

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ 1 ตัวแปรภายใน และ 1 ตัวแปรระหว่างหน่วยทดลอง (One between One within Subject Design) เพื่อศึกษาผลของการการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 จำนวน 16 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ การดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One between-Subjects Variable and One within-Subjects Variable) โดยผู้วิจัยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าวิธีปกติ
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธในระยะติดตามผล ต่ำกว่าวิธีปกติ
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

สรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าวิธีปกตಿಯังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธในระยะติดตามผลต่ำกว่าวิธีปกตಿಯังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ และกลุ่มวิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยความโกรธไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีคะแนนเฉลี่ยความโกรธต่ำกว่ากลุ่มวิธีปกตಿಯังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีคะแนนเฉลี่ยความโกรธต่ำกว่ากลุ่มวิธีปกตಿಯังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษานี้ทำให้พบว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองสามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมการ

คิดแบบโยนิโสมนสิการที่จัดทำขึ้นสำหรับเด็กนักเรียนวัยรุ่นทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ อารมณ์ สังคม และด้านปัญญา โดยเฉพาะด้านปัญญาที่เกิดจากการเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ทำให้มองโลก มองชีวิตของตนเองในแง่บวก ยอมรับความเป็นจริงในการเปลี่ยนแปลงสรรพสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและยอมรับความไม่แน่นอนอย่างรู้คุณค่าและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะได้ ด้วยตนเองจากภายใน จิตใจ การกระทำที่ดีงามในขณะนั้น ๆ และเป็นการสร้างประสบการณ์ความเคยชินใหม่ ๆ ในการเผชิญกับอารมณ์โกรธ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ แม้เวลาจะผ่านไปนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธก็ยังสามารถใช้วิธีการการควบคุมความโกรธได้ จึงทำให้คะแนนความโกรธไม่แตกต่างในระยะหลังการทดลอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ สามารถช่วยลดความโกรธได้ในนักเรียนวัยรุ่นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติมีความโกรธไม่แตกต่างกันทุกช่วงเวลา

2. จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีความโกรธต่ำกว่ากลุ่มวิธีปกติ เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มวิธีปกติจะไม่ได้รับการฝึกฝนให้ตนดำเนินชีวิตที่ดีงามในสภาพตามความเป็นจริง ทำให้ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ และไม่สามารถแยกแยะ สภาวะที่มากกระทบทางใจทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ จึงตอบสนองต่อประสบการณ์ที่มากกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธโดยทันที จึงทำให้คะแนนความโกรธสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ โดยเฉพาะในนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อก้าวสู่วัยรุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทำให้นักเรียนวัยรุ่นต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อารมณ์ สังคม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น ถ้าคนใดไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตได้ เนื่องจากวัยรุ่นไม่ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นได้ ดังปัญหาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2540, หน้า 160-207) กล่าวว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ความไม่เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริง หรือเรียกว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา ทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดการคิดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการ ซึ่งเรียกว่าเกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์นั่นเอง ดังนั้น จะเห็นว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึก

คิดตามหลักโยนิโสมนสิการเกิดความเข้าใจถึงขบวนการใช้ปัญญา กล่าวคือ เข้าใจว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ ความรู้สึก ทุกข์ เวทนา โดยเวทนาเป็นตัวกำหนดวิถีทางของความคิดซึ่งอาจจำทำให้คิดโดยไตร่ตรองหรือปรุงแต่งตามความรู้สึกสุข ทุกข์ นั้น ๆ และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงทำให้เข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้ของอารมณ์ และเข้าใจว่าอารมณ์โกรธอาจเกิดจากการปรุงแต่งทำให้เราร้อน ขุ่นมัว เมื่อทราบความเป็นไปเหล่านี้ก็จะสามารถเผชิญกับอารมณ์โกรธได้อย่างมีสติ

การปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธยังเป็นการใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มได้รับการปรึกษาโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถมองปัญหาหรืออารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยรู้และเข้าใจชีวิตตนเอง และถึงแวกด้อมทั้งทางสังคมและธรรมชาติภายนอก ดังปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม เช่น ปัญหาไม่พอใจอาจารย์ฝ่ายวิชาการ ทะเลาะกับพ่อแม่ ทะเลาะกับน้องชาย หรือ คิดเกมส์ เป็นต้น เมื่อรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้วก็สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง ก็ตามพิจารณาต้นเหตุแห่งทุกข์ แก่ปัญหาหรือคับทุกข์ได้ จากกิจกรรมการฝึกสติ ให้เผชิญกับอารมณ์โกรธ โดยใช้โปรแกรมฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกนำวิธีคิดมาเพียง 4 วิธี เพื่อให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย วิธีการคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม และ วิธีการคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน

ก่อนที่จะเริ่มเข้ากระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกในกลุ่มทุกคนจะได้รับการฝึกการนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ และแผ่เมตตาเพื่อ ผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ทุกคนให้ความสนใจและให้ความร่วมมือด้วยดีเนื่องจากที่โรงเรียนได้ปฏิบัติเป็นประจำ จากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่การเรียนรู้วิธีคิดแบบแก้ปัญหา และการค้นหาเหตุปัจจัยแห่งปัญหา การดำเนินการเริ่มจากการให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีประสบการณ์ตระหนักรู้ในอารมณ์โกรธของตนเอง โดยการเล่าประสบการณ์และทบทวนความทรงจำเมื่อตอนที่รู้สึกโกรธ ตลอดจนมองเห็นว่าปัญหาหรืออารมณ์เหล่านั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยปัญญา และการฝึกจิตด้วยสติ ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นต่างร่วมแสดงประสบการณ์ความโกรธหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต ที่เกิดจากการรับรู้ ความคิดและมักจะมุ่งสู่ความชอบใจหรือไม่ชอบใจทันที หรือเอาภาพความคิดที่ตนยึดติดมาเปรียบเทียบกับเมื่อ ไม่ได้ตั้งใจต้องการจึงทำให้เป็นเหตุหรือปัจจัยแห่งทุกข์ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2537, หน้า 36-37) ปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น กลุ่มนักเรียนรู้สึกอึดอัด ไม่พอใจ อาจารย์ฝ่ายวิชาการไม่ประกาศให้หยุดเรียนทั้งที่โรงเรียนอื่นประกาศให้เป็นวันหยุดในวันโรคเอดส์โลก หรือ ทะเลาะพ่อแม่หรือน้องที่บ้านเช่นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะทะเลาะกับน้องชายเป็นประจำ เนื่องจากกลัวว่าน้องจะเข้าร่วมกับกลุ่มอันธพาล เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยได้เชื่อมโยงถึงแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งเร้ากระตุ้นทำให้

หงุดหงิด ผิดหวัง หรือโมโห ประกอบกับการอภิปรายกลุ่มและตั้งเป้าหมายลดความโกรธและแสดงความรักอย่างสร้างสรรค์

กล่าวคือ ภายในบรรยากาศการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มแต่ละคนร่วมแสดงความคิดเห็น แบ่งปัน ความคิดเห็น ทศนคติ ความรู้สึก และประสบการณ์ในอดีตร่วมกัน สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้เรียนรู้รูปแบบการคิดด้วยวิธีคิดแบบต่าง ๆ เริ่มด้วยวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน อยู่อย่างมีสติ จิตนิ่ง สงบ เพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ ทั้งนี้ นักเรียนวัยรุ่นได้ร่วมเผชิญประสบการณ์จากสถานการณ์เรื่อง พระปิดทวาร จากกิจกรรมพบว่า นักเรียนวัยรุ่นต่างเข้าใจตรงกันว่า ชายหนุ่มเรื่องนี้ ไม่โกรธแม้จะถูกเยาะเย้ยชนิดที่เรียกว่า ขูดด้วยปากถากด้วยดา (หมายถึง เหยียดหยามทั้งด้วยวาจาและสาธิต) เพราะสามารถสำรวมอินทรีย์ได้ดีเมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดี เขาก็ระลึกถึงพระปิดทวารที่ตนเคารพบูชา เห็นท่านปิดหูก็มีสติสัมปชัญญะรู้ว่า เสียงไม่ดีนั้นก็ดีกว่าเสียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป จึงไม่ควรนำมาใส่ใจ เมื่อระลึกได้แบบนี้ ความโกรธเคือง ความไม่พอใจ ความแค้นใจ ก็ไม่เกิดขึ้น สามารถรับฟังเสียงที่ไม่ดีได้อย่างยิ้มแย้มสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ ที่เราไม่รู้ไม่เห็นอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมด ดังนั้นบางครั้ง แม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำเป็นไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขยิ่งกว่าเดิม กล่าวคือเป็น การกำหนดจิตให้นิ่ง สงบ และปล่อยวางนั่นเอง จากนั้นเป็นกิจกรรมวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก โดยให้นักเรียนมีประสบการณ์จากสถานการณ์ เรื่อง แพ้เป็นพระ พบว่านักเรียนต่างเข้าใจว่าแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่มีหลายทางเลือก และสามารถพิจารณาถึงคุณและโทษ หรือข้อดี ข้อเสียของทางเลือกแต่ละทาง โดยเราสามารถเลือกวิธีทางเลือกที่ดีที่สุด และมีโทษ หรือจุดอ่อน น้อยที่สุดได้ ต่อจากนั้นในกิจกรรมวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมคิดในแง่บวก โดยให้นักเรียนมี ประสบการณ์จากสถานการณ์ เรื่อง เพื่อนที่แสนดี พบว่า นักเรียนสามารถฝึกปรับความคิดจาก มุมมองในเหตุการณ์ที่เป็นแง่ลบในชีวิตประจำวันให้เป็นแง่บวกได้ แบบง่าย ๆ เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ได้ในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสุดท้ายเป็นการคิดแบบแก้ปัญหา หรือ อริยสัจ 4 โดยให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์โกรธของตนว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และจะปรับเปลี่ยนหรือแก้ปัญหา นั้นอย่างไร ตลอดจนมองเห็นคุณและโทษของความโกรธ และสร้างมุมมองของการเห็นประโยชน์ที่จะ พังเกิดจากการไม่โกรธ กิจกรรมนี้พบว่า นักเรียนสามารถตรวจสอบอารมณ์โกรธของตนเองได้ เรียนรู้และเข้าใจตนเอง เกิดแนวคิดในแก้ปัญหา พบแนวทางในการจัดการกับอารมณ์โกรธของ ตนเองด้วยสติได้ดีกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มวิธีปกติ เช่น ตัวอย่างปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ของ นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 6 มักจะทะเลาะกับน้องชายเสมอเนื่องจากเป็นห่วงกลัวว่าน้องจะ หลงผิดเกรเหมือนตนเองในช่วงอายุ 15 ปี ทำให้ไม่ค่อยสบายใจ เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้รับฟังและ

พิจารณาร่วมกันหาสาเหตุและทางดับทุกข์ พบว่า เมื่อพี่ชายสามารถเข้าใจปัญหามากขึ้น บอกว่า “ผมต้องใจเย็น ไม่พูดอธิบายด้วยความโมโห เป็นใครก็ไม่มีใครฟัง เนื่องจากน้องชายเป็นวัยรุ่นต้องแสวงหาเอกลักษณ์ และต้องการเป็นผู้ใหญ่ ให้ผู้อื่นยอมรับ ถ้าน้องมีปัญหาแล้วถ้าอยากให้ช่วยเขา จะเดินเข้ามาเอง” เมื่อพบหนทางดับทุกข์ทำให้จิตใจดีเบิกบานมีความสุขมากขึ้นเพราะเข้าใจความรู้สึก ความคิดความต้องการของตนเองได้ มองโลกในแง่ดีทำให้สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย สมัย พรหมประดิษฐ์ (2546) ได้ศึกษาประยุกต์หลักโยนิโสมนติการของพุทธศาสนากับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า หลักโยนิโสมนติการสามารถลดความความหวาดหวั่นของผู้สูงอายุได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌฐณิชา ตัปหล่อ (2542) ได้พัฒนาวิธีการคิดตามแนวโยนิโสมนติการเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดี และสามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธลดลงกว่านักเรียนกลุ่มวิธีปกติทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

3. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธ มีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ยังรู้แนวทางที่จะตอบสนองทางอารมณ์ที่ชัดเจน เกิดการเรียนรู้การเป็นอยู่อย่างสติ จิตนิ่ง สงบ เข้าใจว่าแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่มีหลายทางเลือก และสามารถพิจารณาถึงคุณและโทษ หรือข้อดีข้อเสียของทางเลือกแต่ละทาง รู้จักปรับความคิดจากมุมมองในเหตุการณ์ที่เป็นแง่ลบในชีวิตประจำวันให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจน สามารถตรวจสอบอารมณ์โกรธของตนเองได้ เรียนรู้และเข้าใจตนเอง เกิดแนวคิดในแก้ปัญหา พบแนวทางในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองด้วยสติเมื่อนักเรียนวัยรุ่นได้รับการฝึกเป็นประจำตลอดระยะเวลาการทดลองทั้งขณะเข้าร่วมในโปรแกรมและการนำไปฝึกที่บ้านและที่โรงเรียน จึงส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้มีคะแนนความโกรธลดลงทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งตรงกับ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543, หน้า 21) กล่าวว่า เมื่อโยนิโสเกิดขึ้นแล้วก็หมายถึง ได้มีจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว จากนั้นก็จะเกิดการคิดที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้นนำไปสู่การแก้ปัญหาเป็นทางดับทุกข์ได้ ทำให้ลดความโกรธลงได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้หลักทางพุทธ

ศาสนาในการควบคุมความโกรธ ได้แก่งานวิจัยของ พัชรา บุญเล่า (2535) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองเช่นเดียวกัน และเมื่อดูคะแนนความโกรธ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และสอดคล้องกับ เมตตา สิงห์กระ โจม (2545) ซึ่งได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยดังกล่าวจึงเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ สามารถช่วยให้ผู้ที่ได้รับการฝึกลดความโกรธลงได้อย่างไรก็ตาม การฝึกดังกล่าวจำเป็นต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ และควรทำความเข้าใจในหลักคิดตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธจะมีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษานักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจากเป็นวิธีที่นักเรียนจะสามารถเข้าถึงสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นด้วยกิจกรรมทางปัญญาที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ความสามารถในการใช้หลักคิดแบบโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธในโรงเรียนมัธยมศึกษาทุกระดับ
2. กลุ่มให้คำปรึกษาควรจัดให้มีขนาด 6-8 คน เพราะจะทำให้การขับเคลื่อนพลวัตรกลุ่มเป็นไปได้ง่าย เช่น การเข้ากลุ่มตามนัดหมาย การพัฒนาทักษะต่างๆ การมอบหมายงาน การอภิปรายกลุ่ม และการระบายความรู้สึกภายในใจออกมา ตลอดจนบรรยากาศภายในกลุ่มที่ต้องผ่อนคลาย อบอุ่น มีความเห็นใจระหว่างกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

2. ควรมีการส่งเสริมให้มีการศึกษาอย่างกว้างขวาง ทั้งการศึกษาร่วมและการหาความสัมพันธ์กับการคิดในรูปแบบอื่น ๆ เพื่อหาจุดเด่นและจุดด้อยที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ต่อไป