

# รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

## A Model for Reducing Anger Through the Cultivation of Loving-Kindness Among Senior High School Students

พระปวริศร์ ปวริสโร\*

Phra Pavaris Pavarissaro

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Student Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies,

The Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Pavaris.yansiri@gmail.com

Received: July 04, 2025

Revised: September 07, 2025

Accepted: September 12, 2025

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาสภาวะโทสจริตในจิตใจและการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การลดโทสจริตและเพิ่มเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (๒) เพื่อวิเคราะห์บทเรียนกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของการให้หลักเมตตาในการลดโทสจริตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ (๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยใช้วิธีการแบบผสมผสานวิธี คือ ใช้วิธีการเชิงปริมาณและคุณภาพกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน ๔๖ คน ระยะเวลา ๕ วันเครื่องมือคือการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มกิจกรรมเพื่อลดโทสจริตด้วยหลักการเจริญเมตตาและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการสรุปผลแบบวิเคราะห์เนื้อหาและเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สภาวะโทสจริตในจิตใจและการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การลดโทสจริตและเพิ่มเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าต้นเหตุของโทสจริตในนักเรียนเกิดจากการยึดติดในตัวตนและสิ่งที่ให้คุณค่าเมื่อถูกกระทบกระเทือนทางกาย วาจา หรือจิตใจ ทำให้เกิด

---

\* พระปวริศร์ ปวริสโร (ญาณศิริ) Phra Pavaris Pavarissaro (Yansiri) นิสิตปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Student Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, The Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

ความไม่พอใจและโกรธ การลดความโกรธของนักเรียนโดยการฝึกเมตตาผ่านกายกรรม วชิรกรรม มโนกรรม ช่วยให้จิตใจสงบ ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ช่วยลดความโกรธและส่งเสริมสุขภาพจิตในนักเรียน ส่วนผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการสอนหลักเมตตาช่วยลดโทสะจริตและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนมัธยมปลายอย่างมีนัยสำคัญ โดยคะแนนรวมก่อนและหลังกิจกรรมต่างกัน ๒.๕๒๓ ( $p = 0.002$ ) โดยเฉพาะเพศหญิงมีความเปลี่ยนแปลงชัดเจน (๓.๓๘๕,  $p = 0.004$ ) ส่วนเพศชายแม้คะแนนต่างกัน (๑.๘๗๔) แต่ไม่ต่างอย่างมีนัยสำคัญ ( $p = 0.183$ ) ทั้งนี้ นักเรียนส่วนใหญ่แผ่เมตตาแก่ผู้ใกล้ชิดมากกว่า การแผ่เมตตาในระดับที่ไม่มีเงื่อนไข สะท้อนว่าเมตตายังขึ้นกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม รูปแบบการลดโทสะจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ โมเดล “BSEP” ซึ่งประกอบด้วย ๔ ด้านคือ (๑) (B) (Buddha’s Dhamma) ด้านหลักธรรมะของพระพุทธเจ้า มีการฝึกเมตตาผ่านการกระทำ เช่น การให้ทาน ใส่บาตร ช่วยเหลือสัตว์ และแบ่งปันสิ่งของเพื่อลดความโกรธและเสริมสร้างความเมตตา (๒) (S) (Smile) ด้านการสร้างรอยยิ้ม มีการใช้ภาษาสุภาพ การพูดไพเราะ และปลอบโยนเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี ลดโทสะจริตและเสริมความสุข (๓) (E) (Emotion) ด้านการจัดการรักษาอารมณ์ มีการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความโกรธวิเคราะห์สาเหตุ และฝึกจัดการอารมณ์เชิงบวก (๔) ด้านการสร้างพลังบวก (P) (Positive Thinking)

**คำสำคัญ :** โทสะจริต; การเจริญเมตตา; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

## Abstract

The objectives of this research are (1) To study the state of anger (tosacharit) in the minds of high school students and their practice of Buddhist principles that lead to reducing anger and increasing compassion. (2) To analyze lessons and changes resulting from applying compassion principles in reducing anger among high school students. (3) To propose a model for reducing anger through cultivating compassion among high school students. This research is an action research employing a mixed-methods approach, incorporating both quantitative and qualitative methods. The participants consisted of 46 upper secondary school students over a period of five days. The data collection tools included questionnaires, interviews, focus group discussions, and activities aimed at reducing dishonesty based on the principle of cultivating loving-kindness. The data were analyzed using content analysis and statistical methods, including percentage, mean, and standard deviation, along with descriptive and content-based analytical summaries.

The research results found that : The study found that anger (or *tosa-jariya*) in high school students stems from attachment to the self and things they value. When these are threatened—physically, verbally, or emotionally—it leads to dissatisfaction and anger. Practicing loving-kindness (*metta*) through physical actions, speech, and thoughts helps calm the mind, improves relationships, reduces anger, and supports students’ mental well-being. The analysis revealed that teaching the principles of loving-kindness significantly reduced anger and enhanced emotional intelligence in students. The overall pre- and post-activity scores differed significantly by 2.523 ( $p = 0.002$ ). Female students showed a greater significant improvement (3.385,  $p = 0.004$ ), while male students also improved (1.874), but the change was not statistically significant ( $p = 0.183$ ). Most students extended loving-kindness to benefactors and close individuals, while fewer expressed unconditional loving-kindness at a higher moral level. This indicates that the practice of loving-kindness still depends on situational and environmental factors. The model for reducing anger (*tosa-jariya*) through the cultivation of loving-kindness among high school students is called the “BSEP” model, which consists of four key components : (1) B (Buddha’s Dhamma) – The teachings of the Buddha: This involves practicing loving-kindness through actions such as giving alms, offering food to monks, helping animals, and sharing belongings. These practices help reduce anger and foster a compassionate mindset. (2) S (Smile) – Creating a pleasant atmosphere: This includes using polite language, speaking kindly, and offering comfort to others. Such behaviors promote a positive environment, reduce anger, and enhance happiness. (3) E (Emotion) – Emotional regulation: This component focuses on developing awareness of anger, analyzing its causes, and training in positive emotional management. (4) P (Positive Thinking) – Developing a positive mindset: Encouraging optimistic thinking to build inner strength and reduce negative emotions.

**Keywords:** Anger-Driven Misconduct; Cultivation of Loving-Kindness;  
High School Student

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมทั่วโลกให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงที่สุดยิ่งของประเทศ โดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นจัดได้ว่าเป็นระยะที่สำคัญมากที่สุดเนื่องจากเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีพัฒนาการประจำวัยที่ซับซ้อนซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญเนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายสับสนและมีความเข้มของอารมณ์สูงเป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ ๆ ในหลาย ๆ ด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของการเข้าสู่วัยรุ่นทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจไม่ปลอดภัยและทำให้อารมณ์ที่แปรปรวนง่ายมีความรุนแรง และขาดการควบคุมอารมณ์มักแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความวิตกกังวลความอิจฉาความกลัวความโกรธ ความรู้สึกผิดและอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และก่อให้เกิดความรุนแรงของวัยรุ่นก็คือความโกรธ<sup>๑</sup>

ความโกรธ (anger) เป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีรวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ อาจจะสนองตามธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตายเกิดได้ทุกขณะและแตกต่างจากความรุนแรง ความโกรธเป็นอารมณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติเราทุกคนมีความคุ้นเคยกับอารมณ์เป็นอย่างดีไม่ว่าจะสุขเศร้ากลัวหรือโกรธเราต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์เหล่านี้ตั้งแต่เกิดจนตาย เราพยายามแสวงหาสภาพการณ์ที่ทำให้เรามีความรู้สึกเป็นสุขและหลีกเลี่ยงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเศร้าหรือหวาดกลัวแม้บางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาแต่เราก็อยู่อย่างไรอารมณ์ไม่ได้ ดังนั้นอารมณ์จึงมีความสำคัญกับชีวิตจิตใจเช่นเดียวกับที่อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย สุขภาพจิตของคนเราจะดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับ การปรุงแต่งของอารมณ์ต่าง ๆ การศึกษาทางการแพทย์พบว่า การที่คนเราเมื่อมีความโกรธหรือความเครียดเกิดขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านอารมณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกขุ่นใจและไม่สบายใจและอาจส่งผลต่ออวัยวะภายในผ่านการเปลี่ยนแปลงของหัวใจความดันและระบบฮอร์โมนอื่น ๆ ยิ่งความกดดันเกิดขึ้นบ่อยเท่าใดก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของหัวใจประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นความโกรธที่เกิดขึ้นในเชิงลบจะส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพจิต และยังส่งผลเสียไปยังระบบต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> ھرรษา แก้วพลูปกรณ์, “ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

<sup>๒</sup> สมภพ เรื่องตระกูล, ความเครียดและอาการทางจิตเวช, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑-๑๒.

ในพระพุทธศาสนาหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการจัดการความโกรธมีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่ง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัดหรือการละวางความโกรธเพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ดังข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนเหล่าพระสาวกว่า ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวมจะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้นก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้ ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น แม้ในข้อนี้ เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทษ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิตไม่มีโทษจริต เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้น’<sup>๓</sup> ในส่วนลักษณะหรือพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักจริตพระพุทธศาสนาได้แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ (จริต) เป็น ๖ ประเภท ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าพระองค์ทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” นั้นว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบวา บุคคลทั้งหลายมีจิริยา ๖ คือ (๑) บุคคลนี้มีราคจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต”<sup>๔</sup> ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า พระผู้มีพระภาคยอมตรัสสุภกถาแก่บุคคลราคจริต ตรัสการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาลการสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัสสอนานาปานสติแก่บุคคลวิตกจริต ตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้าความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจริต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนามีอาการไม่เที่ยงมีอาการเป็นทุกข์มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจริต<sup>๕</sup>

รูปแบบการลดโทษจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” ผู้วิจัยเห็นว่าการแก้ปัญหาดังกล่าวควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากยิ่งขึ้น การลดโทษจริต (ความโกรธ) ผ่านการเจริญเมตตาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความเมตตากรุณาความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและลดความโกรธหรือความอาฆาตพยาบาทที่เกิดขึ้นในใจ

<sup>๓</sup> ม.ญ. (ไทย). ๑๒/๒๓๕/๒๔๔.

<sup>๔</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖,๑๙๑/๔๓๐, ๕๔๕; พุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๔.

<sup>๕</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐; พุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๔.

กระบวนการนี้มักใช้หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาโดยมีรูปแบบที่สามารถนำมาใช้ในกลุ่มนักเรียนได้ การเจริญเมตตาภาวนาเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีเมตตาเริ่มต้นจากการนั่งสมาธิหรือทำจิตใจให้สงบแล้วอธิษฐานให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขปราศจากทุกข์การภาวนานี้จะช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย และลดความโกรธในใจลงได้การใช้วิธีเหล่านี้ในโรงเรียนจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความมีเมตตาลดความโกรธ และสร้างสังคมที่มีความสุขในชุมชนโรงเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาวะโทสจริตในจิตใจและการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การลดโทสะและเพิ่มเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
๒. เพื่อวิเคราะห์บทเรียนกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของการให้หลักเมตตาในการลดโทสจริตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ออกแบบในลักษณะการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ที่มีขั้นตอนในการดำเนินงานเริ่มต้นจากการวิจัยเชิงปริมาณก่อนในลักษณะของการสำรวจด้วยแบบสอบถามที่เป็นการวัดและประเมินผลรอบแรก หลังจากนั้นจึงดำเนินการทดลองนวัตกรรมที่เป็นกระบวนการฝึกอบรมในโครงการเมตตาธรรมนำสู่ความสุขจำนวน ๕ วัน ตามแบบแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้แล้วทำการสังเกตวัดพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่มีแบบฟอร์มและแบบสังเกตผสมผสานกัน หลังจากนั้นจึงจะทำการสำรวจครั้งสุดท้ายที่เป็นรอบประเมินผลโดยจะวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างระหว่างก่อนดำเนินการกิจกรรมกับหลังดำเนินการว่าแตกต่างกันตามสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ว่า “นวัตกรรมกระบวนการฝึกอบรมจะส่งผลต่อการลดโทสะเพิ่มเมตตา” ที่เป็นการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยในลักษณะการวัดผลสัมฤทธิ์ของนวัตกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นที่เป็นการวิจัยในเชิงปริมาณในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้สามารถอธิบายได้ว่านวัตกรรมที่เป็นกระบวนการฝึกอบรมฯ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในจิตใจและพฤติกรรมของเยาวชนได้จริงจะดำเนินการรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณภาพทั้งในแบบการจัดสนทนากลุ่มแบบเจาะจง (Focus Group Discussion) และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) มาอธิบายขยายความเพื่อบรรยายให้เห็นรายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงตามแบบแผนของตัวเลขที่เพิ่มขึ้นในรอบหลังการดำเนินงาน นั่นคือจะเริ่มต้นในลักษณะใช้ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเป็นตัวตั้งแล้วเสริมสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนั้นในขั้นตอนนี้จึงเป็นการออกแบบในลักษณะการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ที่เป็นการศึกษาต่อเนื่องเป็นระยะ

(Exploratory Sequential Design) โดยมุ่งศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรม/โปรแกรม “เมตตาธรรม นำสู่ความสุข” ที่มีเป้าหมายเพื่อลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

**๑. พื้นที่ในการวิจัย** การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะการสร้างรูปแบบเพื่อลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาโดยมีการจัดทำโครงการเมตตาธรรมนำสู่ความสุขในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๒ ซึ่งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

**๒. กลุ่มเป้าหมายที่ดำเนินการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ** กลุ่มเป้าหมายที่ดำเนินการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามความสำคัญของประเด็นที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการเมตตาธรรมนำสู่ความสุขในเขตจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน ๕๗ คน (หมายเหตุ : ในการวิจัยครั้งนี้มีนักเรียนที่กรอกแบบสอบถามและการให้ข้อมูลจำนวน ๔๖ คน)

**การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ** ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้ (๑) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๕๗ คน ซึ่งเหมาะสมและมีศักยภาพในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อลดโทสจริต ด้วยการเจริญเมตตา (๒) ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลสำหรับการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อลดโทสจริต ด้วยการเจริญเมตตา (๓) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้การส่งเสริมการเรียนรู้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคล สังคม และหน่วยงานอื่นๆ ต่อไป

**๓. เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือการวิจัย** เนื่องจากว่าในกระบวนการศึกษาจะมีทั้งการรวบรวมข้อมูลในเชิงปริมาณที่ใช้แบบสอบถามและใช้การวิจัยในเชิงคุณภาพมาสนับสนุนให้ทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เช่น ความเห็น ทศนคติและพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนั้น จึงมีรายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือและการสร้างเครื่องมือดังนี้

### ๓.๑ แบบสอบถามเพื่อวัดข้อมูลด้านสุขภาพจิต ประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบสอบถามในครั้งนีแบ่งออกเป็นทั้งหมด ๔ ตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) แบบสอบถาม มุ่งเน้นการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายผู้ปฏิบัติธรรม มีเนื้อหาสำคัญใน ๓ ประเด็น คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม

ตอนที่ ๒ ข้อมูลด้านประสบการณ์การเจริญเมตตา

ตอนที่ ๓ ข้อมูลด้านสุขภาพจิต ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient :EQ ก่อนเข้าฝึกอบรมโครงการเจริญเมตตา เพื่อ ลด โสจริต ด้านสุขภาวะด้านกาย ด้านสุขภาวะด้านจิตใจ ด้านสุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา

**ตอนที่ ๔** การลดโทสจริตและเพิ่มเมตตา มีเนื้อหาในการประเมิน ๗ ประเด็น ได้แก่ (๑) การยั้งสร้างบรรยากาศต่อคนรอบข้างเสมอ (๒) การพูดกับผู้อื่นด้วยความสุภาพและไพเราะ (๓) การให้ทานและการแบ่งปันสิ่งของ (๔) การฝึกตัดความกังวลรักษาอารมณ์สบาย ๆ ให้ได้เสมอ ๆ (๕) การฝึกคิดบวกและนึกถึงภาพความดี เช่น ตักบาตร ปลอ่ยปลา (๖) การสวดมนต์ทำสมาธิอยู่เป็นประจำ (๗) แผ่เมตตาต่อคนรอบข้างและสรรพสัตว์อยู่เป็นประจำโดยมีระดับการวัดแบบมาตรวัด ๕ คะแนน คือ ๕ = มากที่สุด ๔ = มาก ๓ = ปานกลาง ๒ = น้อย และ ๑ = น้อยที่สุด

๒) การรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยในเชิงคุณภาพ จากแบบสังเกต ผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลที่สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษาโดยใช้เครื่องมือคือ แบบสังเกตที่ไม่มีโครงสร้างที่ใช้ประกอบการสังเกต พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ และแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มแบบเจาะจงและการสัมภาษณ์เดี่ยวแบบเจาะลึกที่มีเนื้อหาครอบคลุมในด้านสาเหตุของความโกรธ วิธีแก้ปัญหาความโกรธการยั้งแย้มแจ่มใสสร้างบรรยากาศรอบข้าง การพูดด้วยความไพเราะรู้จักแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น การรู้จักตัดความกังวล ฯลฯ

**๔. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย** ในลำดับต่อไปนี้จะขออธิบายอย่างละเอียดถึงขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยที่แบ่งออกเป็นระยะต่างๆ ดังนี้

#### ระยะที่ ๑ การศึกษาเชิงเอกสารและการประสานงานกับพื้นที่วิจัย

๑) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี การเจริญเมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้หลักการและทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับหลักการเจริญเมตตา และแนวคิดเกี่ยวกับโทสจริตเพื่อนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตา เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ งานวิจัย และบทความทางวิชาการ เพื่อศึกษาแนวคิด หลักการเกี่ยวกับหลักเมตตาและวิธีการเจริญเมตตาในพระไตรปิฎก

๒) ทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนเพื่อจัดโครงการปฏิบัติธรรม ทำการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา ลักษณะครัวเรือน โรคประจำตัว ฯลฯ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ก่อนดำเนินการอบรมฯ พร้อมกับดำเนินการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียนและพี่เลี้ยงผู้คอยให้คำแนะนำแนวทางที่เหมาะสมในการปฏิบัติตามหลักการที่กำหนดไว้ เช่น การประเคนภัตตาหาร การนั่งสมาธิ การเดินอย่างมีสติ

#### ระยะที่ ๒ กิจกรรมก่อนการดำเนินการ

๑) หลังจากทีรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลครบแล้วเสร็จแล้วจะจัดให้มีพี่เลี้ยงเพื่อคอยดูแลและช่วยเหลือผู้ฝึกอบรมให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้สะดวกและมีความสุข อนึ่งจำนวนพี่เลี้ยงในแต่ละกิจกรรม และในแต่ละวันอาจไม่เท่ากัน ทั้งนี้เพราะพี่เลี้ยงบางคนไม่สามารถบริหารเวลาได้วิธีแก้ปัญหาคือจัดให้

ที่เลี้ยง ๑ คน สังเกตและให้คำแนะนำกับนักเรียนผู้ฝึกปฏิบัติธรรมหลายคนโดยพิจารณาว่ากิจกรรมขั้นต้นนักเรียนจะสามารถฝึกปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไปได้ มิได้เคร่งครัดจะเปิดโอกาสให้ยืดหยุ่นได้สำหรับกิจกรรมรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนในครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ จำนวนวันเข้าปฏิบัติธรรม รวม ๕ วัน อย่างไรก็ตามในระหว่างการฝึกอบรมจะใช้การสังเกตที่มีแบบฟอร์มประเมินการเดินอย่างมีสติการนั่งสมาธิอย่างถูกต้อง และการประเคนภัตตาหารที่สำคัญก่อนที่จะเริ่มดำเนินการฝึกอบรมจะทำการศึกษาสภาวะโทสจริตในจิตใจก่อนที่มีขั้นตอนในการศึกษาดังต่อไปนี้

๑.๑ ทำการรวบรวมข้อมูลระดับโทสจริตของนักเรียนทุกคนที่จะเข้าร่วมในเชิงปฏิบัติการตามหลักทางพระพุทธศาสนาด้วยแบบสอบถาม (Pre-test/Formative Evaluation) จำนวนทั้งสิ้น ๔๖ คน จากนักเรียนทั้งหมด ๕๗ คน ประเด็นที่รวบรวมในรอบแรกประกอบด้วยเนื้อหา ๗ ด้านประกอบด้วย (๑) การยืมสร้างบรรยากาศต่อคนรอบข้างเสมอ (๒) การพูดกับผู้อื่นด้วยความสุภาพและไพเราะ (๓) การให้ทานและการแบ่งปันสิ่งของ (๔) การฝึกตัดความกังวลรักษาอารมณ์สบาย ๆ ให้ได้เสมอ ๆ (๕) การฝึกคิดบวกและนึกถึงภาพความดี เช่น ตักบาตร ปลอ่ยปลา (๖) การสวดมนต์ทำสมาธิอยู่เป็นประจำ และ (๗) แผ่เมตตาต่อคนรอบข้างและสรรพสัตว์อยู่เป็นประจำพร้อมกับจะทำการจัดสนทนากลุ่มแบบเจาะจงกับนักเรียนกลุ่มนี้อีก ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน แต่ละกลุ่มจะมีทั้ง เพศหญิงเพศชายรวมกัน และจะทำการสัมภาษณ์เดี่ยวแบบเจาะลึกสัมภาษณ์นักเรียนที่เหลืออีก ๑๐ คน เพื่อนำข้อมูลมายืนยันกันโดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ ที่เป็นตัวต้นเหตุ (Agents) ประเด็นสำคัญที่จะสนทนากลุ่มและเจาะลึกประกอบด้วยสาเหตุของความโกรธวิธีการลดโทสจริตจะเห็นได้ว่าการออกแบบวิธีการวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยแบบผสมหรือการผสมวิธี (Mixed method) ในลักษณะการศึกษาต่อเนื่องเป็นระยะ (Exploratory Sequential Design) ที่เริ่มต้นด้วยการพิจารณาถึงระดับโทสจริตหลังจากนั้นขยายความเกี่ยวกับประเด็นและเนื้อหาอันเป็นต้นเหตุมาเสริมสนับสนุนให้เข้าใจอย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น

๑.๒ การวิเคราะห์ระดับโทสจริต และตัวต้นเหตุ (Agents) จะใช้สถิติเชิงพรรณนา เช่น ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพร้อมทั้งจะทำการวิเคราะห์ตามแก่นสาระ (Thematic Analysis) สำหรับข้อมูลที่มาจากเรื่องเล่าที่ได้จากการสนทนากลุ่มแบบเจาะจงและการสัมภาษณ์เดี่ยวแบบเจาะลึกหลังจากนั้นทำการบรรยายเสริมซึ่งกันและกัน

### ระยะที่ ๓ การจัดกิจกรรม/โปรแกรม

ในขั้นตอนนี้เริ่มต้นด้วยการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานรอบแรก โดยนำชุดกิจกรรม/โปรแกรมที่มีรูปแบบเชิงปฏิบัติการมีเป้าหมายเพื่อศึกษาสภาวะโทสจริตในจิตใจของกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยใช้ชื่อโครงการว่า

“เมตตธรรมนำความสุข” มีอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๕๗ คน พร้อมกับจะทำการจัดสนทนา กลุ่มแบบเจาะจงกับนักเรียนกลุ่มนี้อีก ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน แต่ละกลุ่มจะมีทั้ง เพศหญิง เพศชาย รวมกัน นอกจากนี้จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เดี่ยวแบบเจาะลึก สัมภาษณ์นักเรียนที่เหลืออีก ๑๐ คน เพื่อนำข้อมูลมายืนยันกันโดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่างๆที่เป็นตัวต้นเหตุ (Agents) ประเด็นสำคัญที่จะสนทนากลุ่มและเจาะลึกประกอบด้วย การลดโทสะและเพิ่มเมตตา การออกแบบวิธีการวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ในลักษณะการศึกษาต่อเนื่องเป็นระยะ (Exploratory Sequential Design) ที่เริ่มต้นด้วยการพิจารณาถึงระดับโทสะจิตหลังจากนั้นขยายความเกี่ยวกับประเด็นและเนื้อหาอันเป็นต้นเหตุมาเสริมสนับสนุนให้เข้าใจอย่างละเอียดมากขึ้น ในขั้นตอนการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การลดโทสะจิตและเพิ่มเมตตา มีการดำเนินกิจกรรมจำนวน ๕ วัน วันละ ๑๒ ชั่วโมง โดยจะมีเวลาพักระหว่างเวลา ๐๖.๑๕-๐๗.๑๕ น. เวลา ๑๒.๑๕-๑๓.๐๐ น. และเวลา ๑๖.๓๐-๑๘.๐๐ น. และจะมีพักเบรกในแต่ละช่วง ช่วงละ ๑๕ นาที ในแต่ละวันจะมีกิจกรรมย่อย ได้แก่ สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ประเคนภัตตาหารพระ รับประทานอาหาร ปฏิบัติธรรมภาคสายและภาคบ่าย ฟังธรรม นันทนาการ ปล่อยปลา ตักบาตรทำความสะอาด รายละเอียดในการดำเนินงานแต่ละวันและตัวชี้วัดตามกิจกรรมต่าง ๆ

**๕. การวิเคราะห์ข้อมูล** เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาที่มีเป้าหมายแสดงให้เห็นว่า นวัตกรรมดำเนินงานที่พัฒนาขึ้นจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านลดโทสะจิตและเพิ่มเมตตา มีการใช้ทั้งการวิจัยในเชิงปริมาณและการวิจัยในเชิงคุณภาพแบบการศึกษาต่อเนื่องเป็นระยะ ดังนั้น จึงขออธิบายถึงแนวทางสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

**๑) การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ** ด้วยการใช้สถิติในเชิงพรรณนาในการศึกษาคั้งนี้จะใช้ค่าความถี่ร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับการแสดงให้เห็นถึงลักษณะการกระจายของข้อมูล และการใช้สถิติสำหรับทดสอบสมมุติฐานทางสถิติเพื่อแสดงให้เห็นถึงผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากนวัตกรรมที่เป็นกิจกรรมดำเนินงานฯ จะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างรอบแรกและรอบหลังการดำเนินงานด้วย Pair T-test

**๒) การวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ** ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการศึกษามีขั้นตอนดังนี้

๑. ทำการอ่านข้อมูลอย่างละเอียดทุกด้านและเนื้อหา
๒. ทำการจัดหมวดตามประเด็นสำคัญที่กำหนดไว้ตามแนวคำถาม
๓. ทำการจัดหมู่เนื้อหาประเด็นตามหัวข้อรองที่แยกจากหมวดในข้อที่ ๒ ข้างต้น
๔. ทำการอ่านและตีความหมายตามเนื้อหาทั้งตามหมวดและตามหมู่ที่จัดไว้
๕. เลือกคำพูดสำคัญ (Quotation) ที่สอดคล้องกับเนื้อหาในข้อที่ ๔ แล้วตีความหมาย

๖. เขียนเนื้อหาผลที่ได้จากการตีความหมาย (Constructivism) ดังกล่าวในลักษณะการบรรยายแบบตรงไปตรงมาตามลักษณะข้อมูลที่ปรากฏจากคำพูดที่เลือกไว้ (Linear Interpretation)

## ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ที่มีบทสรุปตามเนื้อหาต่อไปนี้

**๑. สภาวะโทสจริตในจิตใจและการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การลดโทสะและเพิ่มเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า**

**๑) สาเหตุและที่มาอารมณ์โกรธมิติทางพุทธ** สาเหตุของอารมณ์โกรธ (โทสจริต) ตามหลักพุทธศาสนาในมิติของ “อาฆาตวัตถุ ๑๐” อารมณ์โกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มักเกิดจากการถูกกระทบกระเทือนทาง กาย วาจา หรือจิตใจ โดยเฉพาะคำพูดประชดประชัน เสียดสี หรือการตำหนิที่ไม่เหมาะสมจากบุคคลที่มีอำนาจหรือใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ญาติ ครู หรือเพื่อน ซึ่งมักเกิดในบริบทความสัมพันธ์แนวดิ่งเชิงอำนาจ โดยเฉพาะกับผู้ใหญ่ที่มีความรู้สึกไวต่อคำพูด อาฆาตวัตถุ ๑๐ คือ แหล่งที่มาของความโกรธที่เกิดจากการกระทบต่อ ตัวตนหรือสิ่งที่ตนรักและให้คุณค่า เช่น การถูกกล่าวหาให้เสียหายการดูหมิ่นศักดิ์ศรี การกลั่นแกล้ง ละเมิดสิทธิ การพูดไม่ไพเราะไม่ให้กำลังใจ การทำร้ายจิตใจคนที่รัก สรุปลงโดยรวมนั้นเหตุของโทสจริตคือ ความยึดมั่นในตัวตนและสิ่งที่ตนรัก เมื่อถูกกระทบจากคนอื่นด้วยวาจา กาย หรือเจตนา ก็จะก่อให้เกิดอารมณ์โกรธตามหลัก “อาฆาตวัตถุ ๑๐” ในพระพุทธศาสนา ซึ่งควรตระหนักและฝึกละวางเพื่อลดโทสจริตลง

**๒) ลักษณะของความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่แสดงออกตามมิติทางพุทธ** ความโกรธของนักเรียนมัธยมฯ มีทั้งการแสดงออกทันที (เช่น หน้าบึ้ง เจ็บปวดกระแทก) และการเก็บซ่อนไว้ภายใน (เช่น ร้องไห้ พยาบาท ไม่พูด ไม่กินข้าว) โดยมีต้นเหตุมาจากคนใกล้ชิดเช่น พ่อแม่ ญาติ เพื่อน มิติทางพุทธที่สะท้อนรูปแบบโทสจริต ได้แก่ อุปนาคาน (ผูกโกรธ : ฝังใจไม่หาย) มักจะ (ลบหลู่ : ประชด เจ็บ ) ปลาสะ (ยกตน : เดี๋ยวนี้ ไม่พอใจ) มัจฉริยะ (ตระหนี่) โกรธจากการถูกเอาเปรียบ การตอบสนองขึ้นอยู่กับระดับอำนาจของผู้เกี่ยวข้อง เช่น โกรธก้าวร้าวกับเพื่อน แต่ร้องไห้เมื่อถูกผู้ใหญ่ตำหนิ วิธีระงับอารมณ์ ได้แก่ ช่มใจ เดี๋ยวนี้ เล่นเกม ออกกำลังกาย เขียนบันทึก คิดบวกทำหน้านิ่ง ฯลฯ สะท้อนการใช้ สติ และ ปัญญา ในการควบคุมอารมณ์

**๓) บุคคลที่ทำให้โกรธและความคงอยู่ของความโกรธมิติทางพุทธศาสนา** ในพุทธศาสนา ความโกรธเปรียบเหมือนอสรพิษ (งูพิษ) เพราะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตตนเองและผู้อื่นได้เหมือนงูพิษที่กัดและปล่อยพิษร้ายออกมา การเปรียบเทียบนี้ยังสามารถแบ่ง ตามระดับของพิษที่เล่นและพิษร้ายแรง แบ่งตามลักษณะการเกิดและการคงอยู่เป็น ๔ แบบ คือ (๑) โกรธบ่อย แต่หายเร็ว (๒) โกรธไม่บ่อย แต่ฝังใจนาน

(๓) โกรธบ่อย และฝังใจนาน (๔) โกรธไม่บ่อย และหายเร็ว ส่วนผู้ก่อให้เกิดความโกรธ แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม (๑) มีอำนาจสูงกว่า เช่น พ่อแม่ ครู – ทำให้โกรธจากการวิจารณ์หรือดูหมิ่น (๒) ผู้มีอำนาจเท่ากัน เช่น เพื่อน – ทำให้โกรธจากการทะเลาะหรือให้ร้าย (๓) ผู้มีอำนาจต่ำกว่า เช่น น้อง – โกรธน้อยกว่า มักเกิดจากการไม่เคารพหรือก้าวร้าว คำพูด (วจีกรรม) เป็นสาเหตุของความโกรธที่ฝังใจได้นานที่สุด เพราะกระทบจิตใจโดยตรง มากกว่าการกระทำทางกายหรือความคิด

## ๒. ผลการวิเคราะห์บทเรียนกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของการให้หลักเมตตาในการลดโทสะ

๑) **นักเรียนกับการรู้จักการแผ่เมตตา** ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเพศหญิงรู้จักการแผ่เมตตา มากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย ๗๖.๙ % ของนักเรียนหญิง (๒๐ คน) รู้จักการแผ่เมตตา เพียง ๔๐ % ของนักเรียนชาย (๘ คน) รู้จักการแผ่เมตตา ๖๐ % ของนักเรียนชาย (๑๒ คน) ไม่รู้จักการฝึกเมตตา การวิเคราะห์ทางสถิติยืนยันว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการรู้จักเจริญเมตตา (Chi-Square = ๖.๔๗๐, Sig = ๐.๐๑; Cramer's V = ๐.๓๗๕) โดยเพศหญิงมีแนวโน้มเข้าใจและฝึกฝนเมตตาได้ดีกว่า ซึ่งมีผลต่อการลดอารมณ์โกรธ (โทส) สรุป เพศหญิงมีแนวโน้มรู้จักและฝึกแผ่เมตตามากกว่าเพศชาย และการแผ่เมตตาเกี่ยวข้องโดยตรงกับการลดโทสจริตตามแนวทางพุทธศาสนา

๒) **ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการเคยเจริญเมตตา** ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศหญิงและเพศชายในการเคยเจริญเมตตา (Chi-Square = ๒.๑๑๕, Sig = .๑๔๖) ซึ่งหมายความว่า ทั้งสองเพศมีประสบการณ์การเจริญเมตตาใกล้เคียงกัน ถึงแม้ว่านักเรียนชายจะมีจำนวนที่ไม่เคยฝึกเมตตามากกว่าหญิงเล็กน้อย อย่างไรก็ตามเนื่องจากขนาดกลุ่มตัวอย่างมีเพียง ๕๗ คน จึงแนะนำให้เพิ่มจำนวนตัวอย่างในการวิจัยครั้งต่อไป

๓) **ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการเคยเจริญเมตตา :** ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างนักเรียนเพศหญิงและเพศชายในเรื่องการเคยเจริญเมตตา (Chi-Square = ๒.๑๑๕, Sig = .๑๔๖) ซึ่งแสดงว่า ทั้งสองเพศมีประสบการณ์เจริญเมตตาใกล้เคียงกันแม้ว่านักเรียนชายจะมีจำนวนที่ไม่เคยฝึกเมตตามากกว่าหญิง แต่ก็ไม่ถึงระดับที่แสดงความแตกต่างอย่างชัดเจนทางสถิติทั้งนี้ ความแตกต่างทางพฤติกรรมในกิจกรรมอื่นๆ เช่น กีฬา หรือศิลปะ ไม่สะท้อนถึงความแตกต่างในการเจริญเมตตา ควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งต่อไปให้มากกว่า ๑๐๐ คน เพื่อให้ผลการศึกษาแม่นยำ และน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

๔) **ความสัมพันธ์ระหว่างการรู้จักเจริญเมตตากับการเคยแผ่เมตตา :** ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่รู้จักการเจริญเมตตาส่วนใหญ่มีประสบการณ์การแผ่เมตตา โดย นักเรียนที่รู้จักการเจริญเมตตา ๒๘ คน มีถึง ๙๒.๙ % (๒๖ คน) ที่เคยแผ่เมตตา ขณะเดียวกัน นักเรียนที่ไม่รู้จักการเจริญเมตตา ๑๖ คน กลับมี ๘๗.๕ % (๑๔ คน) ที่เคยแผ่เมตตาเช่นกัน สิ่งนี้สะท้อนว่า นักเรียนบางคนมีพฤติกรรมแผ่เมตตา

โดยไม่เข้าใจคำว่า “เจริญเมตตา” อย่างแท้จริง ซึ่งอาจเกิดจากความเข้าใจคลาดเคลื่อนระหว่าง “การเจริญเมตตา” กับ “การแผ่เมตตา”

**๓. นำเสนอรูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมของนักเรียน**

**๑) สรุปผลการฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนาเพื่อลดโทสจริตเพิ่มเมตตา** โครงการเมตตาธรรม นำสู่ความสุขส่งเสริมกิจกรรมเพื่อลดโทสจริตและเพิ่มเมตตาโดยเน้นการปฏิบัติ ๗ ด้านหลัก และทำการวัดผลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติด้วยวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผลสรุปได้ดังนี้ (๑) การยิ้มเพื่อสร้างบรรยากาศต่อคนรอบข้างเสมอ (๒) การพูดกับผู้อื่นด้วยความสุภาพไพเราะ (๓) การให้ทาน การแบ่งปัน สิ่งของ (๔) การฝึกตัดความกังวลรักษาอารมณ์สบาย ๆ ให้ได้เสมอ ๆ (๕) การฝึกคิดบวกนึกถึงภาพความดี เช่น ตักบาตร ปลอยปลา (๖) การสวดมนต์ทำสมาธิอยู่เป็นประจำ และ ๗) การแผ่เมตตาต่อคนรอบข้างและสรรพสัตว์อยู่เป็นประจำที่มีการวัดข้อมูลทั้งก่อนและหลังโครงการฯ ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพที่เป็นการสัมภาษณ์เดี่ยวแบบเจาะลึกและการสนทนากลุ่มย่อย

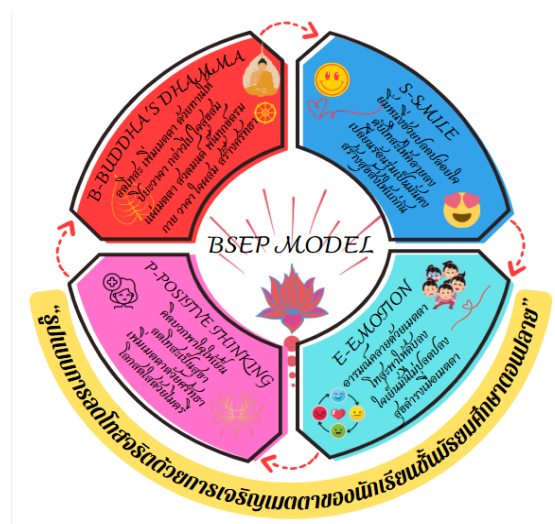
**๒) สรุปผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนจากการฝึกปฏิบัติ**  
**๒ รอบ** จากการวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ พบผลดังนี้ (๑) กิจกรรมการยิ้มเพื่อสร้างบรรยากาศต่อคนรอบข้าง คะแนนเพิ่มขึ้นเพียง ๐.๐๓๔ คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงน้อยมากและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เหตุผลเป็นพฤติกรรมใหม่ที่นักเรียนยังไม่เคยชิน (๒) การพูดกับผู้อื่นด้วยความสุภาพไพเราะ คะแนนลดลงเล็กน้อย -๐.๑๐๙ คะแนน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอยู่ในช่วงการปรับตัว เหตุผลนักเรียนไม่คุ้นเคยกับการฝึกพูดสุภาพมาก่อน

### สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้

**๑) สาเหตุที่เมตตาช่วยลดโทสจริตได้** เพราะเมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยลดโทสจริตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อจิตใจมีเมตตาเป็นพื้นฐาน ย่อมทำให้เกิดความสงบเยือกเย็น ลดความโกรธและความเกลียดชังลง จิตจึงมีเหตุผลมากขึ้น นอกจากนี้ เมตตายังช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อผู้อื่น จากการมองเป็นศัตรูมาเป็นการมองด้วยความเข้าใจและเห็นใจ ซึ่งนำไปสู่การให้อภัย ไม่จมอยู่กับความอาฆาตพยาบาท เมตตายังช่วยลดความคิดร้ายและพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้ไม่คิดทำร้ายผู้อื่นทั้งทางคำพูดและการกระทำ สุดท้าย เมตตายังมีส่วนสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุข เพราะช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมความเข้าใจระหว่างกัน ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าเมตตาเป็นพลังด้านบวกที่ช่วยกล่อมเกล่าจิตใจให้ห่างไกลจากโทสะได้อย่างแท้จริง

๒) แนวทางการฝึกเมตตาเพื่อลดโทสจริต ด้วยการฝึกเมตตาเป็นวิธีสำคัญในการลดโทสจริต โดยเริ่มจากการเมตตาภวณา เช่น การกล่าวคำอธิษฐานให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข ซึ่งช่วยปรับทิศทางจิตใจให้อ่อนโยนและสงบลง ต่อมา คือการฝึกมองผู้อื่นด้วยความเห็นใจ โดยตั้งคำถามแทนการตัดสิน เช่น “เขาอาจมีเหตุผลบางอย่างที่ทำให้เขาทำเช่นนั้น” ซึ่งช่วยลดความโกรธและเพิ่มความเข้าใจ อีกทั้ง การฝึกให้อภัย ก็มีบทบาทสำคัญ เพราะการให้อภัยคือการปลดปล่อยตนเองจากความรู้สึกด้านลบ ทำให้จิตใจเบาสบาย และท้ายที่สุด การทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน ยิ่งเสริมสร้างเมตตาให้มั่นคง และช่วยลดความโกรธได้อย่างลึกซึ้ง การฝึกเหล่านี้ล้วนเป็นแนวทางที่ใช้สติและปัญญาในการเปลี่ยนแปลงจิตใจให้อ่อนโยนและสงบยิ่งขึ้น

รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นเครื่องมือสำคัญของการลดโทสจริตผ่านการเจริญเมตตาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายคือการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและการให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยลดความโกรธและเสริมสร้างเมตตาธรรม โดยรูปแบบ “BSEP” ด้วยการนำหลักธรรมของพระพุทธเจ้า (Buddha’s Dhamma) มาประยุกต์ใช้ผ่านการฝึกฝนพฤติกรรมของนักเรียน ได้แก่ การใช้คำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน การให้ทาน การรู้จักแบ่งปันสิ่งของ การสวดมนต์ทำสมาธิอยู่เป็นประจำ และการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็งตามหลักจิตวิทยา โดยการฝึกยิ้ม (Smile) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งความเป็นมิตร การฝึกตัดความกังวลและรักษาอารมณ์สบาย (Emotion) และการฝึกคิดบวกเพื่อสร้างพลังด้านบวก (Positive Thinking) องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย “รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” สามารถแสดงเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

## สรุปผลการวิจัย

### ๑. รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” ผลการศึกษาพบว่า ความโกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถอธิบายได้ผ่านหลัก “อาฆาตวัตถุ ๑๐” ซึ่งมีรากเหง้ามาจาก ความรัก ความผูกพัน การยึดติดในตัวตน สิ่งของ และบุคคลอันเป็นที่รัก โดยมักเกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าถูกละเมิดสิทธิ หรือไม่ได้รับสิ่งที่คาดหวัง ตัวอย่างเช่น การโกรธเมื่อเพื่อนยืมของแล้วไม่คืน หรือการถูกพูดถึงปมด้อย ล้วนเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกสูญเสีย หรือถูกคุกคามในสิ่งที่ตนให้คุณค่า นอกจากนี้ นักเรียนจำนวนไม่น้อยเติบโตในครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น หรือขาดแคลนทรัพย์สิน จึงมีแนวโน้มหวงแหนสิ่งของและบุคคลที่รักอย่างมาก และรู้สึกโกรธเมื่อสิ่งเหล่านั้นถูกคุกคาม การถูกตำหนิบุคคลที่ตนรัก หรือพูดถึงปมด้อย ก็อาจทำให้รู้สึกน้อยใจอาฆาต และโกรธลึกภายใน การลดโทสจริต ในกลุ่มนักเรียนสามารถทำได้ด้วยการปลูกฝังเมตตาโดยเริ่มจากคนใกล้ตัว เช่น ครอบครัว ครู เพื่อน และคนในสังคมรอบข้าง การฝึกกระชับความโกรธ และมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจจะช่วยให้เปลี่ยนความรู้สึกด้านลบเป็นความเมตตาส่งผลให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น และช่วยลดความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน สรุปได้ว่า ความโกรธของนักเรียนเกิดจากความยึดติดและความไม่สมบูรณ์ทางอารมณ์ หากได้รับการเข้าใจ และได้รับการปลูกฝังเมตตาอย่างเหมาะสมจะสามารถลดโทสจริตเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข

ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่าปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำเอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตนหรือน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียวถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วยการให้หรือแบ่งปันกันนี้สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำเมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตรทุกซ์ที่เรารุ้มใจก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใส เบิกบานใจด้วยความสุข วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตนก็พึงใช้วิธีนั้น วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้วเป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหาจะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป<sup>๖</sup>

ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องของ เกษม กสิโอฬาร และพัชรี ต้นติวิภาวิน ที่พบว่า พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ หลักคำสอนแนวชาวพุทธการพัฒนาจิตให้รู้ทันความโกรธ, ลดความโกรธ

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖-๒๓.

และตัดความโกรธ และการนำไปปฏิบัติที่ได้ผลคือการพัฒนาจิตสำนึกด้วยหลักเมตตาธรรมซึ่งต้องใช้วิธีการฝึกพัฒนาความเมตตาในตนเองอย่างสม่ำเสมอจะสามารถสร้างและพัฒนาจิตใจอารมณ์ไม่ให้โกรธเป็นการป้องกันที่สาเหตุความโกรธการฝึกฝนอบรมหลักเมตตาธรรมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เมื่อใดที่เกิดความโกรธจะมีสติรู้ตัว, ระลึกได้ถึงโทษของความโกรธ, จะสามารถลดความโกรธ, และเป็นทั้งการระงับปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้นได้และระงับผลร้ายที่จะตามมา ดังนั้น มนุษย์ที่โกรธ โมโหง่ายควรได้รับความรู้ ความเข้าใจ และการสร้างจิตสำนึกตนตามหลักเมตตาธรรมของพุทธศาสนาซึ่งหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการจัดการเพื่อระงับความโกรธมีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่งดังพระพุทธพจน์ ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัด หรือการละวางความโกรธเพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ความโกรธสามารถจำแนกได้เป็น ๒ อย่างคือความโกรธที่อยู่ใจ และความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม การที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธเป็นกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นสำคัญเป็นการปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างมีความสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต หลักพุทธธรรมในทางพุทธศาสนาที่สำคัญและจำเป็น ได้แก่ หลักการเจริญสติขั้นต้นและเมตตา การพัฒนาจิตมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยาและในทางพระพุทธศาสนา<sup>๗</sup>

ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูกิตติพลาร (กัต กิตติโร) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาชีวิตด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ ของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดศรีสะเกษ” พบว่าสังคหวัตถุ ๔ เป็นหลักการสงเคราะห์มนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสงบเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลให้สร้างความสามัคคีโดยผ่านการให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ และการแบ่งปัน ปิยวาจา การพูดด้วยน้ำใจ อตถจริยา การประพฤติประโยชน์ตนและผู้อื่น สมานัตตาคความมีตนเสมอคือทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย<sup>๘</sup> อีกทั้งผลการศึกษายังสอดคล้องกับ สก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา ได้กล่าวว่าความคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพที่เรามีแต่เดิมในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปในทางตรงกันข้ามเกี่ยวข้องกับการสร้างทางเลือกที่สร้างสรรค์การต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ<sup>๙</sup>

<sup>๗</sup> เกษม กลีโอฟาร และพัชรีย์ ตันติวิภาวิน, “พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ”, วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑-๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐) : ๒๔.

<sup>๘</sup> พระครูกิตติพลาร (กัต กิตติโร), “รูปแบบการพัฒนาชีวิตด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ ของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

<sup>๙</sup> สก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา, *อำนาจแห่งความคิดเชิงบวก*, แปลโดย วิทยา พลายนณี, (กรุงเทพมหานคร: เอ อาร์ .เนส, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

## ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการลดโทสจริตด้วยการเจริญเมตตาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่ควรเสนอแนะ ดังนี้

### ๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑.๑ โรงเรียนจะต้องกำหนดให้มีโครงการเมตตาธรรมนำสู่ความสุขด้วยการมีพระสงฆ์ หรือ ผู้เชี่ยวชาญมาทำกิจกรรมต้นแบบต่างๆ เริ่มต้นด้วยการเดินอย่างมีสติ การถวายภัตตาหารพระ การนั่งสมาธิ แผ่เมตตา การตักบาตร การปล่อยปลา และสถานที่ควรไปคือวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมที่พร้อมทางด้านอุปกรณ์ห้องน้ำ ที่พัก อาหาร พระสงฆ์วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

๑.๒ โครงการรักษาศีลปฏิบัติธรรมที่ควรกระทำต้องให้นักศึกษาตัดสินใจเข้าร่วมโดยการสมัครใจ ไม่มีการบังคับโดยครูหรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ในระหว่างฝึกปฏิบัติหากนักเรียนประสงค์ที่จะออกจากการฝึกก็สามารถออกได้ตามอัธยาศัยเมื่อใดก็ได้

### ๒. ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

ในการศึกษาครั้งนี้อุปสรรคบางประการที่นำมาเป็นข้อเสนอแนะทางวิชาการ ดังนี้

๒.๑ การจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติธรรม “เมตตาธรรมนำสู่ความสุข” ให้มีการวางแผนจัดกิจกรรมในช่วงปิดภาคเรียนหรือช่วงฤดูร้อน เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถเข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้ผลการประเมินสะท้อนผลลัพธ์ที่แท้จริงมากยิ่งขึ้น

๒.๒ ควรวางแผนล่วงหน้าในการกำหนดช่วงเวลาการปฏิบัติงานและการคัดเลือกพระอาจารย์ ผู้ฝึกสอน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและประสิทธิภาพสูงสุดของกิจกรรม

### ๓. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๓.๑ ควรวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนในสถานศึกษาในการลดโทสจริตด้วยการใช้หลักธรรมเชิงพุทธบูรณาการ

๓.๒ ควรศึกษาหารูปแบบในการพัฒนาและส่งเสริมโรงเรียนต้นแบบในสังคมไทยให้มีคุณลักษณะทางจริยธรรม

๓.๓ ควรศึกษารูปแบบจำลองกระบวนการส่งเสริมความเข้มแข็งในการลดโทสจริตของนักเรียนต้นแบบในสังคมไทยแบบมีส่วนร่วมในทศวรรษหน้า

## บรรณานุกรม

เกษม กสิโฬาร และพัชรี ตันติวิภาวิน. “พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ”, **วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑-๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐) : ๒๔.

พระครูกิตติพลาร (กัต กิตติโร). “รูปแบบการพัฒนาชีวิตด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ ของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดศรีสะเกษ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ๒๕๖๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐.

สมภพ เรืองตระกูล. **ความเครียดและอาการทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วกา, ๒๕๔๗. สก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา. **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวก**. แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพมหานคร: เอ อาร์.เนส, ๒๕๔๕.

หรรษา แก้วพลูปกรณ์. “ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.