั้น อะไรที่คุณไม่อยากจะเห็น ไม่อยากฟัง ไม่อยากดู ไม่อยากเป็น ปรากฏออกมาหรือถูกขัดใจ ถูกยื้อแย้งสิ่งที่ หวังแทน

เมื่อเกิดความชราความเจ็บไข้มารบกวน บุคคลไม่ยากเจ็บไข้ ไม่อยากตาย พอมันจะเกิดขึ้นทำให้รู้สึกโกรธ

สม สุวรรณ (2535 :62) กล่าวว่า ความโกรธมีสาเหตุมาจากความผิดหวังที่แปรเปลี่ยนเป็นความชิงชังและกลายเป็นความโกรธ โดยมี 2 ประการคือ

1. ความผิดหวังที่ตัวเองทำอะไรไม่ได้อย่างใจคิด
2. ความผิดหวังที่คนอื่นทำอะไรที่ตนไม่อยากให้ทำ หรือไม่ทำอะไรที่ตนอยากให้

ทำ

ส่วน กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 :24) กล่าวถึงสาเหตุที่พบบ่อยที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธดังนี้

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้
2. ความรำคาญหงุดหงิด จากสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นคน ความร้อน แสง เสียง กลิ่น ความไม่สะดวก ในการดำเนินชีวิต
3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
4. ความเสียใจหรือความกลัว แล้วเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ
5. ความผิดหวังและรู้สึกว่าตัวเองโชคร้าย ที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือน

ตน

6. การถูกคุกคามหรือเผชิญกับความสูญเสียสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก
7. ความอิจฉาความโศกเศร้าของคนอื่น

บุษกร อุตสาหกรรม (2537 :45) กล่าวว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ อาจสรุปได้ คือ

1. เกิดความต้องการของบางสิ่งบางอย่าง
2. ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ
3. กังวลในเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ
4. คิดเข้าข้างตัวเองว่า เราไม่ควรถูกทำให้ไม่สมหวัง
5. ผู้ที่ทำให้เราไม่สมหวังไม่มีเหตุผล และเป็นผู้ทำผิด
6. ผู้ทำผิดควรถูกลงโทษ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ๙ (2542 : 47) กล่าวว่า ความโกรธเกิดจากความคิดปรุงแต่ง ขณะที่ไม่มีความคิดปรุงแต่งย่อมไม่เกิด ขณะนั้นความโกรธจึงไม่เกิด นอกจากนั้นแล้ว สุชีพ ปุญญานุภาพ (2542 : 22) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุของความโกรธเกิดจากการมีกิเลสและการเอาแต่ใจตนเองก็ทำให้โกรธง่ายขึ้น สำหรับ ประเวศ วะสี (2543 : 118) กล่าวว่า ความโกรธเกิดจากความหวังกับความจริงไม่ตรงกัน และ วศิน อินทสระ (2543 : 27) กล่าวว่าความโกรธเกิดมาจากสาเหตุเหล่านี้

1. ความรัก เพราะรักจึงโกรธ รักมากโกรธมาก เมื่อไม่ได้ตามที่รักก็โกรธ

2. ความหวังดี หวังดีกับเขามาก เมื่อไม่สมหวังก็โกรธ

3. ความโลภ อยากได้อารมณ์อันน่าพอใจ อยากได้นั้น อยากได้นี้ ใครขัดขวางเป็นเหตุไม่ได้สิ่งนั้นก็โกรธผู้ขัดขวาง จนถึงกับทำลายล้างกันก็มีที่ได้ยินพูดกันเสมอว่า ผลประโยชน์ขัดกัน

4. ตัณหา อันได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

เบิร์นส และคนอื่น ๆ (Burns and others. 1998 : 1053) กล่าวว่า สาเหตุของความโกรธ เกิดมาจากสะสมความขี้เมตตา และผสมกับพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ความว่าเหว ความกังวล เป็นต้น

จากคำกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความโกรธมีสาเหตุด้วยกันอยู่หลายอย่างเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่ปรุงแต่งขึ้น ความรัก ความหวัง ความโลภ ตัณหาความอยากต่าง ๆ ความว่าเหว ความวิตกกังวล ความรู้สึกเสียหน้า การปฏิเสธ ซึ่งสภาพเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุให้มนุษย์เกิดความโกรธขึ้นทั้งสิ้น

2.1.3 การแสดงของความโกรธ

การจะสังเกตว่าบุคคลนี้ ตอนนี้มีอารมณ์แบบไหน ตอนนี้มีอารมณ์เป็นอย่างไร หน้าแบบนี้โกรธหรือไม่โกรธ เราจะทราบได้โดยการสังเกตจากกิริยาอาการ คำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา ท่าทาง เป็นต้น โสมรสมิ จันทรประภา (2515 : 11) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นมักแสดง ความโกรธออกมาเป็นการกระทำ ทางวาจาโต้ตอบ ทางน้ำเสียง ภาษาที่ใช้และกิริยาที่แสดง ออกหนักเบาแค่ไหนแล้วแต่ปริมาณของความโกรธและปริมาณของวัฒนธรรมที่คนมี บางทีแสดงออกในรูปประชดประชัน สบถ สาบาน บ่น นินทาว่าร้าย เล่าซ้ำเล่าซากให้คนอื่นฟังเพื่อขอความเห็นใจ เมื่อถึงขั้นเลืลือนก็สำแดงออกในรูปขว้างปาเข้าของ ด่าทอ ทำกริยาหยาบ ๆ ทำร้ายร่างกาย

พุทธทาสภิกขุ (2518 : 7) กล่าวสรุปว่า

โกรธในอัตราน้อย ๆ เราจะเรียกว่าขัดใจ เช่น กระทบกระทั้งแห่งจิต นี่มันเป็นความโกรธอันดับน้อย อันดับต่ำ ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิฆะ

โกรธเต็มความหมาย นี่บันดาลโทสะ จุ่นง่าน เรียกว่า โกรธะ

ผูกโกรธไว้ ความอาฆาต ความพยาบาทจองเวร เรียกว่า อุปนาหะ คือผูกไว้ จองเวร

นิภา นิธยาน. (2521 : 129) กล่าวว่า การแสดงออกของอารมณ์โกรธของวัยรุ่น อาจแสดงออกทางพลังกำลัง เช่น การเตะต่อย ขว้างปาข้าวของ ร้องไห้ พุดจาเหินแถมประชดประชัน ด่าทอ และพุดจาสบถสาบานหยาบคาย หรือเจียบขีริม และนินทาว่าร้าย โจมตีลับหลัง หรือแสดงออกในรูปฝันเฟื่อง เช่น ฝันกลางวันถึงการแก้แค้น และชั้ยชนะ เป็นต้น และยังมี สิน วิภาวสุ (2528 : 1-2) กล่าวว่าลักษณะของความโกรธไว้ดังนี้

1. บุคคลที่โกรธง่าย อารมณ์ร้าย จิตใจจะมีการขุ่นมัวอยู่เสมอ ใครทำอะไร พูดอะไรที่ไม่เป็นที่พอใจเพียงเล็กน้อย เขาก็จะแสดงอาการโกรธเคืองไม่พอใจ ใช้วาจาที่หยาบคาย ไร้มารยาท และอาจทำอะไรที่รุนแรงได้

2. บุคคลที่โกรธง่าย ย่อมเป็นผู้ที่อยู่ในความประมาท เพราะขาดสติสัมปชัญญะ ขณะที่โกรธย่อมไม่มีสติ คือความระลึกได้ถึงผิดชอบชั่วดี และสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวว่าตนนั้นกำลังทำอะไรอยู่

3. บุคคลที่โกรธง่าย ย่อมเสี่ยงต่อการกระทำความผิดต่อกฎหมายได้ง่าย นับแต่การใช้วาจาที่หยาบคายตำราผู้อื่น ซึ่งเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา หากใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นหรือทรัพย์สินของผู้อื่นเสียหายด้วย ก็ยังจะได้รับโทษหนักขึ้น

สุชา - สุรางค์ จันทน์เอม (2529 : 117) กล่าวว่า วัยรุ่นมักแสดงอาการโกรธออกมาในรูปแบบที่ต่างจากเด็กเล็ก ซึ่งโดยทั่วไปมักจะแสดงอาการโกรธลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ในรูป ลงมือลงเท้าร้องไห้ ผรุสวาท ขว้างปาข้าวของ หรือทำร้ายร่างกายคนที่ทำให้โกรธ

2. บางทีก็แสดงออกในรูปที่ด่าแบบผู้ดี หรือเหน็บแนมประชดประชัน หรือนินทาให้คนอื่นฟัง เพื่อขอความเห็นใจ

3. เด็กบางคนแสดงอาการโกรธแบบโกรธเงียบ เก็บเอาไว้ในใจ ทำให้กลายเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น และหนักเข้ากลายเป็นโกรธแบบพยายามคิดป้องกันโดยไม่รู้สึกตัว

4. แต่เด็กบางคนก็อาจจะหาทางออกโดยระบายความโกรธไปยังคนอื่น หรือสัตว์ที่พอจะพาลได้ เช่น โกรธแม่ก็ไปเอ็ดตะโรกับน้องหรือพาลเตะสุนัขที่เลี้ยงไว้ เป็นต้น

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51-52) กล่าวถึงการแสดงออกของคนที่มีความโกรธไว้ว่า

1. ปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด ไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ใด ๆ ไม่ให้ความสนใจทำเป็นลืมเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจนั้นเสีย

2. การก้าวร้าวชอบทำลาย ทำร้ายบุคคลอื่น

3. การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าทำให้ไม่สามารถแสดงความรู้สึกไม่พอใจต่อท่านได้โดยตรง แต่จะไปแสดงออกกับคนอื่นหรือสิ่งอื่นที่มีอำนาจน้อยกว่า

4. วิธีถดถอย เป็นการนำเอาวิธีที่เคยใช้ในอดีต เมื่อครั้งเป็นเด็ก ๆ กลับมาใช้ในปัจจุบัน เช่น การกระหึบเท้า การร้องไห้ เป็นต้น

5. การลงโทษตนเอง เมื่อไม่สามารถตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธได้ จึงมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า จึงลงโทษตนเองด้วยการตีตบศีรษะหรือฆ่าตัวตาย

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 225-226) ได้รวบรวมการแสดงออกของความโกรธไว้ดังนี้

1. แสดงอาการเกรี้ยวกราด ช่มเหง หรือหัวเราะเขาะคู่ครองของตนเอง ลูก ๆ คนที่รัก หรือแม้แต่กับเพื่อนฝูง ผู้บังคับบัญชา ผู้ใหญ่
2. แสดงอาการรุนแรง ทบตี ต่อยเตะบุคคลอื่น และบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ถึงกับทำความผิดขั้นอาชญากรรม
3. ใช้คำพูดในเชิงประชดประชัน
4. การแสดงความโกรธที่รุนแรงจนเฉียว ในบางครั้งอาจเป็นเครื่องมือในการบังคับขู่เข็ญคนอื่นหรือแม้แต่ตนเองด้วย
5. การพูด หรือแสดงอาการถากถาง เสียดสี เหน็บแนม การหัวเราะเขาะเย้ยหยันสบประมาท หรือแม้แต่การอดกลั้นและนิ่งเฉย

โรเจอร์ เจ แคลดริฟ (2533 : 1) กล่าวว่าความโกรธมีพลังมหาศาล มันเป็นแรงขับเคลื่อนที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมอันชั่วร้ายของมนุษย์ นอกจากนั้นความโกรธยังอยู่นอกเหนือการทำนายด้วย เราไม่อาจรู้ได้เลยว่ามันจะระเบิดขึ้นจากตัวของเราเองหรือจากคนอื่น ๆ

จอห์นสัน (Johnson.1990 : 247-249) กล่าวถึงหน้าที่หลักของความโกรธพอสรุปได้ดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลังและความแข็งแกร่ง และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทางกายมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในกิจกรรมที่จะได้รับการเสริมแรง
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิม เป็นสาเหตุให้พุ่งจุดสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม เป็นผลให้ใจเร็วหุนหัน เพื่อมุ่งไปที่จุดที่คิดว่าไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้อง และปกป้องตนเองจึงต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้เกิดการแสดงออกของความรู้สึกในทางลบ ซึ่งถ้าไม่มีความโกรธก็จะไม่เกิดอาการแสดงออก ความโกรธเป็นเครื่องหมายอย่างหนึ่งซึ่งแสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างกำลังเกิดขึ้นในความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ในแง่ของการสร้างสรรค์ซึ่งเป็นการประจัญหน้ากับปัญหาที่จะต้องแก้ไข ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของทั้งคู่ แต่ในแง่ลบบุคคลจะกล้าและโกรธเนื่องจากการยั่วยุ และจะเป็นการก้าวร้าวที่น่ารังเกียจอันเป็นหนทางที่จะทำให้ความคับข้องใจเพิ่มสูงขึ้น
4. ความโกรธจะปกป้องความอ่อนแอภายในและเปลี่ยนความวิตกกังวลภายในไปเป็นความคับข้องใจภายนอก ความโกรธสามารถก้าวออกจากความวิตกกังวลและความกลัวและนำตัวบุคคลไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เคยทำมาก่อน
5. ความโกรธเป็นตัวเริ่มต้นหรือแผ่ขยายความเป็นศัตรูกัน เป็นตัวที่จะทำให้เกิดความก้าวร้าว ความรู้สึกโกรธเป็นสัญญาณอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่ามีองค์ประกอบหลาย

ประการที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว เมื่อมีใครมาขัดแย้ง ดังนั้นบุคคลจะพูดจารุนแรงออกไปหรือแสดงการสนองตอบออกไปสู่บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งแสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการขัดแย้งหรือมีบางสิ่งคับข้องใจหรือไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่น และสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

การแสดงออกของความโกรธมักแสดงออกในลักษณะหลาย ๆ อย่าง เช่น เจ็บแค้น เก็บเอาไว้ในใจ ต่ำโดยใช้อภัยคำหยาบคายหรือว่ากล่าวบุคคลที่ทำให้โกรธ ใช้กำลังทุบตีหรือชกต่อยบุคคลที่ทำให้โกรธ หน้าบึ้งตึง หน้าแดง มือสั่น งอน ทุบตีขว้างปาสิ่งของแทนบุคคลที่ทำให้โกรธ และร้องไห้ เป็นต้น

2.1.4 โทษของความโกรธ

ความโกรธถ้าไม่มีการควบคุมจะก่อความเสียหายมากมาย ทำให้ไม่มีความสุขในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ และยังส่งผลเสียต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม พุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป : 10 - 16) ได้สรุปโทษของความโกรธว่า

1. ความโกรธเป็นสนิมของศาสตร์ทั้งหลาย หมายถึงทำให้ความรู้ที่เรามีอยู่ใช้การไม่ได้

2. ความโกรธเป็นเคราะห์ร้าย ทำให้เกิดความวินาศ ความเลวร้าย

3. ความโกรธเป็นเหตุให้สลัดความดี เมื่อถูกความโกรธครอบงำ จะไม่นึกความดี

4. ความโกรธย่อมฆ่ามารดาบิดาของตนได้

5. คนโกรธย่อมไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรม ทำให้เป็นผู้ไม่มีเหตุผล

6. ความโกรธทำให้ความชั่วเป็นของง่ายดาย

สิน วิวาสุ (2528 : 3) ได้อ้างโกธนาสูตร อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงโทษของความโกรธไว้ดังนี้

1. คนโกรธย่อมเป็นผู้มีผิวพรรณทราม

2. คนโกรธย่อมนอนเป็นทุกข์

3. คนโกรธ แม้ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็สำคัญว่าเราถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

4. คนโกรธย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์

5. ผู้มีวิเวกเพราะความโกรธย่อมถึงความไม่มีผล

6. ญาติมิตรและสหาย ย่อมเว้นคนโกรธเสียห่างไกล
 7. คนโกรธ เมื่อตายไปย่อมเข้าถึง อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก
- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 23-24) กล่าวถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะความโกรธ

ไว้ว่า

1. การมีอุบัติเหตุ เพราะอารมณ์โกรธทำให้ขาดความระมัดระวัง
 2. มีปัญหาด้านมนุษย์สัมพันธ์เพราะโกรธแล้วมักจะพูดจากระทบกระเทียบหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น
 3. ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
 4. เป็นสาเหตุของความคิดหรือการพยายามทำร้ายตัวเองจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้
- จำนง เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2545 :31) กล่าวว่า ความโกรธทำลายมนุษย์ 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ในวัยหนุ่มสาวมันมีลักษณะคล้ายระเบิด ก่อให้เกิดความเสียหาย โดยฉับพลันทันที
 2. เมื่อร่วงโรยไป ความโกรธ ถ้าเก็บไว้ค่อย ๆ คายพิษออกมาทีละน้อย คนที่อยู่ใกล้ก็กลายเป็นเหยื่อ ได้รับพิษร้าย ซึ่งมาในรูปของการบ่นว่าตำหนิติเตียน ขัดแย้งอยู่เสมอ
- จากข้อความข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความโกรธมีโทษมากมาย ช่วงเวลาที่คนเรามีอารมณ์โกรธ จะทำให้คนเราขาดสติ สามารถทำอะไรก็ได้ ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเองและสังคมตลอดจนถึงส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์

2.1.5 การระงับความโกรธ

การจะระงับความโกรธนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งแต่ละวิธีก็มีความแตกต่างกัน บางวิธีบางคนอาจจะชอบ แต่บางคนอาจจะไม่ชอบไม่ถูกจริตนิสัยของตน การจะระงับความโกรธได้นั้น มีผู้เสนอวิธีการระงับความโกรธไว้ เปลื้อง ณ นคร (2533 : 60-63) ได้สรุปการระงับความโกรธไว้หลายวิธี ดังนี้

1. เมื่อโกรธ จงระบายความโกรธออกไปเสีย โดยการคิดหาเหตุผล พูดยากันให้รู้เรื่องอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน
2. นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้
3. แผ่ความปรารถนาดีและความเมตตา ทำให้จิตใจเป็นสุขและสามารถดับอารมณ์โกรธได้อย่างดี
4. สร้างความนับถือตนเอง การนับถือตนเองนั้นคือตนเองถือตนของตน ไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดผู้อื่นที่พูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่จริงจังควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรเก็บมาเป็นทุกข์

5. ฝึกใจให้เยือกเย็น ในทางจิตวิทยาหรือทางธรรม กล่าวไว้ว่า ในแต่ละวันให้ สวดมนต์ ภาวนา ทำใจให้มีสมาธิ อ่านกาศยกลอนเพราะ ๆ อ่านหนังสือวรรณคดี หรือฟังดนตรี ที่เป็นเพลงเย็น ๆ ทำให้จิตใจเย็นลงได้

6. หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ การสับเปลี่ยนก็คือ การหาทางลืม โดยการนึกถึง เรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพูดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำให้ยาก หากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการ เจ็บใจ การอาฆาต พยาบาทได้

ส่วน กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 26) ได้เสนอกิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์ เมื่อมี ความโกรธเกิดขึ้นดังนี้

1. กีฬาที่มีการส่งแรงออกจากตัว เช่น เตะฟุตบอล ตีแบดมินตันหรือเทนนิส กอล์ฟ ยกน้ำหนัก วิ่งเหยาะ ๆ เป็นต้น

2. หาอะไรทำให้แรงที่อัดแน่นอยู่ในตัวออกไปในทางที่เหมาะสม เช่น ช้อมแซมสิ่ง ของที่แตกหักหรือเสีย ถอนหญ้าพรุนดินปลุกต้นไม้ เข้าครัวทำกับข้าว เป็นต้น

3. ใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียดชนิดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่นการทำสมาธิ การ นับเลข การสร้างจินตนาการถึงสถานที่รื่นรมย์และสงบสุข และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

นิมิตฺฐ ประสานทอง (2541 : 64) เสนอวิธีระงับความโกรธไว้ว่า

1. ใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธด้วยการนับหนึ่งถึงสิบ
2. ใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์หรือผู้ที่ทำให้โกรธ
3. ระบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
4. ออกไปอยู่ในที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้สุดเสียง
5. ทำงานบ้านระบายความโกรธ

การระงับความโกรธนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่ว่าใครจะเอาวิธีไหนไปใช้ให้ถูกกับนิสัยของตัวเอง ซึ่งแต่ละวิธีก็มีความแตกต่างกันไป แต่ก็มุ่งหมายเพื่อให้ความโกรธลดน้อยลงเช่นเดียวกัน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

2.2.1 งานวิจัยภายในประเทศ

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ ได้พบว่ามีผู้ให้ความสนใจหลายท่านที่ศึกษาเรื่องความโกรธ เพื่อช่วยเหลือให้มนุษย์ ได้มีโอกาสที่จะสามารถพัฒนาตนเอง รู้จักวิธีระงับ บรรเทา เผชิญกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้ อรรถนุญา งามระยับ (2533 : 39-40) ได้ศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน นักเรียนชาย จำนวน 50 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 50 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมความโกรธ 9 พฤติกรรมและพบว่าพฤติกรรมความโกรธที่นักเรียนแสดงออกมามากที่สุด ได้แก่ เจ็บแค้น คิดเป็นร้อยละ 33.06 รองลงมาคือ ต่ำหรือว่ากล่าวบุคคลที่ทำให้โกรธคิดเป็นร้อยละ 2.61 ทบตีหรือชกต่อยบุคคลที่ทำให้โกรธ คิดเป็นร้อยละ 1.13 หน้าบึ้งตึง คิดเป็นร้อยละ 8.06 ฟ้องครู คิดเป็นร้อยละ 5.65 งอน คิดเป็นร้อยละ 4.8. เดินหนีคิดเป็นร้อยละ 2.42 ทบตีสิ่งของแทนบุคคลที่ทำให้โกรธ คิดเป็นร้อยละ 1.61และร้องไห้คิดเป็นร้อยละ 1.61 ตามลำดับ ทั้งนี้พฤติกรรมความโกรธที่นักเรียนแสดงออกน้อยที่สุดคือทบตีสิ่งของแทนบุคคลที่ทำให้โกรธและร้องไห้พฤติกรรมความโกรธของนักเรียน พบว่าเกิดขึ้นเนื่องมาจากหลายสาเหตุดังนี้คือพฤติกรรมความโกรธที่แสดงออกมากที่สุดคือ เจ็บแค้น คิดเป็นร้อยละ 33.06 เกิดขึ้นเนื่องจากถูกเพื่อนแกล้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.15 รองลงมาคือถูกเพื่อนล้อเลียนคิดเป็นร้อยละ 24.39 พฤติกรรมความโกรธที่นักเรียนแสดงออกลงมาคือ ต่ำหรือว่ากล่าวบุคคลที่ทำให้โกรธ คิดเป็นร้อยละ 26.61 เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.24 รองลงมาคือ ถูกเพื่อนล้อเลียน คิดเป็นร้อยละ 18.18 ถูกเพื่อนแกล้งคิดเป็นร้อยละ 18.18และความคิดเป็นไม่ตรงกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 18.18

พัชรา บุญเล่า. (2535:69) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรธานี พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาที่คะแนนความโกรธ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หรรษา แก้วพลูปกรณ์. (2541:60) ได้ศึกษาผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา จำนวน 20 คน กลุ่มควบคุม 10 กลุ่มทดลอง 10 พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และติดตามผลน้อยกว่าในระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) และนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลองและติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) ในขณะที่ จารุวรรณ ศุภศรี (2542:79) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน และยังมี ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542 : 97) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่า หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการแสดงความออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชฎาธาร คำเนียม (2545 : 70) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 420 คนพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธมีค่าเท่ากับ .717, .546 และ 667 โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า เมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนชายและนักเรียนหญิงและรวมทั้งหมด คำนวณหาความสำคัญของปัจจัยด้านความเครียด การได้รับอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และความวิตกกังวล ส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนหญิงคือปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และการได้รับการอบรมเลี้ยงดูประชาธิปไตยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนทั้งหมดคือปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยังมี ปรีศนา ชาญวิชัย (2546 : 73) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ความโกรธนั้นเกิดขึ้นได้และมีประจำตัวของมนุษย์ทุกคน โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา เพศ วัย จะอยู่ส่วนไหนของโลกก็ตาม ย่อมหนีความโกรธไปไม่พ้น ชาวต่างประเทศได้ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความโกรธเหมือนกัน เชพเพิร์ด เอิร์มฮิลด์ (Sheppard, Irmhild. 1991 : 534) ได้ศึกษาความโกรธในการสูญเสียคู่สมรส โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้ คือ วัดความแตกต่างในการหายจากความโกรธในช่วงเวลา 3,6 และ 12 เดือน หลังการเสียชีวิตของคู่สมรส และการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธ, ความผิดและการสูญเสียความหวังของการสูญเสียคู่สมรส โดยได้ศึกษาผู้ชายและผู้หญิงที่มีอายุมากจำนวน 84 คน ซึ่งอาศัย

อยู่ที่รัฐอริโซนา ผู้ซึ่งคู่สมรตายในเวลา 3,6 หรือ 9 ถึง 12 เดือน ก่อนที่จะเข้าร่วมในการศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของความเศร้าโศก จะใช้เป็นเสียงมือ ในการศึกษาค้างนี้ เพื่อวัดการหาความโกรธ ความผิด และความสูญเสียความหวังในความสูญเสียของความเป็นผู้ใหญ่ ไม่มีความแตกต่างที่สำคัญในการหายจากความโกรธที่ถูกค้นพบในช่วง 3 ระยะเวลา (3,6 หรือ 9 -12) การเทียบเคียงที่แน่นอน ถูกค้นพบระหว่างความโกรธ และความผิด และระหว่างความโกรธและความสูญเสีย ความหวังสำหรับเวลาทั้งหมดในการเข้ากลุ่ม การอภิปรายบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายและการแนะนำจะถูกนำเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

ทางด้าน เบิร์นส และคนอื่น ๆ (Burns and others. 1998 : 1053) ได้ศึกษาแบบฉบับการบริหารความโกรธ และการทำนายการบำบัดผลลัพธ์ที่ได้ระหว่างชายและหญิงซึ่งเป็นผู้ป่วยจากการเจ็บปวดของโรคที่ก่อให้เกิดความโกรธ โดยได้ศึกษาประชากรจำนวน 101 คน พบว่า ผู้ชายแสดงออกถึงความโกรธออกมาได้ชัดเจนกว่าผู้หญิง ซึ่งสามารถเก็บความรู้สึกได้ดีกว่าผู้ชาย ผลของการวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นค่อนข้างชัดเจนถึงผลเสียของความโกรธ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชายจะทำให้ไขสันหลังเกิดอักเสบ แล้วก่อให้เกิดการเจ็บปวดทรมานอย่างมาก สาเหตุนี้อาจจะก่อให้เกิดกล้ามเนื้อลัดตัว และทำให้เจ็บปวด ส่วน เบค และเฟอร์นันเดส (Beck and Fernandez. 1998 : 217) ได้ศึกษาพฤติกรรมซ่อนเร้น การสร้างกฎเกณฑ์ให้กับตัวเองของความถี่ ระยะเวลา และระดับความโกรธ โดยใช้ผู้มาขอบำบัดเป็นกลุ่มทดลอง พบว่า การสร้างกฎเกณฑ์ให้กับตัวเองเป็นสูตรสำเร็จรูปในการแก้ความโกรธที่ได้ผลและควบกับวิธีการแก้พฤติกรรมซ่อนเร้นรวมอยู่ด้วย โดยอาศัยความถี่ของพฤติกรรม ระยะเวลา และระดับความโกรธว่ามากน้อยแค่ไหน การกำจัดความโกรธโดยวิธี 3 ระดับด้วยกันคือ โกรธน้อยหรือถี่ใหม่ ควบคุมตัวเองได้มากน้อยหรือไม่, ระยะเวลาของความโกรธ เมื่อโกรธแล้วโกรธนานไหม หายโกรธเร็วไหม และ ระดับความโกรธ รุนแรงมาน้อยเพียงใด การบำบัดความโกรธโดยการควบคุมบังคับพฤติกรรมไม่ให้เกิดขึ้นในอันดับแรกคือสติ สำหรับ ซิโปรา ชิทแมน (Zipora Shechtman. 2001 : 229) นั้นได้ศึกษากลุ่มคนที่ป้องกันความโกรธและเด็กที่ก้าวร้าว กลุ่มผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ขั้นตอน 1 จะเป็นลักษณะของการให้รางวัลกับเด็กที่ระงับความโกรธได้ดีและเร็วฉับพลัน ขั้นตอน 2 มีการเข้าหาของเด็กคนหนึ่งชื่อ โจ ดอ แอริส ซึ่ง แอริสไม่สนใจจึงทำให้ความโกรธไม่มีผล ขั้นตอน 3 การเผชิญหน้าต่อผู้กระทำความโกรธให้กับอีกผู้หนึ่งโดยใช้การพูดคุยให้รู้เรื่องโดยไม่เกิดความโกรธ ขั้นตอน 4 แนะนำให้ผู้ถูกความโกรธครอบงำโดยการให้อภัย ขั้นแรกเมื่อเกิดความโกรธให้นับ 1 ถึง 10 และพูดต่อไปว่าจะให้อภัยกับผู้โกรธ แล้วความโกรธก็จะค่อย ๆ จางหายไปทีละที่สุด การชนะความโกรธโดยผู้ถูกโกรธไม่ตอบโต้ ความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้น

จากผลการทดลองถึงความเห็นอกเห็นใจและความก้าวร้าว การเสนอให้ ตารางที่ 1 ผู้หญิงแรกเริ่มมีความเห็นอกเห็นใจและสามารถควบคุมตนเอง ส่วนความก้าวร้าวต่ำ ส่วนผู้ชายมีความเห็นอกเห็นใจสูง และสามารถควบคุมตนเองและความก้าวร้าวต่ำ ส่วนเด็กชายที่ถูกควบคุม

คุณจะไม่พบการเปลี่ยนแปลง กระบวนการการวัดผลประกอบการด้วยการเปลี่ยนแปลงของระดับชั้น และสัมพันธภาพกับผู้บำบัดกับกลุ่ม การแสดงระดับ 4 ระดับ ได้แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงความก้าวร้าวของเด็กชายทั้งคู่ สัมพันธภาพของผู้นำกลุ่มและกลุ่มอยู่ในระดับที่สูง

ยังมี เบอร์นี และ ครอมเรย์ (Burney and Kromrey. 2001 : 447-457) ได้ศึกษา การวัดและจัดลำดับความโกรธของผู้ใหญ่ต่อการพัฒนาครั้งแรก และคะแนนถูกบันทึก การวัดและจัดลำดับความโกรธของผู้ใหญ่ (AARS) ถูกออกแบบให้ ข้อ 1 วัดความโกรธที่แตกต่าง ชนิดกันและใช้เครื่องมือและการรับผลของการวัดความโกรธ ข้อ 2 ช่วยผู้วิจัยและผู้ฝึกหัดในการวิเคราะห์เฉพาะเจาะจงความโกรธของผู้ใหญ่ การศึกษาในปัจจุบันนี้ ชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงของคะแนน (AARS) ประชากรจำนวน 792 คน อายุระหว่าง 12-19 ปี ซึ่งถือว่ากำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ตั้งแต่ชั้น ม.1-ม.6 (G.7 - G12) เข้ามีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ด้วย ผลของการวิจัยพบว่า AARS เป็นการวัดความโกรธที่มีคุณภาพเป็นอย่างมาก เพราะพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความโกรธ เช่น พฤติกรรมที่ตามใจตนเองเป็นต้น และมีเครื่องวัดทดสอบอีกชนิดหนึ่งคือ MAI หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Multidimensional Anger Inventory ควบคุมอีกต่อหนึ่ง นี้เป็นผลการวัดความโกรธที่ได้ผลแท้จริง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี

การศึกษาตามนัยทางพระพุทธศาสนานั้น ได้เริ่มขึ้นเมื่อบุคคลได้เห็นและมีความรู้สึก ว่าตนมีความจำเป็นจะต้องเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติอันเป็นความจริงของชีวิต นั่นคือต้องการรู้ “อะไร” เช่น ชีวิตคืออะไร สภาวะที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร ชีวิตเกิดมาจากอะไร กฎและกระบวนการของชีวิตคืออะไร ชีวิตเกิดมาแล้วต้องการอะไร องค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตคืออะไร หนทางที่นำไปสู่การแก้ปัญหาของชีวิตคืออะไร ต่อจากนั้นผู้ศึกษาจะต้องฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติจริงทั้งทางกาย วาจา ใจ ด้วยการใช้สติปัญญาประกอบตลอด กระบวนการ เพื่อจะได้บังเกิดผลคือความรู้แจ้ง ถึงวิธีการที่จะเข้าถึงธรรมชาติอันเป็นความจริงของชีวิต นั่น คือเกิดความรู้เข้าใจด้วยตนเองถึงเรื่องของ “อย่างไร” ซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยการฝึกฝน ต่อจากนั้น พุทธศาสนิกชนที่แท้จริงก็จะศึกษาต่อไปถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินั้น โดย การคิดวิเคราะห์ ว่าผลของการปฏิบัตินั้น คืออะไร มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีไม่ใช่อะไร อะไรคือสิ่งที่ควรละทิ้ง และอะไรคือสิ่งที่ควรเพิ่มพูนให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น อาณิสสของการปฏิบัติอันเป็นผลที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนี้เอง เป็นอุดมการณ์อันสูงสุดของการศึกษาตามนัยพระพุทธศาสนา

การศึกษาในพระพุทธศาสนามี 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ปริยัติ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจาก การฟัง การอ่าน การคิด ส่วนประกอบความ สัมพันธ์ กฎและกระบวนการของชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้แสดงไว้อย่างละเอียดลึกซึ้งและเป็น ระบบ สาระสำคัญของพระพุทธศาสนานั้น เป็นความเข้าใจในเหตุปัจจัยและผลที่ต่อเนื่องกันเป็น วัฏจักรอย่างมีขาดสายอันได้แก่ ปฏิจจสมุปบาท พุทธศาสนิกชน พยายามศึกษาและฝึกหัดอบรมตนเพื่อจะสามารถตัดวงจรนี้เสียได้ก็จะบรรลุซึ่งความดับ สงบ เย็น คือ นิพพาน สาระสำคัญ เรื่องต่อไปคือ อริยสัจ 4 ขั้น 5 ไตรลักษณ์ กรรม และมีชฎีมาปฏิบัติ ซึ่งอธิบายได้ว่า ผู้ที่เป็น นักศึกษาจนรู้จริงนั้น ต้องเป็นผู้รู้ในเรื่องของทุกข์ เหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และทางที่นำไปสู่ ความดับทุกข์ทั้งสิ้น ต้องมีความเข้าใจในเรื่องของขั้น 5 อันได้แก่ รูป (กาย) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ) สังขาร (ความคิด) และวิญญาณ (ความรู้) ต้องเข้าใจเรื่องของ กรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ต้องเข้าใจลักษณะ 3 ประการของชีวิต คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และจะต้องเข้าใจถึงหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมรรค 8 ซึ่งทุกอย่างที่กล่าวถึงทั้งหมดนี้ย่อม เกี่ยวโยงสืบต่อไปเป็นการปฏิบัติปฏิบัติชอบทั้งสิ้น กล่าวโดยสรุป การศึกษาในแง่ของปริยัติ นั้น เป็นไปเพื่อเกิดสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ ซึ่งผู้ศึกษาจะไม่หยุดหรือพึงพอใจอยู่เพียงเท่า นี้ จะต้องฝึกหัดอบรมต่อไป เป็นเรื่องของการปฏิบัติ

2. การปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นเป็นการศึกษาที่แท้จริง มีองค์ประกอบ 3 ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่

2.1 อธิศีลสิกขา (ศีล) คือการฝึกหัดอบรมควบคุมกายและวาจา เพื่อให้ผู้ศึกษาพูดดี (สัมมาวาจา) ทำการงานดี (สัมมากัมมันตะ) และดำรงชีวิตด้วยดี (สัมมาอาชีวะ) เป็นเรื่องของ การฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัด เตรียมชีวิตให้อยู่ในสถานที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและ การอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผล จนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นและก็เกิดเป็นศีล วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรม ที่เคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมี พฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนการจัดระเบียบระบบทั้ง หลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์

2.2 อธิจิตสิกขา (สมาธิ) คือการฝึกหัดอบรมให้จิตและความคิดมีความแน่วแน่ ตั้งใจและปลอดโปร่ง ทั้งนี้โดยมีความเพียร (สัมมาวายามะ) กอปรด้วยความระลึกรู้ (สัมมาสติ) และจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ (สัมมาสมาธิ) เป็นการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณ ธรรม เช่นความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่นความเข้ม แข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และใน ด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุด สัน ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

2.3 อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือการฝึกหัดให้เกิดความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นความรู้ระดับ สูงที่ประจักษ์ด้วยการฝึกอบรมตนเองอย่างแท้จริง จนเกิดความเห็นที่ตรงกับสัจจะความจริง (สัมมาทิฐิ) และความดำริในทางที่ชอบ (สัมมาสังกัปปะ) พัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้ง แต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่ มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและ ชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสระภาพโดยสมบูรณ์

การปฏิบัติหรือการฝึกหัดอบรม กาย วาจา ใจ จึงเป็นการศึกษาที่แท้ตามนัยแห่ง พระพุทธศาสนามีลักษณะเป็น สัมมาญาณ คือความรู้อันชอบยิ่ง และเป็นภาวิตญาณ คือความรู้ ที่เหนือสัจยชาติญาณ จำเป็นต้องศึกษาฝึกอบรมด้วยตนเองจึงจะบรรลุได้

3. ปฏิเวธ การศึกษาตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา มิได้หยุดเพียงแค่ความรู้และการ ปฏิบัติเท่านั้น หากยังก้าวต่อไปถึงความเข้าใจและการคิดวิเคราะห์ถึงผลของปริยัติและปฏิบัติอีก ด้วย คือเป็นขั้นก้าวหน้าของปฏิเวธ การศึกษาจะหยุดอยู่เพียงขั้นสัมมาทิฐิ และสัมมาญาณเท่านั้น ยังอาจจะว่ายวนอยู่ในห้วงแห่งปัญหาทั้งปวง ดังนั้นการศึกษาและการฝึกอบรมตนของพุทธศาสนิกชนจึงต้องสูงขึ้น เข้มขึ้น จนสามารถยกระดับจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากความเป็นทาสของ อวิชชาและกิเลส เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หมดปัญหาทั้งปวงของชีวิต ซึ่งหมายถึงการได้หลุดพ้นสิ้น

เชิง (สัมมาวิมุตติ) การศึกษาและการฝึกหัดอบรมตนจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่อง มีเหตุ ปัจจัย และผลที่ผสมผสานสอดคล้องกันอย่างได้สัดส่วนสมดุล นำไปสู่เป้าหมายอันสูงส่งของมนุษย์คือ “อิสรภาพ” ซึ่งเป็นทั้งอิสรภาพของตนกับการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและอิสรภาพภายในจิตใจของตนเอง จิตของผู้มีอิสรภาพแล้ว ย่อมสงบ เย็น กับความร้อนและขุ่นมัว รู้ถึงสิ่งควรละเว้น และเพิ่มพูนสิ่งที่เป็นกุศล

แสง จันทรงาม (2526 : 4-14) ได้เสนอความรู้ระดับต่าง ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยแบ่งความรู้ของมนุษย์ออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้

1. ความรู้ระดับวิญญาณ (Consciousness) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ทั้ง 6 ทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่

- รูปรูป (รูปารมณ)	โดยอาศัย ตา (จักขุ)
- รู้เสียง (สัททารมณ)	โดยอาศัย หู (โสตตะ)
- รู้กลิ่น (คันธารมณ)	โดยอาศัย จมูก (ฆานะ)
- รุรส (รสารมณ)	โดยอาศัย ลิ้น (ชีวาหา)
- รู้สัมผัส (โผฏฐัพพารมณ)	โดยอาศัย กาย (กาย)
- รู้มโนภาพ (ธัมมารมณ)	โดยอาศัยใจ (มโน)

ความรู้ระดับนี้เป็นเพียงการ “รับรู้” อารมณ์นั้น ๆ ที่ปรากฏทางทวารนั้น ๆ ชั่วประเดี๋ยวเดียวเท่านั้นแล้วก็ดับไป ความรู้ระดับวิญญาณมีลักษณะง่าย ๆ เช่น ตาเห็นรูป ก็รู้แต่เพียงว่าเป็นรูปร่างเท่านั้น ยังไม่รู้รายละเอียดว่าเป็นรูปอะไร

2. ความรู้ระดับสัญญา (Perception) หมายถึงการล่วงรู้ถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของอารมณ์นั้น ๆ รู้รายละเอียดต่าง ๆ ของอารมณ์นั้น เช่น เมื่อเราเห็นรูป ๆ หนึ่งอยู่ข้างหน้า รู้ว่าเป็นรูป (ระดับวิญญาณ) แล้วต่อจากนั้นก็จำได้ว่า เป็นรูปคน เป็นผู้ชาย ชื่อนายประเสริฐ เป็นเจ้าหน้าที่ของเรา ความรู้รายละเอียดเหล่านี้ เป็นความรู้ระดับสัญญา เป็นการรื้อฟื้นความรู้เก่าซึ่งมีอยู่แล้ว ฉะนั้นท่านจึงแปลสัญญาว่า “ความจำได้หมายรู้” ก็หมายถึงจำ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มโนภาพ ดังนั้นท่านจึงจำแนกสัญญาออกเป็น 6 ตามอารมณ์คือ รูปสัญญา สัทสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา สัญญาเกิดขึ้นทันทีต่อจากวิญญาณ เช่น พอเราเห็นรูปก็รู้ว่าเป็นคน เป็นผู้ชาย ชื่ออะไร ขาวหรือดำ และเกิดติดต่อกันไปเป็นแถว

3. ความรู้แบบอภิปัญญา (Extrasensory perception) หมายถึงการสามารถรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องอาศัยอายตนะภายใน 5 ประการแรก แต่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ด้วย “มโน” หรือใจโดยตรง เนื่องจากเป็นความรู้ที่ไม่ต้องอาศัยอายตนะหรือประสาท จึงสามารถรู้ได้เกินขอบเขตของกาละ เช่นอาจจะเห็นเหตุการณ์ในอดีตอันแสนไกลหรือในอนาคตไกล ๆ ก็ได้ สามารถรู้ได้เกินขอบเขตของเทศะ คืออยู่ที่หนึ่ง อาจจะเห็นหรือได้ยินเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ อีกที่หนึ่ง ซึ่งอยู่ คนละจังหวัดหรือคนละประเทศได้ ความรู้แบบอภิปัญญาอาจจะเกิดขึ้นได้โดย 2 วิธี คือ

3.1 โดยเป็นผลบุญตั้งแต่ชาติก่อน ได้มาโดยกำเนิดในปัจจุบัน ก็มีกรรมตาหลาย คนที่มีความรู้แบบอภิญญาโดยกำเนิด ไม่ต้องผ่านการฝึกจิตใด ๆ

3.2 โดยการฝึกสมาธิ จนถึงขั้นฌานและมีความชำนาญเป็นพิเศษ จน “อภิญญา” ได้รับการพัฒนาเต็มที่ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงเข้าฌาน และได้ ฌาน 3 คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือความสามารถในการระลึกชาติปางก่อนได้ จุตูปปาตญาณคือสามารถเห็นการตายการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย สิ่งที่ย่อภิญญาหรืออภิญญาของอภิญญาก็คืออภิญญาทั้ง 6 ที่คนเราวิญญูญาณและสัญญาตนเอง

4. ความรู้ระดับทิวหรือความเห็น (Conception) หมายถึง การมีภาพแห่งความจริง รวบรวมของสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในใจ ตัวอย่างเช่น ความจริงรวบยอดที่ว่า “ความเป็นคน” ย่อมมีอยู่ในมนุษย์ทุกคนในโลก หรือว่า “ความทุกข์” เป็นความจริงรวบยอดที่มีอยู่เบื้องหลังคนแก่ คนเจ็บ และคนตายทุกคน ถ้าเราเห็น “ความเป็นคน” หรือ “เห็นความทุกข์” ก็เท่ากับว่า เรามีความรู้ระดับทิวอยู่ในใจแล้ว ความจริงรวบยอดหรือ Concept นี้ มีลักษณะเป็นนามธรรมที่ค่อนข้างลึกซึ้ง บางอย่างก็ง่าย ๆ เช่น ความเป็นคน ความทุกข์ ความเมตตากรุณา แต่บางอย่างก็มีลักษณะสลับซับซ้อนมาก เช่น มหาวิทยาลัย ประชาธิปไตย เป็น ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ๆ อีกมากมาย ความรู้ระดับทิวนี้ มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อคนมีทิวเกี่ยวกับสิ่งใดแล้ว ทิวนั้นจะเป็นตัวนำพฤติกรรมทั้งปวงของเขา ถ้าเขามีความเห็นถูก ทุกอย่างจะถูกหมด ถ้ามีความเห็นผิด พฤติกรรมของเขาจะผิดหมด ตัวอย่างเช่น คนโบราณมีความเห็นว่า อหิวาตกโรค เป็นผีเป็นห่า เขาก็จัดการกับมันด้วยการเลี้ยงผี ไล่ผีแล้วแต่กรณี แต่ไม่มีผลดีใด ๆ เกิดขึ้น ต่อมาเขาเกิดความเห็นใหม่ว่า อหิวาตกโรค เป็นการกระทำของตัวเชื้อโรคชนิดหนึ่ง เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้ ก็เชื่อว่าเขามีความเห็นถูก การปฏิบัติต่อผู้ป่วยก็ถูก ผลที่เกิดขึ้นก็ถูก ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บรรดาภรรคมองค์ทั้ง 8 นั้น สัมมาทิวย่อมเป็นประธาน ก็สัมมาทิวย่อมเป็นประธานอย่างไร คือเมื่อมีสัมมาทิว สัมมาสังกัปปะ จึงจะพอเหมาะได้ เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงจะพอเหมาะ เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากรรมมันจะจึงจะพอเหมาะได้ ฯลฯ

ความรู้ระดับทิวอาจจะเกิดได้ จากการฟังหรืออ่าน เช่น เรายังไม่เกิดความเห็นเกี่ยวกับเรื่อง “ประชาธิปไตย” แต่เมื่อได้ฟังบรรยายจากอาจารย์ผู้ฉลาดในการบรรยายหรือได้อ่านบทความเรื่องประชาธิปไตยแล้ว เราเกิดเห็นภาพรวบยอดของ “ประชาธิปไตย” ขึ้นมา

ความรู้ระดับทิวอาจจะได้จากการคิดก็ได้ การคิดหมายถึงการนำเอาภาพหรือสัญญาต่าง ๆ มารวมกันเข้าอย่างมีระเบียบจนเกิดเป็นทิวใหม่ขึ้นมา ในกรณีนี้ทิวจึงเป็นผลของการคิด เปรียบเทียบ แล้วสรุป ความจริง รวบรวมตามหลักเหตุผล คนที่ชอบคิดอยู่เสมอจะมี ทิวแปลก ๆ ใหม่ ๆ มีความคิดก้าวหน้าเสมอ

หรืออาจเกิดจากสมาธิก็ได้ คือเมื่อจิตสงบในขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว ทิฐิแปลก ๆ ใหม่ ๆ ก็จะเกิดผุดขึ้นเอง ดังนั้นคนจึงมักจะเกิดแนวคิดใหม่ ๆ เมื่ออยู่เงียบ ๆ คนเดียวในป่าบ้าง ในห้องน้ำบ้าง ได้ต้นไม้บ้าง

ทางพุทธศาสนา จึงแบ่งความเห็นหรือความรู้เกี่ยวกับสัจจะรวบยอดออกเป็น 3 ตามแหล่งที่เกิดคือ

4.1 สุตมยปัญญา ความรู้เกิดจากการฟัง

4.2 จินตามยปัญญา ความรู้เกิดจากการคิด

4.3 ภวานามยปัญญา ความรู้เกิดจากการ ภavana (ทำใจให้สงบ)

5. ความรู้ระดับวิชชญาณ (Intuitive Insight) ความรู้ระดับนี้ มีลักษณะเป็นแสงสว่างภายใน (อาโลโก) มีลักษณะเห็นชัดเจन्दูจเห็นด้วยตา (จักขุ) และเกิดขึ้นโดยปัจจุบันทันด่วนจากการนำจิตที่สงบไปเพ่งดูอารมณ์บางอย่าง โดยไม่ต้องคิด ไม่ต้องใช้เหตุผลใด ๆ เพราะถ้าไปมัวคิดจะไปติดอยู่ในตาข่ายแห่งเหตุผล วิชชญาณจะไม่เกิด แต่ถ้าเพ่งอยู่เฉย ๆ ด้วยจิตใจสงบพอถึงเวลา วิชชญาณก็จะเกิดขึ้นเอง ทั้งนี้เพราะ วิชชญาณเกิดจากจิตไร้สำนึก ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของสติปัญญา

อะไรคืออารมณ์ของวิชชญาณ อารมณ์ของวิชชญาณก็คือทิฐิต่าง ๆ นั่นเอง วิชชญาณรู้ความจริงรวบยอด แบบต่าง ๆ ที่ความรู้ระดับทิฐิรู้ ต่างกันแต่เพียงว่า ในระดับทิฐินั้น ความรู้ยังคลุม ๆ เกรือ ๆ ไม่ชัดเจนนัก แต่ในระดับวิชชญาณนี้ ความรู้แจ่มแจ้งชัดเจนที่สุด

6. ความรู้ระดับสัมโพธิญาณ (Supreme Enlightenment) ความรู้ระดับสัมโพธิญาณเป็นความรู้ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ และเป็นความรู้สูงสุดเท่าที่มนุษย์สามารถจะมีได้ ถ้าพูดถึงระดับสัมโพธิญาณเป็นความรู้ระดับเดียว และแบบเกี่ยวกับวิชชญาณต่างกันแต่อารมณ์ ที่ถูกรู้เท่านั้น วิชชญาณอาจจะรู้ความจริงรวบยอดของอะไรก็ได้ แต่สัมโพธิญาณรู้ความจริงรวบยอด 4 ประการเท่านั้น คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) ทางดับทุกข์ (มรรค) และรู้ใน 3 ระยะด้วยกันคือ

6.1 ระยะสัจจะญาณ รู้ริยสัจจตามความเป็นจริงคือรู้ทุกข์ว่าเป็นทุกข์ รู้ต้นเหตุเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ว่านิโรธคือความดับทุกข์ รู้ว่ามรรคคือทางดับทุกข์อันถูกต้อง

6.2 ระยะกิจจญาณ รู้ว่าตนควรจะจัดการอย่างไรเกี่ยวกับอริยสัจจ คือรู้ว่าทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ นิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้ประจักษ์แจ้งแก่ตน มรรคเป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมีในตน

6.3 ระยะกตญาณ รู้ว่าตนได้กระทำกิจทั้ง 4 เสร็จเรียบร้อยแล้ว คือทุกข์ได้รู้แล้ว สมุทัยตนละได้แล้ว นิโรธตนได้เห็นประจักษ์แล้ว มรรคมีบริบูรณ์ในตนแล้ว

เมื่อญาณที่ 3 นี้เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นก็กลายเป็น “พุทธะ” ไป คือเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต คือ นิพพาน

กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์

หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น ล้วนเป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พระธรรมปิฎก (2539 : 27-34) ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนามนุชนั้นแยกได้เป็น 2 ขั้นตอนคือ

1.ขั้นนำสู่ศึกษา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อนมรรค เพราะมรรคหรือเรียนให้เต็มว่ามรรคมองค์ 8 นั้น ก็คือ ไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิตนั่นเอง หมายความว่า สิกขา คือการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนา มรรค คือวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาดน พัฒนาอย่างไร

2.ชั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบ แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

ไตรสิกขา เป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบ ทั้ง 3 พระธรรมปิฎก (2539 :45) กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาของไตรสิกขานั้นองค์ทั้ง 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งสอดคล้อง กับ สุมณ อมรวิวัฒน์ (2544 : 27) กล่าวว่าการศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้น ต้องเป็นฝึกหัด อบรมตนด้วยตนเอง และประเมิณผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มิได้ปิดกั้นการรับคำแนะนำสั่งสอน จากกัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปสู่ นามธรรม เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง กาย วาจา ความก่อด จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขามีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการ ที่ว่าบูรณาการนั้นเพราะ ทุกองค์ประกอบอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์แปดนั้น มีลักษณะผสมผสาน กลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและในด้าน ที่เจริญ ยกที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ ส่วน สุรพงษ์ ชูเดช (2542 :28) กล่าวว่าไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการ บูรณาการขององค์ประกอบ 3 ได้แก่องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) และแบ่งขั้นตอนในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ เป็น 2 ขั้นตอนคือ ขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนา ไตรสิกขาเป็นการฝึกอบรมกาย วาจา และจิตของมนุษย์ ให้สามารถค้นพบและควบคุมตนเอง เรียนรู้และพัฒนาตนเองโดยใช้ปัญญา เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ส่วน พระธรรมปิฎก (2539 : 8-9) กล่าวว่า มนุษย์ดำเนินชีวิตได้ด้วยการเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เมื่อจะพัฒนาคนก็ต้องพัฒนา 3 ด้านคือ พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา

หลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์

พระราชวรมณี (2543 : 7) กล่าวถึงการเรียนรู้เกิดจากปัจจัย 2 อย่าง ได้แก่ ปรโตโมสะ หมายถึงแหล่งความรู้ทั้งาม อาจเป็นครู หนังสือ วิทฺย โทรทัศน์ มัลลิตมิตฺเตย หรือสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ซึ่งให้ความรู้ที่ถูกต้อง เหล่านี้จัดเป็นกัลยาณมิตรทั้งสิ้น ปรโตโมสะเป็นแหล่งข้อมูลที่มาจากภายนอกตัวผู้เรียน และโยนิโสมนสิการ หรือการพิจารณาโดยแยบคาย หมายถึงความคิดพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบเพื่อกลั่นกรองหาความจริง นั่นคือการคิดเป็น จัดเป็นองค์ประกอบภายในตัวผู้เรียน การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ผัสะทั้ง 6 ของมนุษย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า จึงเกิดธาตุรู้

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542: 8-17)ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ตามพุทธศาสตร์พอสรุปได้ดังนี้

หลักที่หนึ่ง พระพุทธศาสนามองมนุษย์ทั้งในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล (as an individual) และในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น

หลักที่สอง มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ หรือ เวไนยบุคคล สามารถได้รับการสั่งสอน ฝึกฝน และอบรมบ่มนิสัยได้

หลักที่สาม มนุษย์มีภาวะทางสติปัญญาแต่กำเนิด (สชาติกปัญญา) และแม้ว่ามนุษย์จะมีความแตกต่างกัน ก็จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ (โยคปัญญา)

หลักที่สี่ พระพุทธศาสนาอธิบายหลักการเรียนรู้ของมนุษย์ว่าเกิดขึ้นในวิถีชีวิตทั้งชีวิต มีลักษณะเป็นองค์รวมของรูป (กายภาพ : กาย-วาจา) กับนาม (จิตภาวะ) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปตามความเจริญเติบโต (พัฒนาการ) ของชีวิต

หลักที่ห้า การเรียนรู้ของมนุษย์มีแกนหลัก 3 ประการได้แก่ การฝึกฝนตนเองเรื่องศีล (self-training in morality) การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ (self-training in mentality or concentration) และการฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญา (self-training in wisdom)

หลักที่หก การพัฒนาปัญญา จุดหมายของการเรียนรู้คือเกิดปัญญา ซึ่งต้องพัฒนาโดยการแสวงหาความรู้ (สุตมยปัญญา) การฝึกฝนค้นคิด (จินตามยปัญญา) และการฝึกฝนตนเอง (ภาวนามยปัญญา)

สุมน อมรวิวัฒน์ (2544 :110-111) กล่าวถึงศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้เขียนถึงระบบส่งเสริมกระบวนการการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์มี 6 องค์ประกอบคือ

องค์ที่ 1 วัดอุปประสงค์ การเรียนรู้แบบพุทธ มีวัดอุปประสงค์เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันด้วยสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

องค์ที่ 2 ฐานของการเรียนรู้ การเรียนรู้ทั่ว ๆ ไป เอาวิชาเป็นตัวตั้งหรือเป็นฐาน แต่กระบวนการเรียนรู้แบบพุทธเอาวิถีชีวิต เป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรมและการทำงานในวิถีชีวิต มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำหรือการสร้างความเป็นชุมชน

องค์ที่ 3 กระบวนการทางปัญญา เป็นเบญจางคสิกขาที่เชื่อมโยง วัดดูประสงค์ ฐานการเรียนรู้ในวิถีชีวิต โลกทรรศน์ และวิธีคิด กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน กระบวนการทางปัญญาประกอบด้วยฝึก 10 ขั้นตอน ได้แก่

1. ฝึกสังเกต
2. ฝึกบันทึก
3. ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม
4. ฝึกการฟัง
5. ฝึกการพิจารณา-วิเสชา
6. ฝึกตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม
7. ฝึกการค้นหาคำตอบ
8. ฝึกการวิจัย
9. ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นทั้งหมดและเห็นตัวเอง
10. ฝึกการเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ

องค์ที่ 4 โลกทรรศน์ และวิธีคิด เป็นการมองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุล พระพุทธศาสนามีวิธีคิดอย่างเป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเชื่อมโยงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธศาสนา มองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรที่เป็นตัวของตัวเองเป็นเอกเทศโดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น โลกทรรศน์แบบพุทธ เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม นามธรรม ทั้งภายในตัวและนอกตัวเชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัต (Dynamic interconnectedness)

องค์ที่ 5 การเจริญสติ-สมาธิ เป็นเครื่องมือของการเรียนรู้อันยิ่งใหญ่ การเจริญสติ-สมาธิ (Meditation) ควรจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการเรียนรู้

องค์ที่ 6 บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร ครูผู้เป็นกัลยาณมิตรบทบาทส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ในองค์ที่ 1 ถึงองค์ที่ 5 อย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้เรียนอย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะในการเรียนรู้ มีการเรียนร่วมกัน เกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ดี และครูเองก็มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ในการฝึกอบรมแต่ละครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยพระองค์ทรงแบ่งบุคคลออกเป็น 4 ประเภท เปรียบเทียบกับดอกบัว 4 เหล่า ได้แก่

1. อุคฆฏัตถัญญู บุคคลผู้อาจรู้ธรรมได้พลันเปรียบเหมือนดอกบัวอยู่เหนือน้ำ พอถูกแสงอาทิตย์ก็บาน
2. วิปจิตถัญญู บุคคลผู้อาจรู้ธรรมได้ต่อเมื่อท่านได้อธิบาย เปรียบเหมือนดอกบัวริมน้ำ อันจะบานในวันรุ่งขึ้น

3. ในยยะ บุคคลผู้พอจะแนะนำได้ คือ จะต้องแนะนำสั่งสอนอยู่บ่อย ๆ จึงรู้ตามได้ เปรียบเหมือนดอกบัวได้น้ำอันจะบานในวันต่อ ๆ ไป
4. ปทปรมะ บุคคลผู้แม้จะแนะนำสั่งสอนอย่างไรก็ตาม ก็ไม่เข้าใจหรือไม่รับฟังทั้งนั้น เปรียบเหมือนดอกบัวซึ่งติดอยู่กับดิน อันจะเป็นอาหารของปลาและเต่า

การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธี

การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนานั้น ได้มีท่านผู้รู้หลายท่าน ได้นำหลักธรรมในพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในหลายด้าน โดยเฉพาะทางด้านการสอน ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน ได้แก่

1. วิธีการสอนแบบแก้ปัญหา สาโรช บัวศรี (2515 : 43-45) ได้นำขั้นตอนของอริยสัจ 4 มาประยุกต์ โดยประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้
- 1.1 ขั้นกำหนดปัญหา หรือขั้นทุกข์
 - 1.2 ขั้นตั้งสมมติฐาน หรือขั้นสมุทัย
 - 1.3 ขั้นทดลองและเก็บข้อมูล หรือขั้นนิโรธ
 - 1.4 ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล หรือขั้นมรรค

การสอนตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจ ถือว่าเป็นวิธีสอนแม่แบบที่แท้จริงสำหรับการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนในการดำเนินการของพระพุทธองค์ในการแก้ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต กล่าวคือ การดับทุกข์ เป็นขั้นตอนในการดำเนินการคิดอย่างมีระบบอีกนัยหนึ่งก็คือ เป็นกระบวนการของการใช้ความคิด หรือการใช้ปัญญาที่เรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา หรือวิธีการทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยสามารถเขียนขยายเป็นตารางได้ดังนี้

ขั้นของอริยสัจ 4	กิจในอริยสัจ 4	วิธีสอนตามขั้นทั้ง 4 ของอริยสัจ 4
1.ทุกข์	1.ปริญญา	1.ขั้นกำหนดปัญหา (ขั้นทุกข์) ครูช่วยนักเรียนให้ได้ศึกษาพิจารณาดูปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยตนเองด้วยความรอบคอบ และพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหาที่นักเรียนต้องคิดแก้ไข
2.สมุทัย	2.ปหานะ	2.ขั้นสมมติฐาน (สมุทัย) ก.ครูช่วยให้นักเรียนให้ได้ พิจารณาด้วยตัวเองว่า สาเหตุของปัญหาที่ยกมากล่าวในข้อที่ 1 นั้น มีอะไรบ้าง ข. ครูช่วยนักเรียนให้เกิดความเข้าใจว่าการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ต้องกำจัดหรือขจัดที่ต้นตอหรือแก้ที่สาเหตุของปัญหาเหล่านั้น ค.ครูช่วยนักเรียนให้จัดว่า ในการแก้ปัญหาที่สาเหตุนั้น อาจกระทำอะไรได้บ้าง คือให้กำหนดสิ่งที่กระทำนี้เป็นข้อ ๆ ไป

ชั้นของ อริยสัจ 4	กิจใน อริยสัจ 4	วิธีสอนตามขั้นทั้ง 4 ของอริยสัจ 4
3.นิโรธ	3.สังจิกิริยา	3. ขั้นการทดลองและเก็บข้อมูล (ขั้นนิโรธ) ก. สังจิกิริยา หมายถึงการทำให้แจ้ง หรือทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยกระทำการอย่างไรให้เกิดการรู้แจ้งได้ ถ้าเจริญรอยตามพระพุทธองค์เอง เช่น การฝึกโยคะ ดบะ ทรงอดพระกระยาหาร เป็นต้น เมื่อเห็นวิธีการดังกล่าวไม่บรรลุผล จึงทรมการใช้วิธีสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน การสอนในขั้นนี้ ครูต้องช่วยให้นักเรียนให้กระทำหรือทดลองด้วยตัวเองตามหัวข้อต่าง ๆ ดังข้อ 2 ข้อ ค. ข. เมื่อทดลองได้ผลประการใด ต้องบันทึกการทดลองแต่ละอย่างหรือเรียกว่า เป็นการเก็บข้อมูลไว้
4.มรรค	4.ภาวนา	4.ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลหรือสรุปผล (ขั้นมรรค) ก.จากการทดลองกระทำด้วยตนเองหลาย ๆ อย่างนั้น ย่อมได้ผลออกมาได้ชัดเจน ผลบางประการชี้ให้เห็นว่า แก้ปัญหาได้เลย ผลบางประการชี้ให้เห็นว่า แก้ปัญหาได้แน่นอนแล้วได้บรรลุจุดมุ่งหมายแล้วได้แนวทางหรือข้อปฏิบัติที่เราต้องการแล้วดังนี้ หมายความว่าต้องวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้นั้นทีละข้อไว้ในขั้นที่ 3 ขอนั้นจนเห็นได้แจ่มแจ้งว่า ทำอย่างไรจึงแก้ปัญหที่กำหนดในขั้นที่ 1 ได้สำเร็จ ข.จากการวิเคราะห์ดังกล่าว ทำให้เห็นว่า สิ่งแก้ปัญหาได้จริงต่อไปก็ให้สรุปการกระทำที่ได้ผลนั้นไว้เป็นข้อ ๆ หรือเป็นระบบ เป็นแนวทางปฏิบัติแล้วให้ลงมือกระทำหรือปฏิบัติอย่างเต็มที่ตามแนวทางนั้นโดยทั่วไป

ภาพประกอบ 1 ชั้นของอริยสัจสี่กิจในอริยสัจสี่ และวิธีสอนตามขั้นทั้งสี่ของอริยสัจ

2. วิธีสอนแบบพุทธวิธีแสงอริยสัจ พระธรรมปิฎก (2539 :731-732) ได้นำขั้นตอนของอริยสัจมาประยุกต์เป็นขั้นตอนในการสอนแบบพุทธวิธีแสงอริยสัจ ได้แก่

2.1 ขั้นกำหนดทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์หรือปัญหาคืออะไร อยู่ที่ไหน มีขอบเขตแค่ไหน (กำหนดปัญหา)

2.2 ขั้นสืบสาวสมุทัย หยั่งสาเหตุของทุกข์หรือปัญหานั้น

2.3 ขั้นแก่งิโรธ ให้เห็นกระบวนการที่แสดงว่าการดับทุกข์แก้ปัญหานั้นได้และอย่างไร ขั้นดังสมมติฐาน

2.4 ขั้นพ้นหามรรค

2.4.1 มรรค 1 : เอสนา แสวงหาข้อพิสูจน์/ทดลอง = เก็บข้อมูล

2.4.2 มรรค 2 : วิมังสา ตรวจสอบ ร้อน เลือกเก็บข้อที่ถูกต้องใช้ได้จริง = ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

2.4.3 มรรค 3 อนุโพธ กันข้อที่ผิดออก จับหรือเฟ้นได้มรรคแท้ ซึ่งนำไปสู่ผลคือแก้ปัญหาได้ = ขั้นสรุปผล

การรู้การทำหน้าที่ของอริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง ก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจ แต่ละข้อต้องให้สัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่หรือกิจต่ออริยสัจข้อนั้น หน้าที่ที่พึงทำต่ออริยสัจสี่แต่ละอย่างหรือหน้าที่ต่ออริยสัจข้อนั้น ๆ มี 4 อย่างคือ

1. ทุกข์ อริยสัจ ประณฺเวยยํ ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้
2. ทุกขสมุทฺทโย อริยสัจ ปหาตพฺพํ ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ ควรละ
3. ทุกขนิโรธอ อริยสัจ สัจจิกาดพฺพํ ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง
4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ภาเวตพฺพํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรเจริญ

จับมาเรียงให้ดูง่าย ๆ ดังนี้

1. ปัญญา การกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์
2. ปหานะ การละ เป็นกิจในสมุทัย
3. สัจจิกิริยา การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ
4. ภาวนา การเจริญ เป็นกิจในมรรค

กิจทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นข้อปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นในอริยสัจสี่ แต่ละอย่างให้ตรงข้อกันในการปฏิบัติจริงนั้น การทำหน้าที่ได้ถูกต้องนั้นต้องอาศัยความรู้หรือญาณ ญาณ 3 นั้นเรียกชื่อเต็มว่า ญาณทัศนะ อันมีปริวัฏฏ์ 3 หรือปริวัฏ 3 แห่งญาณทัศนะ หมายถึง การยังเห็นครบ 3 รอบ กล่าวคือ

1. สัญญาณ หยั่งรู้สัจจะ คือความหยั่งรู้อริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามที่เป็น ๆ ว่า นี่ทุกข์ นี่เป็นทุกข์สมุทัย นี่เป็นทุกข์นิโรธ นี่เป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา หรือทุกข์คืออย่างนี้ ๆ เหตุแห่งทุกข์คืออย่างนี้ ๆ ภาวะดับทุกข์คืออย่างนี้ ๆ ทางแก้ไขดับทุกข์คืออย่างนี้ ๆ

2. กิจญาณ หยั่งรู้กิจ คือความหยั่งรู้หน้าที่ที่จะต้องทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละอย่างว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละเสีย นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรเจริญ

3. กตญาณ หยั่งรู้การอันทำแล้ว คือความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างนั้นได้ทำสำเร็จแล้ว คือรู้ว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยควรละ ก็ได้ละแล้ว นิโรธควรทำให้แจ้ง ก็ได้ประจักษ์แล้ว มรรคควรปฏิบัติ ก็ได้ปฏิบัติแล้ว

เขียนให้ดูง่าย ๆ ได้ดังนี้

ญาณ 3 สัจจะ 4	สัญญาณ	กิจญาณ	กตญาณ
ทุกข์	รู้ว่า ทุกข์ คือ ดังนี้ = รู้ว่าปัญหาคืออะไร ตัวปัญหายู่ที่ไหน	รู้ว่าทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ = รู้ว่าปัญหานี้ต้องเข้าใจ สภาพและขอบเขตของ ปัญหา	รู้ว่าทุกข์นี้กำหนดรู้แล้ว = รู้ว่าได้เข้าใจสภาพและ ขอบเขตของปัญหาแล้ว
สมุทัย	รู้ว่าสมุทัย คือดังนี้ (รู้ ว่าต้นเหตุเป็นสาเหตุ แห่งทุกข์) = รู้ว่าสาเหตุ ของปัญหาคืออะไร	รู้ว่าสมุทัยนี้ควรละเสีย (รู้ ว่าต้นเหตุต้องละเสีย) = รู้ ว่าต้องแก้ไขที่ สาเหตุนั้น	รู้ว่าสมุทัยนี้ละได้แล้ว (รู้ ว่าต้นเหตุละได้แล้ว) = รู้ ว่าสาเหตุนั้นได้แก้ไข กำจัดแล้ว
นิโรธ	รู้ว่านิโรธ คือดังนี้ (รู้ว่า นิพพานเป็นภาวะดับ ทุกข์ = (รู้ว่าภาวะหมด ปัญหาที่ต้องการคือ อะไร	รู้ว่านิโรธ ควรทำให้แจ้ง (รู้ว่านิพพานควรบรรลุ) = รู้ว่าภาวะนั้นเป็นจุด หมายที่ต้องการให้ถึง	รู้ว่านิโรธนี้ได้ประจักษ์ แจ้งแล้ว (รู้ว่าได้บรรลุ นิพพานแล้ว = รู้ว่าได้ บรรลุจุดหมายนั้นแล้ว
มรรค	รู้ว่า มรรค คือ ดังนี้ (รู้ ว่ามรรคเป็นทางดับ ทุกข์ = รู้ว่าวิธีการแก้ ปัญหาเป็นอย่างไร	รู้ว่ามรรคควรเจริญ (รู้ว่า มรรคควรปฏิบัติ) = รู้ว่า วิธีการนั้นควรลงมือ ปฏิบัติ	รู้ว่ามรรคนี้ได้เจริญแล้ว (รู้ว่าได้ปฏิบัติตามมรรค แล้ว) = ว่าได้ปฏิบัติ ตามวิธีการนั้นเสร็จสิ้น เรียบร้อยแล้ว

ภาพประกอบ 2 โครงสร้างกิจในอริยสัจ มาประยุกต์ร่วมกับญาณ 3
ที่มา : จากพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต.2538 :904)

พระเทพเวที (2532 : 1-8) กล่าวถึงวิธีการสอนแบบพุทธวิธีอริยสัจ เป็นวิธีหนึ่งของ
การสอนในพุทธวิธี โดยตั้งอยู่บนปรัชญาพื้นฐาน 4 ประการได้แก่

1. จุดมุ่งหมายของการศึกษาได้แก่ การฝึกอบรมผู้เรียนให้พัฒนาสติปัญญาที่มีเจตคติ
ที่ถูกต้อง มีความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ
2. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง ผู้สอนเป็นเพียงผู้คอยแนะนำช่วยเหลือ
ด้วยการสรรหาวิธีการและสื่อการสอนต่าง ๆ มาช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกิดขึ้นแก่ตน จึงต้องเป็นผู้ได้ลงมือปฏิบัติและมีส่วนร่วมในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ให้มากที่สุด

4. ผู้เรียนต้องมีอิสระในการใช้ความคิด และในการอภิปรายซักถามสืบค้นข้อสงสัย การดำเนินการสอนแบบพุทธวิธีอริยสัจ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งทางด้านอารมณ์ สติปัญญา ภูมิหลังของผู้เรียนการเลือกวิธีสอนและเนื้อหาที่จะสอนโดยมุ่งประโยชน์ต่อผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับข้อปฏิบัติด้านเนื้อหาที่ใช้สอน ด้านตัวผู้เรียน และด้านการดำเนินการสอน

ด้านเนื้อหาที่ใช้สอน

1. สอนจากเรื่องง่ายไปสู่เรื่องยากซับซ้อน มีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันตามลำดับ
2. ถ้าสิ่งที่สอนสามารถสาธิตด้วยของจริงได้ ควรสาธิตด้วยความจริงให้ผู้เรียนดูได้ เห็นได้ และฟังเอง
3. สอนตรงเนื้อหา ไม่นอกเรื่อง
4. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผลไม่สอนเท่าที่รู้หรือเพื่อแสดงว่าผู้สอนมีความรู้มาก

ด้านตัวผู้เรียน

1. จะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนมีโอกาที่จะบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้
2. สอนโดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
3. การสอนดำเนินไปในรูปให้ความรู้สึกว่าผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกันในการอภิปราย โดยให้ทุกคนมีโอกาสดแสดงความคิดเห็นโต้ตอบได้อย่างเสรี
4. เอาใจใส่บุคคลที่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษตามความเหมาะสม

ด้านการดำเนินการสอน (ครู)

1. ควรสร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดโปร่งเฟิดเฟิด ไม่ตึงเครียด ไม่ให้เกิดความอึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียนให้เขามีความมั่นใจในตนเอง
2. สอนด้วยความตั้งใจ ให้ความสำคัญในตัวผู้เรียน

หลักอริยสัจ เป็นคำสอนที่มีความสำคัญ และครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ยังมีคุณค่าที่เด่นอีกหลายประการ พระธรรมปิฎก (2542 :920) ได้กล่าวถึงคุณค่าของอริยสัจ ว่า

1. เป็นวิธีแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรับแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจลบล้างของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม

4. เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการหรือดำเนินการใด ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง สูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไร ๆ ก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็จะคงยืนยง ใหม่ และใช้ประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

3. วิธีการสอนแบบอุปมาอุปไมย ประดิษฐ์ พรหมเสนา (2523 : 49) กล่าวถึงวิธีการสอนแบบนี้ เป็นการสอนโดยการบรรยายเนื้อหา เปรียบเทียบกับคน สัตว์ สิ่งของ ให้ผู้เรียนเข้าใจและมองเห็นภาพ เกิดมโนทัศน์ง่าย ๆ ชัดเจน และสมจริงโดย บรรยายอธิบายเนื้อหาที่เป็นนามธรรม หรือเรื่องที่เข้าใจยาก เปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้เรียนเข้าใจ และมองเห็นรูปธรรมได้ โดยจะต้องเลือกตัวอย่างสิ่งของที่นำมาเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย ที่ชัดเจนและตรงกับเนื้อหา ตรงกับจุดมุ่งหมายของการสอนเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

4. วิธีการสอนแบบธรรมสากัจฉา สุมน อมรวิวัฒน์ (2535 : 60-61) กล่าวถึงการสอนแบบธรรมสากัจฉาว่า หมายถึงการสนทนาธรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การอภิปราย การแสวงหาเหตุผลค้นคิด เป็นการซักถาม และแก้ปัญหา โดยมีวิธีการ คือ

4.1 คู่สนทนา ได้แก่ครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับวิทยากร โดยตั้งจุดมุ่งหมายการสนทนาให้ตรงกัน

4.2 คู่สนทนากำหนดหัวเรื่อง ปัญหา ขอบเขตการถกเถียง การซักถามในเรื่องอะไร

4.3 คู่สนทนา ค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งวิชาการต่าง ๆ ในหัวข้อเรื่องที่สนทนา โดยอ่านในใจ จะต้องรวบรวมประเด็นเพื่อนำมาสนทนา

4.4 การแสดงความคิดเห็น

4.4.1 อภิปรายทั่วไป ครูเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย นักเรียนแสดงความรู้แสดงความคิดเห็นหรือคัดค้าน ตามเวลาที่กำหนด ครูเป็นผู้สรุป

4.4.2 อภิปรายเฉพาะกลุ่มครูจัดนักเรียน 4-5 คน อภิปรายหน้าชั้นโดยครูเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายซักถามนักเรียน

4.4.3 อภิปรายกลุ่ม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มค้นคว้า อภิปรายในกลุ่มของตน ให้นักเรียนกลุ่มหนึ่งอภิปรายหน้าชั้น นักเรียนกลุ่มอื่นซักถามและแลกเปลี่ยน

4.4.4 จัดนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ แต่ละกลุ่มนำความรู้ที่อ่านมาแลกเปลี่ยนความเห็นสรุปเป็นข้อคิด ให้ประธานกลุ่มอภิปรายหน้าชั้น

4.4.5 จัดโต๊ะที่

4.4.6 แบ่งนักเรียนออกกลุ่ม ๆ แล้วให้ค้นคว้าหาความรู้แล้วแสดงความคิดเห็นในกลุ่มแล้วส่งตัวแทนมาอภิปราย

4.4.7 ให้นักเรียนค้นคว้าหาความรู้ และช่วยกันระดมความคิด เขียนบนกระดานดำ นักเรียนช่วยกันพิจารณา

5.5 การแสดงความคิดเห็น จะต้องมีการสรุปความคิดเห็นและเรื่องราวทุกครั้งโดย

5.5.1 ครูสรุปด้วยการบอกเล่าและอธิบายเพิ่มเติม

5.5.2 นักเรียนช่วยกันสรุป และเขียนลงบนกระดานดำ

5.5.3 นักเรียนที่เป็นเลขานุการ จดประเด็นและความคิดลงในสมุดให้ครูตรวจ

5.5.4 นักเรียนจดประเด็นความคิดลงสมุด

5. วิธีการสอนแบบเบญจจันท์ เป็เรื่อง กุมุท (2523 : ไม่ปรากฏหน้า) กล่าวถึงวิธีการสอนแบบเบญจจันท์ 5 นี่เป็นการสอนโดยยึดหลักธรรมชาติเบญจจันท์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิธีการสอนแบบนี้ เป็นการสอนให้ผู้เรียนพิจารณาเบญจจันท์ตามลำดับ ดังนี้

5.1 กำหนดและเสนอสิ่งเร้า (ขั้นรูป) ครูกำหนดสิ่งเร้าให้นักเรียนได้สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยกำหนดสื่อการเรียนให้เกิด ตา กระดาษรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบอ่อน แข็ง เย็น ร้อน เป็นต้น

5.2 ขั้นการรับรู้ (ขั้นเวทนา) ครูควบคุมสิ่งเร้าให้นักเรียนสัมผัสอย่างถูกต้องและเกิดการรับรู้จากตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบอ่อน แข็ง เย็น ร้อน ก็จะเกิดสุขเวทนา หรือพอใจ นักเรียนก็จะเรียนดี ถ้าเกิดทุกข์เวทนาหรือไม่พอใจก็จะเรียนไม่ดี

5.3 ขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์การรับรู้ (ขั้นสัญญา) ครูตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดแยกแยะว่ามีอะไรเกิดขึ้น อะไรเป็นต้นเหตุ แล้วเกิดผลอย่างไร ตามความรู้สึกของผู้เรียนต่อสิ่งนั้น ๆ เป็นขั้นวิเคราะห์แล้วจะเกิดสัญญา คือการจำได้หมายรู้

5.4 ขั้นตัดสินใจความดีงาม (ขั้นสังขาร) เป็นขั้นนี้ที่ผู้เรียนตอบรับหรือไม่ตอบรับในค่านิยมที่ครูสอน เป็นขั้นปรุงแต่ง เมื่อจำได้ก็เป็นการปรุงแต่งรับหรือไม่รับความรู้นั้น

5.5 ขั้นการเกิดอุปนิสัย (ขั้นวิญญาณ) ขั้นรู้แจ้งเห็นจริง เป็นขั้นที่ครูถามแบบลวง ความรู้สึกโดยสร้างสถานการณ์ให้คิดแล้วผู้เรียนตอบว่าควรทำหรือไม่ควรทำในสถานการณ์ดังกล่าว เป็นขั้นการรับรู้

6. วิธีการสอนแบบไตรสิกขา วิธีการสอนแบบไตรสิกขานี้ เป็นวิธีที่ฝึกศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางในการปฏิบัติโดยให้ผู้เรียนมีศีล สारรวมกาย วาจาให้ถูกต้องอยู่ในองค์แห่งศีล มีจิตสิกขา คือฝึกจิตให้สงบมั่นคง ผ่องใส ระวังจากกิเลส เมื่อจิตสงบมั่นคง ก็เป็นจิตอันควรแก่การงานที่จะพิจารณาธรรม ปัญญาสิกขา คือการพิจารณาร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดของตน ในขณะที่มีสมาธิ ให้เข้าใจหลักสภาพความจริง เพื่อละกิเลส ละทุกข์ เป็นการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง สุนน อมรวิวัฒน์ (2544 :120) ได้สรุปวิเคราะห์ลักษณะเด่นของหลักไตรสิกขาว่า

6.1 การฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขามีลักษณะบูรณาการและเป็นปัจจัยการที่ว่าลักษณะบูรณาการนั้นเพราะทุกองค์ประกอบมีความผสมกลมกลืนกันอย่างได้สัดส่วนสมดุล สอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้น ส่วนที่เป็นปัจจัยการ นั้นเพราะศีล สมาธิ ปัญญา เป็นองค์ประกอบที่ต่อเนื่องอิงอาศัยกันตลอด

6.2 การฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขา มีขั้นตอนสืบเนื่องจากรูปธรรมสู่นามธรรม เริ่มจากการปฏิบัติง่ายไปสู่การปฏิบัติที่ยากขึ้นตามลำดับ ไม่สามารถรวบรัดหรือลดขั้นตอน

6.3 การฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขาจะบรรลุผลได้ด้วยการกระทำ การปฏิบัติจริง การคิด การควบคุมพฤติกรรมของตน ศีล สมาธิ ปัญญา ยังไม่เกิดขึ้นได้เพียงการอ่านและการฟังเท่านั้น แต่เน้นการภาวนา คือการปฏิบัติจนสามารถเห็นผลได้ด้วยตนเอง

6.4 หลักไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกหัดอบรมให้บุคคลละเว้นสิ่งที่ควรละเว้น และเพิ่มพูนการปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติ ผู้เรียนจึงต้องมีกัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะแนวทางให้รู้จักคิด ใช้ปัญญาฝึกฝนไปที่ละน้อยจนสามารถรู้จักผิดชอบชั่วดี

7. วิธีการสอนแบบพหุสูตร สุนน อมรวิวัฒน์ (2533 : 55-56) กล่าวว่า พหุสูตร หมายถึงการสดับมาก เป็นวิธีการเรียนรู้จากคำบอกเล่า ผู้เรียนต้องการศึกษาต้องพากเพียรติดตามฟังคำสอนจากครูอย่างตั้งใจ จับประเด็นสาระสำคัญให้ได้ โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

7.1 การสร้างศรัทธา

7.1.1 จัดบรรยากาศของชั้นเรียนให้เหมาะสม

7.1.2 บุคลิกภาพของครู และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับศิษย์

7.1.3 การเสนอสิ่งเร้าและการสร้างแรงจูงใจ

7.2 การสอนตามหลักพหุสูตร

7.2.1 การฝึก ฟัง พูด อ่านเขียน เพื่อให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ

7.2.2 การฝึกปรือ เพื่อจับประเด็นสาระและจดจำ

7.2.3 การฝึกฝน ฝึกทักษะ หรือฝึกปฏิบัติจนคล่องแคล่วและชัดเจน

7.2.4 การฝึกคิดพิจารณาเข้าใจแจ่มแจ้ง

7.2.5 การฝึกสรุปสาระความรู้เป็นหลักการ ด้วยความเข้าใจแจ่มแจ้งและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

7.3 การมองตนและการประเมินของกัลยาณมิตร

7.3.1 การวัดและประเมินตนเองของผู้เรียน

7.3.2 การวัดและประเมินตนเองโดยเพื่อน

7.3.3 การซ่อมเสริมช่วยเหลือกันฉันมิตรที่ดี เพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่พบจากการประเมิน

8. วิธีการสอนแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง ระบบการใช้สติปัญญาจัดจำแนกแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย เป็นการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบต่อเนื่องตามลำดับขั้นตอน ไม่สับสน ในการคิดแต่ละครั้ง ต้องกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจนว่าต้องการคิดเพื่ออะไร วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ แม้จะมีวิธีคิดหลายวิธี แต่ว่าโดยหลักการมี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ พระธรรมปิฎก (2542 : 676-708) เสนอวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ ๆ ดังนี้

8.1 วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่จริงหรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอภิปัจจยดาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท

8.2 วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการใช้สติปัญญาที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรม ท่านมักใช้พิจารณาเมื่อให้ความรู้ความเข้าใจแก่คนหรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเห็นสัจวัฏฏคเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชันธ์ 5 และขันธ์ 5 แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก การพิจารณาเช่นนี้ ช่วยให้เห็นความเป็นอนัตตา

8.3 วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ (แบบรู้เท่าทันกรรมตา) คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมชาติของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมตั้งขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ธรรมดาที่ว่ามันได้แก่อาการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไปเป็นอนิจจัง ปัจจัยทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกทุกอย่างต่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอเหมือนกัน เมื่อเข้ามาสัมพันธ์กันจึงเกิดความขัดแย้ง ทำให้สิ่งเหล่านั้นมีสภาวะถูกบีบคั้นกดดัน ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ จะต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ ในเมื่อต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยมันก็ไม่อาจเป็นของของใคร เช่นเดียวกับไม่อาจเป็นตัวตนของมันเอง

8.4 วิธีคิดแบบอริยสัจ (แบบแก้ปัญหา) เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบอริยสัจนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ

8.4.1 เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไข และทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่คือ

- คู่ที่ 1 ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข
- คู่ที่ 2 นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึง
- มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

8.4.2 เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่พุ้งซ่านไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สีกว่าคิดเพื่อสนองตัณหาฉันทะทิฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา

8.5 วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ หรือหลักการกับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรือมกมาย

8.6 วิธีคิดแบบคุณโทษ ทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้งแบบอัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย และเป็นวิธีที่ต้องเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกมาก่อนจะแก้ปัญหาคงต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ทั่วไปให้ดีกว่าหรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นได้ว่าการละและไปหานั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบและดีจริง

8.7 วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขึ้นฝึกขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มิคุณค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการคือคุณค่าแท้และคุณค่าเสริมหรือคุณค่าเทียม

8.8 วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลูกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสะกดกันหรือบรรเทาและขัดเกลาดัดตนหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีอยู่ว่า ประสบการณ์คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้ อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างแนวทาง ความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิตคือสังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษ เป็นอกุศล

8.9 วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความจริงวิธีคิดแบบนี้ เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ แต่ที่แยกออกมาแสดงเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก ก็เพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจพิเศษ และมีความสำคัญโดยลำพังของมันเอง อนึ่งวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ มีเนื้อหารวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 กล่าวคือในสติปัฏฐานบรรยายเพ่งถึงการตั้งสติระลึกรู้ เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทันทุก ๆ ขณะ

8.10 วิธีคิดแบบวิภาษวาท ความจริงวิภาษวาทไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูดหรือการแสดงหลังการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การคิดกับการพูดเป็นกรรมใกล้ชิดกันที่สุด ก่อนจะพูดก็ต้องคิดก่อน สิ่งที่ถูกตัดสินสำเร็จมาจากความคิดทั้งสิ้น ในทางธรรมก็แสดงหลักไว้ว่า วจีสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งคำพูด) ได้แก่วิตก และวิจาร ดังนั้น จึงสามารถกล่าวถึงวิภาษวาทในระดับที่เป็นความคิด ยิ่งกว่านั้นคำว่า วาทะต่าง ๆ หรือที่เรียกกันว่าวาทะอย่างนั้น อย่างนี้ ก็ความหมายลึกซึ้งเล็งไปถึงระบบความคิดทั้งหมด

ส่วนสมณ อมรวิวัฒน์ (2530 :104 -105) เสนอกระบวนการสอน เพื่อสร้างความคิดรวบยอดประยุกต์จากแนวการสอนโดยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ โดยมีขั้นตอนดังนี้

กิจกรรมชั้นนำ

1. การเตรียมบรรยากาศในชั้นเรียนและการสร้างศรัทธา
 - 1.1 จัดสภาพห้องเรียนให้สงบสะอาดและมีบรรยากาศทางวิชาการ
 - 1.2 สร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 - 1.3 ได้รับความสนใจของนักเรียน
 - 1.4 เสนอเหตุการณ์ สถานการณ์ ปัญหาและตัวอย่าง
 2. การเสนอแหล่งข้อมูลทั้งที่อยู่ภายในชั้นเรียน โรงเรียน และแหล่งวิทยาการในชุมชน
- กิจกรรมชั้นสอน เพื่อสร้างความคิดรวบยอด

3. การแสวงหาข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้และ หลักการ

3.1 ฝึกวิธีการรวบรวมความรู้โดยสามารถใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะภาษา ทักษะคณิตศาสตร์ ทักษะทางสังคม ฯลฯ

3.2 ประมวลข้อมูล จัดประเด็นหมวดหมู่ของข้อมูล

4. การวิเคราะห์ เลือก และตัดสินใจ การที่นักเรียนวิเคราะห์ เลือก และตัดสินใจได้นั้น ครูและนักเรียนต้องได้ร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การเลือกและตัดสินใจ เช่น กิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ การศึกษากรณีตัวอย่าง ฯลฯ แล้วนำหลักการมาวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นโดยการจำแนก เปรียบเทียบเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของคุณสมบัติ ประโยชน์และโทษ ตามเหตุและผล

5. หลังจากที่ได้ทำการวิเคราะห์เลือก และตัดสินใจลักษณะเฉพาะ ความสัมพันธ์ และเหตุผลแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเป็นความคิดรวบยอดตาม

5.1 รูปลักษณะ

5.2 คุณสมบัติ

5.3 ความหมายและสาระสำคัญ

5.4 เหตุผลอันเป็นคุณและเป็นโทษ

6. การย้าทวนความคิดรวบยอด ครูจัดกิจกรรมย้าทวนความคิดรวบยอด เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจ เกิดความมั่นใจ พิสูจน์สรุปได้ดียิ่งขึ้น โดยจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ นักเรียนสามารถ

6.1 เชื่อมโยงกับความคิดรวบยอดเดิมที่เกี่ยวข้องกัน

6.2 คิดหาเหตุผล และยกตัวอย่างตามประสบการณ์และประสบการณ์ใหม่ได้

6.3 แสดงออกซึ่งเจตคติและเสนอแนวปฏิบัติตนตามความคิดรวบยอดที่สรุปได้

กิจกรรมชั้นปฏิบัติและประเมินผล

7. นักเรียนนำความคิดรวบยอดไปปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

7.1 ปรับความคิดรวบยอดที่สรุปได้สอดคล้องกับตนเอง กาลเทศะ บุคคล ชุมชน สภาพการณ์ในชีวิตจริง

7.2 แสวงหาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมหลาย ๆ วิธี

7.3 ปฏิบัติตามความคิดรวบยอดและแนวทางนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยให้ถูกต้อง กับหลักธรรม ประเพณี ค่านิยม กฎหมาย และระเบียบแบบแผน

8. ประเมินผลการปฏิบัติโดย

8.1 วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น

8.2 วิเคราะห์และประเมินตนเอง

8.3 รับฟังการประเมินโดยผู้อื่น

8.4 ปรับปรุงตนเอง

นอกจากวิธีการและขั้นตอนดังกล่าวมาข้างต้นนั้น พระพุทธเจ้ายังคงมีเทคนิคหรืออุบายต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับจริต และภูมิหลังของแต่ละบุคคล พระเทพเวที (2532 :48-63) ได้กล่าวถึงกลวิธีและอุบายประกอบการสอนไว้ดังนี้

1. การยกอุทาหรณ์ และการเล่านิทานประกอบ
2. การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา
3. การใช้อุปกรณ์การสอน
4. การทำเป็นตัวอย่าง
5. การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่
6. อุบายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล
7. การรู้จักจังหวะและโอกาส
8. ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ
9. การลงโทษและให้รางวัล
10. กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ส่วน แสง จันทรงาม (2526 : 98-109) กล่าวถึงเทคนิคในการสอนของพระพุทธเจ้าไว้อย่างน่าสนใจดังนี้

1. ทรงใช้อารมณ์ขัน
2. ทรงเร้าให้เกิดความเจริญ
3. ทรงเร้าให้รีบเร่งปฏิบัติ
4. ทรงใช้วิธีรุนแรงในการสอน
5. ทรงใช้ปฏิภาณไหวพริบในการตอบโต้
6. ไม่ทรงก้าวร้าวใคร

หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ในการสร้างชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี ในการลดความโกรธ ได้แก่

1. สติ

พุทธทาสภิกขุ (2518 : 141) ได้ความหมายของสติ ว่า โดยพยัญชนะหรือตามรูปศัพท์ แปลว่า แล่นไป โดยความหมายของมัน คือการระลึกได้ และตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 792) สติ หมายถึง ความรู้สึก เว้น คินสติ ,ความรู้สึกผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ, ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2538:28) ได้กล่าวว่า สติ คือความระลึกได้ ส่วน สุขีพ ปุญญานุภาพ (2538:270) ได้ให้ความหมายว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้,ความเอาใจใส่, ความจำได้ สำหรับ พระธรรมปิฎก (2543

: 296) ได้ให้ความหมายว่า ความระลึกได้ ,นึกได้,ความไม่เผลอ,การคุมใจไว้กับกิจหรือกมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง,จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ นอกจากนี้ เทอดศักดิ์ เดชคง (2544 : 23) กล่าวว่าสติ แปลง่าย ๆ ว่าความรู้ตัว เช่นรู้สึกเดิน รู้ว่ากำลังเดิน รู้ว่ากำลังสงสัย รู้ว่ากำลังทุกข์ใจ รู้ว่ากำลังคิดอยากได้

จากคำกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความจำได้ ความเอาใจใส่ ความรู้สึกผิดชอบ และการเจริญสติ ยังเป็นการเสริมสติ ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคลอยู่แล้ว ให้เพิ่มมากขึ้น โดยการกำหนดรู้ปริยาบทการเคลื่อนไหวของกายในทุกขณะปัจจุบัน ให้รู้ว่าปัจจุบันเรากำลังทำอะไร ที่ไหน เพื่ออะไร เป็นลักษณะการเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวเราให้มากที่สุด

พุทธทาสภิกขุ (2518 : 144-145) ประโยชน์ของสตินี้แทบจะกล่าวได้ว่าเหลือพรรณนา โดยได้กล่าวสรุปไว้ว่า

1. ประโยชน์ของสติเป็นไปในทางห้ามกัน หรือปิดกั้นการเกิดของสิ่งที่ไม่ควรจะเกิด เช่น อกุศล (ความไม่ดีทั้งหลาย) ไม่ควรจะเกิด กิเลสก็ไม่ควรจะเกิด สติจะห้ามกันไม่ให้มันเกิด ถ้ามีสติมักก็เกิดไม่ได้

2. ประโยชน์ในทางที่จะปกป้องหรือรักษา หมายถึง กุศลหรือความดี นี้จะรักษาไว้ได้ด้วยอะไร ? ก็ต้องด้วยสติ หรือเรื่องธรรมดาสามัญ เช่น เราจะจำอะไรไว้ให้ได้ จะรักษาความจำไว้ได้ดี มันก็ต้องใช้สติ ระลึกละเอียดอยู่เสมอ มักก็จะจำอะไรได้ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกัน

3. หยุดกระแสแห่งพฤติกรรมของจิตส่วนที่เราไม่ปรารถนา หมายถึงเราสามารถหยุดจิต เวลาที่เราคิดในสิ่งที่เราไม่ปรารถนาจะคิดได้

พระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 27) กล่าวว่า การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้นผู้บำเพ็ญย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบจึงทำให้ความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

3. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป

5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส และมีอายุยืน

6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่นถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้าน ก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

7. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือนร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

8. สามารถกำจัดนิเวศที่รบกวนจิตใจได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

9. ถ้าทำได้ถึงขั้นได้ฌานก็ย่อมเสวยความสุขอันเลิศ และอาจสามารถได้ฤทธิ์เดชต่าง ๆ เช่น หูทิพย์ ตามทิพย์ และรู้ใจคนอื่น เป็นต้น

10. ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือสามารถใช้พลังของสมองเป็นบาทก้าวขึ้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสนา อันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

พุทธทาสภิกขุ (2518 : 146) ได้สรุป โทษของการขาดสติว่า

1. โทษของสติคือ ความผิดพลาดไปทุกอย่าง จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย เมื่อคนเผลอสติ มีแต่เสียหายทั้งนั้นในทุกกรณี ในทุกระดับ ทั้งเรื่องโลก ๆ ตามธรรมดา หรือเรื่องชั้นสูงขึ้นไปในทางธรรมทางศาสนา

2. สิ่งที่ทำให้ขาดสติก็คือ สิ่งที่ทำให้เมา ของมีเมื่อดังต่าง ๆ เช่น สุรา เป็นต้น พอเสพเข้าก็ทำให้ปราศจากสติหรือสติฟั่นเฟือน ก็มีผลทำให้ขาดสติ สิ่งมีเมื่อดังอย่างอื่น เรื่องกามารมณ์ เรื่องอะไรต่าง ๆ ก็ทำให้ขาดสติ แม้ความมีเมื่อดังในทางธรรม หลงนั่น หลงนี่ หลงเกียรติ หลงอะไรก็ตาม มันก็ขาดสติทั้งนั้น

พระธรรมโกศาจารย์ (ม.ป.ป : 38) กล่าวว่า ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรย่อมนำความยุ่งยากมาให้ตนเสมอ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2544: 46) กล่าวว่า สติมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค ส่วนใหญ่เป็นสติในอารมณ์ และโรคที่เกิดตามมา เรามักเรียกว่าเป็นโรคทางกายเนื่องจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) โรคในกลุ่มนี้ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ไมเกรน หอบหืด ภูมิแพ้ โรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย (irritable bowel) ฝัน ลมพิษ ฯ เป็นต้น

พุทธทาสภิกขุ (2518 :147-148) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของสติว่า

1. มีหน้าที่แล่นไปทำการรักษาให้ทันแก่เวลา หมายถึง ทำให้ระลึกถึงทันทั่วทั้งที่ในสิ่งที่เราจะต้องระลึกถึง

2. มีหน้าที่ควบคุมปัญญา ปัญญาถ้าไม่มีสติเข้าไปเกี่ยวข้อง ก็เป็นหมันเหมือนกัน จะเป็นปัญญาที่นอนขี้เกียจ อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่มาทำงานตามหน้าที่ ถ้าสติมาได้เร็ว ปัญญาก็ทำหน้าที่แก้ปัญหอะไรต่าง ๆ ได้ทันทั่วทั้งที่หรือทันควัน เช่นคนบางคนรู้มากมายหลายอย่างแต่ทำอะไรไม่สำเร็จ เพราะไม่มีสติดึงเอาปัญญามา สติจะควบคุมปัญญาให้ทำหน้าที่ของปัญญาอยู่ตลอดเวลา

3. สติควบคุมสมาธิ ให้อยู่อย่างสมบูรณ์ตลอดเวลา และสติยังเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างให้เกิดสมาธิด้วย เพราะสติต้องกำหนด ควบคุมอารมณ์ จึงเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา หรือเรียกว่าสติสร้างสมาธิขึ้นมา เมื่อสมาธิเกิดขึ้นมาแล้ว สติทำหน้าที่ควบคุมไว้ ไม่ให้หนีไป หรือไม่ให้สลายไป

พระโสภณคณาภรณ์ (2532 : 90-92) ได้สรุปการทำงานของสติเป็น 3 ช่วงคือ

1. ระลึกถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีตทั้งในเรื่องท่า เรื่องที่พูด เรื่องที่คิด ทั้งของตนเอง และของบุคคลอื่น เพราะจำนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ในปัจจุบัน ถ้าไม่มีการระลึกอดีต เราก็จะใช้ปัจจุบันไม่ได้ เช่น การเขียนหนังสือ ก็ต้องระลึกว่า คำนี้สะกดอย่างไร สิ่งที่น่ามาระลึกได้เป็น เรื่องในอดีต ที่เคยมีทักษะเคยเรียนรู้มาแล้วจำไว้ และนำเอามาใช้ในปัจจุบันจึงต้องระลึกได้ แต่ ระลึกได้ในช่วงที่จำเป็นต้องระลึก ไม่ใช่ระลึกเรื่องอดีตอยู่ตลอดเวลา ถ้าระลึกเรื่องอดีตอยู่ตลอดเวลา บางกรณีก็กลายเป็นคนที่อยู่กับอดีต และเกิดปัญหาขึ้น

2. ระลึกทันในขณะที่เรากำลังทำอยู่ กำลังพูดอยู่ กำลังคิดอยู่ อย่างการฝึกการนับลมหายใจหรือการฝึกการรู้สึกตัว เป็นการสอนให้ระลึกทัน แม้แต่การนับหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็ให้ระลึกอยู่ แสดงว่าเป็นงานของสติที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน

3. ถ้าย้อนระลึกหลังจากได้ทำไปแล้ว พูดไปแล้ว และคิดไปแล้ว ว่าเป็นอย่างไร ถ้าไม่ถูกต้องก็ปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลง โดยในการย้อนระลึกจะต้องไม่เข้าไป เช่นสมมติว่า มีคนถามว่า วันนี้นะอะไร ตั้งใจตอบว่าวันพุธ แต่เผลอไปตอบว่าวันพฤหัสบดี ก็ต้องรีบย้อนระลึก และแก้ไขให้ทันทางที่

เมื่อเราได้ทราบถึงประโยชน์ โทษและหน้าที่ของสติแล้ว เรามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกสติ โดยเฉพาะคนสมัยนี้ไม่ค่อยรู้จักสิ่งที่เรียกว่าสติที่มีอยู่ หรือที่จำเป็นที่จะต้องปรับปรุง ก็เลยไม่ได้สนใจที่จะฝึกสติกัน แต่แล้วก็บั่นอายุไปหมดด้วยผลร้ายที่เกิดขึ้น เพราะการปราศจากสตินั่นเอง

การฝึกสติ ก็คือการพัฒนาสัญชาตญาณ ที่เรามีอยู่แล้วให้มันเจริญขึ้น สติเป็นสิ่งที่เรามีอยู่แล้วแต่ไม่ได้รับการฝึก มันก็มีสมรรถภาพเท่านั้นเอง เหมือนกับบุคคลหรือสัตว์ อะไรก็ตามเมื่อมันไม่ได้ฝึก ก็มีคุณสมบัติไม่สมบูรณ์ พอฝึกแล้วก็สมบูรณ์และมีคุณค่า สอดคล้องกับพุทธภาษิตที่ว่า ทนโต เสฏฐโม มนุสเสสุ ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย

2. ขันติ

สิ่งแรกที่จะต้องนึกถึงในเรื่องนี้ก็คือ ธรรม ธรรมะที่ชื่อว่าขันติ หรือ ขันตี แปลว่า ความอดกลั้น ความอดได้ รอได้ คอยได้ ถ้าดูอย่างชั้นผิวเผินก็เห็นได้เหมือนกันว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้มันจึงโกรธ ถ้าอดกลั้นเสียได้มันก็ไม่โกรธ ความโกรธมันเกิดขึ้นโดยที่ไม่อดกลั้น คือเกิดจากความไม่มีขันติ ถ้าฝึกอดกลั้นไว้ให้เป็นนิสัยมากขึ้น ๆ มักก็จะทำให้โกรธยากขึ้น อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรในขณะที่โกรธ ความอดทนต่ออารมณ์ที่มาช่วยให้โกรธได้นั้นเป็นดั่งบะ เรากำลังบำเพ็ญบะโดยการไม่โกรธ

3. ทมะ

ทมะ นี่คือการบังคับตัวเอง ซึ่งเห็นตรงกับคำที่เขาพูดกันทั่วโลกว่า Self control ที่ควบคุมตัวเองไว้ได้ บังคับตัวเองได้ ทมะนี้จะตัดความโกรธในระยะต้น คือบังคับไว้ได้ ไม่ให้ความโกรธพลุ่งออกมา

4. ปัญญา

ถ้าตัดด้วยปัญญา มันตัดในระยะยาวในลักษณะที่เรียกว่า ขุดราก ขุดรากเหง้าไปทำลาย ฉะนั้นปัญญานี้มันจึงตัดได้ลึกซึ้งกว่า แต่มันต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นอื่น ที่จะนำเอาปัญญามาใช้ให้ทันแก่เวลา ฉะนั้นมันเลยเนื่องกันอยู่กับสติ สติระลึกได้ทันทั่วทั้ง ทำให้เกิดการบังคับตัวเอง แล้ววิชาความรู้ในการตัดความโกรธนั้นก็ทำงานของมันเต็มที่ ฉะนั้น ให้มันสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งทั้ง 3 อย่างนี้คือ ทมะ ปัญญา และสติ แต่ตัวที่มันมีค่ามากที่สุดก็คือตัวปัญญา คือตัวรู้รอบรู้ไปในสิ่งที่ควรจะรู้

5. สังวร

คำว่า สังวร นี้มีความหมายคล้าย ๆ กัน คือป้องกัน ส -วร ป้องกัน หรือแวดล้อมไว้ อย่างดี สังวร สังวรด้วยอะไร ด้วยสติ เอาสติมาเป็นเครื่องแวดล้อมไว้ให้ดี ตลอดเวลา ก็ให้มีการสังวรด้วยสติ คือมีสติรู้สึกตัวอยู่ทุกอิริยาบถ

6. สัจจาธิฐาน

สัจจาธิฐาน คือการอธิฐานจิตให้มีสัจจะที่จะทำอย่างนั้น เป็นสัจจะตัวเดียวกับ ขรรวาสธรรม สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ สัจจะตัวนั้นแหละคือความจริงลงไปในเรื่องที่จะกระทำ อธิฐานนะ แปลว่าตั้งมั่น มีสัจจาธิฐาน ก็ตั้งจิตด้วยสัจจะมันลงไปในการที่จะกระทำ ตั้งสัจจาธิฐานไว้เสมอว่าเราจะไม่โกรธ จะไม่ให้ความโกรธครอบงำ เพราะคนที่ความโกรธครอบงำแล้วย่อมละกุศล คือความดี ความฉลาดเสีย บางคราวเผลอโกรธออกไป เป็นผู้พ่ายแพ้ก็ต้องตั้งสัจจะใหม่

7. จาคะ

จาคะนี้ แปลว่า สละ คือสละความชั่ว ได้แก่ความโกรธนั้นแหละเสีย เพราะความโกรธเป็นข้าศึกของคุณงามความดี อย่างหวงมันไว้เลย อย่าเอาความโกรธไว้เป็นเพื่อนเลย มันเป็นมิตรเทียมไม่ใช่มิตรแท้ ให้ความพอใจในเบื้องต้น ให้ทุกข์โทมนัสน่าเคราะห์ร้ายมาให้ในบั้นปลาย สละมันไปเถิด

8. หิริ-โอตตัปปะ

หิริ ความระอายแก่ใจตนเอง โอตตัปปะ ความเกรงกลัวความรู้สึกผิดชอบของตนเอง ให้รู้สึกระอาย เมื่อโกรธ ละอายตัวเอง

9.ให้พิจารณาโทษของความโกรธ หมายถึง โทษของความโกรธนั้นมีมากมาย เราจะได้เห็นได้จากชีวิตประจำวันของเรา จากข่าวทางโทรทัศน์บ้าง วิทยุบ้าง เช่น นาย ก. บันดาล

โทสะใช้ปิ่นยิง นาย ข. ตาย นาย ก. ก็กลายเป็นผู้ต้องหาฆ่าคนตาย ถูกจับไปขังไว้ในคุก เป็นต้น

10. **ให้นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ** หมายถึง คนเราย่อมมีทั้งข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง เมื่อข้อเสียของเขาทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวไปนึกถึงแต่จุดร้ายๆ ของเขาเลย ฟังนึกส่วนดีของเขาบ้าง เช่นบางคนความประพฤติทางกายดี แต่พูดจาไม่ไพเราะหรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ทำร้ายใคร, บางคนปากร้ายแต่ใจดี แต่เขาก็รับผิดชอบหน้าที่การงานของเขาดีไม่บกพร่อง เป็นต้น

11. **ให้พิจารณาว่าความโกรธเป็นการสร้างทุกข์ใส่ตัวเอง** หมายถึง การเตือนตนเอง ก่อนที่เราจะกระทำการใด ๆ ลงไป ให้ระลึกเสมอว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นจะมีผลตามมาที่ทำให้คนที่ไม่ชอบเราอยู่แล้วจะได้รับผลดีใจกับสิ่งนั้น ทำให้เรามีความทุกข์ทรมานระวายเป็นสุข เขาได้ตำหนิ ได้ทำความเดือดร้อนแก่ท่าน ต้องการให้ท่านโกรธท่านทุกข์ ถ้าทำโกรธแล้วก็สมใจเขา เป็นการสร้างทุกข์ใส่ตัวเองโดยรับเอาทุกข์ของบุคคลอื่นมาใส่ตน

12. **ให้พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน** หมายถึง ผู้ใดทำกรรมใดไว้ ย่อมได้รับผลอย่างนั้น ผู้ทำกรรมดีย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้ผลชั่ว เปรียบเหมือนเราหว่านพืช เช่นใดย่อมได้ผลเช่นนั้น เขาโกรธเองก็จะได้รับผลของความโกรธของเขาเอง ถ้าเราโกรธก็จะได้รับผลของความโกรธเหมือนกัน แล้วเราจะโกรธไปทำไม

13. **ให้พิจารณาพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า** หมายถึง ให้พิจารณาถึงความประพฤติของพระพุทธเจ้าในอดีต ที่พระองค์ทรงถูกข่มเหงรังแกถูกเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงโกรธ ให้ถือเอาเป็นแบบอย่าง เวลาเราถูกกระทบกระทั่งแค่นี้ เมื่อเทียบกับพระพุทธเจ้าในอดีตชาติแล้ว เป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

14. **ให้พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ** หมายถึง การมองมนุษย์และสัตว์ทั้งปวงตามลักษณะทางพุทธศาสนา กล่าวคือการเวียนว่ายตายเกิดสัตว์โลกไม่มีที่สิ้นสุด สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนเคยมีความผูกพันในฐานะที่เคยเป็นญาติ เป็นพ่อแม่ พี่น้อง การทำความดีต่อทุกชีวิตก็คือ การทำความดีกับญาติพี่น้องนั่นเอง พิจารณาถึงความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันในอดีต

15. **ให้พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา** หมายถึง การหมั่นพิจารณาและเห็นคุณค่าของจิตที่ประกอบด้วยเมตตา เพราะจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ย่อมทำให้ชีวิตสดชื่นผ่องใสมีความสุข อานิสงส์ของเมตตามีมากมายได้แก่ หลับเป็นสุข, ตื่นก็เป็นสุข, ไม่นอนฝันร้าย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย และในขณะเดียวกันเมตตาธรรมนั้นก็ยิ่งช่วยให้โลกและสังคมเกิดสันติสุขอย่างแท้จริง

16. **ให้พิจารณา โดยวิธีแยกธาตุ** หมายถึง การมองดูชีวิตของเราตามความเป็นจริง ที่แท้แล้วตัวเราก็คือเพียงส่วนประกอบทั้งหลายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็น

คน เป็นสัตว์ เป็นฉน เป็นเธอ เป็นนาย ก. เป็นนาง ข. เป็นต้น ครั้นจะซึ้งลงไปว่า ตรงไหนเป็นคน เป็น นาย ก. เป็นนาง ข. ก็หาไม่พบมีแต่ส่วนที่เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริงก็พึงสอนตัวเองว่าเรากำลังโกรธอะไรอยู่ โกรธผม โกรธขน โกรธกระดูก ในที่สุดก็จะหาที่สาเหตุของความโกรธไม่ได้ ไม่มีขี้นยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัวได้ ความโกรธก็ลุดไป

17.ให้ปฏิบัติทาน หมายถึงการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ เอาจองของตนให้กับปรัภษ ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมี ปิยวจาคือถ้อยคำที่ไพเราะด้วย การให้หรือการแบ่งปันนี้ เป็นวิธีแก้ความ โกรธที่ได้ผลชะงัด การจะเสียสละแบ่งปันได้นั้นย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงให้เห็นสภาพจิตที่ อ่อนโยนและมีความเมตตาปรารภนาให้มนุษย์และสรรพสัตว์มีความสุข ดังมีพุทธภาษิตรับรอง ว่า ทพมาโน ปิโย โหติ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก

พุทธศาสนสุภาษิตที่เกี่ยวกับความโกรธ

1. คนโกรธมีผิวพรรณทราม ย่อมนอนเป็นทุกข์ ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว กลับ ปฏิบัติสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์ ทำปาณาติบาตด้วยกาย วาจา ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ ผู้มีวเมา เพราะความโกรธ ย่อมถึงความไม่มียศ ญาติ มิตร และสหายย่อมเว้นคนโกรธเสียห่างไกล

(โกธนาสูตร)

2. คนโกรธหมกมุ่นในรูปต่าง ๆ ย่อมฆ่าตัวเองได้ เพราะเหตุต่าง ๆ ย่อมฆ่าตัวเอง ด้วยดาบข้าง กิณยาพิชบ้าง เอาเชือกผูกคอตายบ้าง โดดๆเขาตายบ้าง คนเหล่านั้นเมื่อกระทำ กรรมอันมีแต่ความเสื่อมและทำลายตนก็ไม่รู้สึก ความเสื่อมเกิดแต่ความโกรธ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นบ่วงของมัจจุราช มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัย

(โกธนาสูตร)

3. คนผู้โกรธย่อมแสดงความอยากก่อน เหมือนไฟแสดงควันก่อน ในกาลใด ความ โกรธเกิดขึ้น คนย่อมโกรธ ในกาลนั้น คนนั้นไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะ และไม่มีความเคารพ คนที่ ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีแสงสว่างแม้แต่เล็กน้อยเลย

(โกธนาสูตร)

4. คนผู้โกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยาก เหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว ย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้

(โกธนาสูตร)

5. คนโกรธฆ่าบิดาได้ ฆ่ามารดาของตนก็ได้ ฆ่าพระชินาสภิกได้ ฆ่าปุณฺชนก็ได้ ลูกที่มารดาเลี้ยงไว้จนโตลืมตาดูโลกนี้ ลูกเช่นนั้นกิเลสหายบช้า โกรธขึ้นมา ย่อมฆ่า แม้มารดา นั้นผู้ให้ชีวิต ความเป็นอยู่ได้ จจริงอยู่ สัตว์เหล่านั้นมีตนเป็นเครื่องเปรียบเทียบเพราะตนเป็นที่รัก อย่างยิ่ง

(โกธนาสูตร)

6. คนผู้โกรธย่อมไม่รู้จักความเจริญ ทำจิตให้กำเริบ ภัยที่เกิดมาจากภายในนั้น คนผู้โกรธย่อมไม่รู้สีก คนโกรธย่อมไม่รู้ธรรมไม่เห็นธรรม ความโกรธย่อมครอบงำรชนในขณะใด ความมืดคือย่อมมีในขณะนั้น

(โกธนาสูตร)

7. บุคคลผู้มักโกรธ มีการฝึกตน คือมีปัญญา ความเพียรและสัมมาทิฐิ พึงตัดความโกรธนั้นขาดได้ บัณฑิตพึงตัดอกุศลธรรมแต่ละอย่างเสียให้ขาด พึงศึกษาในธรรมเหมือนอย่างนั้น เธอทั้งหลายปรารถนาอยู่ว่า ขอความเป็นผู้เกื้อยาก อย่าได้มีแก่เราทั้งหลายเลย เธอทั้งหลายเป็นผู้ปราศจากความโกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ ปราศจากความโลภ ไม่มีความริษยา ฝึกฝนตนแล้วละความโกรธได้แล้ว เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักปรินิพพาน

(พระไตรปิฎกเล่ม 35 หน้า 127-129 โกธนาสูตร)

8. บุคคลฆ่าความโกรธเสียแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธเสียแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธอันมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะว่าบุคคล ฆ่าความโกรธนั้นเสียแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

(พระไตรปิฎกเล่ม 24 หน้า 284-285 ขัตตวาสสูตร)

9. บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธ ย่อมไม่เศร้าโศก พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธอันมีมูลเป็นพิษ มีที่สุดคือนคลาย เพราะว่าบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

(พระไตรปิฎกเล่ม 24 หน้า 321 ธัญญาสนีสูตร)

10. บุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงจะไม่เศร้าโศกในกาลไหน ๆ ฤาษีทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญการและความลบหลู่ บุคคลควรอดทนคำหยาบที่ชนทั้งปวงกล่าว สัตบุรุษทั้งหลาย กล่าวความอดทนนี้ว่าสูงสุด

(พระไตรปิฎกเล่ม 45 หน้า 778 สรภังคชาดก)

11. บุคคลผู้ไม่โกรธตอบต่อผู้ที่โกรธ ย่อมชื่อว่าชนะสงคราม ซึ่งเอาชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติระงับไว้ได้ ผู้นั้นชื่อว่าประพาศประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือทั้งฝ่ายตนและคนอื่น คนที่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญเห็นผู้รักษาประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย คือของตนและของคนอื่น ว่าเป็นคนโง่ ดังนี้

(พระไตรปิฎกเล่ม 24 หน้า 451 เวปจิตติสูตร)

12. ธรรมดาไฟย่อมเกิดขึ้นที่ไม่สไฟ อันบุคคลสืออยู่ ไฟเกิดขึ้นแต่ไม่ใด ย่อมเผาไหม้ตนเองให้ไหม้ ความโกรธย่อมเกิดขึ้นแก่คนโง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้จริง เพราะความแข่งดีแม้เขาก็ถูกความโกรธนั้นแหละเผาผลาญ ความโกรธย่อมเจริญขึ้นแก่ผู้ใด ดุจไฟเจริญขึ้นในกองหญ้าและไม้ ฉะนั้น ยศของบุคคลนั้นย่อมเสื่อมไป เหมือนพระจันทร์ข้างแรม ฉะนั้น

(พระไตรปิฎกเล่ม 42 หน้า 408-409 จุลลโพธิชาดก)

13. น หิ สาธุ โกโธ. แปลว่าความโกรธไม่ดีเลย
(ขุ.ชา.ฉก.ก. พระไตรปิฎกเล่ม 27 หน้า 188)
14. อนตฺตณฺโณ โกโธ. แปลว่าความโกรธก่อความพินาศ
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 99)
15. อนุชตมํ ตทา โหติ ยํ โกโธ สหเต นรํ.
แปลว่าความโกรธครอบงำรชนเมื่อใด ความมีตนย่อมมีเมื่อนั้น
(ขุ.มหา. พระไตรปิฎกเล่มที่ 29 หน้า 18)
16. โกธํ ฆตฺวา น โสจติ. แปลว่า ฆ่าความโกรธได้ ไม่เศร้าโศก
(ส.ส. พระไตรปิฎกเล่มที่ 15 หน้า 57)
17. โกธโน ทุพฺพณฺโณ โหติ. แปลว่าคนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 98)
18. ทุกฺขํ สยติ โกธโน. แปลว่า คนมักโกรธ ย่อมอยู่เป็นทุกข์
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 98)
19. โกธาภิภูโต ปุริโส ธนชาเน นิคฺคจฺจติ.
แปลว่า ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 98)
20. โกธสมฺมทสมฺมตฺโต อายสฺสยํ นิคฺคจฺจติ
แปลว่า ผู้เมามีนด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ศตักดิ์
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 98)
21. ญฺาติมิตฺตา สุหฺหฺชา จ ปริวฺชเชนฺติ โกธโน.
แปลว่า ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 99)
22. กุทฺโธ ฐมฺมํ น ปสฺสติ. แปลว่า ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 99)
23. ยํ กุทฺโธ อูปโรเชติ สุกรํ วิย ทุกฺกรํ.
แปลว่าผู้โกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย.
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 99)
24. ปจฺฉา โส วิคเต โกธเ อคฺคิทฺทฺโฆว ตปฺปติ.
แปลว่าภายหลังเมื่อความโกรธหายแล้วเขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้.
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 99)
25. หนฺติ กุทฺโธ สฺมาตริํ แปลว่า ผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนได้.
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 99)

26. โกธั ทเมน อัจฉนุเท. แปลว่า พึงตัดความโกรธด้วยความขมใจ
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 100)
27. โกธั ปญญาย อัจฉนุเท. แปลว่า พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 100)
28. โกธชาโต ปรากโว. แปลว่า ผู้เกิดความโกรธแล้ว เป็นผู้ฉิบหาย.
(อง. สดตก. พระไตรปิฎกเล่ม 23 หน้า 100)
29. มา โกธสุส วสั คมิ. แปลว่า อย่าลุ่มำนาจความโกรธ
(ขุ. ชา.ทุก. พระไตรปิฎกเล่ม 27 หน้า 69)

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาตามแนวพุทธศาสตร์ ได้มีผู้ให้ความสนใจได้นำเอาแนวทางตามพุทธศาสตร์มาพัฒนาในด้านต่าง ๆ หลายเรื่อง ได้แก่ ดุษฎี สิตลวรงค์ (2524 : 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบวิธีสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสภาจกฉาในการสอนเบญจศีลและฆราวาสธรรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจริยศึกษาเรื่องเบญจศีลและฆราวาสธรรม ของนักเรียนที่เรียนจากวิธีสอนแบบไตรสิกขาและแบบธรรมสภาจกฉา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนจากวิธีสอนแบบธรรมสภาจกฉาสูงกว่าของกลุ่มที่เรียนจากวิธีสอนแบบไตรสิกขา

อโนชา จังจริง (2529 : 79) ได้ศึกษาผลของการบวชชีพราหมณ์ต่อระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในจังหวัดภาคกลาง พบว่า นักศึกษาที่บวชชีพราหมณ์เป็นระยะเวลา 15 วัน มีระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตอนหลังบวชสูงกว่าตอนก่อนบวชอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ก่อนการทดลองบวชชีพราหมณ์ นักศึกษากลุ่มที่บวชชีพราหมณ์ และกลุ่มที่ไม่ได้บวชชีพราหมณ์มีระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระดับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่หลังการทดลองกลุ่มที่บวชชีพราหมณ์มีระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้บวชชีพราหมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับ กมล ประทีปธีรานันท์ (2530 : 79) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปริสธรรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสัปปริสธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 35 คน พบว่า ภายหลังการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปริสธรรม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคุณธรรมด้านสัปปริสธรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคุณธรรมด้านสัปปริสธรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปริสธรรมมีคุณธรรมด้านสัปปริสธรรมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาลี หวานน้ำ (2530 : 85) ได้ทดลองฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน นวลนง มังตรีสรรค์ (2530 : 43) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 35 คน พบว่า ภายหลังการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 สูงขึ้น

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ เมื่อเปรียบเทียบคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 ของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอน โดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวจะมีคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียน ในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนอกจากนี้ยังมี รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530 : 93-97) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็ก นักเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความวิตกกังวล แต่ในกลุ่ม ควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองคือ ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของร่างกาย

สำหรับ เยาวภา ประครองศิลป์ (2530 : 79) นั้นได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความเห็นชอบตามหลักพุทธศาสนา(สัมมาทิฐิ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยการสอบแบบปจฉาวิสัชนา การสอบแบบไตรสิกขา และการสอนตามคู่มือครู พบว่า นักเรียนที่เรียนโดยการสอนแบบปจฉาวิสัชนา การสอนแบบไตรสิกขา การสอนตามคู่มือครู กรมวิชาการ มีความเห็นชอบตามหลักพระพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบความเห็นชอบตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นรายคู่ ผลปรากฏว่า นักเรียนที่เรียนโดยการสอนแบบปจฉาวิสัชนา กับนักเรียนที่เรียนโดยการสอนแบบไตรสิกขา มีความเห็นชอบตามหลักพุทธศาสนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และก็ยัง มี สำรวัย - วรเดชะคงคา (2534 : 118) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการ พัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน พบว่าการฝึกอบรม ทางศาสนาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวินัยในตนเอง ทศนคติต่อพุทธศาสนา และการรับรู้ต่อการ ละเมิดศีลห้าอย่างเชื่อมั่นได้ ส่วนทัศนคติเชิงจริยธรรมพบว่าการฝึกอบรมทางศาสนาไม่ส่งผลต่อ การเปลี่ยนแปลง

สมใจ เกียรติพินิจกุล (2535 : 64) ได้ศึกษาผลของการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาจิต เน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธ ศาสนามีสภาวะแท้จริงแห่งตนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้น ไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ โสมนัส ม่วงสว่าง (2536 : 98) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อมโน ภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว พุทธศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนมโนภาพแห่งตนองค์ประกอบที่ 4 ความวิตกกังวลองค์ ประกอบที่ 6 ความสุขและความพอใจ และองค์ประกอบที่ 7 มโนภาพแห่งตนโดยส่วนรวม สูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตาม

แนวพุทธศาสตร์ จะพัฒนามโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วน ธานี กลิ่นเกษร (2537 : 84) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา เพื่อพัฒนา หิริ-โอตตัปปะ และทัศนคติต่อพุทธศาสนาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคพัทลุง พบว่านักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนามีหิริ-โอตตัปปะและทัศนคติต่อพุทธศาสนาสูงขึ้นมากกว่านักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคที่ไม่เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา และ นิภาภรณ์ แสงดี (2538 :56) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยการสอนแบบอริยสัจกับการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบอริยสัจกับนักเรียนที่เรียนโดยการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบอริยสัจกับนักเรียนที่เรียนโดยการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วน สุรพงษ์ ชูเดช (2542 : 177) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวินัยในตนเองตามแนวไตรสิกขา มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามวิธีปกติ ทั้งเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่ วรินทร์ทิพย์ หมีแสน (2543 :99) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาว์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาว์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทางด้านสุจิตรา วิชัยดิษฐ (2543 :132-133) ได้ศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนา อึดมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า เยาวชนกระทำผิดกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาอึดมโนทัศน์โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้พร้อมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอึดมโนทัศน์สูงกว่าเยาวชนกระทำผิดที่รับการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในอึดมโนทัศน์ด้านรวม ด้านร่างกาย และด้านสังคม นอกจากนั้นยังมีอึดมโนทัศน์สูงกว่าเยาวชนกระทำผิดกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4 ด้าน ได้แก่ ด้านรวม ด้านเอกลักษณ์ ด้านร่างกาย และด้านสังคม ด้านอื่นไม่พบข้อแตกต่าง และเยาวชนกระทำผิดกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาอึด

อดมนโทัศน์โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพียงอย่างเดียวมีอดมนโทัศน์สูงกว่าเยาวชนกระทำผิดกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4 ด้านได้แก่ ด้านรวม ด้าน เอกลักษณ์ ด้านร่างกาย และด้านสังคม ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง และยังมีพระมหากรรชิต แสนอุปบล (2546 : 86) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื่อเอสดี วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี พบว่าภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ ผู้ติดเชื่อเอสดีมีความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื่อรายด้านพบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ ผู้ติดเชื่อเอสดีมีความมุ่งหวังในชีวิตด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้านการตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง ด้านการตระหนักรู้เอกลักษณ์แห่งตนและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยตามแนวพุทธศาสตร์ข้างต้นนี้ ซึ่งได้ช่วยพัฒนานักเรียนในด้านเหตุผลเชิงจริยธรรม คุณธรรมด้านสัปปริสธรรม คุณธรรมด้านสังค'หวัตถุ สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน สุขภาพจิต สภาวะแท้จริงแห่งตน การมีวินัยในตนเอง เชาวอารมณ์ อดมนโทัศน์ ความมุ่งหวังในชีวิต ผู้วิจัยคิดว่าการอบรมตามแนวพุทธวิธีนี้ ย่อมสามารถลดความโกรธได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. การฝึกรอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ตอนที่ 1 การศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 340 คน

ตอนที่ 2 การฝึกรอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 340 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบวัดพฤติกรรมความโกรธ และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองในครั้งนี้ จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ
2. แบบทดสอบวัดความโกรธ

1. การสร้างชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี ผู้วิจัยกระทำเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

- 1.1 ศึกษาหลักสูตร คู่มือการจัดฝึกอบรม
- 1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม
- 1.3 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธวิธีที่จะนำมาประยุกต์เป็นชุดฝึกอบรม
- 1.4 ศึกษาวิธีการสร้างชุดการฝึกอบรม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.5 ปรึกษาผู้รู้และผู้ชำนาญทางด้านการฝึกอบรม
- 1.6 ปรึกษาผู้รู้และผู้ชำนาญในเรื่องการสร้างชุดฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี
- 1.7 ปรึกษาผู้รู้และผู้ชำนาญในเรื่องหลักธรรมตามแนวพุทธวิธีที่จะนำมาประยุกต์ใช้

ในการสร้างชุดการฝึกอบรม

1.8 สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีขึ้นมา และนำโปรแกรมการฝึกอบรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ได้แก่พระมหา ดร.ไพฑูรย์ รุจิเมตโต รองอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องของนิยามศัพท์ วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ ภาษา ความเหมาะสม ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.9 นำโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีที่สร้างขึ้น ไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง เช่น ภาษาที่ใช้ ความเหมาะสมของเวลา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีที่มีคุณภาพประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้จริงต่อไป

ตัวอย่างลักษณะของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี

การฝึกสติโดยการนับลูกประจำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธที่เกิดขึ้น ด้วยการนับลูกประจำ

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึกอบรม
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม และอุปกรณ์ในการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “โมโหโทโส”

กรณีตัวอย่างเรื่อง “โมโหโทโส”

ในช่วงเวลาพัก อาจารย์สมพร ให้นักเรียนฝึกเล่นตะกร้อกัน ในขณะที่กำลังฝึกซ้อมกันอยู่นั้น สมหวังได้ฟาดลูกตะกร้อไปโดนใบหน้าของสมควร จนคิ้วแตกและรู้สึกเจ็บมาก สมหวังรีบเข้าไปขอโทษสมควรและบอกว่าไม่ได้มีเจตนา แต่สมควรไม่ยอมฟังเหตุผล จึงต่อว่าสมหวังอย่างรุนแรงว่าสมหวังตั้งใจที่จะฟาดมาโดนใบหน้า สมหวังจึงโกรธมากที่สมควรไม่ยอมเข้าใจตนบ้าง จึงพูดจาตอบโต้ไปบ้าง ทำให้ทั้งสองคนทะเลาะกันอย่างรุนแรง จนถึงขั้นชกต่อยกันอย่างไม่มีใครยอมใคร จนอาจารย์สมพรต้องมา ระเบิดเหตุทั้งสองคนจึงหยุด

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในกิจกรรม)

2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง แล้วตอบคำถามว่า เพราะเหตุใดนายอโศกจึงใช้ปืนยิงผู้ปกครองของนางสาวนานาจนเสียชีวิต ? (ตอบลงในใบกิจกรรม)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรม) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือ การมีสติรู้เท่าทันถึงอารมณ์ความโกรธ การมีความเมตตา การสามารถแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การรู้จักการให้ทาน การเล็งเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง

4. ขั้นบรรจุ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยเลือกการฝึกสติ แบบการนับลูกประจำ มีขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 แจกลูกประจำ คนละ 1 เส้น
 - 4.2 นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง ศึกษาวิธีการนับลูกประจำจาก (ใบความรู้)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปฝึกสติโดยนับลูกประจำที่บ้าน

2. แบบทดสอบวัดความโกรธ

- 2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบวัดความโกรธ
- 2.2 แบบทดสอบวัดความโกรธชุดนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบวัดความโกรธของ จิตรา พ่วงพุ่ม ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบวัดความโกรธของ เบอร์นีย์และครอมเรย์
- 2.3 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความโกรธที่สร้างขึ้นจำนวน 40 ข้อ มาหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ได้แก่พระมหา ดร.ไพฑูรย์ รุจิเมตโต รองอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 2.4 นำแบบทดสอบวัดความโกรธที่ปรับปรุงเสร็จแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา จำนวน 100 คน แล้วนำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 2.210 - 8.846
- 2.5 หลังจากวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบเป็นรายข้อแล้ว นำข้อสอบที่คัดเลือกไว้ 20 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค โดยได้ค่าความเชื่อมั่น = .8819
- 2.6 นำแบบทดสอบวัดความโกรธไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะของแบบทดสอบวัดความโกรธ ประเภทสถานการณ์

แบบสอบถามวัดความโกรธประเภทสถานการณ์ แบบเลือก 3 ตัวเลือก ในแต่ละตัวเลือก จะแสดงคุณลักษณะของความโกรธในแต่ละด้าน โดยให้นักเรียนตอบทุกตัวเลือก และในแต่ละตัวเลือกจะมีระดับพฤติกรรม 4 ระดับ

ตัวอย่างแบบทดสอบวัดความโกรธ

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อวัดความโกรธของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริงที่สุด

2. ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งแต่ละข้อจะมี 3 ตัวเลือก นักเรียนต้องตอบทุกตัวเลือก โดยในแต่ละตัวเลือกจะมีระดับพฤติกรรม 4 ระดับ โดยให้นักเรียนพิจารณาว่าถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น นักเรียนจะปฏิบัติตามตัวเลือกในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่กำหนดให้ตามความหมายดังนี้

- จริง หมายถึง นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความนั้นมากที่สุด
- ค่อนข้างจริง หมายถึง นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความนั้นมาก
- ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อนั้นน้อย
- ไม่จริง หมายถึง นักเรียนจะไม่ปฏิบัติตามข้อความนั้น

ที่	เนื้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
			จริง	จริง	
0.	ชลธิชาเป็นตัวแทนแข่งว่ายน้ำของโรงเรียนทุกปี แต่ในปีนี้อัลธรรได้รับการคัดเลือกแทน ทำให้ชลธิชาอายเพื่อน ๆ และโกรธตัวเองมาก ถ้านักเรียนเป็นชลธิชา นักเรียนจะทำอย่างไร				
	ก. พุดจากระทบกระแทกชลธร (ปฏิกริยาความโกรธ)		✓.....		
	ข. คิดจะนำชุดว่ายน้ำไปซ่อน (ความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ)			✓.....	
	ค. พยายามคิดว่าปีหน้า เราอาจจะได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนอีก (การควบคุมความโกรธ)				✓.....

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบทดสอบแต่ละข้อมี 3 ตัวเลือก แต่ละตัวเลือกมีระดับพฤติกรรม 4 ระดับให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้	3	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ไม่จริง	ให้	0	คะแนน

การแปลความหมายคะแนนคุณลักษณะของความโกรธด้านปฏิกริยาความโกรธ มีดังนี้

ระดับคะแนนตั้งแต่ 2.50 – 3.00	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับมาก
ระดับคะแนนตั้งแต่ 1.51 – 2.50	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับค่อนข้างมาก
ระดับคะแนนตั้งแต่ 0.51 – 1.50	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
ระดับคะแนนตั้งแต่ 0 – 0.50	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับน้อย

การแปลความหมายคะแนนคุณลักษณะของความโกรธด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือมีดังนี้

ระดับคะแนนตั้งแต่ 2.50 – 3.00	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับมาก
ระดับคะแนนตั้งแต่ 1.51 – 2.50	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับค่อนข้างมาก
ระดับคะแนนตั้งแต่ 0.51 – 1.50	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
ระดับคะแนนตั้งแต่ 0 – 0.50	แสดงว่า มีความโกรธอยู่ในระดับน้อย

การแปลความหมายคะแนนคุณลักษณะของความโกรธด้านการควบคุมความโกรธมีดังนี้

ระดับคะแนนตั้งแต่ 2.50 – 3.00	แสดงว่า ควบคุมความโกรธได้มาก
ระดับคะแนนตั้งแต่ 1.51 – 2.50	แสดงว่า ควบคุมความโกรธได้ค่อนข้างมาก
ระดับคะแนนตั้งแต่ 0.51 – 1.50	แสดงว่า ควบคุมความโกรธได้ค่อนข้างน้อย
ระดับคะแนนตั้งแต่ 0 – 0.50	แสดงว่า ควบคุมความโกรธได้น้อย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยดำเนินการวิจัยแบบสุ่มกลุ่ม-สอบก่อน-สอบหลัง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design (ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ . 2538 : 216)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
T1	แทน	การทดสอบก่อนการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T2	แทน	การทดสอบหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน	การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี
-X	แทน	ไม่ได้รับการฝึกอบรม

2. วิธีดำเนินการทดลอง

- 2.1 ทำการทดสอบก่อนอบรม (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบวัดความโกรธ
- 2.2 ดำเนินการฝึกอบรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก
 - 2.2.1 ใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ
 - 2.2.2 ใช้เวลาการฝึกอบรม 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที
- 2.3 หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว ทำการทดสอบหลังฝึกอบรม (Posttest) โดยใช้แบบทดสอบวัดความโกรธ ซึ่งเป็นชุดเดียวที่ใช้ทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pretest)
- 2.4 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบทดสอบวัดความโกรธมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการลดความโกรธของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตร t- test แบบ Dependent measure (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)
2. สถิติที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 2.1.1 หาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
 - 2.1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 2.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.2.1 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบทดสอบ โดยใช้สูตร t – test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 132)
 - 2.2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัก (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125)

2.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.3.1.เปรียบเทียบคะแนนการลดความโกรธก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ โดยใช้สูตร t - test แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

2.3.2.เปรียบเทียบคะแนนการลดความโกรธของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ โดยใช้สูตร t - test แบบ Independent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 162)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|------|-----|---|
| n | แทน | จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม |
| M | แทน | คะแนนเฉลี่ย |
| S.D. | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| t | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา (t-test for dependent samples) |

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ระดับความโกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม
2. เปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี และนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธก่อนและหลังการฝึกอบรม
3. เปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ระดับความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นภาพรวม แสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน ราชวินิต
มัธยม แต่ละด้าน

N = 340			
ความโกรธของนักเรียน	M	S.D.	แปลความหมาย
ปฏิกิริยาความโกรธ	1.898	0.591	ค่อนข้างมาก
ความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ	1.662	0.446	ค่อนข้างมาก
การควบคุมความโกรธ	1.472	0.794	ค่อนข้างน้อย

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความโกรธด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 340 คน มีดังนี้ คะแนนเฉลี่ยด้านปฏิกิริยาความโกรธ ($\bar{X}$ = 1.898) และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ($\bar{X}$ = 1.662) อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุมความโกรธ ($\bar{X}$ = 1.472) อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

2. เปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 สถิติพื้นฐาน และค่า t ความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง

N = 30

ความโกรธของนักเรียน	กลุ่ม	ก่อน		หลัง		t
		M	S.D.	M	S.D.	
ปฏิบัติการความโกรธ	ควบคุม	1.956	0.176	1.806	0.235	1.827
	ทดลอง	1.996	0.128	1.116	0.348	9.812**
ความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ	ควบคุม	2.036	0.196	1.850	0.411	1.366
	ทดลอง	2.123	0.130	1.386	0.307	10.010**
การควบคุมความโกรธ	ควบคุม	2.020	0.225	2.203	0.382	-1.870
	ทดลอง	1.983	0.207	2.713	0.262	-10.144**

t (01,14) = 2.977
** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ กับนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 สถิติพื้นฐาน และค่า t ความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ กับนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

N = 30							
ความโกรธของนักเรียน	กลุ่ม	ก่อน		t	หลัง		t
		M	S.D.		M	S.D.	
ปฏิกิริยาความโกรธ	ควบคุม	1.956	0.176	-7.10	1.806	0.235	6.352**
	ทดลอง	1.996	0.128		1.116	0.348	
ความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ	ควบคุม	2.036	0.196	-1.421	1.850	0.411	3.492**
	ทดลอง	2.123	0.130		1.386	0.307	
การควบคุมความโกรธ	ควบคุม	2.020	0.225	.463	2.203	0.382	-4.257**
	ทดลอง	1.983	0.207		2.713	0.262	

$t_{(.01,28)} = 2.763$
** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม
2. เพื่อเปรียบเทียบการลดความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการลดความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ กับนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลง
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลง มากกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. การศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม
2. การฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ตอนที่ 1 การศึกษาความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 340 คน

ตอนที่ 2 การฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 340 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนความโกรธสูง จากการตอบแบบทดสอบวัดพฤติกรรมความโกรธ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองในครั้งนี จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ตัวแปรที่ศึกษา	ได้แก่ ความโกรธของนักเรียน
ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการทดลอง	
1. ตัวแปรจัดกระทำ	ได้แก่ การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธ
2. ตัวแปรตาม	ได้แก่ การลดความโกรธ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนีมี 2 อย่าง ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ
2. แบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ในการวิจัยครั้งนีดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ทำการทดสอบการเข้ารับการฝึกอบรม (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์
2. ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง ตามรายละเอียดคือฝึกอบรมโดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ใช้เวลาในการฝึก 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ คือตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม - 20 กุมภาพันธ์ 2546
3. หลังการทดลอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์ (Posttest)
4. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการตอบแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อแบบทดสอบ โดยใช้สูตร $t - test$ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 132)
 - 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบคะแนนการลดความโกรธ ก่อนและหลังการทดลอง การฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตร $t - test$ แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 165)
 - 3.2 เปรียบเทียบคะแนนการลดความโกรธของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตร $t - test$ แบบ Independent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 162)

สรุปผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความโกรธด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 340 คน มีดังนี้ คะแนนเฉลี่ยด้านปฏิภิรยาความโกรธ ($\bar{X}=1.898$) และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ($\bar{X}=1.662$) อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุมความโกรธ ($\bar{X}=1.472$) อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
2. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงมากกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความโกรธของนักเรียนแต่ละด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความโกรธด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 340 คน มีดังนี้ คะแนนเฉลี่ยด้านปฏิบัติการความโกรธ ($\bar{X}=1.898$) และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ($\bar{X}=1.662$) อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุมความโกรธ ($\bar{X}=1.472$) อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

จากผลการวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นระดับความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม ด้านปฏิบัติการความโกรธ และด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของวัยรุ่น สุชา จันทรเฒ (2518 :102) กล่าวว่า การพัฒนาผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นนั้น ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงกว่าวัยอื่น ส่วนโสภรสมิ์ จันทรประภา (2515 : 11) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นมักแสดงความโกรธออกมาเป็นการกระทำ ทางวาจาโต้ตอบ ทางน้ำเสียงภาษาที่ใช้ และกริยาที่แสดงออกหนักเบาแค่ไหนแล้วแต่ปริมาณของความโกรธ และปริมาณของวัฒนธรรมที่คนมี บางทีแสดงออกในรูปประชดประชัน สบถ สาบาน บ่น นินทาว่าร้าย เล่าซ้ำเล่าซากให้คนอื่นฟังเพื่อขอความเห็นใจ เมื่อถึงขั้นเลือกทนก็สำแดงออกในรูปขว้างปาข้าวของ ด่าทอ ทำกริยาหยาบ ๆ ทำร้ายร่างกาย ยังมี นิภา นิธยาน. (2521 : 129) ที่กล่าวว่า การแสดงออกของอารมณ์โกรธของวัยรุ่น อาจแสดงออกทางพลังกำลัง เช่น การเตะต่อย ขว้างปาข้าวของ ร้องให้ พุดจาเหินบ แนมประชดประชัน ด่าทอ และพุดจาสบถสาบานหยาบคาย หรือเจียบขริม และนินทาว่าร้าย โจมตีลับหลัง หรือแสดงออกในรูปฝันเฟื่อง เช่น ฝันกลางวันถึงการแก้แค้น และชัยชนะ เป็นต้น

ดั่งงานวิจัยของจิตรา พ่วงพุ่ม (2545 : 4) ที่กล่าวถึงความโกรธตามแนวของเบอร์นี และครอมเบย์ ที่ได้อธิบายแบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านที่ 1 ปฏิกริยาความโกรธ มักแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น หน้าบึ้ง ร้องตะโกนเสียงดัง พุดจาหยาบคาย เตะต่อย ทบตีตนเองหรือบุคคลอื่นหรือทำลายสิ่งของที่อยู่ใกล้ตัว ด้านที่ 2 การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ มีการวางแผนการต่อสู้กับผู้ที่ทำให้โกรธ มีความคิดจะทำร้ายตนเอง เมื่อทำร้ายผู้อื่นไม่ได้ วางแผนจะทำลายสิ่งของ ของผู้ที่ทำให้โกรธ พยายามทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ ตามแผนการที่กำหนดไว้ และด้านที่ 3 การควบคุมความโกรธ พยายามระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกไป เช่น ทำงานอื่นเพื่อให้ลืมความโกรธ เดินหนีออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ หรือหลีกเลี่ยงการปะทะการกับผู้ที่ทำให้โกรธ สอดคล้องกับ โรเจอร์ (Rogers, 1972:155) ได้สรุปอารมณ์ของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง การแสดงออกซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ เป็นไปโดยเปิดเผยตรงไปตรงมา อารมณ์ต่าง ๆ เกิดง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย อารมณ์ที่พัฒนามากคือความโกรธ ความกลัว ความรัก

ในขณะที่เดียวกันยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีศนา ชาญวิชัย. (2546). ได้กล่าวถึงความโกรธตามทัศนะของสปีลเบิร์กเกอร์ แบ่งออก 3 ด้านเช่นกันได้แก่ ด้านที่ 1 เก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ (Anger In) ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธจะเกิดอารมณ์คุกรุ่น พลุ่พล่าน อึดอัดใจ ซุ่นเคื่องอยู่ภายในใจ นิ่งเฉย ไม่แสดงความรู้สึกโกรธออกมา ไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใด ๆ ด้านที่ 2 การแสดงความรู้สึกโกรธออกไปตรง ๆ (Anger Out) ได้แก่ พุด้าวร้าว โต้เถียง ประชดประชัน เยาะเย้ยถากถาง เหน็บแนม วิพากษ์วิจารณ์ แสดงท่าทางหงุดหงิด รำคาญ หน้าบึ้งตึง มองด้วยหางตา สายตาดุดัน ขว้างปาสิ่งของ และด้านที่ 3 พยายามควบคุมความรู้สึกโกรธ (Anger Control) ได้แก่ พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ อาจมีอาการหัวใจเต้นแรง ถอนหายใจ รู้สึกเกร็ง หน้าร้อนผ่าว กำมือ อยากตะโกน อยากจะร้องไห้ อยากจะทำร้ายผู้อื่น อยากจะด่า

2. ผลของการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีที่มีต่อความโกรธ พบว่านักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความโกรธลดลง หลังจากที่ได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี สามารถลดความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมได้จริง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

การนำหลักธรรมและวิธีการทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์สามารถทำได้จริง หลักความจริง 4 ประการหรือหลักอริยสัจ 4 อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เรียนรู้ถึงสภาวะทุกข์หรือปัญหาเป็นเช่นไร (ทุกข์) สาเหตุของปัญหามาจากอะไร (สมุทัย) ภาวะที่ดับทุกข์หรือหมดปัญหานั้นเป็นเช่นไร (นิโรธ) และมีแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาอย่างไร (มรรค) ซึ่งเป็นกระบวนการในการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องตรงกับหลักวิทยาศาสตร์และหลักของเหตุและผล ถือว่าเป็นหลักการและหลักปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เหมาะสมสำหรับใช้ยึดถือเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแนวทางที่ผู้ศึกษาสามารถลงมือศึกษาและลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เป็นหนทางหนึ่งที่จะสามารถช่วยผู้ศึกษาได้พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ วชิณ อินทรสระ (2530 : 4-5) กล่าวว่า อริยสัจเป็นหลักคำสอนที่ล้ำค่าของพระพุทธเจ้า เป็นหัวข้อธรรมสำคัญหัวข้อหนึ่ง ถือได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาชีวิตและการแก้ปัญหานั้น ๆ ความทุกข์เป็นปัญหาชีวิตที่เผชิญหน้ากับทุกคน การแก้ปัญหาชีวิตนั้นจะต้องตามเหตุผลของปัญหานั้น ๆ และดับเหตุแห่งปัญหา จึงจะลี้คลายหรือดับลงไปได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแกนในการสร้างชุดการฝึกอบรมขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นไปในแนวทางที่ดี แตกต่างจากพฤติกรรมก่อนการเข้าฝึกอบรม ซึ่งเป็นเครื่องสื่อให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำรวย วรเทศะคงคา (2534 : 118) ที่ใช้การฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะ

ของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน พบว่าการฝึกอบรมทางศาสนาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวินัยในตนเอง ส่วน พัทธรา บุญเล่า (2535 : 69) ที่ได้ใช้การเจริญสติปัฏฐาน 4 ในการลดความโกรธของนักเรียนพบว่า การฝึกสติโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำให้ความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของไพภาภรณ์ แสงดี (2538 :56) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยการสอนแบบอริยสัจกับการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบอริยสัจกับนักเรียนที่เรียนโดยการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยังมี วัชราทองมอญ. (2541) ได้นำหลักสติปัฏฐาน 4 วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ วิธีคิดแบบอหิทัปปัจจยดา อริยสัจ 4 และไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี จากการทดลองพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความสุข เห็นคุณค่าในตนเองสูง และความเครียดลดลงได้จริง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของสุรพงษ์ ชูเดช (2542 : 117) กล่าวถึงการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวินัยในตนเองตามแนวไตรสิกขา มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขา

จากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์ในด้านต่าง ๆ สามารถนำมาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ผลจริง

3. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีมีความโกรธลดลงมากกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ผลจริง ดังงานวิจัยของ สมใจ เกียรติพิริยกุล (2535 : 64) ที่ได้ศึกษาผลของการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาจิตเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนามีสภาวะแท้จริงแห่งตนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสมนัส ม่วงสว่าง (2536 : 98) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อมโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์กลุ่มทดลองมีคะแนนมโนภาพแห่งตนองค์ประกอบที่ 4 ความวิตกกังวลองค์ประกอบที่ 6 ความสุขและความ

พอใจ และองค์ประกอบที่ 7 มโนภาพแห่งตนโดยส่วนรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ จะพัฒนามโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธาณี กลิ่นเกษร (2537 : 84) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหิริ-โอตตัปปะ และทัศนคติต่อพุทธศาสนาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคพัทลุง พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนามีหิริ-โอตตัปปะและทัศนคติต่อพุทธศาสนาสูงขึ้นมากกว่านักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคที่ไม่เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา

หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นในเรื่องแก้ปัญหทางจิตใจ เพราะปัญหาทางจิตใจเป็นพื้นฐานของปัญหาทั้งปวงและปัญหาทางจิตใจเป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์โดยตรง กล่าวคือ มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยมีธรรมชาติทางจิตใจที่คล้ายคลึงกัน ถึงจะต่างกันทางสังคมหรือต่างยุคสมัยก็ตาม ธรรมชาติทางจิตของมนุษย์ยังคงเหมือนเดิม คือ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง รักสุขเกลียดทุกข์ เป็นอย่างนี้เช่นเดียวกัน ดังนั้นจิตใจของมนุษย์จึงมีความสำคัญมาก ถ้าจิตใจดีก็ส่งผลถึงการกระทำที่ออกมาดีด้วย ถ้าจิตใจไม่ดีแล้วการกระทำก็ไม่ดีเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมนั้น ควรคำนึงถึงวุฒิภาวะ วัย อายุ การศึกษา ปัญหาของผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ว่ามีความเหมาะสมเพียงใด

1.2 ผู้ที่ทำหน้าที่ฝึกอบรมต้องมีจิตประกอบด้วยเมตตาเป็นเบื้องต้น ควรมีความปรารถนาดี มีความจริงใจและจริงจังที่จะช่วยเหลือ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับแต่สิ่งที่ดี ๆ มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.3 สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรมนั้น ควรเป็นสถานที่ที่สงบเงียบ เป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวน มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1.4 การฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ว่าวิธีใดก็ตาม ถ้าจะใช้กับการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างควรมุ่งเลือกจากกลุ่มประชากรที่อาสาสมัครใจที่จะเข้าร่วมฝึกอบรม เพราะจะทำให้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ในขณะที่ทำการทดลอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

2.1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือรายบุคคล หรือกิจกรรมกลุ่ม

2.2. ควรมีการศึกษาการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อช่วยปรับพฤติกรรมในด้านอื่น เช่น ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความก้าวร้าว เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ.(2536,มกราคม-มิถุนายน). ความโกรธ. วารสารจิตวิทยาคลินิก.
- กระทรวงศึกษาธิการ,กรมการศาสนา. (2525) . พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง พิมพ์เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี (เล่ม 23, 24, 27, 35, 42, 45). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กมล ประทีปธีรานันต์. (2530). ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปริสธรรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสัปปริสธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เครือวัลย์ ลิ้มอภิชาติ. (2531) . หลักและเทคนิคการจัดการฝึกอบรมและพัฒนา. กรุงเทพฯ : สยามศิลป์การพิมพ์.
- จิตรา พ่วงพุ่ม .(2545). การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความโกรธ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีรูปแบบต่างกัน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอับอายอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- จงกลนี ชุตินาเทินทร์. (2542). การฝึกอบรมเชิงพัฒนา. กรุงเทพฯ : บริษัท พี.เอ ลีฟวิ่ง จำกัด
- จำนง เทพหัสดิน ณ อยุธยา .(2545) . อยากมีความสุข . กรุงเทพฯ : บริษัท เยลโล่การพิมพ์ (1988) จำกัด .
- ชฎาธาร คำเนียม . (2545) . การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 .ปรินิพนธ์ (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชมนาด พงศ์นพรัตน์ .(2526). การสร้างชุดฝึกอบรม.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือนสำนักงาน ก.พ.
- ชวนใจ คำวัฒนา. (2537). ผลการใช้กลุ่มฝึกอบรมที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 .วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร

- ชาลี หวานจำ . (2530) การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- ดุขฎี สีตลวรงค์. (2524). การเปรียบเทียบวิธีสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสภาจณาในการสอน เบญจศีลและฆราวาสธรรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- ทวีป อภิสิทธิ์.(2536).เทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรม. กรุงเทพฯ :บริษัท ดันอ้อ จำกัด
- ทองฟู ชินะโชติ. (2531). เอกสารคำสอนการฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากร. ภาควิชา บริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทศไนย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา การปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). สติบำบัด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- ธานี กลิ่นเกษร. (2537). ผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาหิริ-โอตตัปปะ และ ทศนคติต่อพุทธศาสนาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคพัทลุง. ปรินูญานินพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นงลักษณ์ สีนสืบผล. (2542). การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏ ธนบุรี.
- นวลนง มังตรีสรรค์.(2530). ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน เทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- น้อย ศิริโชติ. (2524). เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียร์สโตร.
- นิตยา ปานทิพย์. (2527). การทดลองสอนอ่านภาษาไทยโดยใช้แบบฝึกเป็นรายบุคคล เป็น กลุ่มของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา วิทยา เขตบพิตรพิมุข ห่มมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นิภา นิธยาน. (2521). เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาจิต 221. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.

- นิภาภรณ์ แสงดี.(2538) . การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยการสอนแบบอริยสัจกับการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นิ่มนุช ประสานทอง . (2541,มกรา-กุมภาพันธ์). “โกรธแล้วทำอย่างไร” หมออนามัย. 7(3) : 63-64.
- นรินทร์ จุลทรัพย์ .(2544). กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. สงขลา : เหมการพิมพ์.
- ณรงค์ ฉายายนต์.(2536). การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมคุณภาพ : ด้านการบริหารสำหรับหัวหน้าแผนกวิชาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- บุษกร อุตสาหกิจ.(2537). วารสาร อินฟอร์เมชัน. /1(1) :45
- ประดิษฐ์ พรหมเสนา. (2523) . การนำวิธีสอนในสมัยพุทธกาลมาสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- ประเวศ วะสี. 2543. วิธีแก้เชิงสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ประยูรศรี มณีสร. (2532) . จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- ประหยัด จิระวรพงศ์ (2520) เทคโนโลยี.301 เทคโนโลยีทางการสอน. นครสวรรค์ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก . แสงศิลป์การพิมพ์
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เปรมวดี คฤหเดช. (2540). การพัฒนาชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมสำหรับนักศึกษาพยาบาล. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เป็รื่อง กุมุท. (2519). การวิจัยสื่อและนวัตกรรมการสอน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เปลื้อง ณ นคร . (2533). สร้างกำลังใจ. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- พงศ์ หรดาล. (2539) . การวางแผนการฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากร.กรุงเทพฯ : คณะอุตสาหกรรมศึกษา สถาบันราชภัฏพระนคร.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

พัชรา บุญเล่า. (2535). ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความ
โกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรธานี.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) . พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
นเรศวร . ถ่ายเอกสาร

พุทธทาสภิกขุ. . (2518). ประทีปพุทธศาสตร์.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน :
กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์สถานสงเคราะห์ห้วยป่ากเกร็ด จ.นนทบุรี .

_____. (2532). การเก็บความโกรธใส่ยังฉาง. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ :
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม .

_____. (ม.ป.ป.). การเก็บความโกรธใส่ยังฉาง. กรุงเทพฯ :บริษัทธรรมสาร จำกัด.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ) . (2543). การพัฒนาจิต. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที(ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2532). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย.
กรุงเทพฯ : บริษัท อัมรินทร์ พรินติ้ง กรัฟ จำกัด.

พระเทพเวที(ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2532). เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า.
กรุงเทพฯ : บริษัท อัมรินทร์ พรินติ้ง กรัฟ จำกัด.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). เก็บความโกรธ. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) . (2539) .จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร.(พุทธศาสนากับการพัฒนา
มนุษย์) กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2539). จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : สมาคม
จิตวิทยาแห่งประเทศไทย.

_____. (2543) . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2542) . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.

_____. (2545) . ทำอย่างไรจะหายโกรธ. กรุงเทพฯ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ) . (2543) .วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาราชวิทยาลัย .

_____. (2544).บทธอบรมสมาธิภาวนาหลักสูตรขั้นต้น.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

พระมหาครรชิต แสนอุบล (วรกวินฺโท). 2546. ผลการ"ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อ
ความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์
กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2543). กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

พระโพธิ์นันทมุนี. (2541). หลวงปู่ฝางไ้บันทึกคตินิยมและธรรมเนียมเทศนาของพระราชวุฒาจารย์.

พระโสภณคณาภรณ์. (2532). พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เยาวภา ประคองศิลป์. (2530). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความเห็นตามหลักพุทธศาสนา (สัมมาทิฎฐิ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยการสอนแบบบูรณาการวิชัน การสอนแบบไตรสิกขา และการสอนตามคู่มือครู. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2543). ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปรินญาณิพนธ์ วท.จ. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). ผลการฝึกสมาธิแบบพุทธต่อสุขภาพจิตของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร

เริงลักษณ์ โรจนพันธ์. (2529). เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

โรเจอร์ เจ แดลดร็อพ ,เมยานี แพลและเรียบเรียง. (2533). พินิจความโกรธ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วลัยลักษณ์.

ร่ำไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย. (2545). การฝึกอบรมในงานส่งเสริมการเกษตร การวางแผนและการจัดการ. เชียงใหม่ : พือาร์คอมพิวเตอร์.

ลัดดา สุขปรดี. (2523). เทคโนโลยีการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ล้วน อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

วชิรญาณวโรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. (2535). พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2538). นวโกวาท. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย .

วสิน อินทสระ . (2530) . ธรรมเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่ธรรมะของเครือวิเมนต์ไทย.

_____. (2533). พระสูตรตันตปิฎกอังคุดตนิคาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2543). ทำอย่างไรกับความโกรธ. กรุงเทพฯ : บริษัท ทรงสิทธิ์วรรณ จำกัด.

- วัชร ทงมอญ.(2541). การศึกษาการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนราดูร.วิทยานิพนธ์ อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร วัลลภ ปิยมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัท เยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ จำกัด.
- วิชิต สุรัตน์เรืองชัย.(2534) การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมความรู้เรื่องเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์สำหรับครูประถมศึกษา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ถ่ายเอกสาร)
- วิทยา นาควัชร. (2537). หมอวิทยาช่วยแก้ปัญหาการเลี้ยงดูและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : เพียรพัฒนาพรินติ้ง จำกัด.
- วินัย จันทรเปล่ง. (2536). จากจุดอ่อนสู่ความมั่นใจ. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- วิรินทร์ทิพย์ หมี่แสน.(2543). ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(สาร์ตศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1 ฉบับมหาภูมิราชวิทยาลัย. (2542). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย.
- สม สุวรรณ (2535,ตุลาคม) "ความโกรธ" วิทยจารย์. 91 (16) : 13-14
- สมจิต บางโม. (2544). เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม.กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- สมใจ เกียรติพินิจกุล. (2535). ผลของการศึกษาโปรแกรมพัฒนาจิตเน้นไตรสิกขา ตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.ถ่ายเอกสาร
- สมชาติ กิจยรรยง และอรจรรย์ ณ ตระกั่วทุ่ง. (2539). เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดบุ๊คเซ็น
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน).(2542). ธรรมเพื่อความสวัสดิ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ธรรมสภา.
- . (2543). วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย.
- สมพร อินแก้ว. (2531, กุมภาพันธ์). จัดการกับความโกรธอย่างไรดี.การทำเรือ.35 (361:41-45)
- สาโรช บัวศรี.(2515). "วิธีสอนตามขั้นทั้ง 4 ของอริยสัจ" ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรีรำลึก. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- สายใจ วิมูลชาติ. (2540). การสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรมเรื่องเทคนิควิธีการพัฒนาผู้ได้บังคับบัญชาสำหรับพนักงานระดับหัวหน้างานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สิน วิภาวสุ. (2528). วิธีชนะความโกรธ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สุจิต เพียรชอบ และสายใจ อินทร์พรหม. (2523). วิธีการสอนภาษาไทยในระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุจิตา วิชัยดิษฐ. (2543). การประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดชายในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สุชา - สุรางค์ จันทน์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรววิทยา
- สุชีพ ปุญญานุภาพ.(2538). พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย
- _____. (2542,กรกฎาคม). "ปัญญา-วิสัยนา" นิตยสารธรรมจักร. 83 (10) : 18-22 ;
- สุทธิพงษ์ ดันตยาพิศาลสุทธิ. (2541). พุทธศาสนสุภาษิต บางและความชั่ว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- สุนน อมรวิวัฒน์.(2530). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- _____. (2533). สมบัติทิพย์ของการศึกษาไทย.กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- _____. (2535). สมบัติทิพย์ของการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____. (2542) การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์. นนทบุรี : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช
- _____. (2544). หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม. นนทบุรี :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2542) .ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 . ปรินูญานิพนธ์ วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- สุวิทย์ มูลคำ. (2544). ครบเครื่องเรื่องวิทยาการเล่ม 1. กรุงเทพฯ : ที.พี.พรินท์ จำกัด.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2537). พุทธวจนะในธรรมบท. กรุงเทพฯ : บริษัทอัมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- _____. (2545) .จุดประกายแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม.

- เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. (2528).เทคโนโลยีทางการศึกษา.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- แสง จันทรงาม . (2526). วิธีสอนของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บรรณาคาร.
- โสมนัส ม่วงสว่าง .(2536). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อมโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 .วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร
- โสภณรัตน์ จันทระภา. (2515). การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช .
- สำรวย วรเดชะคงคา. (2534). ผลการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพฯ. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ. (2541). ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย . ถ่ายเอกสาร
- อโนชา จังจิง. (2529). ผลของการบวชชีพรหมณ์ต่อระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในจังหวัดภาคกลาง. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- อรพรรณ พรสีมา (2537). เทคนิคการฝึกอบรม. ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรัญญา งามระยับ. (2533). การศึกษาพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลพบุรี จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร
- อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรمان.(2533). คู่มือการประเมินโครงการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี้พับลิชชิ่ง.
- อุษา จารุสวัสดิ์ .(2535 มิถุนายน-กรกฎาคม) ."วิธีจัดการกับความโกรธ" วารสารแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภา. 26 (141) : 50-42 .
- Butt, D. (1974) *The Teaching of Science : A Self Directed Planning Guide*. New York : Harper & Row Publisher .

- Deanna McKinnie Burney and Jeffrey Kromrey. (2001 ,June) ***Initial Development and Score Validation of the Adolescent Anger Rating Scale***. University of South Florida. Educational and Psychological Measurement 61 (3) 446-460.
- Duane, James E. (1973). ***Individualized Instruction - Programs and Materials***. Englewood Cliffs, New Jersey : Technology Publications.
- Flippo, E.B. (1966). ***Management : A Behavioral Approach***. New York : McGraw-Hill Book Co.
- Glick, R.A. and Roose, S.P. (1993) ***Rage, Power and Aggression***. New Haven, London : Yale University Press.
- Good, C.V.(1973). ***Dictionary of Education***. 3rd ed. New York : McGraw-Hill Book Co.
- Gordon, Sam and Beryl. (1973) ***The First Book of Teaching Machines***. New York : Franklinwalts.
- Hamblin, A.C .(1974) ***Evaluation and Control of Training***. New York : McGraw – Hill Book Co.
- John W. Burns and others. (1998) ***Anger Management Style and the Prediction of Treatment Outcome among Male and Female Chronic Pain Patients***. Finch University of Health Sciences / The Chicago Medical School, Department of Psychology, North Chicago.
- Johnson, David W. (1990) ***Reaching out : Interpersonal Effectiveness and Self-actualization***. 4th ed. Englewood cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- McColman, James Westley. (1975, July) " Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preferences of Student toward the Social Study Course," ***Dissertation Abstracts International***. 36 (1) : 109 – A .
- Odiome, George S. (1970). ***Training by Objectives : An Economic Approach to Management Training***. New York : The Macmillan Company.
- Richard Beck and Ephrem Fernandez. (1998). ***Cognitive Self-Regulation of the Frequency, Duration , And Intensity of Anger. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment***, 20(3).
- Rogers, Dorothy. (1972) ***The Psychology of Adolescence***. New York : Appleton Century Crofts, Educational Division Meredith Corporation.

Sheppard, Irmhild. (1991, Winter) *Anger in Bereaved Spouses. Masters Abstracts International* . 29 (4).

Spielberger,C.D.,(1988) . *State-Trait Anger Expression Inventory, Research Edition : Professional Manual*. Odessa, Florida : Psychological Assessment Resources.

Turk, Gayla Claire. (1985, February) " Development of the Music Listening Strategy Tempo : Computer Assisted Instruction in Music Listening," *Dissertation Abstracts International*. 45 (08A) :2436.

Zipora Shechtman.(2001) *Prevention Groups for Angry and Aggressive Children*. The University of Haifa, Israel. *Journal for Specialists in Group Work*.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบทดสอบวัดความโกรธ ประเภทสถานการณ์
2. โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ

แบบทดสอบวัดความโกรธ ประเภทสถานการณ์

คำชี้แจง

- 1. แบบทดสอบฉบับนี้มีจำนวน 20 ข้อ จัดทำขึ้นเพื่อวัดความโกรธของนักเรียน ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
- 2. ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งแต่ละข้อจะมี 3 ตัวเลือก ในแต่ละตัวเลือกจะมีคุณลักษณะความโกรธในแต่ละด้าน ซึ่งแต่ละตัวเลือกจะมีระดับพฤติกรรม 4 ระดับ โดยให้นักเรียนพิจารณาว่าถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น จะปฏิบัติตามตัวเลือกในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่กำหนดให้ตามความหมายดังนี้
 - จริง หมายถึง นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความนั้นมากที่สุด
 - ค่อนข้างจริง หมายถึง นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความนั้นมาก
 - ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง นักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อย
 - ไม่จริง หมายถึง นักเรียนจะไม่ปฏิบัติตามข้อความนั้น

ตัวอย่าง

ที่	เนื้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0.	ภุริภัทรเป็นตัวแทนแข่งวาดภาพของโรงเรียนทุกปี แต่ในปีนี้สัญญาได้รับการคัดเลือกแทน ทำให้ภุริภัทรอายเพื่อน ๆ และโกรธตัวเองมาก ถ้านักเรียนเป็นภุริภัทร นักเรียนจะทำอย่างไร ?				
	ก. พุดจากระทบกระแทกสัญญา (ปฏิกริยาความโกรธ)		 ✓		
	ข. คิดจะนำอุปกรณ์การวาดภาพไปซ่อน (ความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ)			 ✓	
	ค. พยายามคิดว่าปีหน้า เราอาจจะได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนอีก (การควบคุมความโกรธ)	 ✓			

ขอขอบคุณในความร่วมมือของนักเรียนทุก ๆ คน
พระมหาเสรี เผ่ากันทะ
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่	สถานการณ์	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1.	วันชัยกลับมาจากเตะฟุตบอล เขารู้สึกหิวมาก จึงไปซื้อมาม่ามาต้มกิน ขณะที่กำลังจะกินนั้น แม่ได้มาเรียกไปช่วยยกของ กลับมาอีกครั้งเห็นน้องสาวกำลังกินมาม่าจนเกือบหมด ถ้าท่านเป็นวันชัยจะทำอย่างไร ? ก. ตรงเข้าไปต่อว่าและตีสองสาวทันที ข. วางแผนจะแย่งมาม่าของน้องมากินบ้าง เพื่อแก้แค้น ค. ควบคุมอารมณ์ แล้วพูดตักเตือนน้องด้วยน้ำเสียงปกติ				
2.	สรารุณเป็นหัวหน้าพนักงาน บอกให้อัจฉรณำเอกสารสำคัญ มาให้ในวันประชุม พอถึงวันประชุม อัจฉรากลับบอกว่ายังหาเอกสารไม่เจอ ถ้าท่านเป็น สรารุณจะทำอย่างไร ? ก. ไล่อัจฉราออกจากบริษัททันที ข. คิดจะหักเงินเดือนของอัจฉรา ค. บอกอัจฉราให้รีบไปหาอีกรอบ แล้วให้รีบนำมาให้ด่วน				
3.	มารุตกำลังอ่านหนังสือเตรียมสอบอย่างขยันขันแข็ง ได้มีภริษีมาติดกิต้าอยู่ใกล้ ๆ ทำให้มารุตอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ถ้าท่านเป็นมารุตจะทำอย่างไร ? ก. มองหน้าภริษีอย่างไม่พอใจ ข. ตั้งใจจะไปติดกิต้ารบกวน ในเวลาภริษีอ่านหนังสือเพื่อแก้แค้น ค. เดินไปอ่านหนังสือที่อื่น				
4.	จิราภรณ์ไม่ชอบกิ้งกือ แต่สมพงษ์ก็แอบนำมาใส่ไว้ในกระเป๋าหนังสือเรียนของเธอ จึงทำให้เธอตกใจและโกรธมาก ถ้าท่านเป็นจิราภรณ์จะทำอย่างไร ? ก. โยนกระเป๋าใส่หน้าสมพงษ์ทันที ข. วางแผนจะแกล้งสมพงษ์ให้ตกใจบ้าง ค. รวบรวมสติ เพื่อระงับความโกรธ				
5.	บงกชกำลังประดิษฐ์ชิ้นงานเพื่อส่งอาจารย์ ได้มีสุนัขวิ่งมาชนงานประติษฐานจนพังยับเยิน ท่านเป็นบงกชจะทำอย่างไร ? ก. วิ่งไล่ตีสุนัขตัวนั้นทันที ข. คิดจะดัดอาหารหนึ่งมื้อ เพื่อเป็นการทำโทษเจ้าสุนัขตัวนั้น ค. เก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ แล้วตั้งใจทำใหม่				
6.	นนุชเป็นคนกลัวผี คืนหนึ่งสมพรแกล้งทำเป็นผีหลอก ทำให้นนุชตกใจและโกรธมาก เมื่อรู้ว่าสมพรมาแกล้งตน ถ้าเป็นท่านนนุชจะทำอย่างไร ? ก. ตะโกนด่าชื่อพ่อแม่ของสมพรทันที ข. คิดจะวางแผนแกล้งสมพรให้ตกใจบ้าง ค. ให้อภัย โดยคิดว่าสมพรเพียงแต่ล้อเล่นให้สนุกเท่านั้น				
7.	สมรเป็นลูกกำพร้าอยู่กับแม่มาตั้งแต่เล็ก ๆ วันหนึ่ง วีระ ไปล้อเลียนสมรว่าเป็นลูกไม่มีพ่อ ทำให้สมรโกรธมาก ถ้าเป็นสมรท่านจะทำอย่างไร ? ก. ต่อยวีระที่หน้าทันที ข. คิดหาปมด้อยของวีระ เพื่อจะได้ล้อเลียนคืนบ้าง ค. นับหนึ่งถึงสิบ เพื่อควบคุมอารมณ์				

ที่	สถานการณ์	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
8.	ขณะที่ซูเมธีกำลังเดินเข้าห้องเรียน วัชรจะได้ยื่นเท้าออกมาทำให้ซูเมธิสะดุดล้มอย่างแรงจนเป็นเหตุให้บาดเจ็บเจ็บ ถ้าท่านเป็นซูเมธีจะทำอย่างไร ? ก. ลุกขึ้นมาถีบวัชรทันที ข. คิดว่าต่อไปจะไม่ให้วัชรยืมของใช้ ค. พยายามคิดว่าวัชรคงไม่ได้ตั้งใจ				
9.	ธงชัยนำอาหารไปเสริฟ แต่เดินสะดุดล้มทำให้อาหารกระเด็นไปถูกเสื้อของสุทัศน์ที่กำลังทานอาหารอยู่กับแฟน ถ้าท่านเป็นสุทัศน์จะทำอย่างไร ? ก. ลุกขึ้นมาตบธงชัยทันที ข. คิดว่าจะไม่มาทานอาหารที่ร้านนี้อีก ค. รีบทำความสะอาด เพราะคิดว่าธงชัยคงไม่ได้ตั้งใจ				
10.	บรรหารชอบแกล้งเพื่อนโดยการตบที่ศีรษะ วันหนึ่งเอนกเดินผ่านมาเลยตบที่ศีรษะเอนกอย่างแรง ถ้าท่านเป็นเอนกจะทำอย่างไร ? ก. หันไปด่าบรรหารทันที ข. ไปฟ้องอาจารย์ฝ่ายปกครอง เพื่อให้ทำโทษบรรหาร ค. ควบคุมสติ เพื่อไม่ให้เกิดเรื่อง				
11.	ขณะที่อริญญากำลังยืนกินไอศกรีมอย่างเอร็ดอร่อยอยู่นั้น โยธินก็วิ่งมาชนเธออย่างแรง จนทำให้ไอศกรีมหล่นจากมือ ถ้าท่านเป็นอริญญาจะทำอย่างไร ? ก. กระเทียบไอศกรีมที่หล่นอยู่บนพื้น อย่าเสียอารมณ์ ข. ลุกขึ้นมา แล้วด่าโยธินอย่างรุนแรง ค. เดินไปซื้อไอศกรีมแท่งใหม่ โดยคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย				
12.	ลูกสุนัขของชมพู่วิ่งชนกระถางดอกไม้ของวีระยา จนกระถางแตกไปหลายใบ แต่ชมพู่ก็ไม่ยอมขอโทษวีระยาสักคำ ถ้าท่านเป็นวีระยาจะทำอย่างไร ? ก. จับกระถางทุ้มใส่ลูกสุนัขของชมพู่ทันที ข. วางแผนจะขโมยลูกสุนัขของชมพู่ไปปล่อยที่อื่น ค. พยายามควบคุมตนเอง ไม่ให้ทำร้ายสุนัข				
13.	ไพโรจน์เป็นกระเปารถเมล์ วันหนึ่งมีผู้โดยสารขึ้นมาบนรถ แล้วเหยียบเท้าไพโรจน์อย่างจัง แล้วเดินผ่านไปเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถ้าท่านเป็นไพโรจน์จะทำอย่างไร ? ก. มองหน้าผู้โดยสารคนนั้น อย่างไม่พอใจทันที ข. คิดจะเก็บค่าโดยสารให้แพงกว่าคนอื่น ค. ปลอบใจตัวเองว่า เขาคงไม่ได้ตั้งใจ				
14.	สำราญตีลูกเทนนิสไปโดนหน้าภราดรอย่างแรง จนเป็นเหตุทำให้จมูกของภราดรแตก ถ้าท่านเป็นภราดรจะทำอย่างไร ? ก. ตีลูกเทนนิสใส่หน้าสำราญคืนทันที ข. คิดจะไปเจาะยางรถยนต์ของสำราญ เพื่อแก้แค้น ค. ควบคุมตัวเอง โดยคิดว่าเป็นเหตุสุดวิสัย				

ที่	สถานการณ์	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
15.	ขณะที่ญาติเปิดโทรทัศน์ดูรายการโปรดอยู่ น้องเดินมาปิดโทรทัศน์แล้ววิ่งหนีไป ถ้าท่านเป็นญาติจะทำอย่างไร ? ก. ขว้างรีโมทคอนโทรลในมือใส่น้องทันที ข. ไปบอกแม่ให้ช่วยจัดการน้อง ค. เดินไปเปิดโทรทัศน์ใหม่ เพราะคิดว่าน้องคงจะล้อเล่น				
16.	ธนาออกจากบ้านอย่างรีบร้อน เพื่อไปให้ทันเวลาเข้าเรียน พอถึงโรงเรียนจึงนึกได้ว่า ลืมการบ้านที่จะต้องส่งในเช้าวันนี้ ทำให้ธนาโกรธตัวเองมาก ถ้าท่านเป็นธนาจะทำอย่างไร ? ก. อุทานคำหยาบคายออกมา อย่างอารมณ์เสีย ข. คิดจะไม่กินข้าวหนึ่งวัน เพื่อทำโทษตัวเอง ค. คิดจะขออาจารย์ว่า จะนำการบ้านมาส่งในวันพรุ่งนี้				
17.	ศศิธรตอบปัญหาที่คุณครูถามไม่ได้ เพื่อน ๆ หลายคนหัวเราะเยาะเธอ ศศิธรอายและโกรธเพื่อนเหล่านั้น ถ้าท่านเป็นศศิธรจะทำอย่างไร ? ก. หันไปมองหน้าเพื่อนกลุ่มนั้นทันที ข. ตั้งใจจะหัวเราะบ้าง เวลาเพื่อนกลุ่มนั้นตอบไม่ได้ ค. ระวังความโกรธ โดยไม่สนใจเสียหัวเราะเหล่านั้น				
18.	อังคณาเป็นแม่ค้าขายผ้าแถวประตูน้ำ วันหนึ่งมีลูกค้ามาต่อราคาเสื้อหลายตัว เป็นเวลานานมาก แต่ก็ยังไม่ยอมซื้อเลย ทำให้อังคณาเสียเวลาและโกรธมาก ถ้าท่านเป็นอังคณาจะทำอย่างไร ? ก. มองหน้าลูกค้าแล้วพูดจาประชดประชัน เพื่อให้ลูกค้าอายทันที ข. จ้าหน้าลูกค้าคนนั้น เพื่อครั้งต่อไปจะไม่ยอมพูดด้วย ค. คิดว่าเป็นแม่ค้า ต้องมีความอดทน				
19.	สมจิตแอบขโมยโทรศัพท์มือถือ นันทิยาเห็นจึงไปบอกคุณครู สมจิตจึงถูกทำโทษโดยถูกพักการเรียน สมจิตโกรธนันทิยามาก ถ้าท่านเป็นสมจิตจะทำอย่างไร ? ก. พุดซุ่มซูนันทิยาไม่ให้มายุ่งกับตนเอง ข. คิดจะทำร้ายนันทิยาให้ได้รับบาดเจ็บ ค. ยอมรับผิดกับการกระทำของตนเอง				
20.	เกียรติศักดิ์เตะลูกฟุตบอลเข้าประตู ทั้ง ๆ ที่ไม่ล้ำหน้า แต่กลับไม่ได้ประตู เพราะกรรมการชี้ว่าเป็นลูกล้ำหน้า ถ้าท่านเป็นเกียรติศักดิ์จะทำอย่างไร ? ก. ผลักออกกรรมการคนนั้นทันที ข. ตั้งใจจะทำร้ายกรรมการหลังจบการแข่งขัน ค. ยอมรับคำตัดสินโดยสุญญ				

โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธ

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบความหมายการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมทั้งวัน เวลา สถานที่ ที่จะใช้ในการฝึกอบรม

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม พร้อมทั้งแนะนำตัวเอง
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกัน
 - 2.1 โดยให้สมาชิกนั่งล้อมกันเป็นวงกลม
 - 2.2 แจกใบสัมภาษณ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
 - 2.3 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสัมภาษณ์บุคคลที่อยู่ทางด้านขวามือของตนเอง
 - 2.4 ให้เวลาในการสัมภาษณ์ 5 นาที
 - 2.5 เมื่อสัมภาษณ์ครบแล้วให้สมาชิกแต่ละคนออกมาแนะนำเพื่อนที่ตนสัมภาษณ์กับสมาชิกในกลุ่ม โดยมีข้อแม้ว่าจะไม่แนะนำตัวเอง จะให้บุคคลที่อยู่ทางด้านซ้ายมือของแต่ละคนเป็นผู้แนะนำให้เพื่อนสมาชิกได้ทราบ
3. ผู้วิจัยแจกโปรแกรมการฝึก ตาราง กำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการฝึกอบรม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ ตลอดถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ
4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ซักถามข้อสงสัย ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม
5. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการซักถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ใบสัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....เลขที่.....ห้อง.....
มีพี่น้อง.....คน พักอยู่แถว.....เดินทางมาโรงเรียนโดย.....
อยากให้ครอบครัวในฝันเป็นอย่างไร.....
อาหารที่ชอบที่สุดคืออะไร.....
หนังสือที่ชอบที่สุดคือหนังสือแนวใด.....
เพลงที่ชอบมากที่สุดคือเพลงอะไร.....
เพื่อนที่รู้ใจมากที่สุด คือใคร.....
งานอดิเรกที่ชอบมากที่สุดคืออะไร.....
ชอบสิ่งใดในโรงเรียนมากที่สุดคือ.....
เพื่อนที่ให้คำปรึกษาในทางที่ดีคือใคร.....
เพื่อนที่ร่วมงานด้วยกันเสมอคือ.....
อนาคตอยากเป็นอะไรมากที่สุด.....
กิจกรรมใดที่ชอบทำมากที่สุด เมื่ออยู่ที่บ้านคือ.....
สิ่งใดที่ทำให้นักเรียนมีความสุขมากที่สุดคือ.....
สิ่งใดที่ทำแล้วคิดว่าพ่อแม่จะมีความสุขมากที่สุด.....
คิดว่าจะปรับปรุงตัวเองในเรื่องอะไรมากที่สุด.....
เมื่อคุณโกรธคุณจะทำอย่างไร.....
เมื่อมีคนมาด่าคุณด้วยคำหยาบคายคุณจะทำอย่างไร.....
เมื่อเพื่อนมาไม่ตรงตามนัดหมายจะทำอย่างไร.....
ถ้ามีคนมาเหยียบเท้าโดยไม่ได้ตั้งใจคุณจะทำอย่างไร.....
เพื่อนมาแย่งกินขนมจะทำอย่างไร.....
สิ่งที่ต้องการทราบ(ถ้ามี).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ครั้งที่ 2

โทษของความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักอารมณ์โกรธและเล็งเห็นโทษของความโกรธ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “เมืองเทวดา ” หลังจากนั้นให้ผู้รับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง?(ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 2)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดนักเรียนต่างสถาบันถึงได้ยิงสมศักดิ์ตาย ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 2)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 2) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายจะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การให้ทาน การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้เล็งเห็นโทษของความโกรธ โดยใช้การพิจารณาโทษของความโกรธ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสำรวจอารมณ์โกรธที่ตนเคยเผชิญมา (ใบปรอทอารมณ์ 1)
 - 4.2 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสำรวจอุปนิสัยที่ดีและไม่ดี (ใบปรอทอารมณ์ 2)
 - 4.3 ผู้ฝึกอบรมสุ่มถามสมาชิกที่รับการฝึกอบรมถึงอารมณ์โกรธและอุปนิสัยที่ดีและไม่ดี
 - 4.4 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. สังเกตจากการตอบคำถามจากใบกิจกรรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ เมืองเทวดา ”

ใครๆที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวงที่เป็นกรุงของเทพตามชื่อนั้น ย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตต้องเสียไปกับการจรรจาที่แออัด ติดขัด คว้นพิษ อากาศร้อนอบอ้าว ผู้คนที่ใช้ชีวิตแตกต่างกันแต่ทนทุกข์กับสภาวะบังคับเช่นเดียวกันนี้เหมือน ๆ กัน ใครที่โชคดีมีอันจะกินหน่อยก็ ยังพอลดราย้อนกับเครื่องปรับอากาศ อย่างที่นิยมกันในรถยนต์ส่วนตัว แท็กซี่ รถเมล์ปรับอากาศ และอีกหลากหลายยานพาหนะที่สุดแล้วแต่เงินในกระเป๋าจะอำนวย แต่สำหรับสามัญชน (อาจจะหรือไม่จนหรือจนจริงๆก็ได้) คนรายได้น้อย รถเมล์ธรรมดาคือแหล่งรวมแห่งการสัญจรไปมาของพวกเขา

สมศักดิ์ นักเรียนเพาะช่าง ประจำโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งในกรุงเทพ ก็เป็นคนหนึ่งที่เป็นขาประจำผู้ใช้บริการรถเมล์แบบธรรมดา สมศักดิ์เป็นลูกหลายยาโม เป็นคนอีสานแต่กำเนิด เข้ามาศึกษาที่นี่ได้ 2 ปีแล้ว เขารู้ดีว่าจะหลบเลี่ยงปัญหาใกล้ตัวได้อย่างไรบ้าง เช่น การตีกันระหว่างโรงเรียนคู่อาฆาต ยาเสพติด ฯลฯ เพราะนักเรียนสถาบันอื่นก็ใช้รถเมล์สายนี้เช่นเดียวกัน เพื่อเป็นการป้องกันตัวเอง เขาไม่เคยลืมถอดเสื้อเพาะช่างตัวนอกออก ใส่ไว้ในกระเป๋าเหลือไว้แต่เสื้อยืดธรรมดาเสมอ ปลอดภัยไว้ก่อนเขาเตือนตัวเอง วันนั้นบนรถ คนค่อนข้างแออัด รถเมล์สายนี้ไม่เคยว่างอยู่แล้ว แต่โชคร้ายที่วันนี้อากาศร้อนอบอ้าวเหลือทน คนขับเองก็หงุดหงิดไม่แพ้ผู้โดยสารสักเท่าไร ขับไปสักหน่อยก็เหยียบเบรคอีกแล้ว เป็นแบบนี้มาทั้งวัน เขาคิดในใจอย่าให้พันไฟแดงนี้นะ จะเหยียบให้มิดเลย ออกจากเส้นนี้ไปได้ค่อยๆยังช้าหน่อย ไฟให้สัญญาณเขียว คนขับใส่เกียร์ เหยียบคันเร่งตามที่คิดไว้ แต่การณกลับเป็นว่ารถสปอร์ตคันหรูแซงตัดหน้าไปเสียนี้ คนขับตกใจเหยียบเบรคกระทันหัน ยังผลให้ใครบางคนส่งเสียงหลงตามมา “โอ้ย ใครเหยียบตีนกูวะ เจ็บฉิบ” สมศักดิ์ตะลึงละลานลุกขึ้น เพราะเสียหลักล้มตอนรถเบรค ก้มเก็บของพลางกล่าวขอโทษขอโพยพลาง ไม่สังหรณ์เลยสักนิดว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของเขาที่จะมีชีวิตอยู่ในเมืองของเทวดา เพราะคนที่เขาเผชิญไปเหยียบเท้าเข้าเป็นนักเรียนคู่อาฆาตต่างสถาบันนั่นเอง ความโกรธของคนที่ไม่โดนเหยียบเท้ายิ่งเพิ่มเป็น 2 เท่า เมื่อเขาเห็นเสื้อช็อปบอกรหัสโรงเรียน กว่าสมศักดิ์จะรู้ตัวอีกครั้งเขาก็ล้มลงพร้อม ๆ กับเสียงปิ่น และแล้วเขาก็จากไปอย่างไม่มีวันหวนคืนมา ทั้งไว้แต่ความรักและความอาลัยจากบุคคลที่อยู่เบื้องหลัง ...

ใบกิจกรรมที่ 2

1. (ขั้นทบทวน) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

2. (ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดนายสมศักดิ์ถึงโดนนักเรียนต่างสถาบันยิงตาย ?

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมในใบปรอทอารมณ์

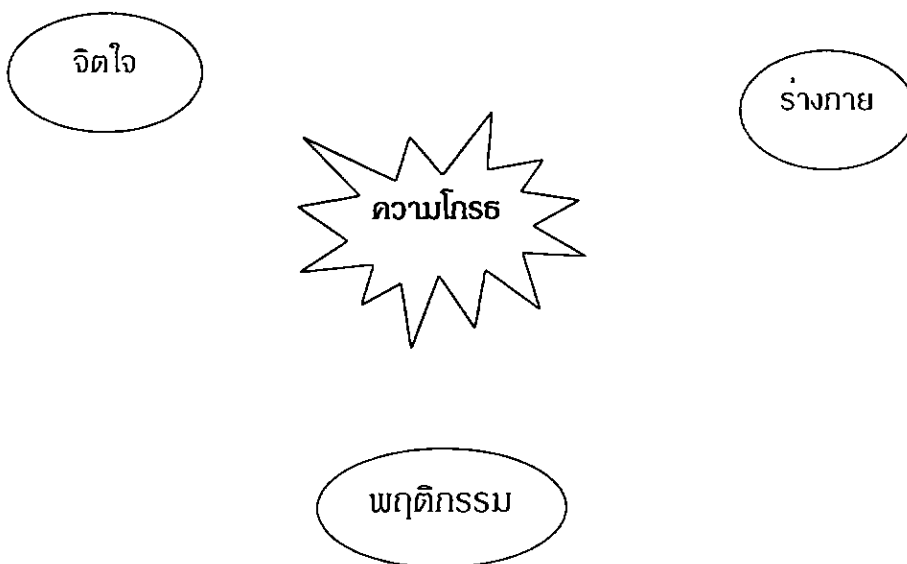
ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....

ใบปรอทอารมณ์

1. ให้สมาชิกสำรวจอารมณ์โกรธของตนที่เคยเกิดขึ้น โดยให้เปรียบเทียบกับการวัดอุณหภูมิภายในร่างกาย ด้วยการใช้ปรอทวัด ระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธในระดับต่าง ๆ พฤติกรรมที่เคยแสดงออกในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

ระดับอุณหภูมิ อารมณ์	เหตุการณ์ที่ทำให้เกิด อารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่แสดงออก ขณะเกิดอารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่เหมาะสม (ที่อยากให้เกิด)
100 C โกรธมากที่สุด			
50 C โกรธปานกลาง			
0 C โกรธน้อยที่สุด			

2.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกถึงโทษของความโกรธ 3 ด้าน (Mind Mapping)



ครั้งที่ 3

การฝึกสติแบบนักรุกประจำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธที่เกิดขึ้น ด้วยการนักรุกประจำ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์สติ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึกอบรม
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม และอุปกรณ์ในการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “โมโหโทโส” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 3)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดนายอโศกจึงใช้ปืนยิงผู้ปกครองของนางสาวนานาจนเสียชีวิต ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 3)
3. ขั้นนิโรธ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 3) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือ การมีสติรู้เท่าทันถึงอารมณ์ความโกรธ การมีความเมตตา การสามารถแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การรู้จักการให้ทาน การเล็งเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกสติ แบบการนักรุกประจำ มีขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 แจกลูกประจำ คนละ 1 เส้น
 - 4.2 นักรุกประจำตามวิธีการที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 3)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปฝึกสติโดยนับลูกประจำที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง "โมโหโทโส"

ในช่วงเวลาพักกลางวัน อาจารย์สมพร ให้นักเรียนฝึกเล่นตะกร้อกัน ในขณะที่กำลังฝึกซ้อมกันอยู่นั้น สมหวัง ได้พลาดลูกตะกร้อไปโดนใบหน้าของสมควร จนคิ้วแตกและรู้สึกเจ็บมาก สมหวังรีบเข้าไปขอโทษสมควรและบอกว่าไม่ได้มีเจตนา แต่สมควรไม่ยอมฟังเหตุผล จึงต่อว่าสมหวังอย่างรุนแรงว่าสมหวังตั้งใจที่จะพาดมาโดนใบหน้า สมหวังจึงโกรธมากที่สมควรไม่ยอมเข้าใจตนบ้าง จึงพูดจาตอบโต้ไปบ้าง ทำให้ทั้งสองคนทะเลาะกันอย่างรุนแรง จนถึงขั้นชกต่อยกันอย่างไม่มีใครยอมใคร จนอาจารย์สมพรต้องมาระงับเหตุ ทั้งสองคนจึงหยุดการทะเลาะวิวาท

ใบกิจกรรมที่ 3

1.(ขั้นทุกข์)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

2.(ขั้นสมุทัย)เพราะเหตุใดสมหวังจึงชกต่อยกับสมควร ?

.....

.....

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

4.(ขั้นมรรค)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมในใบความรู้ที่ 3

ใบความรู้ที่ 3

การฝึกสติโดยการนับลูกประจำ

การฝึกสตินั้นมีวิธีการอยู่หลายแบบด้วยกัน การนับลูกประจำก็เป็นวิธีการฝึกสติอย่างหนึ่ง มีวิธีการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมลูกประจำที่จะใช้ในการฝึกคนละ 1 เส้น และสถานที่ที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 อธิบายท่วงท่าที่จะใช้นับลูกประจำนั้น จะใช้ทำนั่ง เดิน นอน ยืน ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวก

ขั้นตอนที่ 3 เริ่มนับลูกประจำจากลูกที่ 1 ถึงลูกที่ 5 ในขณะที่นับลูกประจำนั้น ให้นับช้า ๆ และกำหนดจิตไปที่การนับและการบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ไปด้วย

รอบแรกให้บริกรรมออกเสียงว่า

พุทโธ 1 พุทโธ 2 พุทโธ 3 พุทโธ 4 พุทโธ 5

เมื่อครบ 5 ลูกแล้ว ก็เริ่มนับใหม่อีก ว่า

พุทโธ 1 พุทโธ 2 พุทโธ 3 พุทโธ 4 พุทโธ 5

นับอยู่อย่างนี้ จนกว่าเราจะนับครบทุกเม็ด เมื่อนับครบทุกเม็ดแล้วให้หยุด และสำรวจจิตของเราว่าเป็นอย่างไร แล้วก็เริ่มนับใหม่อีกในรอบต่อ ๆ ไป

รอบต่อไปให้บริกรรมภายในใจว่า

พุทโธ 1 พุทโธ 2 พุทโธ 3 พุทโธ 4 พุทโธ 5

พุทโธ 1 พุทโธ 2 พุทโธ 3 พุทโธ 4 พุทโธ 5

พุทโธ 1 พุทโธ 2 พุทโธ 3 พุทโธ 4 พุทโธ 5

ถ้าเราสามารถนับและบริกรรมโดยไม่ผิด นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่องไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบไปไม่ฟุ้งซ่าน หรือแน่วแน่ด้วยกำลังแห่งการนับแสดงว่าการฝึกสติโดยการนับลูกประจำของเราทำได้สำเร็จ.

ครั้งที่ 4

การแผ่เมตตา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมรู้จักวิธีการแผ่เมตตา
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการเจริญเมตตา

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกครั้งที่ 3
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง "โทรศัพท์ถ่ายรูป " หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดนายโกจึงต่อว่าและชกต่อยนายแดน ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 4)
3. ขั้นนิโรธ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 4) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การให้ทาน การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีเมตตา โดยการฝึก การแผ่เมตตา ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 1.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านวิธีการแผ่เมตตา (ใบความรู้ที่ 4)
 - 1.2 เริ่มแผ่เมตตาตามวิธีที่ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 4)
 - 1.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปฝึกทบทวนการแผ่เมตตาที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “โทรศัพท์ถ่ายรูป”

ในช่วงเวลาพักกลางวันของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูบอล ซึ่งเป็นครูประจำวิชาภาษาอังกฤษเทคนิคการเล่นบาสเกตบอลให้นักเรียนฟังอยู่ในโรงยิม ประกอบกับการสาธิตการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้นักเรียนดูด้วย ขณะที่นักเรียนส่วนใหญ่กำลังตั้งใจฟังอยู่นั้น นายแดน ซึ่งเป็นนักเรียนชายคนหนึ่งในชั้นเรียนดังกล่าว ได้ค่อยๆ แอบอาศัยจังหวะที่ไม่มีใครสนใจ หลบสายตาของครูและเพื่อน ๆ แอบกลับขึ้นไปในห้องเรียน โดยตั้งใจว่า จะไปค้นหาสิ่งของมีค่าของเพื่อนๆ ที่อาจจะเก็บไว้ในกระเป๋านักเรียน และในที่สุดนายแดนก็ได้พบว่าในกระเป๋าของนักเรียนของนันทียา มีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุด ที่สามารถถ่ายภาพได้ นายแดนจึงได้ขโมยเอาโทรศัพท์มือถือเครื่องดังกล่าวไป แล้วนำไปเก็บซ่อนไว้ เนื่องจากไม่สามารถนำติดตัวไปในขณะเรียนวิชาพลานามัยภาคปฏิบัติดังกล่าวได้ และกลับมาที่โรงยิมอีกครั้งหนึ่ง แต่ในขณะที่นายแดนกำลังแอบกลับเข้ามาที่โรงยิมนั้นได้มีกลุ่มนักเรียนหญิง 2 – 3 คนได้สังเกตเห็นนายแดน แต่ก็ไม่ได้เอะอะวอยวายแต่อย่างใด

จนกระทั่งหมดช่วงพักกลางวัน นักเรียนชั้นดังกล่าวต่างแยกย้ายกลับไปเข้าห้องเรียนของตน ซึ่งนันทียาเองก็เป็นห่วงกลัวว่าโทรศัพท์มือถือของตน ซึ่งเป็นของมีค่าจะสูญหาย จึงได้รับเปิดกระเป๋าตรวจดู และพบว่าโทรศัพท์เครื่องดังกล่าวได้สูญหายไปแล้ว ทำให้นันทียาดกใจและเสียใจมาก จึงร้องไห้เสียงค่อนข้างดัง เพื่อนๆ สอบถาม จึงรู้ว่า เนื่องมาจากสาเหตุอะไร

นักเรียนหญิง 2 – 3 คนที่ได้สังเกตเห็นนายแดนแอบกลับเข้ามาในโรงยิม จึงกระซิบบอกให้ นันทียาได้รับรู้ ด้วยความสงสายนันทียาและเพื่อนสนิท จึงเข้าไปล้อมตัวของนายแดนไว้ และถามว่าในช่วงพักกลางวันหายตัวไปไหนมา ขอคืนตัวและกระเป๋าของนักเรียนของเขา ซึ่งในที่สุดก็ได้พบโทรศัพท์มือถือเครื่องที่หายซ่อนอยู่ในกระเป๋าของนายแดน ทำให้นันทียาโกรธมากที่รู้ว่านายแดนขโมยโทรศัพท์ของตนไป นันทียาไม่สามารถระงับความโกรธได้ จึงต่อว่านายแดนอย่างรุนแรงพร้อมกับจับไม้บรรทัดเหล็กพาดใส่นายแดนจนได้รับบาดเจ็บ.

ใบกิจกรรมที่ 4

1. (ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

.....

2. (ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดนันทียาจึงต่อว่าและเอาไม้บรรทัดพาดนายแดนจนได้รับบาดเจ็บ?

.....

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการแผ่เมตตา (ใบความรู้ที่ 4-)

ใบความรู้ที่ 4

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา เป็นการตั้งจิตปรารถนาให้ตนเองและคนอื่นหรือสัตว์อื่น มีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่ให้มีการจองเวรซึ่งกันและกัน ไม่ให้เบียดเบียนกัน ไม่ให้มีความเดือดร้อน ไม่ให้มีความลำบาก ให้สัตว์ทั้งปวงมีแต่ความสุขความเจริญ การแผ่เมตตานี้มีอยู่ 2 วิธีคือ

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. โอทิสฺสพณนา | การแผ่โดยเจาะจง |
| 2. อโนทิสฺสพณนา | การแผ่โดยไม่เจาะจง |

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า 3 จบ)

คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะเวโร โหมิ	อย่าได้มีเวรกับผู้ใดเลย
อัปยาปัชฌา โหมิ	อย่าได้เบียดเบียนผู้ใดเลย
อะนีโฆ โหมิ	อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้มีความสุขกายสุขใจรักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อะเวรา โหนตุ	เป็นผู้ไม่มีเวรเกิด
อัปยาปัชฌา โหนตุ	เป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเกิด
อะนีฆา โหนตุ	เป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเกิด
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	เป็นผู้มีสุขรักษาตนเกิด.

อาณิสยของการเจริญเมตตามี 11 ประการ

1. ย่อมหลับเป็นสุข
2. ย่อมตื่นเป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
5. ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
6. เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา
7. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่อาจกล้ำกลายได้
8. จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว
9. ย่อมมีผิวพรรณผ่องใส
10. ไม่หลงตาย
11. เมื่อตายไปย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก

ครั้งที่ 5

การฝึกสติแบบการเดินจงกรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีการฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง โดยการฝึกสติแบบการเดินจงกรม
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกในครั้งที่ 4
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “นางสาวนานากับนายอโศก ” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุนิยามว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรม ที่ 5)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดนายอโศกจึงได้ใช้ปืนทำร้ายผู้ปกครองนางสาวนานาและยิงตัวเองตาย? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 5)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 5) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การเป็นผู้รู้จักให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทนและการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกสติแบบการเดินจงกรม
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาวิธีการเดินจงกรมที่แจกให้ (ใบความรู้ที่ 5)
 - 4.2 ปฏิบัติตามวิธีการเดินจงกรมตามวิธีที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 5)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม นำไปฝึกทบทวนการเดินจงกรมที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “นางสาวนานากับนายอโศก”

นายอโศกกับนางสาวนานาเป็นเพื่อนเรียนร่วมชั้นเรียนเดียวกันในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อโศกกับนานานั้น มีความสนิทสนมกัน จนในที่สุดความเป็นเพื่อนได้กลายเป็นความรักในแบบของชายหนุ่มหญิงสาว หลังจากทั้งสองได้คบหากันสนิทสนมมาไ้ระยะเวลาหนึ่ง ผู้ปกครองของนานาได้รับทราบว่ ทั้งสองกำลังคบหากันในแบบที่เกินกว่าความเป็นเพื่อน ทำให้เป็นห่วงว่า อาจจะทำให้มีผลกระทบกับการเรียนของบุคคลทั้งสอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนของนานาดกต่ำลง เนื่องมาจาก ต้องแบ่งเวลาไปในการเที่ยวเตร่และพูดคุยกันฉันทันรัก

ผู้ปกครองจึงได้ตักเตือนนานาให้คบหากับนายอโศก ในฐานะของเพื่อนไปก่อน จนกว่าทั้งสองจะมีวุฒิภาวะมากกว่านี้ อย่างน้อยก็จนกว่า จะเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาแล้ว จึงจะอนุญาตให้คบหากันในฐานะของแฟนกันได้ หลังจากนั้นนางสาวนานาจึงรับปากกับญาติผู้ใหญ่และได้ไปพูดคุยกับนายอโศก ว่าจะขอยุติความสัมพันธ์ในฐานะแฟนกันไว้ก่อน แต่จะยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเหมือนเดิม ส่วนในอนาคต เป็นเรื่องที่จะอาจจะกลับมาเป็นแฟนกันใหม่อีกครั้ง ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของทั้งสองฝ่าย ด้วยเหตุนี้เองทำให้นายอโศกเกิดความไม่พอใจอย่างรุนแรง โดยจัดว่าผู้ใหญ่กีดกันความรักของตน และนางสาวนานาคิดตีตัวออกห่าง และอโศกต้องการให้นานายังคงคบหากับตนเองในฐานะแฟนต่อไป ซึ่งนานาไม่ยินยอม เพราะเกรงจะได้รับการตำหนิและลงโทษจากผู้ปกครอง จึงทำให้เกิดความบาดหมางกัน

ต่อมานายอโศกได้พยายามที่จะขอให้นางสาวนานากลับมาคบหาในฐานะเดิมกับตนเอง จากที่พูดจากันด้วยดีก็กลายเป็นการหลบหน้ากัน ด้วยเหตุนี้เองทำให้นายอโศกโกรธนางสาวนานามากที่ไม่ยอมคืนดีกัน ในที่สุดวันหนึ่งนายอโศกได้แอบหยิบอาวุธปืนของบิดาของตนเอง ที่มีไว้ใช้รักษาความปลอดภัยภายในบ้าน และไปหานางสาวนานาที่บ้านของเธอ ได้ขอพบกับเธอ แต่ผู้ปกครองของนางสาวนานาไม่อนุญาตให้พบกัน นายอโศกได้ตะโกนเรียกนางสาวนานาให้ออกมาพบกับตน แต่นางสาวนานากลับหลบซ่อนอยู่ภายในบ้าน ทำให้นายอโศกโกรธและผิดหวังอย่างรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมตัวเองไว้ได้ จึงบันดาลโทสะหยิบเอาปืนที่พกมาด้วยออกมาจ่อยิงผู้ปกครองของนางสาวนานา จนถึงแก่ความตาย และเมื่อบุกเข้าไปหานางสาวนานาภายในบ้าน แต่ไม่พบจึงใช้อาวุธปืนจ่อยิงตนเอง จนถึงแก่ความตาย

ใบกิจกรรมที่ 5

- 1.(ขั้นทุกข์)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?
.....
.....
.....
- 2.(ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดนายอโศกจึงได้ใช้ปืนทำร้ายผู้ปกครองนางสาวนานาและยิงตัวตาย?
.....
.....
.....
- 3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป้าหมายในการแก้ปัญหา
.....
.....
.....
- 4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกสติโดยการเดินจงกรม (ใบความรู้ที่ 5)

ใบความรู้ที่ 5

การฝึกสติโดยการเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นการก้าวเท้าไปเป็นจังหวะและมีระเบียบ ให้กำหนดจิตไปทุกขณะที่เราก้าวเท้าเดินออกไปข้างหน้า เป็นวิธีการฝึกสติอย่างหนึ่ง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดทำยืน ต้องยืนตรงอย่างมีสติ วางเท้าทั้งสองข้างให้ชิดกัน โดยให้ปลายเท้าเสมอกัน มือทั้งสองจะไขว้หลังหรือจับเกาะประสานกันไว้ข้างหน้า หรือประสานกันไว้ที่หน้าอก หรือจะประสานนิ้วกันแล้ววางทับบนศีรษะก็ได้ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล แต่เมื่อเดินเป็นหมู่คณะควรระวังมือให้อยู่ในจังหวะที่เหมือนกัน จะมองดูสวยงามเป็นระเบียบเรียบร้อย แล้วทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 วา หรือประมาณ 4 คอก เป็นอย่างน้อย มีสติสัมปชัญญะในการยืนอยู่ โดยสำรวจจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในที่อื่น

ขั้นตอนที่ 2 จังหวะการเดิน ก่อนจะยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดให้ยกเท้าขึ้น จะยกขาหน้าหรือขาหลังก็ได้ เมื่อเดินรวมกันเป็นหมู่คณะ ควรบอกให้รู้จักก่อนว่าจะยกเท้าขวาหรือซ้ายก่อน เพื่อจะได้ยกเท้าขึ้นพร้อม ๆ กัน โดยยกให้พื้นพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคง สมมติว่ายกเท้าขวาขึ้นก่อน แล้วก้าวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ แล้ววางลงพื้น พร้อมกับกล่าวคำว่า “ขวาย่างหนอ” พอก้าวซ้ายก็ว่า “ซ้ายย่างหนอ” มีสติกำหนดรู้อยู่ทุกครั้งที่ย่างอยู่ กำหนดไปเรื่อย ๆ พร้อมกับการก้าวเท้าไปว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”

ขั้นตอนที่ 3 การหยุดยืน เมื่อเดินไปสุดทาง มีสติกำหนดว่าจะหยุดแล้ว โดยกล่าวคำว่า หยุดหนอ ในขณะที่หยุดอยู่ก็ให้รู้ตัวว่าหยุดอยู่ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ในปัจจุบัน ในขณะที่ยืนอยู่ให้สติเป็นไปในกายระลึกได้ว่า นี่เท้า หัวเข่า สะเอว หน้าอก หัวไหล่ ศีรษะ แล้วย้อนกลับหลังว่า นี่ศีรษะ หัวไหล่ หน้าอก สะเอว หัวเข่า เท้า

ขั้นตอนที่ 4 การหมุนตัวกลับ ในการหมุนตัวกลับ ควรกำหนดรู้ตัวก่อนว่า จะหมุนตัวกลับ ขณะที่หมุนตัวกลับให้หมุนสันเท้าข้างใดข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งก็หมุนตามไป พร้อมกล่าวว่า หมุนขวาหนอ ถ้าหมุนซ้าย ก็ว่า หมุนซ้ายหนอ แล้วก็เริ่มเดินต่อไป ให้กำหนดเหมือนดังที่กล่าวมาแล้ว

ครั้งที่ 6

การแยกร่างกายมนุษย์ด้วยธาตุ 4

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีการแยกธาตุ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการแยกธาตุ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกในครั้งที่ 5
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “โซเฟอริโจรอน ” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 6)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดคนชั่วร้ายจึงใช้มีดจ้วงแทงชาติกล้า ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 6)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 6) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การเป็นผู้รู้จักให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทนและการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกวิธีการ ที่จะทำให้เป็นผู้สามารถแยกร่างกายของมนุษย์ออกเป็นธาตุ 4 ได้ โดยการฝึกการแยกธาตุ 4 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านวิธีการแยกธาตุ (ใบความรู้ที่ 6)
 - 4.2 เริ่มการแยกธาตุตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ใน (ใบความรู้ที่ 6)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม นำไปฝึกทบทวนการแยกธาตุ 4 ที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “โซเฟอร์ใจร้อน”

หลังจากที่ชาดิก้าเรียนจบประกาศนียบัตรวิชาชีพจากสถาบันแห่งหนึ่งแล้ว เขาไปสมัครเป็นพนักงานของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ชาดิก้าเป็นพนักงานที่ขยันเอาใจใส่ต่อการทำงานที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี แต่เขามีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่งคือเป็นคนใจร้อน ถ้ามีอะไรที่ไม่ถูกใจมากกระทบเข้าก็มักจะเกิดอารมณ์โกรธอยู่เสมอ บางครั้งข้อเสียของเขาก็ทำให้งานที่ได้รับมอบหมายมานั้นไม่ประสบความสำเร็จ เพราะเกิดจากอารมณ์ของเขานั้นเอง จนได้รับคำตำหนิจากนายจ้าง

จากสภาวะเศรษฐกิจที่ไม่ค่อยจะดีนัก ทำให้บริษัทหลายแห่งต้องปิดกิจการลง เพราะมีสถานะทางการเงินไม่เพียงพอที่จะมาประกอบบริษัทให้อยู่รอดได้ บริษัทที่ชาดิก้าทำงานอยู่ก็เป็นหนึ่งในบริษัทที่จะต้องตกอยู่ในสภาพนั้นเช่นกัน ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับชาดิก้าคือการหางานใหม่ทำนั่นเอง ในขณะที่เขานั่งรถเมล์กลับบ้านนั่นเอง เขาเห็นใบประกาศรับสมัครพนักงานขับรถเมล์ที่ติดตามข้างรถเมล์ ชาดิก้าจึงได้ไปสมัครเป็นพนักงานขับรถเมล์ขององค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ รถเมล์สาย 38 เป็นรถที่เขาได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นพนักงานขับ วันหนึ่งขณะที่เขาขับรถเมล์มาด้วยความเร็ว ได้มีรถจักรยานขับขวางทางอยู่ ด้วยความรีบร้อนและใจร้อนอยู่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ชาดิก้าได้บีบแตรรถเพื่อให้นักขับรถจักรยานหลีกไป แต่หาได้เป็นดังที่เขาคิดไม่ทำให้เขาต้องบีบแตรไล่ไปอีก จนทำให้คนขับรถจักรยานรำคาญ จอดรถจักรยานขวางรถเมล์แล้วเดินมาที่ช่องกระจกหน้ารถเมล์ การโต้เถียงกันจึงเกิดขึ้น ต่างฝ่ายก็ไม่ยอมให้กันเถียงกันไปเถียงกันมา ในขณะที่ผู้โดยสารก็อยู่บนรถเมล์คันดังกล่าว ด้วยความที่ชาดิก้าเป็นคนใจร้อนอยู่แล้วจึงขว้างขวดเครื่องดื่มใส่คนขับรถจักรยานได้รับบาดเจ็บ ทำให้คนขับรถจักรยานโกรธมาก รีบวิ่งขึ้นบนรถเมล์ ตรงไปหาชาดิก้าแล้วชักมีดที่เหน็บสะเอวของตน ออกมาจ้วงแทงชาดิก้าจนเสียชีวิตคาเบาะรถ ต่อหน้าต่อตาผู้โดยสารบนรถเมล์ ซึ่งเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นรวดเร็วจนไม่มีใครสามารถช่วยเหลือได้ทัน และคนขับรถจักรยานก็ถูกตำรวจจับได้ในเวลาต่อมา

ใบกิจกรรมที่ 6

1. (ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

2. (ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดคนขับรถจักรยานจึงใช้มีดจ้วงแทงชาดิก้า ?

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

4.(ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการแยกธาตุตาม (ใบความรู้ที่ 6)

ใบความรู้ที่ 6

การแยกธาตุ

การแยกธาตุคือการแยกร่างกายของคนเรานี้ออกเป็นส่วน ให้เห็นว่าไม่มีส่วนใดในร่างกายของศัตรูนั้นที่น่าจะเป็นที่ตั้งแก่ความโกรธแค้น โดยเตือนตนพร้อมด้วยการแยกธาตุว่า เมื่อเราโกรธผู้นี้ จะโกรธส่วนไหนของเขา คือ จะโกรธผม หรือจะโกรธขน หรือจะโกรธเล็บ ในอาการ 32 ในร่างกาย ท่านจะโกรธส่วนไหนของเขา ในบรรดาธาตุ 4 รวมกันเข้าเป็นร่างกายนี้ จะโกรธธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ หรือธาตุลม เมื่อทำการแยกธาตุอยู่อย่างนี้ ความโกรธแค้นก็จะหาที่ตั้งของความโกรธไม่ได้

ธาตุ 4 คือ

1. ปฐวีธาตุ คือธาตุดิน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมอ
2. อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร
3. เตโชธาตุ คือธาตุไฟ ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารให้ย่อย
4. วาโยธาตุ คือธาตุลม ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้องลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว และลมหายใจ

ให้เราพิจารณาร่างกายของเราว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงธาตุเท่านั้นเอง.

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติกิจกรรมดังนี้

- ต่อจิกซอร์ การแยกร่างกายมนุษย์ออกเป็นธาตุ 4

ครั้งที่ 7

การฝึกสติแบบการนับเลข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีการฝึกสติและรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง ด้วย การฝึกสติแบบนับเลข
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกในครั้งที่ 6
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง "กิฬาสี" หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 7)
2. ขั้นสมุทัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดชยและบิกถึงได้ทะเลาะและชกต่อยกัน ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 7)
3. ขั้นนิโรธ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 7) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นภาค 4 การเป็นผู้รู้จักการให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยการฝึกสติ แบบการนับเลข ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาวิธีการนับเลขที่แจกให้ (ใบความรู้ที่ 7)
 - 4.2 ปฏิบัติตามวิธีการที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 7)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำไปทบทวนการฝึกสติโดยการนับเลขที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “กีฬาตี”

ในการแข่งขันกีฬาตีภายในของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันกีฬารวมหลายประเภท ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และ การแข่งขันวิ่ง (รวมถึงการแข่งขันวิ่งผลัดด้วย) ในการแข่งขันวิ่งผลัด 4 x 100 ม. ประเภทชายนั้น รายชื่อนักกีฬาของทีมนักวิ่งตัวแทนของกีฬา (เรียงตามลำดับไม้ 1 - 4) คือ เอก ชัย บิ๊ก และจอน

ในขณะที่แข่งขันจริงนั้นไม้ที่ 1 และ ไม้ที่ 2 คือ เอก และ ชัย สามารถวิ่งด้วยความเร็วที่สุกสีกับทีมอื่น แต่ในขณะที่ ชัย ส่งไม้ต่อให้กับ บิ๊ก ซึ่งเป็นไม้ที่ 3 นั้น ชัยได้ส่งผิฉงหะที่เคยซ้อมกันไว้ โดยแทนที่จะฟาดไม้เข้าไปในชอกนิ้วมือ ที่บิ๊ก ตั้งท่าเตรียมรอไว้ กลับปรากฏว่า ชัยได้ฟาดไม้ ลงไปที่ข้อมือของบิ๊ก ทำให้บิ๊กได้รับบาดเจ็บและเสียจังหวะ ทั้งๆ ที่บิ๊กพยายามที่จะจับไม้ให้ได้ และวิ่งเปิดความเร็วต่อไป ปรากฏว่าไม้นั้นได้หล่นจากมือทำให้ทีมของกีฬาแพ้ในการแข่งขัน ในที่สุดภายหลังจากการแข่งขันบิ๊ก เอก และ จอน ก็มารุมต่อว่า ชัย ว่าส่งไม้ไม่ดี ผิฉงหะทำให้ทีมแพ้ ส่วนชัยนั้นก็แก้ตัว และโทษว่า เป็นความผิฉงของบิ๊ก ที่ไม่พยายามที่จะคว้าไม้ไว้ให้ได้ ต่างคนก็ต่างไม่ยอมกัน จากการต่อว่ากันธรรมดา ก็กลายเป็นการสาธค้ำหยาบคาย เข้าใส่กันทำให้ชัยโกรธมากที่ตนเองถูกต่อว่าอยู่คนเดียว ชัยจึงตอบโต้ไปบ้าง เมื่อบิ๊กโดนค้ำด้วยคำหยาบคาย บ้าง ก็โกรธ จึงบันดาลโทสะตบชัยไปที่หนึ่ง เมื่อต่างคนต่างไม่สามารถระงับความโกรธไว้ได้การชกต่อยกันระหว่างบิ๊กกับชัย จึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้.

ใบกิจกรรมที่ 7

1. (ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. (ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดชัยและบิ๊กถึงชกต่อยกัน?

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกสติโดยการนับเลข (ในความรู้ที่ 7)

ใบความรู้ที่ 7

การฝึกสติโดยการนับเลข

การฝึกสติโดยการนับนี้เรียกว่า คณนา หรือการนับ" โดยส่งใจไปกำหนดนับอยู่ที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่ายหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่ายหายใจออก คณนาหรือการนับมี 2 วิธี คือ การนับช้า และการนับเร็ว โดยมีวิธีการดังนี้

การนับอย่างช้า

เมื่อผู้ฝึกได้เตรียมนั่งประจำที่พร้อมแล้ว ก็เริ่มนับ (นับในใจของตัวเอง) โดยนับเป็นคู่ ๆ

รอบแรก

หายใจเข้า	นับว่า	หนึ่ง	หายใจออก	นับว่า	หนึ่ง
"	"	สอง	"	"	สอง
"	"	สาม	"	"	สาม
"	"	สี่	"	"	สี่
"	"	ห้า	"	"	ห้า

แล้วเริ่มนับถอยหลัง ห้า- ห้า จนมาถึง หนึ่ง – หนึ่งใหม่ ดังนี้

หายใจเข้า	นับว่า	ห้า	หายใจออก	นับว่า	ห้า
"	"	สี่	"	"	สี่
"	"	สาม	"	"	สาม
"	"	สอง	"	"	สอง
"	"	หนึ่ง	"	"	หนึ่ง

รอบสอง เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่งไปถึง หก-หก แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก หก-หก มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่งอีก

รอบสาม เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปถึง เจ็ด-เจ็ด แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก เจ็ด-เจ็ด มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่งอีก

รอบสี่ เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปถึง แปด-แปด แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก แปด-แปด มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่งอีก

รอบห้า เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปถึง เก้า-เก้า แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก เก้า-เก้า มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่งอีก

รอบหก เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปถึง สิบ-สิบ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก สิบ-สิบ มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่งอีก

เมื่อครบทุกรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืมและไม่ข้ามลำดับ จนนับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัด จะได้ผลดีในการฝึกเบื้องต้น

การนับอย่างรวดเร็ว

เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้ดีแล้ว ต่อจากนั้นให้เปลี่ยนมานับอย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อนับอย่างช้าได้คล่องแคล่วแล้ว จะปรากฏว่าลมหายใจเข้าออกเดินได้รวดเร็วกว่าเดิม เมื่อผู้ปฏิบัติทราบวาลมหายใจเป็นไปเช่นนี้ ก็ให้ทั้งการนับอย่างช้ามาเป็นการกำหนดอย่างรวดเร็ว โดยไม่ใส่ใจหรือคำนึงถึงลมที่อยู่ข้างใจ และลมที่ออกไปข้างนอก แต่ค่อยกำหนดลมหายใจที่มากกระทบจมูกอย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ แต่นับเรียงลำดับไปตามลำดับตัวเลขอย่างน้อย 1-5 อย่างมาก 1-10 ดังตัวอย่าง

รอบที่หนึ่ง	หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5
	หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5
รอบที่สอง	หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6
	หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6
รอบที่สาม	หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7
	หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7
รอบที่สี่	หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8
	หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8
รอบที่ห้า	หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8 9
รอบที่หก	หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

หรือใครจะใช้วิธีนับดังต่อไปนี้ก็ได้ว่า

หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5
หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6
หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7
หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8
หายใจเข้า	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8 9
หายใจออก	นับว่า 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เมื่อนับถึง 10 แล้ว ก็ให้กลับมาตั้งแต่นับรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่องไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบไปไม่ฟุ้งซ่าน หรือแน่วแน่งด้วยกำลังแห่งการนับ

ครั้งที่ 8

การให้ทาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีการให้ทาน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการรู้จักการให้ทาน

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกครั้งที่ 7
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ มนุษย์กระต้าง ” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 8)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดนายโกจึงต่อว่าและชกต่อยนายแดน ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 8)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 2) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การเป็นผู้รู้จักการให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีการให้ทาน โดยการฝึกให้ทาน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านวิธีการให้ทาน (ใบความรู้ที่ 8)
 - 4.2 เริ่มปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดให้ใน (ใบความรู้ที่ 8)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมที่มีการให้กับกิจกรรมที่ไม่มีการให้
2. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
3. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำไปทบทวนที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ มนุษย์กระดาง ”

สมรักษ์ บริบูรณ์ เป็นลูกคนกลางในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 3 คน คือ พี่ประภาส ตัวเขา และน้องหนึ่งกมลน้องสาวคนสุดท้อง ทั้งหมดเรียนอยู่ระดับประถมศึกษา ในโรงเรียนท้องถิ่นใกล้บ้าน วันนี้เป็นวันศุกร์แล้ว สมรักษ์ช่างมีความสุขเสียจริงเพราะช่วงเสาร์-อาทิตย์เขาจะได้นอนตื่นสาย และดูการ์ตูนเรื่องโปรด เสียก็แต่ว่าคุณครูมักมีการบ้านมาให้ทำเสมอ แต่สัปดาห์นี้โชคเข้าข้างเขา มีการบ้านแค่งานประดิษฐ์ทำจากวัสดุเหลือใช้ สมรักษ์ชอบงานประดิษฐ์เป็นชีวิตจิตใจอยู่แล้ว เขามอยิ้ม นึกสนุกเพราะมีไอเดียดีๆในหัวแล้ว พอกลับถึงบ้านเขารีบค้นหาขวดน้ำพลาสติก กรรไกร มีด เศษผ้า กระดาษสี ฯลฯ สุดท้ายแต่ละชิ้นได้ ไอเดีย คือการทำกระดางใส่ต้นไม้ประดับ เมื่อเลือกได้ขนาดพอเหมาะแล้ว เขาก็ใช้กรรไกรตัดกระดาษสีทำเป็นส่วนประกอบหน้าตา เศษผ้ามาตัดเป็นฝายทำเป็นเส้นผม ใช้มีดตัดปากขวดให้เสมอกันเพื่อใส่ต้นไม้ที่เข้ากับงานชิ้นนี้คือ พลุต่าง ที่ขึ้นเลื้อยอยู่ตรงรั้วบ้านเขานั้นเอง ยังไม่ถึง 2 ชั่วโมง มนุษย์กระดางต้นไม้มันก็เสร็จเรียบร้อย สมรักษ์รีบนำไปเก็บซ่อนไว้ในห้องนอน เพราะกลัวว่าพี่และน้องของเขา อาจเล่นซนจนทำงานของเขาพังได้ จากนั้นก็รีบอาบน้ำ ทานข้าว และทำกิจวัตรที่เกิดขึ้นช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ต่อไป

สมรักษ์เล่นสนุกจนเกือบลืมผลงานของเขา วันอาทิตย์ก่อนเขานอนเขาแหวะดูงานที่วางแอบไว้ตรงข้าง ๆ ตู้เสื้อผ้า แต่กระดางไม่อยู่แล้ว เขาตกใจรีบวิ่งไปถามทุกคนในบ้าน “ใครเอากะดางของเค้าไปนะ ถ้าจับได้โดนตีแน่” สมรักษ์พูดกึ่งล้อเล่น พรุ่งนี้ถึงกำหนดส่งแล้ว ถ้าต้องทำใหม่อีกเขาไม่ยอมแน่ๆ สมรักษ์คิดในใจ

“กระดางต้นไม้หน้าตาประหลาดอันนั้นเหอ หนูเอาไปใส่ดินสอสีแล้วละ หน้าตาน่ากลัวดีจะได้ไม่มีใครมาขโมยไป” น้องมล หรือหนึ่งกมลสารภาพ “แกเอาไปได้ไง ไม่ใช่ของแกสักหน่อย รู้ไหมพี่ต้องส่งครูนะ เอาคืนมาเดี๋ยวนี้นะ” สมรักษ์โกรธเหลือเกิน “ก็เห็นวางเอาไว้เฉยๆ ไม่มีชื่อของใคร ยืมใช้แค่นี้ต้องหวงด้วย คนซังก” น้องมลได้กลับ “อยากได้ก็ไปค้นดูที่ถังขยะเองเถอะ จมูกกับตามันหลุดออกมา เค้าเลยทิ้งไปแล้วละ” “โธ่แม่แกกล้าทั้งของพี่เหอ มานี่ตีสักทีหนึ่ง” ลั่นเสียง เพี้ยะ ตามมาด้วยเสียงร้องอแงของมลติดๆ แม่รีบวางงานในครัว มาดูว่าเกิดอะไรขึ้น “ทำไมต้องตีน้องด้วย สมรักษ์ เรานี้ชกเกรไหญ่แล้ว” แม่ไม่พูดเปล่า ใช้มือตีที่ก้นเขาด้วย สมรักษ์หมดความอดกลั้น “แม่ลำเอียง เข้าข้างโธ่แม่ ทำของผมพังแล้วแม่ยังตีผมอีก โอ้ๆๆ” ประตูปิดดังปังแล้ว แต่แม่ยังงอแงอยู่ว่าตกลง เกิดอะไรขึ้นกันแน่.

ใบกิจกรรมที่ 8

1.(ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

2.(ขั้นสมุทัย)เพราะเหตุใดสมรักษ์จึงตีน้องมล ?

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติกิจกรรมสถานการณ์จำลอง (ใบความรู้ที่ 8)

ใบความรู้ที่ 8

คำว่า ทาน หมายถึงการให้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. อามิสทาน หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ของตนแก่ผู้อื่น เช่นการให้ข้าว ให้น้ำ ให้เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
2. ธรรมทาน หมายถึง การให้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามคลองธรรม เช่นการให้คำปรึกษาที่ดี การแนะนำให้ทำแต่ให้คำความดี การตักเตือนให้ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น
3. อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย ให้ความปลอดภัย ให้ความรักความเมตตาทั้งต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เช่น การให้อภัยทานแก่มนุษย์ด้วยกันเอง การให้อภัยทานแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

ให้นักเรียนปฏิบัติตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง "ยืมแล้วหาย" (สถานการณ์ที่ 1)

สถานการณ์บรรยากาศในวงสนทนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในห้องเรียนแห่งหนึ่ง

หญิง (ยืมให้จอย) มีอะไรเหรอ ทำไมวันนี้เธอดูหน้าเศร้าจัง มีอะไรไม่สบายใจหรือจะ

บอ (เงยหน้ามองจอยอย่างอารมณ์เสีย สีหน้าเรียบเฉย เงียบไม่ได้พูดอะไร)

จอย บอเราขอโทษนะ เรายังหาสมุดบันทึกวิชาวิทยาศาสตร์ ที่จะใช้อ่านสอบอาทิตย์หน้าของเธอยังไม่เจอเลย

บอ (สีหน้าบึ้งตึง พูดเสียงดัง) เธออย่าเรบอคณะว่า ทำสมุดของเราหายไปแล้ว

จอย (ไม่กล้าสบตาบอ) เราก็ไม่แน่ใจ แต่ตามเพื่อน ๆ ในห้องก็ไม่มีใครเห็นเลย

บอ (พูดเสียงดัง) แล้วทีนี้จะทำอย่างไรดีหละ (หันหน้าไปคุยกับหญิง) เธอดูสิที่เวลามายืมก็พูดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอเอาไปแล้วก็ไม่รับผิดชอบเลย

หญิง (มองหน้าจอยอย่างเห็นใจ) (หันกลับมาพูดกับบอ) ใจเย็น ๆ หนอยสิ ค่อย ๆ คิดกันดีกว่าว่าจะทำอย่างไรกันดีนะ

บอ ใครจะใจเย็นไหวละ อาทิตย์หน้าจะสอบอยู่แล้ว

หญิง เาของเราไปอ่านก่อนก็ได้

บอ ไม่รู้ละ ยังไงสมุดของเธอก็ไม่เหมือนของฉัน ถ้าอ่านตอนนี้แต่พอใกล้สอบก็ไม่มีอ่านเหมือนเดิม (หันหน้าไปมองหญิง ต่อว่าหญิง) น้ำเสียงไม่พอใจอย่างมาก) เธอไม่คิดจะทำอะไรบ้างเหรอ

ใบความรู้ที่ 8

คำว่า ทาน หมายถึงการให้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. อามิสทาน หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ของตนแก่ผู้อื่น เช่นการให้ข้าว ให้น้ำ ให้เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
2. ธรรมทาน หมายถึง การให้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามคลองธรรม เช่นการให้คำปรึกษาที่ดี การแนะนำให้ทำแต่ให้คำความดี การดักเตือนให้ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น
3. อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย ให้ความปลอดภัย ให้ความรักความเมตตาทั้งต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เช่น การให้อภัยทานแก่มนุษย์ด้วยกันเอง การให้อภัยทานแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

ให้นักเรียนปฏิบัติตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ให้อภัยกันดีกว่า” (สถานการณ์ที่ 2)

สถานการณ์บรรยากาศในวงสนทนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในห้องเรียนแห่งหนึ่ง

หญิง (ยิ้มให้จอย) มีอะไรเหรอ ทำไมวันนี้เธอดูหน้าเศร้าจัง มีอะไรไม่สบายใจหรือจะ

บอ (เงยหน้ามองจอยอย่างอารมณ์เสีย สีหน้าเรียบเฉย เงียบไม่ได้พูดอะไร)

จอย บอ เราขอโทษนะ เรายังหาสมุดบันทึกวิชาวิทยาศาสตร์ ที่จะใช้อ่านสอบอาทิตย์หน้าของเธอยังไม่เจอเลย

บอ (สีหน้าบึ้งตึง พูดเสียงดัง) เธออย่าเรบอกนะว่า ทำสมุดของเราหายไปแล้ว

จอย (ไม่กล้าสบตาบอ) เราก็ไม่แน่ใจ แต่ถามเพื่อน ๆ ในห้องก็ไม่มีใครเห็นเลย

บอ (พูดเสียงดัง) แล้วทีนี้จะทำอย่างไรดีล่ะ (หันหน้าไปคุยกับหญิง) เธอดูสิทีเวลามายืมก็พูดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอเอาไปแล้วก็ไม่รับผิดชอบเลย

หญิง (มองหน้าจอยอย่างเห็นใจ) (หันกลับมาพูดกับบอ) ใจเย็น ๆ หน่อยสิ ค่อย ๆ คิดกันดีกว่าว่าจะทำอย่างไรกันดีนะ

บอ ใครจะใจเย็นไหวละ อาทิตย์หน้าจะสอบอยู่แล้ว

หญิง เอาของเราไปอ่านก่อนก็ได้

บอ ไม่รู้ละ ยังไงสมุดของเธอก็ไม่เหมือนของฉัน ถ้าอ่านตอนนี้แต่พอใกล้สอบก็ไม่มีอ่านเหมือนเดิม (หันหน้าไปมองหญิง ต่อบอว่าหญิง น้ำเสียงไม่พอใจอย่างมาก) เธอไม่คิดจะทำอะไรบ้างเหรอ

จอย (พยายามคิดหาทางออก) เอาอย่างงี้ก็แล้วกัน เราจะขิรอกสมุดของหญิงให้เธออ่านก่อน แล้วฉันจะลองหาสมุดของเธออีกครั้ง ดีมั๊ย

ตอง (เสียงเบาลงเกือบเป็นปกติ) ก็ได้นะ แต่คราวหลังยืมอะไรไปก็ดูแลให้ดี ๆ หน่อยแล้วกัน

จอย (ถอนหายใจ ยิ้มให้เพื่อนทั้งสองคน) ขอบใจเธอมากนะ บอที่...มิโกรธและให้อภัยเรา วันหลังฉันจะระวังให้มากกว่านี้ แล้วก็เธอด้วยนะ หญิงที่ช่วยคิด ไม่งั้นเราก็ไม่รู้จะทำอย่างไรเหมือนกัน บังเอิญเรามีลูกอมมาด้วย เรามาแบ่งกันกินดีกว่านะ

ใบความรู้ที่ 8

คำว่า ทาน หมายถึงการให้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. อามิสทาน หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ของตนแก่ผู้อื่น เช่นการให้ข้าว ให้น้ำ ให้เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
2. ธรรมทาน หมายถึง การให้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามคลองธรรม เช่นการให้คำปรึกษาที่ดี การแนะนำให้ทำแต่ให้คำความดี การตักเตือนให้ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น
3. อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย ให้ความปลอดภัย ให้ความรักความเมตตาทั้งต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เช่น การให้อภัยทานแก่มนุษย์ด้วยกันเอง การให้อภัยทานแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

ให้นักเรียนปฏิบัติตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “มีอะไรหรือป่าว” (สถานการณ์ที่ 3)

ในห้องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ขณะที่สุนันท์กำลังรีบเดินเข้าห้องเรียนอยู่นั้น อติศักดิ์ได้ยื่นเท้าออกมาทำให้สุนันท์สะดุดล้มลง

อติศักดิ์ เดินเตะขาเข้าทำไม ไม่มีตาตูหรือจ๋วย

สุนันท์ อ้าว มีไวย์ แล้วเองเอามาเกะกะทางทำไมหละ

อติศักดิ์ ก็ข้านั่งอยู่ที่นี้ตั้งนานแล้ว มึงต้องกราบขอโทษเข้าเดี๋ยวนี้

สุนันท์ มันจะมากไปแล้วไวย์ แค่นี้ต้องถึงกลับกราบเลยหรอ กูไม่ทำ มีอะไรหรือป่าว ?

อติศักดิ์ มีไวย์ (พร้อมกับทำท่าจะมีเรื่องกัน)

จบ

ใบความรู้ที่ 8

คำว่า ทาน หมายถึงการให้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. อามิสทาน หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ของตนแก่ผู้อื่น เช่นการให้ข้าว ให้น้ำ ให้เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
2. ธรรมทาน หมายถึง การให้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามคลองธรรม เช่นการให้คำปรึกษาที่ดี การแนะนำให้ทำแต่ให้คำความดี การดักเตือนให้ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น
3. อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย ให้ความปลอดภัย ให้ความรักความเมตตาทั้งต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เช่น การให้อภัยทานแก่มนุษย์ด้วยกันเอง การให้อภัยทานแก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

ให้นักเรียนปฏิบัติตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “สุขเกิดจากการให้” (สถานการณ์ที่ 4)

ในห้องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ขณะที่สุนันท์กำลังรีบเดินเข้าห้องเรียนอยู่นั้น อติศักดิ์ได้ยื่นเท้าออกมาทำให้สุนันท์สะดุดล้มลง

- | | |
|-------------------|---|
| อติศักดิ์ | เดินเตะขาข้าทำไม ไม่มีดาตูหรือจ้ะ |
| สุนันท์ | อ้าว มีไวย์ แล้วเองเอามาเกาะเกาะทางทำไมหละ |
| อติศักดิ์ | ก็ข้านั่งอยู่ที่นี้ตั้งนานแล้ว มึงต้องกราบขอโทษว่าเดี๋ยวนี |
| สุนันท์ | มันจะมากไปแล้วไวย์ แค่นี้ต้องถึงกลับกราบเลยหรอ กูไม่ทำ มีอะไรหรือป่าว ? |
| อติศักดิ์ | มีไวย์ (พร้อมกับทำท่าจะมีเรื่องกัน) |
| สุจิตรา | (เดินมาเห็นพอดี รีบไปบอกอาจารย์दनัย) อาจารย์คะ ๆ นายสุนันท์กับนายอติศักดิ์กำลังชกต่อยกันคะ |
| อาจารย์दनัย | ไหนหละ อยู่ไหน เธอรีบพาอาจารย์ไปเดี๋ยวนีนะ เร็ว
(พอมาถึง) หยุด ๆ หยุดเดี๋ยวนี ทั้งสองคนมีเรื่องอะไรกัน
(ทั้งสองหยุดเมื่อได้ยินเสียงอาจารย์) |
| อติศักดิ์ | สุนันท์ครับ มาเตะเท้าผมก่อนครับ |
| สุนันท์ | เตะจริงครับ แต่อติศักดิ์มันจะให้ผมกราบขอโทษมันครับ ผมทำไม่ได้ |
| อาจารย์दनัย | เอาหละ ๆ หยุดทั้งคู่เลยนะ ไหน ๆ พวกก็เป็นเพื่อนกันอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน
อยู่ในสถาบันเดียวกัน เป็นเพื่อนกันไม่รักไม่สามัคคีกันนะ มีอะไรก็ค่อย ๆ คุยกันนะ
อาจารย์ว่าเราทั้งสองควรให้อภัยกันดีกว่านะ แล้วจับมือกันด้วย |
| อติศักดิ์-สุนันท์ | กล่าวขอโทษซึ่งกันและกันพร้อมกับจับมือ และจะเป็นเพื่อนกันตลอดไป
เพื่อน ๆ ในห้องปรบมือพร้อม ๆ กัน |

ครั้งที่ 9

การฝึกสติแบบอานาปานสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักวิธีการฝึกสติ และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความโกรธของตนเอง ด้วยการฝึกสติแบบอานาปานสติ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความ โกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงประโยชน์ของสติ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกครั้งที่ 8
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “จิ้งโก” หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 9)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่าง เพราะเหตุใดพนักงานส่งแก๊สจึงคิดจะทำร้ายจิ้งโก ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 9)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 9) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การเป็นผู้รู้จักการให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีสติ โดยใช้การฝึกสติ แบบอานาปานสติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านวิธีการฝึกสติแบบอานาปานสติ (ใบความรู้ที่ 9)
 - 4.2 ปฏิบัติตามวิธีการที่ได้ศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 9)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม
2. มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำไปฝึกทบทวนการฝึกสติแบบอานาปานสติที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “จิ้งโก๋”

ในบริเวณหมู่บ้านแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีร้านค้าของชำที่เลื่องลือขงไว้เฝ้าร้านตัวหนึ่งชื่อว่า จิ้งโก๋ เมื่อตอนที่จิ้งโก๋ ยังคงเป็นสุนัขวัยรุ่น อายุราวๆ 1 ปีเศษ อยู่เนั้น จิ้งโก๋ได้เคยถูกรถจักรยานยนต์เฉี่ยวชน จนทำให้ติดเป็นนิสัยฝังใจกลัว และไม่ชอบรถมอเตอร์ไซด์มาเสมอ หลังจากนั้นจิ้งโก๋มักจะวิ่งไล่คนที่ขี่จักรยานยนต์ผ่านหน้าร้านค้าแห่งนี้เสมอ โดยเฉพาะในกรณีที่ขับขี่ด้วยความเร็วสูง

วันหนึ่งมีพนักงานส่งแก๊สหุงต้ม ชีมมอเตอร์ไซด์นำถังบรรจุแก๊สเต็มมาส่งให้กับลูกค้าในบริเวณใกล้เคียงกับร้านค้าแห่งนี้ ในตอนแรกจิ้งโก๋ก็เพียงแต่วิ่งไล่เห่า เพราะรถจักรยานยนต์คันดังกล่าว บรรทุกน้ำหนักมาก จึงไม่ไ้วิ่งด้วยความเร็วสูงนัก แต่หลังจากส่งแก๊สที่บรรจุเต็มถึงเรียบร้อยแล้ว และแลกเปลี่ยนเอาถังเปล่ากลับไป ตอนขา กลับนั่นเอง เนื่องจากน้ำหนักบรรทุกทุกเบากว่ามาเป็นอันมาก ทำให้พนักงานคนดังกล่าวชีมมอเตอร์ไซด์มาด้วยความเร็วสูงและเสียงดังกว่ามาเป็นอันมาก ทำให้จิ้งโก๋วิ่งไล่และทำท่าจะจับขาของผู้ขับขี่ จนต้องรีบขี่รถจักรยานยนต์หนีไปด้วยความเร็ว จนเกือบจะล้มและได้รับอุบัติเหตุ ทำให้พนักงานส่งแก๊สนั้นโกรธและแค้นจิ้งโก๋มาก เพราะคิดว่าเขาเกือบจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เพราะการถูกจิ้งโก๋ไล่กัดนั่นเอง

สองสามวันถัดมา เขาได้วางแผนที่จะทำร้ายจิ้งโก๋ จึงกลับเข้ามาในหมู่บ้านนี้ในตอนค่ำ และจอดรถ จักรยานยนต์ไว้ห่างจากร้านค้าดังกล่าวมากพอสมควร เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลว่าจิ้งโก๋จะไล่เห่าไล่กัดอีก แต่เขาจอดรถไว้และเดินมาที่ใกล้บริเวณร้านค้านี้ที่ปิดแล้ว แต่จิ้งโก๋อยู่ในร้านดังกล่าวส่วนหน้านั่นเอง โดยที่เขาได้หยิบอาหาร (ไก่ย่าง) ที่ใส่บาเยื่อหนูปริมาณมากมาด้วย เมื่อมาถึงร้านค้านี้ดังกล่าว เขาได้เปิดปากดูและเหวอาหารที่วางบาเยื่อหนูไว้เข้าไปในช่องโหว่ด้านล่างของประตูร้านค้า เพื่อจะให้จิ้งโก๋ได้กลิ่นและมากินอาหารนั้น ในตอนเช้าของวันรุ่งขึ้น เจ้าของร้านก็ได้พบว่า จิ้งโก๋ ได้ตายจากเขาไปเสียแล้ว หลังจากกินอาหารที่ใส่บาเยื่อหนูนั่นเอง.

ใบกิจกรรมที่ 9

1. (ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ?

.....

.....

.....

2. (ขั้นสมุทัย) เหตุใดพนักงานส่งแก๊สจึงคิดจะทำร้ายจิ้งโก๋ ?

.....

.....

.....

3. (ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติกิจกรรมตาม (ใบความรู้ที่ 9)

ใบความรู้ที่ 9

การฝึกอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมากที่สุดกว่ากรรมฐานอื่นใด เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์คือเป็นเครื่องกำหนดการนั่งสมาธิควรนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้น ๆ การนั่งสมาธิแบบการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก นั้นมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นวิ้งตามลม เริ่มกำหนดลมหายใจ ให้สูดลมเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อจะได้กำหนดการเข้า-ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นให้ปล่อยลมหายใจเข้า-ออกตามสบาย อย่างบังคับลมหายใจ ปล่อยให้เข้า-ออกตามธรรมชาติ ทำให้สบาย เข้าก็ให้รู้ว่าเข้า ออกก็ให้รู้ว่าออก ยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น อย่าเกร็งตัว หายใจเข้าพร้อมกับภาวนาว่า “พุท” หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า “โธ” โดยส่งใจกำหนดวิ้งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง 3 จุด คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง ปลายจมูกเป็นต้นลมของลมหายใจเข้า กลางอกเป็นท่ามกลาง ท้องเป็นที่สุดของลมเข้า และเมื่อลมออก ท้องเป็นต้นลมของลมหายใจออก กลางอกเป็นท่ามกลาง ปลายจมูกเป็นที่สุดของลมหายใจออก หรือจะกำหนดเพียง 2 จุด คือ ที่ปลายจมูกกับที่ท้อง แล้วติดตามลงไปจนสุด คอยระวังให้สติให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้เหมือนคนไกวเปลเฝ้าดูเด็ก ต้องคอยจ้องตามเปลที่แกว่งไปสุดข้างทั้ง 2 แต่ละข้าง เพื่อคอยดูไม่ให้เด็กหลุดตกลงมาจากเปลและเพื่อให้หลับในที่สุด ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน ต้องคอยควบคุมจิตใจไม่ให้ตื่นไปข้างนอก และคอยควบคุมให้มันสงบลงในที่สุด โดยใช้เปลคือลมหายใจเป็นเครื่องกล่อม เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลา จนจิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกแล้ว ก็ถือว่าทำสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

2. ขั้นกำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้เฉพาะจุดหนึ่ง ในจุดทั้ง 3 คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ้งตามลมเหมือนขั้นแรก แต่ที่นิยมกันส่วนมากให้กำหนดอยู่ที่เฉพาะปลายจมูก อันเป็นทางเข้า-ออกของลม ซึ่งง่ายกว่าการกำหนดที่จุดอื่น คือคอยจับอยู่เฉพาะปลายจมูกเท่านั้น เมื่อกำหนดจิตอยู่เฉพาะปลายจมูก ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ถือว่าสำเร็จในขั้นที่สอง ขั้นวิ้งตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้นลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ ลมหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเหมือนกับไม่มีลมหายใจอันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะที่หายใจเข้า-ออกให้ได้ตลอดเวลา ก็จะเพิ่มความสงบสุขและพลังให้แก่จิตได้มากทีเดียว.

ครั้งที่ 10

ขันติความอดทน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้ถึงประโยชน์ของความอดทน

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกครั้งที่ 9
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “ ความหวัง ” ต่อจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากกรณีตัวอย่างว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 10)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันกำหนดสาเหตุของปัญหา จากกรณีตัวอย่างเพราะเหตุใดสมมุติจึงชักป็นออกมาถึงนักเลงต่างถิ่น ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 10)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 10) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การเป็นผู้รู้จักการให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้มีขันติ คือความอดทน โดยใช้วิธีฝึกขันติคือความอดทน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 10)
 - 4.2 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนดให้ (ใบกิจกรรมที่ 10)
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปรียบเทียบข้อแตกต่าง ระหว่างกิจกรรมที่มีความอดทนกับกิจกรรมที่ไม่มีความอดทน
2. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ ความหวัง ”

จूरินทร์เป็นนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมหาวิทยาลัยมีชื่อแห่งหนึ่ง ด้วยความที่ตนเองเป็นที่สาวคนโต และมีน้องอีก 2 คน จึงทำให้จूरินทร์ต้องรับผิดชอบทั้งงานของตัวเองและงานบ้าน เพื่อช่วยผ่อนแรงพ่อแม่ที่มีอาชีพเป็นคนรับจ้างเท่านั้นเอง แต่พ่อแม่ของเธอก็ภูมิใจในตัวเธอมากที่สามารถส่งให้เธอได้เรียนจนถึงชั้นปริญญา ซึ่งเป็นภาคเรียนสุดท้ายที่เธอจะจบการศึกษา ยิ่งทำให้ความภูมิใจและความหวังของพ่อแม่เพิ่มมากยิ่งขึ้น ที่หวังจะให้เธอมาช่วยแบ่งเบาภาระ ช่วยส่งเสียให้น้อง ๆ ได้เรียนหนังสือสูง ๆ เพื่อจะได้มีอนาคตที่ดี

สมพงษ์เป็นนักเลงโตประจำซอย หนังสือไม่เรียน งานก็ไม่ทำ วัน ๆ มีแต่กินเหล้า มั่วสุมแต่สิ่งเสพติดของมีนเมา วันไหนที่สมพงษ์เมามาก็มักจะไปหาเรื่องชกต่อยกับเพื่อนบ้านเสมอ บางครั้งก็ไปมีเรื่องกับนักเลงต่างถิ่น ด้วยเหตุนี้เอง จึงเป็นเหตุให้สมพงษ์เป็นคนที่มีแต่คนไม่ชอบหน้า ไปที่ไหนก็ไม่มีใครอยากพูดไม่อยากจะคลุกคลีด้วย แต่เหตุการณ์เหล่านั้นก็ไม่ทำให้สมพงษ์ปรับปรุงตัวเอง ยิ่งทำให้สมพงษ์คิดว่าตัวเองเป็นนักเลงโต ใคร ๆ ก็กลัว ทำให้เขาทำอะไรไม่เกรงใจใครทั้งสิ้น วันหนึ่งสมพงษ์กับพวกนั่งกินเหล้าอยู่ร้านขายของชำหน้าปากซอยนั่นเอง ขณะที่กำลังกินเหล้าอยู่นั้นก็ได้มีนักเลงต่างถิ่นเข้ามาในร้านแล้วตะโกนสั่งเหล้าพร้อมกับแกล้งโดยไม่เกรงใจใคร ทำให้สมพงษ์ซึ่งเป็นนักเลงเจ้าถิ่นไม่พอใจและโกรธมากที่มีคนมาวางอำนาจในถิ่นของตน จึงเข้าไปต่อว่าอย่างรุนแรง ทำให้นักเลงต่างถิ่นโกรธและไม่พอใจ จึงเกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นสมพงษ์ได้ชักปืนออกมายิงคู่ต่อสู้ แต่พลาดไปโดนจूरินทร์ที่เดินเข้ามาในร้าน เพื่อจะซื้อของบางอย่างตามคำสั่งของแม่ ซึ่งเธอไม่รู้เลยว่าในร้านกำลังมีเหตุทะเลาะวิวาทกันอยู่ กระสุนได้ถูกที่สำคัญทำให้เธอสิ้นใจตายในร้านนั่นเอง และต่อมาสมพงษ์โดยตำรวจจับในข้อหาฆ่าคนตาย.

ใบกิจกรรมที่ 10

- 1.(ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?
.....
.....
.....
.....
- 2.(ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดสมพงษ์จึงชักปืนออกมายิงนักเลงต่างถิ่น ?
.....
.....
.....
.....
- 3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา
.....
.....
.....
.....
- 4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติกิจกรรมบทบาทสมมติ (ใบความรู้ที่ 10)

ใบความรู้ที่ 10

ขันติ แปลว่าความอดทน อดกลั้น อดได้ รอได้ คอยได้ ถ้าเราดูผิวเผินก็เห็นได้เหมือนกันว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้มันจึงโกรธ ถ้าอดกลั้นได้มันก็ไม่โกรธ ความโกรธมันเกิดโดยที่ไม่มีความอดกลั้น ที่เราไม่ชอบอดกลั้น เพราะเราเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเกียรติ หรือจี้แค้น ถ้าเราไม่อดกลั้นมันก็ให้อโอกาสแก่ความโกรธ เพราะฉะนั้นขันติคือความอดทนจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์มาก

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกความอดทน โดยให้แสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ขันติแตก (สถานการณ์ที่ 1)

เหตุการณ์เกิดขึ้นขณะที่มานะกับนุสบากำลังนั่งอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบที่ห้องสมุด โมคิน มีนิสัยชอบแกล้งเพื่อน โดยการตะโกนใส่หูเพื่อน

มานะ	:	วันนี้เราจะอ่านหนังสือวิชาอะไรก่อนดีหละ นุสบา
นุสบา	:	เอะ....พรงนี้มึสอบวิชาประวัติศาสตร์นะ
มานะ	:	อ้าวเหอ ถ้าอย่างงั้นเราอ่านวิชาประวัติศาสตร์ดีไหมจะ
นุสบา	:	ดีเลย เราก็ยังไม่ได้อ่านวิชานี้เหมือนกันจ้ะ
โมคิน	:	เดินมาแล้วตะโกนใส่หูมานะ ว่า มานะไ้ยกำลังอ่านหนังสืออะไร
มานะ	:	อุทานออกมาอย่างตกใจ แล้วด่าโมคินอย่างหยาบคาย
โมคิน	:	ก็ไม่ยอม ด่าตอบไปบ้าง.....
นุสบา	:	หยุดนะ อย่าทะเลาะวิวาทกันเลย
มานะ-โมคิน	:	ทั้งสองคนต่างไม่ยอมกัน จึงเกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น จนต่างคนต่างได้รับบาดเจ็บ

ใบความรู้ที่ 10

ขันติ แปลว่าความอดทน อดกลั้น ความอดได้ รอได้ คอยได้ ถ้าเราดูผิวเผินก็เห็นได้เหมือนกันว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้มันจึงโกรธ ถ้าอดกลั้นได้มันก็ไม่โกรธ ความโกรธมันเกิดโดยที่ไม่มี ความอดกลั้น ที่เราไม่ชอบอดกลั้น เพราะเราเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเกียรติ หรือขี้แพ้ ถ้าเราไม่อดกลั้นมันก็ให้ออกาสแก่ความโกรธ เพราะฉะนั้นขันติคือความอดทนจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์มาก

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกความอดทน โดยให้แสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โกรธคือโง่ (สถานการณ์ที่ 2)

เหตุการณ์เกิดขึ้นขณะที่มานะกับนุสบากำลังนั่งอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบที่ห้องสมุด โมคินมีนิสัยชอบแกล้งเพื่อน โดยการตะโกนใส่หูเพื่อนเป็นประจำ ขณะที่มานะกับนุสบาอ่านหนังสืออยู่

มานะ : วันนี้เราจะอ่านหนังสือวิชาอะไรก่อนดีล่ะจะ นุสบา

นุสบา : เอ้.....พรงนี้มึสอบวิชาประวัติศาสตร์นะ

มานะ : อ้าวเหอ ถ้าอย่างนั้นเราอ่านวิชาประวัติศาสตร์ดี"หมดจะ

นุสบา : ดีเลย เรายังไม่ได้อ่านวิชานี้เหมือนกัน

(ขณะที่ทั้งสองคนกำลังอ่านหนังสืออย่างตั้งใจอยู่นั้น)

โมคิน : เดินมาแล้วตะโกนใส่หูมานะ ว่า มานะไว้ยกำลังอ่านหนังสืออะไร

มานะ : อุทานออกมาอย่างตกใจ มองหน้าโมคินอย่างไม่พอใจ

นุสบา : ใจเย็น ๆ นะมานะ อย่าไปถือสาคนแบบนี้เลย พวกขวางโลก อดทนไว้ นะ มีเรื่องกับคนแบบนี้มีแต่จะสร้างปัญหามะ

ท่องไว้ในใจนะว่า "โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ไม่โกรธดีกว่า จะได้ไม่บ้าไม่โง่."

มานะ : "โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ไม่โกรธดีกว่า จะได้ไม่บ้าไม่โง่" ขอบใจมากนะนุสบา เธอเป็นเพื่อนที่ดีของเรา ต่อไปเราจะใช้ความอดทนให้มากกว่านี้นะจ๊ะ

นุสบา : จ้า ไม่เป็นไรนะ เรามันเพื่อนกันนี้น่า

ใบความรู้ที่ 10

ขันติ แปลว่าความอดทน อดกลั้น อดได้ รอได้ คอยได้ ถ้าเราดูผิวเผินก็เห็นได้เหมือนกันว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้มันจึงโกรธ ถ้าอดกลั้นได้มันก็ไม่โกรธ ความโกรธมันเกิดโดยที่ไม่มี ความอดกลั้น ที่เราไม่ชอบอดกลั้น เพราะเราเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเกียรติ หรือขี้แพ้ ถ้าเราไม่อดกลั้นมันก็ให้โอกาสแก่ความโกรธ เพราะฉะนั้นขันติคือความอดทนจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์มาก

ให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกความอดทน โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ขันติหายตายแน่ ๆ (สถานการณ์ที่ 3)

อรุณและสมศรีสองพี่น้องมีอาชีพเป็นแม่ค้าขายผ้าอยู่แถว ระเบิดน้ำ ขณะที่สมศรีกำลังจัดเสื้อผ้า ในร้าน เพื่อเตรียมไว้ขายให้ลูกค้าอยู่นั้น เรณูกับนัฐกรได้เข้ามาในร้านเพื่อหาซื้อเสื้อผ้าและรองเท้า

อรุณ : เสื้อผ้าสวย ๆ ดี ๆ ราคาถูก จ้า

สมศรี : ใครใส่แล้วรับรองสวยหล่อเลิศจ้า ใครไม่มีแฟนรับรองใส่แล้วแฟนเต็มจ้า
สนใจไหมจะ

เรณู : แม่ค้า ๆ มีเสื้อใหม่ ๆ ดี ๆ พอที่จะแนะนำไหมจะ

นัฐกร : ของผมนะมีรองเท้าห้อยหัว ที่ภรรยาใส่แข่งตีเทนนิสนะ มีไหมหะจะ
ผมจะได้เอาไปใส่อวดเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน

สมศรี : มีอะไรบ้างล่ะที่ร้านเจ้ ไม่มี ร้านเจ้ยิ่งกว่าเมอรีทิงอีกนะมีทุกอย่างให้เลือกสรรเลย

อรุณ : มีหมดหะครับ มีตั้งแต่ไม้จิ้มฟัน ยังเรือรบหะครับ ว่าแต่คุณทั้งสองเออะ
มีเงินซื้อหรือป่าวหะ

สมศรี : เดินไปหยิบเสื้อและรองเท้าที่เรณูและนัฐกรต้องการมาให้ แบบนี้หรือป่าวหะ
ที่ต้องการ

เรณู : อ้อแบบนี้แหละค่ะ

นัฐกร : ถูกต้องนะครับ แบบนี้ใช่เลย ถูกใจวัยรุ่น

เรณู-นัฐกร : ราคาเท่าไรหะ

สมศรี : เสื้อสองตัว รองเท้าหนึ่งคู่ 2,000 บาทขาดตัวจ้า

นัฐกร : ลดราคาให้หน่อยเออะเจ้เนะ (ทั้งสามคนต่อรองราคากัน)

(สองชั่วโมงผ่านไป ยังไม่มีทีท่าว่าสมศรีจะได้ขายเสื้อและรองเท้า เรณูกับนัฐกรก็ต่อราคาลงมาอีก
จนในที่สุดจาก 2,000 เหลือ 1,500 บาท ก็ยังไม่ยอม ยังต่อราคาลงมาอีก)

สมศรี : มองหน้าทั้งสองอย่างอารมณ์เสีย นี่ตกลงจะซื้อหรือไม่ซื้อหะ ไม่ซื้อก็ไปไกล ๆ เลย

เรณู-นัฐกร : อ้าวก็ต่อลองกันเด้ แค่นี้อารมณ์เสียเหอะเจ้ ไม่ซื้อก็ได้แล้ว ไปร้านอื่นดีกว่า

สมศรี : ตาลูกค้าด้วยคำหยาบคาย ทำให้ลูกค้าไม่พอใจ จึงเกิดการทะเลาะกันขึ้น

ตำรวจ : หยุด ๆ เดียวเนาะ ไม่เอาอย่าทะเลาะกัน ใจเย็น ๆ แบบนี้ไปสงบสติอารมณ์
ที่โรงพักดีกว่านะ

ใบความรู้ที่ 10

ขันติ แปลว่าความอดทน อดกลั้น อดได้ รอได้ คอยได้ ถ้าเราดูผิวเผินก็เห็นได้เหมือนกันว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้มันจึงโกรธ ถ้าอดกลั้นได้มันก็ไม่โกรธ ความโกรธมันเกิดโดยที่ไม่มี ความอดกลั้น ที่เราไม่ชอบอดกลั้น เพราะเราเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเกียรติ หรือขี้แพ้ ถ้าเราไม่อดกลั้นมันก็ให้โอกาสแก่ความโกรธ เพราะฉะนั้นขันติคือความอดทนจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์มาก

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกความอดทน โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ขันติดีแล้วมีสุข (สถานการณ์ที่ 4)

อรุณและสมศรีสองพี่น้องมีอาชีพเป็นแม่ค้าขายผ้าอยู่แถวประตูน้ำ ขณะที่สมศรีกำลังจัดเสื้อผ้า ในร้าน เพื่อเตรียมไว้ขายให้ลูกค้าอยู่นั้น เรณูกับนัฐกรได้เข้ามาในร้านเพื่อหาซื้อเสื้อผ้าและรองเท้า

อรุณ : เสื้อผ้าสวย ๆ ดี ๆ ราคาถูก จ้า

สมศรี : ใครใส่แล้วรับรองสวยหล่อเลิศจ้า ใครไม่มีแฟนรับรองใส่แล้วแฟนเต็มจ้า สนใจไหมจะ

เรณู : แม่ค้า ๆ มีเสื้อใหม่ ๆ ดี ๆ พอที่จะแนะนำไหมจะ

นัฐกร : ของผมนะมีรองเท้ายี่ห้อ ที่ภราดรใส่แข่งดีเทสนิสนะ มีไหมหะจะ ผมจะได้เอาไปใส่อวดเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน

สมศรี : มีอะไรบ้างหะที่ร้านเจ้ ไม่มี ร้านเจ้ยิ่งกว่าเมอริ่งอีกนะมีทุกสิ่งให้เลือกสรรเลย

อรุณ : มีหมดหะครับ มีตั้งแต่ไม่จิ้มฟัน ยังเรอรับหะครับ ว่าแต่คุณทั้งสองเออะ มีเงินซื้อหรือป่าวหะ

สมศรี : เดินไปหยิบเสื้อและรองเท้าที่เรณูและนัฐกรต้องการมาให้ แบบนี้หรือป่าวหะ ที่ต้องการ

เรณู : อ้อแบบนี้หะละคะ

นัฐกร : ถูกต้องนะคร้าบ แบบนี้ใช่เลย ถูกใจวัยรุ่น

เรณู-นัฐกร : ราคาเท่าไรหะ

สมศรี : เสื้อสองตัว รองเท้าหนึ่งคู่ 2,000 บาทขาดตัวจ้า

นัฐกร : ลดราคาให้หน่อยเออะเจ้เนะ (ทั้งสามคนต่อรองราคากัน)

สองชั่วโมงผ่านไป ยังไม่มีทีท่าว่าสมศรีจะได้ขายเสื้อและรองเท้า เรณูกับนัฐกรก็ต่อราคาลงมาอีก จาก 2,000 เหลือ 1,500 บาท ก็ยังไม่ยอม ยังต่อราคาลงมาอีก

สมศรี : มองหน้าทั้งสองอย่างอารมณ์เสีย แต่ก็พยายามอดกลั้นไว้ไม่แสดงอาการ ทั้ง ๆ ที่ในใจอยากจะกระโดดถีบลูกค้าสองคนนี้เหลือเกิน

นัฐกร : ลดลงอีกนิดหนึ่งนะแม่ค้า

สมศรี : ถ้าอย่างนั้นก็ 1,400 บาทแล้วกันนะจะ

เรณู : ดกลงตามนี้แล้วกันคะ

ครั้งที่ 11

พระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักสภาพ สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ศึกษาถึงพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกครั้งก่อน
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
4. แจกเอกสารประกอบการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ขั้นทบทวน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านข่าวหนังสือพิมพ์ที่กำหนดให้ ต่อจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาจากในข่าวว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 11)
2. ขั้นสมมุติ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาสาเหตุของปัญหา จากข่าวในหนังสือพิมพ์เพราะเหตุใดคนตายถึงโดนฆ่าตาย? (ตอบลงในใบกิจกรรมที่ 11)
3. ขั้นนิรนัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา (เขียนสรุปในใบกิจกรรมที่ 11) ผู้วิจัยเสนอเป้าหมายที่จะใช้ลดความโกรธที่เกิดขึ้น คือการมีสติรู้เท่าทันถึงความโกรธ การมีความเมตตา การแยกส่วนประกอบของร่างกายเป็นธาตุ 4 การเป็นผู้รู้จักการให้ การเห็นโทษของความโกรธ การมีขันติคือความอดทน และการถือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
4. ขั้นมรรค ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิธีการที่จะทำให้เป็นผู้ระลึกถึงพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า โดยใช้การพิจารณาพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าจาก (ใบความรู้ที่ 11)
 - 4.2 อ่านเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าให้สมาชิกฟัง
 - 4.3 ใช้เวลาในการฝึก 10 นาที

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ใบความรู้ที่ 11

1.(ขั้นทุกข์) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุปัญหาว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

2.(ขั้นสมุทัย) เพราะเหตุใดคนตายถึงโดนฆ่าตาย ?

.....

.....

.....

3.(ขั้นนิโรธ) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

4. (ขั้นมรรค) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาจาก (ใบความรู้ที่ 11)

ใบความรู้ที่ 11

พระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า หมายถึง การพิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงเสวยพระชาติ ในชาติต่าง ๆ ก่อนที่พระองค์จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ทรงบำเพ็ญบารมีมาอย่างมากมาย เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขาแทนที่เขาส่งเห็นคุณกลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นพระองค์ก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาวัตรเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ถือเอาเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ดังเรื่องดังต่อไปนี้

1. สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้า ทรงเป็นพระโพธิสัตว์เกิดเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสิลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้าไปปล้นในดินแดนของพระเจ้าสิลวะอยู่เนื่อง ๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสิลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอมา ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสิลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปบุกรุก คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปโจมตีพาราณสี พระเจ้าสิลวะไม่ทรงประสงคืให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศलयึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสิลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น ครึ่งถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสิลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอา ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชนอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม.

2. นางมาคันทิยาเป็นหญิงสาวผู้มีรูปร่างหน้าตาสวยงามมาก เธอเป็นธิดาของพราหมณ์ผู้ร่ำรวยในพระนครแห่งหนึ่ง มีราชกุมาร ลูกชายเศรษฐีหลายคนมีความประสงค์อยากได้นางมาเป็นภรรยา แต่นางก็หาสนใจใครไม่ ต่อมาไม่นานพระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปสู่เมืองนั้น พ่อแม่ของนางเห็นพระพุทธเจ้าก็เกิดความยินดีเป็นอย่างมาก โดยคิดว่า ผู้ชายคนนี้มีลักษณะท่าทางเหมาะสมที่สุดที่จะมาเป็นลูกเขยของเรา วันต่อมาจึงได้นำนางมาคันทิยาผู้เป็นลูกสาวไปมอบแก่พระพุทธเจ้า แต่ได้รับการปฏิเสธจากพระพุทธเจ้า ทำให้นางมาคันทิยาอับอายขายหน้ามากที่ได้รับการปฏิเสธ ตั้งแต่นั้นมานางก็ได้ผูกอาฆาตในพระพุทธเจ้าตลอดมา ครั้นต่อมานางได้เป็นพระมเหสีของพระราชาในเมืองนั้น เมื่อนางได้เป็นพระมเหสีของพระราชาทำให้นางมีอำนาจมากขึ้น ได้จ้างให้พวกทาสกรรมกรไปด่าพระพุทธเจ้า ด้วยคำหยาบคายต่าง ๆ เช่น ด่าว่าพระพุทธเจ้าเป็นโค เป็นโจร เป็นคนพาล เป็นคนบ้า เป็นอูฐ เป็นลา เป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์ดิรัจฉาน อย่าได้มีความสุข ขอให้มีความทุกข์ ด่าอย่างนี้อยู่เป็นเวลา 7 วัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหาได้ทำให้พระพุทธเจ้าโกรธไม่ พระอานนท์ซึ่งเป็นพุทธอุปัฏฐากทนไม่ไหว จึงทูลเชิญให้พระพุทธเจ้าหนีไปเมืองอื่น แต่พระองค์ก็หาได้หนีไม่ แล้วทรงตรัสว่า ถ้าไปเมืองอื่น แล้วเขาด่าอีกจะทำอย่างไร พระอานนท์ก็หนีไปเมืองอื่นอีก พระองค์จึงตรัสว่าการกระทำเช่นนั้นไม่สมควร ปัญหาเกิดขึ้นที่ใด เราควรทำให้ปัญหานั้นสงบระงับในที่นั้น .

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำวิธีการลดความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นตอนการ

1. ผู้ฝึกอบรมนำเข้าสู่การฝึกอบรม และทบทวนการฝึกครั้งที่ผ่านมา
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึกอบรมที่ผ่านมา
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกอบรม
4. ผู้ฝึกอบรมสรุปและปิดการฝึกอบรม

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความเห็นและแสดงความรู้สึกในการร่วมกันสรุป

ภาคผนวก ข

- 1.รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
- 2.รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. พระมหา ดร.ไพฑูรย์ รุจิमितโต
 รองอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

- 1.หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
- 2.หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ
- 3.หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

160

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618
ที่ ศธ 0519.12/๑๔๖๔ วันที่ ๗ มกราคม 2547
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

 เนื่องด้วย พระมหาเสรี เผ่ากันทะ นิสิตรดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธ และการฝึกรอบรตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกรอบรตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบ และโปรแกรม ให้ พระมหาเสรี เผ่ากันทะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย


(รองศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์)
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

161

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/๘๐๔๔ วันที่ ๗ มกราคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย พระมหาเสรี เผ่ากันทะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธ และการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีง่า และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และโปรแกรมให้ พระมหาเสรี เผ่ากันทะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นันทนา หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



๙ มกราคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรม และแบบทดสอบ

เนื่องด้วย พระมหาเสรี เผ่ากันทะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธ และการฝึกรอบรตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ พระมหาไพฑูรย์ รุจิมีตุโศ รองอธิการบดีฝ่ายเผยแผ่และวิเทศสัมพันธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรม การฝึกรอบรตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ พระมหาไพฑูรย์ รุจิมีตุโศ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรม และแบบทดสอบ ให้ พระมหาเสรี เผ่ากันทะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-6583924



13 มกราคม 2547

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย พระมหาเสรี เผ่ากันทะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธ และการฝึกลบอารมณ์ตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนา เครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 150 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ วัดความโกรธประเภทสถานการณ์ ในระหว่างเดือนมกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ พระมหาเสรี เผ่ากันทะ ได้เก็บข้อมูล ในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง- ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-6583924



/ 3 มกราคม 2547

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต มัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรม และแบบทดสอบ

เนื่องด้วย พระมหาเสรี เผ่ากันทะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความโกรธ และการฝึกรอบรตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คน ตอบโปรแกรมการฝึกรอบรตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ และทำแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์ ในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ พระมหาเสรี เผ่ากันทะ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-6583924

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พระมหาเสรี เผ่ากันทะ
วันเดือนปีเกิด	21 มกราคม 2517
สถานที่เกิด	อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	969 ถ.พระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	ปริญญาศาสนศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) คณะศาสนาและปรัชญา (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2547	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชา จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกรินครินทรวิโรฒ