

การพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี*

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



^{1*} รุ่งรัตน์ สุวนากกุล, ขันทอง วัฒนประดิษฐ์ และ บรรจบ บรรณรุจิ

^{1*} Rungrat Suvanakkul, Khanthong Wattanapradith and Banjob Bannaruj

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya, Thailand

^{1*} Corresponding Author. Email: Rungrat31@yahoo.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี 2) เพื่อนำเสนอผลการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกอบรบมา ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการจัดการความโกรธระดับต่ำ-ปานกลาง 20 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ ชุดฝึกอบรบการจัดการความโกรธของวัยรุ่น แบบสำรวจการจัดการความโกรธ แบบประเมินสติ แบบบันทึกการฝึกสติและการจัดการความโกรธ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง

ผลการศึกษาพบว่า ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นด้วยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมโดยบูรณาการกับหลักสติ กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ขันติและเมตตา เพื่อให้เกิดการแปรเปลี่ยนความโกรธเป็นพลังที่สร้างสรรค์ โดยชุดฝึกอบรบมา เน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกทักษะและทำการบ้าน โดยชุดฝึกอบรบมา ประกอบด้วยกิจกรรมฝึกสติ 1 กิจกรรม และกิจกรรมการจัดการความโกรธ 10 กิจกรรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่า

กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ เรียกว่า R-E-S-T Model คือ R-Reasoned: การคิดแบบเหตุผลด้วยหลักโยนิโสมนสิการ E-Encourages learning contribute experience: กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ S-Satipatthana: รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกและสภาวะทางกาย ซึ่งกระบวนการฝึกสติในการวิจัยนี้ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเริ่มต้น (Start) ฝึกสติระหว่างดำเนินกิจกรรม (Strong) และ ฝึกสติต่อเนื่องหลังจบการทดลอง (Strive) ส่งผลให้เกิด T-Transform anger: การแปรเปลี่ยนความโกรธด้วยการปลุกฝังเมตตาและความอดทน

คำสำคัญ: การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม; พุทธสันติวิธี; ความโกรธ



Abstract

This research aimed: 1. to create the adolescence's anger management program by developing Cognitive Behavioral Therapy by Buddhist peaceful means, and 2. to present the results of adolescence's anger management who getting adolescence's anger management program. It is a mixed - method research designed. The experimental group is 20 secondary school students who having low – moderate anger management scale scores. The research tools are sets of adolescence's anger management training, anger management questionnaires, mindfulness assessment together with mindfulness practice and anger management records, and the data analysis was done by two-way analysis of variance (Two-Way ANOVA: T-test, p-value).

The results of the study showed that the training program of Adolescence's Anger Management developed by integrating Cognitive Behavioral Therapy with Mindfulness, Yonisomanasikarn, Khanti and Metta for transforming anger to the power of creation by the training program that emphasizes students to learn and understand their own emotions, letting them exchange experiences, practice skills and do homework. This training program consists of 1 mindfulness activity and 10 anger management activities. It is found that the experimental group has the average scores from the anger management questionnaires and the mindfulness assessment higher than the before experiment and the controlled group with significant at level 0.01. This research found the new knowledge called R-E-S-T Model, i.e. R-Reasoned attention: the practice to reasoned think with Yonisomanasikarn, E-Encourages learning contribute experience. S-Satipatthana for knowing the arisen emotional feeling and the physical movement. The process of training practicing mindfulness in this research is divided into 3 phases, the initial phase (Start), the having mindfulness during proceeding (Strong) and the continuous practice of mindfulness (Strive), resulting the T-Transform anger with cultivating compassion and tolerance.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy: CBT; Buddhist Peaceful Means; Anger

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากร่างกาย จิตใจ การปรับตัวเข้ากับสังคม ปัญหาที่เห็นเด่นชัดคือ เรื่องของอารมณ์ที่แปรปรวนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ซึ่งจะพบได้จากสถานการณ์ที่เป็นข่าวในสังคมถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่แสดงอารมณ์โกรธด้วยท่าทางที่ก้าวร้าว รุนแรงและไม่เหมาะสม เช่น วัยรุ่นที่มีเรื่องทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย มีการใช้อาวุธในการก่อเหตุความรุนแรง พฤติกรรมเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากขาดทักษะในการควบคุมและจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม จนบางเหตุการณ์ลุกลามส่งผลให้วัยรุ่นต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ทั้งนี้ในทางจิตเวชศาสตร์ได้ชี้ให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ และวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ต้องการอิสระ มีสิทธิ แต่ในขณะเดียวกันยังขาดทักษะและประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา จึงทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งได้ง่าย ขณะที่พระสรวิษฐ์ อภิปัญญา และดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ (Aphipanyo and Wongsuwan, 2010) กล่าวว่าสำหรับมุมมองทางพุทธศาสนา ปัญหาด้านพฤติกรรมอารมณ์ ความคิดของคนในสังคมเกิดจากความบกพร่องทางศีลธรรมหรือจรรยา ชาติธรรมะ เป็นเหตุให้เกิดความหลงใหล ลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความโลภ และความโกรธ และยังความเดือนร้อนและเสียหายตามมา

เมื่อกล่าวถึงวัยรุ่นกับอารมณ์โกรธ พบว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ อารมณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจนำไปสู่การกระทำที่ต่อต้านสังคมและมีความรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างมากกว่าในวัยอื่นๆ ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มในการเกิดสภาวะอารมณ์ซึ่งเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจและไม่พึงพอใจหรือความโกรธ การแสดงอารมณ์จึงเป็นการแสดงถึงสภาวะจิตใจที่ไม่ปกติ กระทั่งทำให้มีการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าปกติ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่นำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ฉุนเฉียว ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม การมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแงุ่มอื่นที่ต่างไปจากเดิม ฝึกคิดหรือมองสิ่งต่างๆ ในหลายๆ แง่มุม (Panit, 2014)

สำหรับแนวทางการจัดการปัญหาด้านอารมณ์ในทางจิตวิทยามีเครื่องมือหรือเทคนิคที่น่าสนใจและถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายคือการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) โดยแก้ปัญหาปัจจุบันและเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ ซึ่งเป็นการรวมการบำบัดแก้ไขหลายด้านเข้าด้วยกัน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการปรับความคิด การแปลความหมาย การสรุปความ และวิธีการตอบสนองที่แสดงออก เนื่องจากมีพื้นฐานแนวคิดที่ว่าความคิดมีผลต่อพฤติกรรม ความคิดสามารถถูกตรวจสอบและปรับเปลี่ยนได้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเป็นผลมาจากความคิดที่ถูกปรับเปลี่ยน (Keith S. Dobson, 2010)

หลักพุทธสันติวิธีสามารถนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ คือ หลักของสติ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา ดังนี้ “สติ” เป็นเครื่องมืออุตรังอารมณ์มนุษย์ไม่ให้ดำเนินไปตามอารมณ์หรือตัณหา โทสะที่ครอบครอง และยังเป็นเครื่องมือในการช่วยเติมพลังปัญญาให้แกร่งกล้า หลักโยนิโสมนสิการ: ปรับความคิดรับมือกับอารมณ์ได้ถูกทาง ดังที่พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (Phramaha Prasert Aggatejo, 2016)) สรุปว่า เป็นการรู้จักคิดหรือคิดเป็นหรือคิดพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ หรือตริตrongให้รู้จักสิ่งที่ตีที่ชั่ว ทำให้เกิดความตึงามขึ้นในจิตใจและแก้ปัญหาได้ ขันติ อดทน มุ่งมั่นฝ่าฟันปัญหาที่เข้ามาในชีวิต และเมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ซึ่งสามารถกำจัดความอาฆาตออกไปได้โดยสรุป หลักพุทธสันติในการจัดการความโกรธ ได้ดังนี้ สติ ความระลึกได้ไม่พลั้งเผลอเมื่อเจอสิ่งเร้า หรือสิ่งมากระทบจิตใจ และมีก้าวไปข้างหน้าอย่างสงบเย็นด้วยหลักของการคิดอย่างมีเหตุผล เหมาะสมและเป็นจริง รู้จักอดทนอดกลั้น และมีจิตเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น หมวตธรรมนี้สามารถที่จะนำมาพัฒนา ผักผ่นเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเกราะให้กับเยาวชน ลดปัญหาความขัดแย้ง และความรุนแรงสำหรับเยาวชน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบการศึกษาวิจัยที่สำคัญ ดังเช่น สุภา ศรีสวัสดิ์และคณะ (Sriswat et al, 2016) กล่าวว่า แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามแนวคิดและตามทฤษฎีทางตะวันตกไม่สามารถบริหารจัดการความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง แนวทางเดียวที่แก้ได้คือ การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่รากแท้ของปัญหาคือการกำจัดกิเลสที่เป็นสาเหตุหลักของอกุศลธรรม ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาที่กล่าวถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ ความเข้าใจตนเอง (Self-Understanding) หรือ ความตระหนักในตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ (Goleman D, 1995) สำหรับการนำหลักพุทธศาสนาไปใช้เพื่อบำบัดแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต พบการศึกษาของยุพาพัทตร์ รักมณีวงศ์ และคณะ (Rukmanee Wong et al, 2013) ซึ่งได้วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และพบว่านิสิตพยาบาลมีการตระหนักรู้ในตนเอง มีแบบแผนความคิดยึดหยุ่นขึ้น ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่าการจัดการความโกรธในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญและควรให้ความตระหนัก ซึ่งที่ผ่านมาเครื่องมือที่ถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่มีทั้งส่วนที่เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาซึ่งแก้ไขปัญหได้บางส่วน และการนำหลักทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ แต่เป็นการศึกษาแบบแยกส่วน ซึ่งทั้งสองแนวทางนี้มีจุดแข็งที่ต่างกัน สำหรับในเรื่องของกระบวนการฝึกอบรมพบว่า จิตวิทยามีฐานความคิดไปในทางวิทยาศาสตร์ที่มุ่งเน้นการพิสูจน์สมมติฐานอันนำไปสู่การสร้างเครื่องมือที่น่าเชื่อถือ ในขณะที่ทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือสำคัญที่เป็นพลังสันติภายในที่สำคัญอย่างยิ่งในการเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาจิตและปัญญาอันเป็นแนวทางที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถได้เรียนรู้จักตนเองและสามารถจัดการความโกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี ด้วยการนำหลักพุทธสันติวิธี ซึ่งได้แก่ สติ โยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา มาพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้วัยรุ่นเกิดความรู้คิด ถึงรากแท้ของปัญหาและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเชิงประจักษ์ เช่น การฝึกเจริญสติ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และความสงบในจิตใจทำให้เกิดความรู้คิดอย่างถูกต้องแบบโยนิโสมนสิการ พร้อมทั้งจะปรับความคิดและพฤติกรรมให้มีขันติและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเกิดความรู้เชิงประจักษ์หรือเรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรง ผลการศึกษาที่ผู้วิจัยมุ่งหวังเพื่อให้เกิดเครื่องมือในการนำไปใช้เพื่อการพัฒนาทักษะการ จัดการความโกรธ และเกิดการขยายผลในเชิงของการป้องกันปัญหาการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่จะไม่ นำไปสู่การใช้ความรุนแรง

กรอบแนวคิด





วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการจัดการความโกรธ คะแนนการฝึกสติของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมฯ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการจัดการความโกรธ และคะแนนการประเมินสติแตกต่างกัน
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความโกรธ และคะแนนการประเมินสติก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) โดยมีวิธีการดังนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาวิจัยโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านถึงกรอบแนวคิดในการสร้างชุดฝึกอบรมฯ วิธีการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มทดลอง และวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มทดลองจากใบงาน และผู้วิจัยได้ศึกษาจากการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลองเพื่อนำผลเชิงคุณภาพมาประกอบการวิเคราะห์ผลเชิงปริมาณ

2. การวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการวัดผลก่อนหลังการทดลอง

3. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน ซึ่งมีคะแนนที่ได้จากการคัดกรองด้วยแบบสำรวจการจัดการความโกรธของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญแล้วมีคะแนนการจัดการความโกรธ ในระดับต่ำ – ปานกลาง และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 20 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีการใช้เครื่องมือดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบประเมินเพื่อใช้เปรียบเทียบผลการวิจัยก่อนและหลังการทดลอง ประกอบด้วย

(1) แบบประเมินการจัดการความโกรธ โดยผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจการจัดการความโกรธของนางสาวสวณีย์ สุขเจริญ (Sukcharoen, 2010) มาพัฒนาปรับปรุงเนื้อหาเพื่อให้เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistence : IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ด้านพระพุทธศาสนา ด้านการศึกษา ด้านสถิติการวิจัย ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการจัดการความโกรธไปทดลองใช้กับกลุ่มที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha) ของแบบสอบถาม 0.808 ได้ข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามเป็นการประเมินค่าแบบลิเคอร์ท

(2) แบบประเมินสติ โดยผู้วิจัยใช้แบบประเมินของแพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ (Silpakit, 2015) ซึ่งมีข้อคำถาม 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ประกอบด้วย 10 กิจกรรม โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านประกอบกับแนวคิด ทฤษฎีดังนี้ 1) เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม 2) หลักพุทธสันติวิธี 3) กระบวนการจัดการฝึกอบรม และมีการนำไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือสำหรับรายละเอียดของชุดฝึกได้นำเสนอในผลการวิจัยลำดับต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลอง ดังนี้

- ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยรวบรวมมาจากเอกสาร การสังเกต การสัมภาษณ์
- ข้อมูลจากการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยใช้ 1.แบบสำรวจการจัดการความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นภายใต้แนวคิดของนางสาวสวนีย์ สุขเจริญ (2010) และแนวคิดเรื่องวงจรความโกรธ 2. แบบประเมินสติของแพทย์หญิงอรรณ ศิลปกิจ (Silpakit, 2015) กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) โดยให้ทำก่อนเริ่มการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมฯ 1 ครั้ง (Pre-Test) และหลังการทดลอง 1 ครั้ง (Post-Test)

6. การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์และประมวลผลจากใบงานที่กลุ่มทดลองได้ทำและ จากการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มทดลองขณะเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้บันทึกไว้ เพื่อเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ รวมทั้งนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ร้อยละ (Percentage: %) ค่าเฉลี่ย (Mean: $\bar{X}$) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) สำหรับอธิบายข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และศึกษาเปรียบเทียบทางสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสำรวจการจัดการความโกรธ และแบบประเมินสติโดยการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งข้อมูลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยสถิติวิเคราะห์ ความแปรปรวน 2 ทาง (Two-Way ANOVA: t-test, p-value) โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ SPSS



ผลการวิจัย

1. ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ซึ่งประกอบไปด้วย 10 กิจกรรม แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ 1) ชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่น 2) กิจกรรมฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน

โดยผู้วิจัยสร้างชุดฝึกอบรมนี้ขึ้นจากแนวคิดเรื่อง “วงจรความโกรธ (Anger Cycles)” บูรณาการร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยา คือ การปรับความคิดและพฤติกรรม และพุทธสันติวิธี คือ หลักโยนิโสมนสิการ ขันติ สติ และเมตตา รวมทั้งหลักการจัดการกระบวนการเรียนรู้ด้วยรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม และกรอบแนวคิดในการสร้างชุดฝึกอบรมฯ ที่ได้จากการวิเคราะห์ผลกระทบสัมภาษณผู้ทรงคุณวุฒิในสาระสำคัญสรุป ดังนี้ ด้านหลักการเหตุผลในการสร้างชุดฝึกอบรมฯ ด้านเนื้อหา และด้านเทคนิค กลยุทธ์ วิธีการ ขั้นตอน สื่ออุปกรณ์ สภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรม

ทั้งนี้กระบวนการฝึกอบรมเน้นตามแนวคิดของเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการจัดการความโกรธดังนี้ เริ่มจากการตระหนักและรับรู้ เข้าใจสาเหตุ ผลกระทบทางลบของความโกรธที่เกิดขึ้น เข้าใจความคิดอัตโนมัติที่ไร้ประโยชน์ ปรับเปลี่ยนความคิดด้วยการท้าทายความคิดเดิมหรือเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติที่ไร้ประโยชน์ให้มีความคิดที่ถูกต้องและมีเหตุผล ซึ่งจะทำให้ลดความรู้สึกที่จะนำไปสู่อารมณ์โกรธ รวมทั้งลดอาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีอารมณ์โกรธ จากนั้นจะเกิดทักษะในการเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงอารมณ์โกรธ สำหรับเนื้อหาของการฝึกอบรมได้มีการนำหลักพุทธสันติวิธีมาเพิ่มเติม ได้แก่ สติ หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ขันติ และเมตตา มาใช้เพื่อให้นำไปสู่เป้าหมายของการแก้ไขปัญหาที่เป็นรากแท้ของอารมณ์โกรธ ด้วยการฝึกเจริญสติ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และความสงบในจิตใจ พร้อมทั้งจะปรับความคิดและพฤติกรรม ฝึกการคิดอย่างมีระบบ มีเหตุผลตามหลักโยนิโสมนสิการ การสร้างพฤติกรรมให้เกิดขันติ และเมตตา ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงประจักษ์หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยการเข้ารับกิจกรรมตามชุดฝึกอบรมฯ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดฝึกอบรมฯ ด้วยตนเอง โดยชุดฝึกอบรมฯ ประกอบไปด้วยกิจกรรมฝึกสติ และกิจกรรมการจัดการความโกรธเป็นเวลา 2 วัน ซึ่งมีตัวอย่างรายการกิจกรรมของชุดฝึกอบรมฯ ปรากฏตามตาราง

ตาราง รายการกิจกรรม วัตถุประสงค์ ของชุดฝึกอบรมฯ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
“การฝึกสติ”	- เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติ
“ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย”	- เพื่อสร้างความคุ้นเคย ให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - เพื่อร่วมกันสร้างกฎกติกาของกลุ่ม - เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
“ความคิดสำคัญไฉน”	- เพื่อให้รู้จักและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม - เพื่อให้เข้าใจและรับรู้ถึงความคิดบวก ความคิดลบ และผลกระทบที่เกิดขึ้น
“รู้จักความคิดไร้เหตุผล”	- เพื่อให้เข้าใจความคิดที่ไร้เหตุผลและผลกระทบที่เกิดขึ้น และสร้างความคิดใหม่ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง - เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมและการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
“การคิดเพื่อสร้างอารมณ์ทางบวก”	- เพื่อให้รู้จักความคิดแบบโยนิโสมนสิการ - เพื่อฝึกการนำวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการแก้ไขปัญหา
“มาเข้าใจอารมณ์ กันเถอะ”	- เพื่อให้เข้าใจความหมาย ธรรมชาติของอารมณ์
“เอาชนะอารมณ์โกรธ”	- เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธ - เพื่อให้รู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสม
“ธรรมะพิชิตโกรธ”	- เพื่อให้ทราบถึงการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์โกรธ - เพื่อให้มีแนวทางในการนำหลักธรรมไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์โกรธ

การสร้างชุดฝึกการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติวิธี สำหรับการวิจัยนี้ใช้หลักการ R-E-S-T Model (Reasoned Attention - Encourages Learning Contribute Experience – Satipatthana - Transform Anger with Cultivate Compassion and Tolerance) คือนักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์โกรธ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธของตัวเอง มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงสามารถพัฒนากระบวนการคิดและแปรเปลี่ยนความโกรธให้เป็นพลังที่สร้างสรรค์ด้วยสติ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีเมตตาและขันติ ซึ่งถือได้ว่าเป็นชุดฝึกที่มีประสิทธิภาพและแตกต่างจากชุดฝึกอบรมที่ใช้เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพียงด้านเดียวซึ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนความคิด และใช้เพื่อทางแก้ไขบำบัด แต่ชุดฝึกอบรมที่สร้างจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการฝึกอบรมตั้งแต่ภายในจิตใจทำให้เกิดความสงบมีสติ เกิดกระบวนการคิดที่ถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งนอกจากนำไปใช้เพื่อการแก้ไขบำบัดแล้วสามารถนำไปใช้เพื่อการป้องกันปัญหาได้

2. ผลของการทดลองด้วยชุดฝึก “การจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี”

การดำเนินการจัดกิจกรรมตามชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดด้วยตนเอง โดยการเริ่มจากการสร้างบรรยากาศของการจัดกิจกรรมให้มีสัมพันธภาพที่ดี สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือในการวิจัย จากนั้นใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดความร่วมมือและมีส่วนร่วม เช่น การร่วมกำหนดกฎกติกาของกลุ่ม มีกิจกรรมละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคย การแบ่งกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ และเกิดบรรยากาศของการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มทดลอง โดยรูปแบบและวิธีการในชุดฝึกอบรมฯ เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้มีการซักถาม แลกเปลี่ยน มีการให้องค์ความรู้ฝึกทักษะประสพการณ์การคิด วิเคราะห์และวางแผน มีการเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา และมีการให้ทำการบ้านเพื่อนำความรู้ ประสพการณ์จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกอบรม นอกจากนี้ขณะดำเนินการกิจกรรมตามขั้นตอนของชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยใช้ทักษะการสังเกต การแก้ไขปัญหาเฉพาะที่เหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เนื่องจากกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งมีสภาพร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่ค่อนข้างยืดหยุ่นตนเองเป็นศูนย์กลาง วอกแวกง่ายต่อสิ่งกระตุ้น ต้องการเป็นอิสระ เบื่อง่าย ไม่ค่อยอดทน ซึ่งจากการทดลองสรุปผลได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้คะแนนประเมินจากแบบสำรวจการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง โดยเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 16 คน เพศหญิง 4 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 10 คน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบสำรวจการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การเปรียบเทียบก่อน/ หลังการทดลอง	คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง				t-test
	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
ก่อนการทดลอง	2.898	0.346	3.012	0.2861	-1.145
หลังการทดลอง	3.954	0.249	3.067	0.2034	12.250*

* $p < 0.01$

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินสติของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินสติก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินสติหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินสติของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การเปรียบเทียบก่อน/หลัง การทดลอง	คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง				t-test
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
ก่อนการทดลอง	2.547	0.344	3.044	0.178	-5.533*
หลังการทดลอง	3.610	0.236	3.027	0.241	6.704*

* $p < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากใบงาน การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน กลุ่มทดลองขณะเข้ารับกิจกรรม การบ้าน และแบบบันทึกการฝึกสติ พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือในการเข้ารับกิจกรรมเป็นอย่างดีได้คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดในการยอมรับ เข้าใจตนเองและผู้อื่น การกล้าแสดงออก การมีส่วนร่วม กระตือรือร้น ใส่ใจตั้งใจ และการตรงต่อเวลา และจากแบบประเมินความพึงพอใจ/ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนตอบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมมีประโยชน์อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

ในระยะติดตามผล (1 เดือนหลังจบกิจกรรม) พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการนำความรู้ และทักษะไปใช้ โดยพบจากตัวอย่างคำตอบในสมุดจดบันทึกเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ ว่าสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน เกิดการเรียนรู้เรื่องอารมณ์ การจัดการอารมณ์โกรธ เข้าใจถึงผลกระทบจากอารมณ์โกรธ ดังตัวอย่างคำตอบที่กลุ่มทดลองได้บันทึกความโกรธที่เกิดขึ้นของตนเอง พร้อมด้วยผลกระทบ และแนวทางการแก้ไขเปลี่ยนแปลง No. 2 “ผมโกรธยาย คิดว่ายายไม่รู้ความจริงแล้วมาดว่าผม ผมจึงโกรธ ผมไม่คุยกับยายตั้งแต่เช้า ยายเสียใจและไม่คุยกับผม ผมจึงใจเย็นๆ แล้วก็ไปโกรธยาย แล้วก็ไปคืนดีกับยายตอนมืด” No. 3 “จะรีบไปธุระกับแม่ กำลังรีบมาก กังวลว่าจะไปไม่ทัน ไฟจราจรแดงนาน แต่ไฟเขียวแป๊บเดียว จึงโกรธว่าเปิดไฟสัญญาณไม่เท่าเทียมกัน นั่งบ่น นั่งโวยวาย ทำให้กังวลหนักกว่าเดิม แม่จะรำคาญ จึงบอกกับตัวเองให้อยู่นิ่งๆ รออีกนิดเดียวเดี๋ยวเขาก็ปล่อยไฟเขียว” No. 13 “ผมอยู่นิ่งๆ พยายามอดทนแต่ก็ทำไม่ได้เลยทำตัวขมวด มองไปทางพวกเค้า พวกเค้าหันมาสบตาและเบาเสียงลง แต่ก็คุยกันอีก ผมอึดอัดมากขึ้นและคิดว่าคงจินตนาการว่าแม่จะรำคาญอะไรนัก ผมจึงทำตัวให้ปกติ หยุตคิด เลิกขมวดคิ้ว ไม่หันไปมอง ก็หายโกรธ”

นอกจากนี้จากบันทึกการฝึกสติ พบว่า นักเรียนได้มีการฝึกสติจากที่ไม่เคยได้ฝึกหรือสนใจ ดังตัวอย่างคำตอบดังนี้ No. 1 “มีสมาธิจำได้ว่าแม่สั่งให้ซื้อของอะไรบ้าง มีสมาธิรู้ว่าต่อไปควรทำอะไร ตั้งสมาธิก่อนเข้าเรียน” No.3 “รู้สึกร่างกายตื่นตัว กระฉับกระเฉง นอนหลับสบาย ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น บ้าง มีสติ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าทำดี/ไม่ดี กำหนดลมหายใจได้ จดจ่อกับสิ่งที่ทำได้นานมากขึ้น นั่งฟังครูสอนได้นานขึ้น ไม่เบื่อง่าย มีสมาธิในการสวดมนต์ก่อนนอน ระวังใจไม่ให้กลัวความสูงตอนทำสมาธิ ในเครื่องบิน” No.7 “นั่ง ไม่ได้รู้สึกอะไร รู้สึกปวดหัวน้อยลง สามารถทำให้ใจสงบ”

จากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นด้วยพุทธสันติ ด้วยหลักการ R-E-S-T Model ดังแผนภาพ

R-E-S-T Model



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

E-Encourages Learning Contribute Experience: กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เพื่อแปรเปลี่ยน ซึ่งวิทยากรได้มีการกำหนดรูปแบบกิจกรรมให้มีการเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักเรียนในกลุ่ม ผ่านสื่อวิดีโอ กรณีศึกษา และการแสดงบทบาทสมมติ รวมทั้งได้เรียนรู้ประสบการณ์ตรงจากการได้ลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการของกิจกรรม

S-Satipatthana: สติ-กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเครื่องมือฝึกให้วัยรุ่นสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น การรู้สภาวะทางกายเคลื่อนไหว เช่น การหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งกระบวนการฝึกสติในการวิจัยนี้ แบ่งเป็น 3 ระยะ กล่าวคือ ระยะเริ่มต้น (Start) ก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อให้เกิดสติ สงบพร้อมที่จะเรียนรู้ และรับประสบการณ์ใหม่ ระยะเข้มข้น (Strong) คือ การฝึกสติอย่างหรือซ้ำๆ ในระหว่างดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีสติในการฟัง การพูด การคิด การมองหรือดูสื่อต่างๆ การทำใบงาน จุดหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้เพิ่มพูนทักษะ ตอกย้ำเพื่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม และระยะมั่นคง (Strive) คือ การนำไปฝึกปฏิบัติที่บ้านในช่วงของการติดตามประเมินผล เพื่อให้เกิดทักษะจนเป็นวิถีชีวิต

T -Transform Anger with Cultivate Compassion and Tolerance: การแปรเปลี่ยนความโกรธด้วยการปลูกฝังความเมตตาและความอดทน โดยสามารถใช้หลักของความเมตตาต่อผู้อื่นหรือสิ่งที่ทำให้โกรธ รวมทั้งรู้จักอดทนอดกลั้นไม่ให้โกรธ หากเกิดความโกรธแล้ว รู้จักอดทนอดกลั้นไม่ให้ความโกรธรุนแรงหรือส่งผลเสียหาย

อภิปรายผล

จากที่ผ่านมาเทคนิควิธีการทางจิตวิทยา หรือทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องจัดการความโกรธมีผู้ทำการศึกษาไว้มากมาย แต่ยังไม่มีการนำหลักทางพุทธศาสนาเข้ามาร่วมกับเทคนิควิธีการดังกล่าวอย่างจริงจังหรือชัดเจน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการนำหลักพุทธสันติวิธีมาพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นนั้นจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดแก้ไข ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างชุดฝึกอบรมฯ ที่มีวิธีการของการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การให้ความรู้ การเรียนรู้ผ่านกรณีตัวอย่าง แสดงบทบาทสมมติ และการได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกด้วยกระบวนการที่กลมกลืน

ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้ได้องค์ความรู้ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ (2017) คือ การนำหลักธรรมซึ่งสำหรับกรวิจัยนี้ คือ ขันติ และเมตตา มาใช้ร่วมกัน หลังจากเกิดการคิดไตร่ตรองเหตุผลจนเกิดความเข้าใจด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) เกิดปัญญาที่ได้จากการคิดหรือจินตมยปัญญา เข้าสู่สัมมาทิฐิหรือความเห็นถูก เกิดการเชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกจากภายใน และแปลผลออกมาทางสมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็นความคิดเห็น การคิดวิเคราะห์ และการแก้ไขปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตามทฤษฎีด้านพุทธิวิสัย (Cognitive Domain) คือ เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจได้มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมอง เช่น การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การคิดรวบยอด เป็นต้น และนำไปสู่การปฏิบัติที่ยั่งยืน

สำหรับกระบวนการฝึกอบรมซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งของความสำเร็จนั้น ผู้ดำเนินการจัดฝึกอบรมจำเป็นต้องมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ด้านการจัดกิจกรรมในรูปแบบกระบวนการกลุ่ม

เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ทั้งด้านเนื้อหา การลงมือปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น เพื่อให้เกิดผลการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสะท้อนตนเองและการพัฒนาดน (Self reflection and develop even further) คือ นอกจากการฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้รับการฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง กระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับที่เกิดขึ้นขณะที่อบรม โดยให้เล่าถึงประสบการณ์เรียนรู้ของตน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างสมาชิกจะช่วยให้ได้สะท้อนคิดเห็นตนเอง เห็นจุดที่เกิดการพัฒนาและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขพัฒนาดนเอง รวมทั้งได้เปิดโอกาสได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จากสมาชิกอื่น นอกจากนี้การรายงานทบทวนตัวเองหลังการอบรม ทำให้เกิดประสบการณ์ที่ดื่มด่ำ เนื่องจากการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความจริง หรือเรียกว่า peak experience จากการได้ลงมือปฏิบัติจริงในสถานการณ์ของการดำรงชีวิต (Wattanapadith, et al, 2017)

จากการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางพัฒนามากขึ้น ซึ่งพบได้จากการสังเกต และคะแนนจากแบบประเมินต่างๆ เปรียบเทียบกันระหว่างก่อนและหลังการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมฯ และติดตามผลหลังจบการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมฯ โดยเกิดการรับรู้ ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการฝึกสติ หลักพุทธสันติวิธี ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมสาเหตุและผลกระทบของอารมณ์โกรธ ความคิดและทักษะที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ และเกิดทักษะด้านต่างๆ ได้แก่ การฝึกสติ การคิดเพื่อสร้างอารมณ์บวก การเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และการจัดการความโกรธด้วยวิธีการที่เหมาะสมมากขึ้น

สามารถสรุปได้ว่าชุดฝึกอบรมฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกทางความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม คือมีสติและมีทักษะในการจัดการความโกรธได้มากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการบูรณาการแนวคิดเรื่องเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับพุทธสันติวิธีเป็นไปในทางที่สอดคล้อง ซึ่งพบว่าเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมได้มีการพัฒนาโดยมีหลักของพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจาก Beck สนใจในพุทธศาสนาและได้เขียนบทความเกี่ยวกับพุทธศาสนาและ Cognitive therapy จึงทำให้แนวคิดของเทคนิคการปรับความคิดที่มีความใกล้เคียงกับพุทธศาสนามากในส่วนของการรับรู้ตนเอง มีสติ การจัดการกับตัวตน และความคิดของตนเอง (Pitayasatien, et al, 2015)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีการวัดผลที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก คือ การปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และการนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นควรมีกิจกรรมในรูปแบบของการติดตามผลเป็นรายบุคคลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน และควรมีการนำชุดฝึกอบรมฯ นี้ไปใช้เป็นกิจกรรมในการเสริมหลักสูตรการเรียนการสอนให้กับนักเรียนที่อยู่ช่วงของวัยรุ่นเพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะในการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาขยายผลในการนำกิจกรรมของชุดฝึกอบรมฯ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลาย เช่น กลุ่มวัยรุ่นทั่วไป กลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดปัญหา
2. ควรมีการศึกษาติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่าง โดยติดตามผลจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อน เป็นต้น

สรุป

ชุดฝึกอบรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นโดยพัฒนาเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมด้วยพุทธสันติวิธี ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลัก ให้ความสำคัญกับการเลือกใช้เทคนิควิธีการอบรม สื่อ วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเนื้อหาสาระที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจ ใฝ่รู้ กระตือรือร้นและมีแรงจูงใจ นำไปสู่การเกิดกระบวนการเรียนรู้ ด้วยหลักการ R-E-S-T Model ซึ่งผลการฝึกอบรม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธและคะแนนจากการประเมินสติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือสามารถช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดที่มีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ และพฤติกรรม โดยการเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด โดยใช้หลักพุทธสันติวิธี คือ สติเป็นการตระหนักรู้แบบปัจจุบัน ไม่ตัดสินไม่ขยายความ ยอมรับอย่างที่เป็นและมี รับรู้สัญญาณเตือนและจุดเริ่มต้นของความคิดในด้านลบ จึงช่วยยับยั้งวงจรที่เกิดขึ้นระหว่างความคิดและอารมณ์ด้านลบได้ง่ายขึ้น จากนั้นมีการเปลี่ยนแปลงความคิดที่เกิดจากการคิดแบบโยนิโสจนรู้สึกว่าความโกรธนั้นมีอะไรอย่างไรบ้าง และ “ตรวจสอบ” ความคิดเหล่านั้นว่าถูกต้องตามความเป็นจริงหรือไม่ หรือเป็นความคิดที่มีประโยชน์หรือไม่ นำไปสู่การปรับความคิด ซึ่งจะช่วยให้ความรู้สึกดีขึ้น นอกจากนั้นมีการพัฒนาทักษะหรือวิธีการลงมือปฏิบัติเพื่อควบคุม บรรเทา และกำจัดความโกรธ ด้วยหลักของขันติและเมตตา คือ ขันติในการระงับความโกรธให้อดทนอย่าให้ความโกรธไปทำร้ายคนอื่นและตนเอง เมตตา คือ ความคิดในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เราโกรธ เมื่อทำได้เช่นนี้ความโกรธก็จะสงบลงหรือระงับได้ชั่วคราว



References

- Ahipanyo, S. and Wongsuwan,N. (2010). *The Construction and Development of Model for youth's Violent Behaviors Adjustment According to Buddhist Approachs*. Bangkok: MCU Press.
- Buddhadasa Bhikkhu. (1985). *Mindfulness*. (2nd ed.). Bangkok: Chakkaranukul Printing.
- Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Book.
- Keith S. Dobson. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. (3rd ed), New York: The Guilford Press.
- Panit, V. (2014). *To Teach Children to be Good*. Bangkok: The Siam Commercial Foundation.
- Pitayasatien, N. et al. (2015). *Cognitive Behavioral Therapy for violent Juveniles*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Phramaha Prasert Aggatejo. (2016). *The Way to Apply Peace Dhamma for Enchancing Peace of the School Youth: A Case Study of Rajmontri School (Pleume – Chuamnugoon)*. Master of Arts (Peace Studies), Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok.
- Rakmanee Wong ,Y. et al. (2013). Effect of Group Cognitive Behavioral Therapy Program Combining with Breathing Meditation on Nursing Students's Anxiety. *Naresuan University Journal*, 21(1), 41-42.
- Ruangtrakul, S. (2004). *Stress and Psychiatric Symptom*. Bangkok: Ruenkaew Printing.
- Silpakit, O. (2015). *The invention of mindfulness assessment scale*. Doctor of Arts (Buddhist Studies). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok.
- Sriswat, S. et al. (2016). Control anger on a daily basis according to Buddhaddhamma. *Ramkhamhaeng. University Journal Humaities*, 35 (2), 215.
- Sukcharoen, S. (2010). *The Effect of Group Counseling on Anger Coping of Adolescents*. Master of Education (Guidance and Counseling Psychology), Srinakharinwirot University. Bangkok.
- Wattanapradith, K. et al. (2017). *The Holistic Development of Mind and Wisdom: Documentary Study and Research Synthesis*. Bangkok: MCU Press.