

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นนตอนต้น

นายตะวัน แวงโสธรณ์



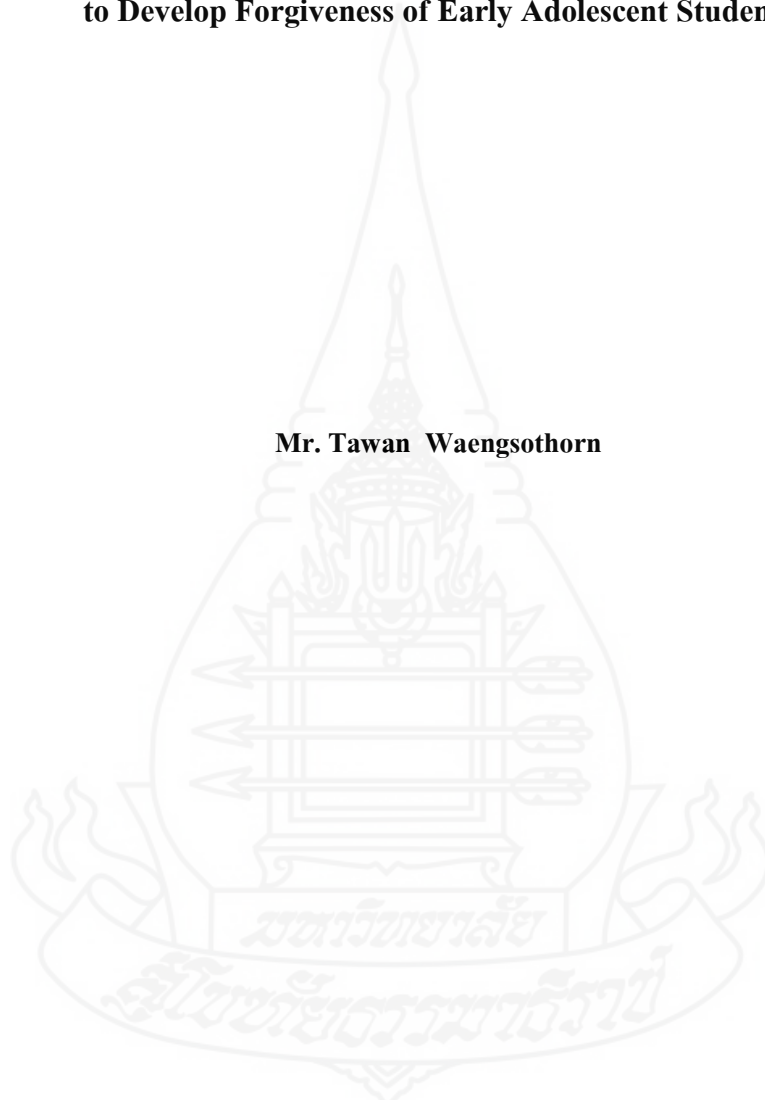
คุยฉินพณฐ์น้เป็นส่วนหน้ะของการศึษาตามหลั้สูตรปรัญาคุยฉินพณฐ์น้

สาขาวิชาศึษาสาตร์ มหาวึทยาลั้สุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2560

**The Effects of Using an Integrated Guidance Activity Package  
to Develop Forgiveness of Early Adolescent Students**

**Mr. Tawan Waengsothorn**



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for  
the Degree of Doctor of Philosophy  
School of Educational Studies  
Sukhothai Thammathirat Open University

2017

หัวข้อคุณิพนธ์

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการ  
ให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ดอนตัน

ชื่อและนามสกุล

นายตะวัน แวงโสธรณ์

วิชาเอก

จิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา

สาขาวิชา

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์


คุณิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาเอก เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560

คณะกรรมการสอบคุณิพนธ์



.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมร แสงอรุณ)



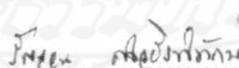
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



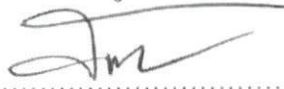
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์)



.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ สีดากุลฤทธิ์)



.....ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมคิด พรหมชัย)



**ชื่อคุณูปนิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

**ผู้วิจัย** นายตะวัน แวงโสธรณ์ รหัสนักศึกษา 4502400031 **ปริญญา** ปรัชญาคุณวุฒิบัณฑิต

**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา (2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

(3) รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำศิริพิทักษ์ **ปีการศึกษา** 2560

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาองค์ประกอบของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น (2) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น และ (3) ประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

การดำเนินการวิจัยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 คน และ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 520 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบวัดการให้อภัยขั้นที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน เครื่องมือวิจัย คือ แบบพิจารณาคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ และขั้นที่ 3 การประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 2 กลุ่ม จำนวน 93 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม และสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือวิจัย คือ แบบวัดการให้อภัย ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .23-.63 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยมีดังนี้ (1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น พบว่า องค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มี 3 องค์ประกอบ คือ (ก) ด้านความคิดเกี่ยวกับการให้อภัย (ข) ด้านอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับการให้อภัย และ (ค) ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการให้อภัย โดยองค์ประกอบการให้อภัยมีความเหมาะสมสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งทั้งสามองค์ประกอบมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ผลการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการประกอบด้วยกิจกรรมที่สามารถพัฒนาการให้อภัยได้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบ จำนวน 11 กิจกรรม ครอบคลุมกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาการด้านการคิดเกี่ยวกับการให้อภัย กิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาด้านอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับการให้อภัย และกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการให้อภัย และ (3) ผลการประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการให้อภัยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการให้อภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ การให้อภัย นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

**Dissertation title:** The Effects of Using an Integrated Guidance Activity Package to Develop Forgiveness of Early Adolescent Students

**Researcher:** Mr. Tawan Waengsothorn; **ID:** 4502400031; **Degree:** Doctor of Philosophy;

**Dissertation advisors:** (1) Dr. Niranart Sansa, Assistant Professor; (2) Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor; (3) Dr. Ranjuan Khamwachiraphitak, Associate Professor; **Academic year:** 2017

### Abstract

The objectives of this research were (1) to study the components of forgiveness of early adolescent students; (2) to create an integrated guidance activity package to develop forgiveness of early adolescent students; and (3) to evaluate results of using the integrated guidance activity package to develop forgiveness of early adolescent students.

The research process comprised three steps. The first step was a study of the components of forgiveness of early adolescent students. The key informants were four experts, and the research sample consisted of 520 early adolescent students studying in Mathayom Suksa I-III levels. The research instruments were an interview form and a scale to assess forgiveness. The second step was the creation of an integrated guidance activity package to develop forgiveness of early adolescent students. The key informants were three experts. The research instrument was a quality verification form for the created integrated guidance activity package. The third step was the evaluation of using the integrated guidance activity package to develop forgiveness of early adolescent students. The research sample consisted of 93 early adolescent students in two intact groups, who were studying in Mathayom Suksa I-III levels. They were obtained by cluster random sampling, and then one group was randomly assigned as the experimental group; while the other, the control group. The research instrument was a scale to assess forgiveness, with discriminating indices ranging from .23- .63, and reliability coefficient of .94. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Research results were as follows: (1) regarding the analysis results of components of forgiveness of early adolescent students, it was found that forgiveness of early adolescent students was composed of three components: (a) the cognitive component of forgiveness, (b) the affective component of forgiveness, and (c) the behavioral component of forgiveness; all components fitted well with empirical data, with high levels of weights which were significant at the .01 level; (2) regarding the results of creating an integrated guidance activity package to develop forgiveness of early adolescent students, it was found that the created integrated guidance activity package comprised 11 guidance activities that altogether could develop the three components of forgiveness; they were classified into activities focusing on development of the cognitive component of forgiveness, activities focusing on development of the affective component of forgiveness, and activities focusing on development of the behavioral component of forgiveness; and (3) regarding evaluation results of using the integrated guidance activity package to develop forgiveness of early adolescent students, it was found that after the experiment, the post-experiment forgiveness level of the experimental group students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .05 level of statistical significance; and after the experiment, the post-experiment forgiveness level of the experimental group students was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students at the .05 level of statistical significance.

**Keywords:** Integrated guidance activity package, Forgiveness, Early adolescent student

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อคิดเห็น ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยในทุกๆ ขั้นตอนของการทำวิทยานิพนธ์นี้มาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล อดีตอาจารย์แขนงวิชาการ เน้นแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลักท่านแรกในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ท่านได้ให้คำปรึกษาแนะนำและแนวทางแก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มต้นวางแผนการทำวิทยานิพนธ์ เมื่อท่านเกษียณอายุราชการก็ได้มอบให้ผู้วิจัยอยู่ในการดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสาและคณะต่อ

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมร แสงอรุณ และ อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ สีดากุล ฤทธิ์ ประธานกรรมการ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยเพิ่มเติมในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้หลังสอบ ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณา สละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาทุกโรงเรียนในเขตกรุงเทพฯ และ ปริมณฑลที่ได้กรุณาอนุญาตและอำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยได้เข้าทำการเก็บข้อมูลและทำการทดลอง เพื่อการวิจัยนี้ และขอขอบคุณนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ให้ความร่วมมือในการทดลองการวิจัย ทำให้การวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณโรงเรียนร่วมฤดีวิเทศศึกษาที่ได้กรุณาสนับสนุนทุนการศึกษาบางส่วนในการศึกษาระดับดุสิตบัณฑิตของผู้วิจัยซึ่งเป็นการพัฒนาวิชาชีพของบุคลากรของโรงเรียน

ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย ประกอบด้วย นางศศิธร แวงโสธรณ์ ภรรยา นายพชรดนัย นายภูมิพัฒน์ และเด็กชายไกรภพ แวงโสธรณ์ บุตรทั้ง 3 ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยเสมอมา รวมถึงญาติพี่น้อง มิตรสหาย เพื่อนร่วมรุ่นดุสิตบัณฑิตจิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่าน

คุณค่าและประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดามารดาผู้ล่วงลับ บุรพคณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนปลูกฝังคุณงามความดี ตลอดจนประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน

ตะวัน แวงโสธรณ์

มกราคม 2561

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	6
คำถามการวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	6
สมมติฐานการวิจัย .....	9
ขอบเขตของการวิจัย .....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	13
การให้อภัย .....	14
การพัฒนาการให้อภัย .....	40
ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย .....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	75
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	78
การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล .....	94
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	97
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	99
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณ .....	99
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	117



## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	128
สรุปการวิจัย .....	128
อภิปรายผล .....	130
ข้อเสนอแนะ .....	146
บรรณานุกรม .....	147
ภาคผนวก .....	160
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	161
ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	163
ค แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	165
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย .....	176
จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	235
ฉ ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 104 ข้อหลังจากหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้ว .....	240
ช ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับจริงที่ใช้ในงานวิจัย จำนวน 72 ข้อ .....	245
ซ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	249
ประวัติผู้วิจัย .....	251



## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1	การเปรียบเทียบขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก และขั้นการให้อภัยของเอ็นไรท์ .....	26
ตารางที่ 3.1	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการให้อภัย .....	82
ตารางที่ 3.2	ตัวอย่างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	83
ตารางที่ 3.3	ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	86
ตารางที่ 3.4	ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ .....	93
ตารางที่ 3.5	แสดงรูปแบบการวิจัย .....	95
ตารางที่ 3.6	แสดงกำหนดการการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	96
ตารางที่ 4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	100
ตารางที่ 4.2	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านความคิด .....	104
ตารางที่ 4.3	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ .....	107
ตารางที่ 4.4	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม .....	110
ตารางที่ 4.5	แสดงค่าสถิติประเมินความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน ของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	113
ตารางที่ 4.6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มทดลอง .....	115
ตารางที่ 4.7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	116

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดทฤษฎี (Theoretical Framework) การศึกษาการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	7
ภาพที่ 1.2	กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม .....	8
ภาพที่ 4.1	กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม .....	103
ภาพที่ 4.2	แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ .....	106
ภาพที่ 4.3	แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม .....	109
ภาพที่ 4.4	โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	112



## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อคิดเห็น ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยในทุกๆ ขั้นตอนของการทำวิทยานิพนธ์นี้มาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เจียรนัย ทรงชัยกุล อดีตอาจารย์แขนงวิชาการ เน้นแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลักท่านแรกในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ท่านได้ให้คำปรึกษา แนะนำและแนวทางแก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มต้นวางแผนการทำวิทยานิพนธ์ เมื่อท่านเกษียณอายุราชการก็ได้มอบให้ผู้วิจัยอยู่ในการดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสาและคณะต่อ

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมร แสงอรุณ และ อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ สีดากุล ฤทธิ์ ประธานกรรมการ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยเพิ่มเติม ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้หลังสอบ ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณา สละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาทุกโรงเรียนในเขตกรุงเทพฯ และ ปริมณฑลที่ได้กรุณาอนุญาตและอำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยได้เข้าทำการเก็บข้อมูลและทำการทดลอง เพื่อการวิจัยนี้ และขอขอบคุณนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ให้ความร่วมมือในการทดลองการวิจัย ทำให้การวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณโรงเรียนร่วมฤดีวิเทศศึกษาที่ได้กรุณาสนับสนุนทุนการศึกษาบางส่วนในการศึกษาระดับดุสิตบัณฑิตของผู้วิจัยซึ่งเป็นการพัฒนาวิชาชีพของบุคลากรของโรงเรียน

ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย ประกอบด้วย นางศศิธร แวงโสธรณ์ ภรรยา นายพชรดนัย นายภูมิพัฒน์ และเด็กชายไกรภพ แวงโสธรณ์ บุตรทั้ง 3 ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยเสมอมา รวมถึงญาติพี่น้อง มิตรสหาย เพื่อนร่วมรุ่นดุสิตบัณฑิตจิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่าน

คุณค่าและประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดามารดาผู้ล่วงลับ บุรพคณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนปลูกฝังคุณงามความดี ตลอดจนประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน

ตะวัน แวงโสธรณ์

มกราคม 2561

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	6
คำถามการวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	6
สมมติฐานการวิจัย .....	9
ขอบเขตของการวิจัย .....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	13
การให้อภัย .....	14
การพัฒนาการให้อภัย .....	40
ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย .....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	75
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	78
การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล .....	94
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	97
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	99
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณ .....	99
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	117

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	128
สรุปการวิจัย .....	128
อภิปรายผล .....	130
ข้อเสนอแนะ .....	146
บรรณานุกรม .....	147
ภาคผนวก .....	160
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	161
ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	163
ค แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	165
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย .....	176
จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	235
ฉ ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 104 ข้อหลังจากหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้ว .....	240
ช ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับจริงที่ใช้ในงานวิจัย จำนวน 72 ข้อ .....	245
ซ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	249
ประวัติผู้วิจัย .....	251

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1	การเปรียบเทียบขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก และขั้นการให้อภัยของเอ็นไรท์ .....	26
ตารางที่ 3.1	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการให้อภัย .....	82
ตารางที่ 3.2	ตัวอย่างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	83
ตารางที่ 3.3	ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	86
ตารางที่ 3.4	ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ .....	93
ตารางที่ 3.5	แสดงรูปแบบการวิจัย .....	95
ตารางที่ 3.6	แสดงกำหนดการการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	96
ตารางที่ 4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	100
ตารางที่ 4.2	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านความคิด .....	104
ตารางที่ 4.3	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ .....	107
ตารางที่ 4.4	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม .....	110
ตารางที่ 4.5	แสดงค่าสถิติประเมินความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน ของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	113
ตารางที่ 4.6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มทดลอง .....	115
ตารางที่ 4.7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	116

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดทฤษฎี (Theoretical Framework) การศึกษาการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	7
ภาพที่ 1.2	กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม .....	8
ภาพที่ 4.1	กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม .....	103
ภาพที่ 4.2	แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ .....	106
ภาพที่ 4.3	แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม .....	109
ภาพที่ 4.4	โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	112





## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	6
คำถามการวิจัย .....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	6
สมมติฐานการวิจัย .....	9
ขอบเขตของการวิจัย .....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	13
การให้อภัย .....	14
การพัฒนาการให้อภัย .....	40
ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย .....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	75
นิยามเชิงปฏิบัติการ .....	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	78
การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล .....	94
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	97
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	99
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเชิงปริมาณ .....	99
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	117

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	128
สรุปการวิจัย .....	128
อภิปรายผล .....	130
ข้อเสนอแนะ .....	146
บรรณานุกรม .....	147
ภาคผนวก .....	160
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	161
ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	163
ค แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	165
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย .....	176
จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	235
ฉ ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 104 ข้อหลังจากหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้ว .....	240
ช ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับจริงที่ใช้ในงานวิจัย จำนวน 72 ข้อ .....	245
ซ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	249
ประวัติผู้วิจัย .....	251

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1	การเปรียบเทียบขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก และขั้นการให้อภัยของเอ็นไรท์ .....	26
ตารางที่ 3.1	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการให้อภัย .....	82
ตารางที่ 3.2	ตัวอย่างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	83
ตารางที่ 3.3	ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	86
ตารางที่ 3.4	ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ .....	93
ตารางที่ 3.5	แสดงรูปแบบการวิจัย .....	95
ตารางที่ 3.6	แสดงกำหนดการการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	96
ตารางที่ 4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	100
ตารางที่ 4.2	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านความคิด .....	104
ตารางที่ 4.3	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ .....	107
ตารางที่ 4.4	แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดล การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม .....	110
ตารางที่ 4.5	แสดงค่าสถิติประเมินความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยัน ของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	113
ตารางที่ 4.6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มทดลอง .....	115
ตารางที่ 4.7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	116

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดทฤษฎี (Theoretical Framework) การศึกษาการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	7
ภาพที่ 1.2	กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม .....	8
ภาพที่ 4.1	กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม .....	103
ภาพที่ 4.2	แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ .....	106
ภาพที่ 4.3	แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม .....	109
ภาพที่ 4.4	โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น .....	112



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน และสังคมของมนุษย์นั้น ความสงบสุข ความสมานฉันท์ ความปรองดอง และสันติเป็นเป้าหมายที่มนุษย์ทุกคนต้องการให้เกิดขึ้น แต่เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน และสังคม สิ่งที่สามารถเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คือ ความขัดแย้งกัน การทะเลาะเบาะแว้งกัน การกระทำผิด และละเมิดสิทธิผู้อื่น หรือการปฏิบัติต่อกันอย่างอยู่ดีธรรม ทั้งในระดับส่วนตัว ครอบครัว ชุมชนและสังคม มนุษย์จะจัดการตอบสนองหรือรับมือกับความขัดแย้ง การถูกกระทำหรือถูกล่วงละเมิดอย่างอยู่ดีธรรมเหล่านี้ได้อย่างไร เพราะว่าความรู้สึกเจ็บปวด โกรธแค้น เศร้าเสียใจ รวมทั้งความคิดและความต้องการที่จะตอบโต้ แก้แค้น แก้แค้น เอาคืน ย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลที่ได้รับการปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม การจัดการหรือตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกเหล่านี้ควรจะเป็นไปในทิศทางใดเพื่อให้สภาพของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลนั้นกลับสู่ความสงบและมีสันติภายในต่อไป

สมบัติ ตาปัญญา (หนังสือพิมพ์คม-ชัด-ลึกออนไลน์ฉบับวันที่ 25 ตุลาคม 2550) ได้สำรวจปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียนกับเด็ก ป.4-ม.3 จำนวน 3,047 คน เมื่อเดือน ก.พ.-มี.ค.2549 ใน 8 จังหวัด ทุกภาค อาทิ กรุงเทพฯ ชลบุรี ขอนแก่น สงขลา พบว่า เด็กไทยชอบใช้พฤติกรรมความรุนแรงและชอบกลั่นแกล้งรังแกกัน ดิตอันดับของโลกรองจากญี่ปุ่น โดยนักเรียน 40% เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกเดือนละ 2-3 ครั้ง หรือบ่อยกว่านั้น ซึ่งจะเกิดมากที่สุดที่เด็กชั้น ป.4 และลดตามระดับชั้นที่สูงขึ้น และเกิดขึ้นกับทั้งเด็กชายและหญิงในอัตราที่ใกล้เคียงกัน เว้นในชั้น ป.5 และ ม.1 ที่เด็กชายจะถูกกลั่นแกล้งรังแกมากกว่า กรณีการ ภูมิรินทร์ และคณะ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "มาเฟียเด็ก" ซึ่งศึกษาพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนชาย 165 คน และนักเรียนหญิง 140 คน ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมมาเฟีย ร้อยละ 18.1 และมีนักเรียนเคยถูกคุกคามจาก "มาเฟียเด็ก" ถึงร้อยละ 10 พบข้อมูลการริดไถเงินของนักเรียนหญิงในระดับประถมศึกษาโดยการริดไถเงินนักเรียนชายที่มาขอเพื่อนในกลุ่มครั้งละ 500-1,000 บาท แลกกับการเป็นแม่สื่อ ถ้าไม่มีจะวางแผนให้นักเรียนชายไปขโมยเงินทางบ้านมาให้ ในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบนักเรียนชายริดไถเงินเพื่อนครั้งละ 50-100 บาท เพื่อไปเล่นเกม ซื้อของ

พุ่มเฟือย หากขัดขึ้นจะโดนทำร้าย เช่น บีบคอ ไฟแช็กกลนคาง หรือรีอกระเป๋ และกลุ่มนักเรียนดังกล่าว มักสับสนหวั่นไหว กระทบเปิดปิดป้อง และมีการเสพยา โดยนักเรียนที่ถูกกริดไถจะให้เป็นเพราะไม่ยอมมีปัญหา แม้ผลการสำรวจเหล่านี้จะยังไม่สามารถครอบคลุมนักเรียนทุกคนและทุกโรงเรียนในประเทศไทย แต่เป็นข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นว่า ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาอันเป็นแหล่งการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานที่สำคัญของทุกคนในสังคมที่นอกจากจะสอนวิชาความรู้แล้ว ยังได้ฝึกประสบการณ์ชีวิตอันแสนเจ็บปวด ขมขื่น มีผลกระทบต้อจิตใจและเป็นบาดแผลในชีวิตให้กับคนอีกหลายคน

มีการคิดค้นหามาตรการหรือวิธีการมากมายในการช่วยให้นักเรียนต่อสู้อย่างมีประสิทธิภาพกับ ความรุนแรงในครอบครัวและในโรงเรียน จากงานวิจัยของลาซาลัส (Lazarus, 1999) พบว่ายุทธวิธีการรับมือที่เน้นไปที่ปัญหานั้นดีกว่าวิธีการที่เน้นไปที่อารมณ์ถ้าหากว่าสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามเมื่อไม่สามารถที่จะปรับย้ายบุคคลที่ก่อให้เกิดความโกรธ ความตึงเครียด ความเกลียดชัง ออกไปได้หรือถ้าทำได้ก็ยากเต็มที การหันมาใช้วิธีการจัดการและรับมือที่มุ่งเน้นการเยียวยารักษาความเจ็บปวดทางอารมณ์ก็เป็นวิธีการที่ดีกว่า ดังนั้นการให้อภัยถูกนำเสนอในฐานะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนที่เต็มไปด้วยความโกรธแค้น รับมือกับบุคคลหรือเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตดีขึ้น แข็งแรงขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะเป็นยุทธวิธีที่เน้นไปที่ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยการสอนให้พวกเขาเข้าใจ รับรู้เหตุการณ์เหล่านี้ในหนทางที่เป็นภัยต่อตนเอง หรือทำร้ายตนเอง น้อยลง และเป็นหนทางที่ช่วยป้องกันการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในทางลบ ซึ่งขัดขวางความเจริญทางจิตใจของพวกเขา (Gambaro, 2002)

แก๊สซิน และคณะ (Gassin, Enright and Knutson, 2005) เปิดเผยในงานวิจัยเพิ่มเติมว่า เมื่อนักเรียนถูกระทำรุนแรง ถูกล่วงละเมิด ถูกกลั่นแกล้งรังแกก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกโกรธแค้น เครียด กอดตัน จนบางครั้งไม่สามารถควบคุมความรู้สึกเหล่านั้นได้ นำไปสู่แรงกระตุ้นรุนแรงที่ต้องการแก้แค้น แก้เผ็ด เอาคืนบุคคลที่กระทำต่อพวกเขา และการแสดงความโกรธของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนวัยรุ่นนั้นบ่อยครั้งรุนแรงเกินความพอดี เพราะพวกเขารับรู้และเข้าใจว่าการแสดงความก้าวร้าวรุนแรง ตอบโต้ออกมาเป็นการกระทำที่ถูกต้องและยุติธรรม การให้การศึกษารื่องการให้อภัย (Forgiveness education) สามารถเยียวยาให้กับนักเรียนที่มีประสบการณ์หรืออารมณ์ทางลบได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโกรธที่รุนแรง และละลายแรงกระตุ้นที่จะแก้แค้นคนที่กระทำผิดต่อพวกเขา นอกนี้ยังเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียนต่อปัญหาที่พัฒนามาจากสภาพทางจิตใจและอารมณ์ที่เป็นพิษ (Baskin & Enright, 2004; Enright and Fitzgibbons, 2000) นักเรียนที่เข้าร่วมเรียนรู้ในโปรแกรมการให้การศึกษารื่องการให้อภัยได้รับความรู้และทักษะในการสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้ และสามารถส่งเสริมสิ่งนี้ให้เกิดขึ้นได้ระหว่างบุคคลและชุมชน เมื่อได้รับการเรียนรู้ที่ดีถึงกระบวนการของการให้อภัยในวัยเด็ก บุคคลเหล่านี้เมื่อเติบโต

เป็นผู้ใหญ่ก็สามารถที่จะมองดูศรัทธาของเขาในฐานะเป็นมนุษย์ที่แท้จริง มีคุณค่าเพียงพอที่จะให้ความเคารพนับถือ

ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา นักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจศึกษาการให้อภัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ (Scientific study) เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการให้อภัยกับประชากรหลากหลายกลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และทำด้วยวัตถุประสงค์ของการบำบัด (Therapeutic purpose) ผลการวิจัยก็พบว่าการให้อภัยนั้นช่วยลดประสบการณ์ทางลบของจิตใจลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความรู้สึกซึมเศร้า ความหมดหวัง ความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้น และยังได้เพิ่มลักษณะทางบวกของจิตใจเช่น ความหวัง ความรู้สึกเคารพและเห็นคุณค่าในตนเอง ความเมตตา กรุณา การให้อภัยนั้นเป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้ให้อภัยทั้งสุขภาพทางใจ (Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996) และสุขภาพทางกาย (Witvliet, Ludwig and Van der Laan, 2001) บุคคลที่เรียนรู้การให้อภัยก็เรียนรู้ที่จะแสดงความโกรธออกมาด้วยวิธีการที่เหมาะสม (Fitzgibbons, 1986)

ในปัจจุบัน การศึกษาวิจัยทางจิตวิทยามีจุดเน้นทางด้านการสร้างเสริม และพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบุคคลมากขึ้น (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ทิศทางการพัฒนามนุษย์ก็ถูกปรับเปลี่ยนจากการเยียวยารักษา (remediation) ไปเป็นเพื่อการป้องกันและพัฒนา (prevention and development) (Ho, 2002, p. 4) แนวความคิดเรื่อง การให้อภัย จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้กับนักเรียนวัยรุ่นด้วยวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนานักเรียน (Developmental purpose) มากขึ้น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ และเป็นภูมิคุ้มกันเอาไว้รับมือกับการถูกกระทำ เพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะทางบวก และช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งระหว่างบุคคล จึงมีนักวิจัยจำนวนหนึ่งได้นำโปรแกรมการให้อภัยมาศึกษาและทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เช่น แกมบาโร (Gambaro, 2002) ทำวิจัยเกี่ยวกับการให้การศึกษาเรื่องการให้อภัย (Forgiveness Education) ในการจัดการกับความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ปาร์ค (Park, 2003) ทำการวิจัยถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษาเรื่องการให้อภัย (Forgiveness Education Program) ในวัยรุ่นหญิงชาวเกาหลีที่ตกเป็นเหยื่อความก้าวร้าวรุนแรงและมีความก้าวร้าวในตนเองด้วย ฮุยและโฮ (Hui & Ho, 2004) ทำการวิจัยถึงผลดีของการให้อภัยโดยใช้โปรแกรมการแนะแนวในห้องเรียนกับนักเรียนวัยรุ่นชาวจีนฮ่องกง ลาเทอร์เนอร์ (Laturner, 2005) ทำวิจัยเรื่องการใช้โปรแกรมการศึกษาทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการให้อภัย การแก้แค้น และความก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยทุกเรื่องก็กล่าวมายืนยันในผลดีของโปรแกรมการให้อภัยที่นักวิจัยเหล่านั้นได้นำไปใช้กับผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลอง

การให้อภัยนั้นสามารถเรียนรู้ได้ การแนะแนวในโรงเรียนเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน เป้าหมายหนึ่งของการแนะแนวในโรงเรียนก็คือการส่งเสริม



พัฒนาการด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียน มีหน้าที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้และมีทักษะการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กิจกรรมแนะแนว เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาส่วนตัว สังคม จริยธรรม วัฒนธรรม และจิตใจ การให้อภัยเป็นค่านิยมเชิงจริยธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการพัฒนาบุคคลทั้งครบของวัยรุ่น ดังนั้นควรบรรจุการให้อภัยเป็นหัวข้อที่สำคัญหัวข้อหนึ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนว เอนไรท์และฟิตซ์จิบบอนส์ (Enright & Fitzgibbons, 2000) ยืนยันว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการให้อภัย ให้กับนักเรียนในโรงเรียนนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งเพราะเป็นวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนให้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความอยุติธรรมและความโกรธ พร้อมกับเรียนรู้การประยุกต์ใช้การให้อภัยเมื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เฮปปี้แดกซ์ (Hepp-Dax, 1996) ก็ได้ยืนยันเช่นเดียวกันว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้การให้อภัยให้กับนักเรียน และสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดก็คือโรงเรียน ครูอาจารย์สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และให้คำแนะนำแก่นักเรียน เพื่อพวกเขาจะได้พัฒนาค่านิยมเชิงคุณธรรมอันสำคัญนี้ติดตัวไป เพื่อช่วยนักเรียนให้มีภูมิคุ้มกันและมีทักษะในการรับมือกับปัญหา ช่วยนักเรียนให้เข้าใจผู้กระทำผิดต่อพวกเขา ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญหน้ากับความโกรธและปลดปล่อยมันออกไปในแนวทางที่เหมาะสม มีทักษะในการสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน และสามารถส่งเสริมสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นระหว่างบุคคลและชุมชนต่อไป

จากหลักฐานการวิจัยที่กล่าวถึงในเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการให้อภัยแก่นักเรียนวัยรุ่น เป็นวิธีการที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้ในการรับมือกับความขัดแย้ง ความโกรธ ความเครียด ความกดดัน ความรู้สึกไร้คุณค่า และความวุ่นวายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การให้อภัย ยังเป็นภูมิคุ้มกันที่มั่นคงสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของความโกรธ ความแค้น ความอาฆาตพยาบาท และในขณะเดียวกันการให้อภัยเป็นยุทธวิธีในการรับมือที่มีประโยชน์สำหรับทุกคน โดยไม่จำเป็นว่าพวกเขาจะเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือไม่ และถึงแม้ว่านักเรียนวัยรุ่นยังไม่ได้ถูกระทำรุนแรง หรือถูกกลั่นแกล้งรังแกในช่วงเวลานั้นๆ พวกเขาก็ควรจะเรียนรู้การให้อภัยด้วยเพราะพวกเขาสามารถใช้การให้อภัยให้เกิดประโยชน์เมื่อพบกับการถูกระทำในอนาคต หรือใช้การให้อภัยเอาชนะความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการถูกระทำในอดีต การให้อภัยจึงมีประโยชน์และจำเป็นในการจัดการกับการถูกระทำ หรือการถูกล่วงละเมิดในรูปแบบต่างๆ อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้อีกด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เพื่อจะได้ทราบว่าองค์ประกอบของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีอะไรบ้าง ในการศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้ทบทวนตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการให้อภัย พบว่ามีนักวิชาการและนักวิจัยจำนวนมากได้ทำการศึกษาเรื่องการให้อภัยและได้กล่าวถึงการให้อภัยในลักษณะที่ใกล้เคียงกันคือการให้อภัยนั้นเป็นการตัดสินใจที่ออกมาจากภายในตัวผู้ให้อภัยเอง เป็นทางเลือกที่เป็นอิสระไม่มีใครบังคับ และการให้อภัยนั้นมีความสัมพันธ์กับความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ให้อภัย ดังนั้นเมื่อผู้ให้อภัยได้ตัดสินใจให้อภัยบุคคลที่กระทำผิดต่อเขา ก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้ให้อภัยที่มีต่อผู้ได้รับการให้อภัย ด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งทางลบและทางบวก (Wade, 1987; Enright Et al, 1991; Enright & Fitzgibbons, 2000; Gambaro, 2002; Worthington & Scherer, 2004; Reich, 2009) นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (Pilot Study) ด้วยวิธีการใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) กับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นระดับอายุ 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวนทั้งสิ้น 100 คน และจัดสนทนากลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นระดับอายุ 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 30 คน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการให้อภัยที่ได้รับการยอมรับในศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม และกลุ่มผู้มีหน้าที่ในการให้ความดูแลวัยรุ่น รวม 4 ท่าน เพื่อให้ได้ข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นและนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ นำไปสู่การสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยหลังจากทำการศึกษการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นและสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นแล้ว ผู้วิจัยมีความสนใจการพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นต่อเนื่องไปด้วย จึงนำเอาองค์ประกอบการให้อภัยที่ได้ศึกษามาเป็นเป้าหมายในการพัฒนาการให้อภัยให้แก่ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จากการศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ก็พบว่าทำได้หลายวิธี แต่ละวิธีก็มีหลักการ ทฤษฎี มีจุดเด่นและข้อจำกัด วิธีการหนึ่งที่สามารถทำได้คือ เลือกลักษณะหลักการและจุดเด่นของวิธีการต่างๆ มาใช้ร่วมกัน ซึ่งเรียกว่าวิธีบูรณาการ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวก็เป็นวิธีการหนึ่งในการพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการขึ้นเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้กรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษการให้อภัยข้างต้นมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ และทำการวิจัยเชิงทดลอง และประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว ว่าจะส่งผลต่อการให้อภัยของนักเรียนได้เพียงไร เพื่อนำผลการศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมการทดลอง และนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นโดยทั่วไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น
- 2.2 เพื่อสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น
- 2.3 เพื่อประเมินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยเปรียบเทียบผลการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการวัดก่อนและหลังการทดลอง และผลการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

## 3. คำถามการวิจัย

- 3.1 องค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีอะไรบ้าง
- 3.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีองค์ประกอบ ขั้นตอน กิจกรรม เนื้อหาสาระ และวิธีการอะไรบ้าง
- 3.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างไร

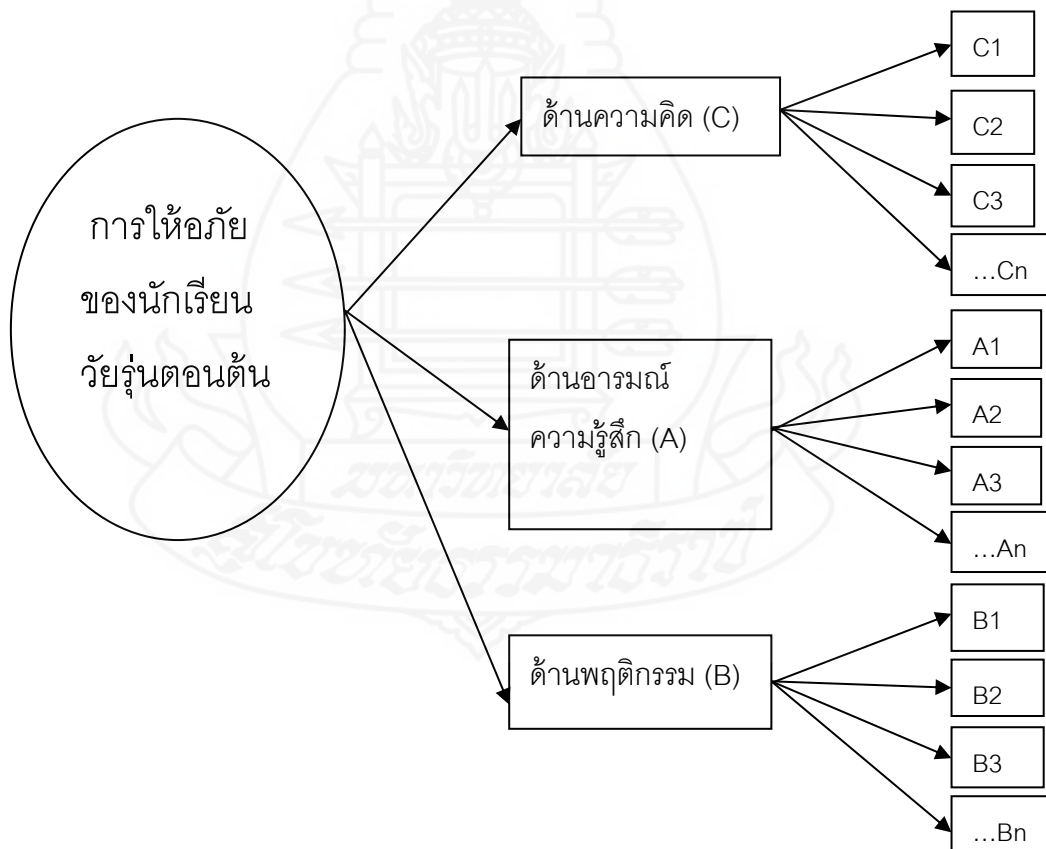
## 4. กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

### ตอนที่ 1 กรอบแนวคิดทฤษฎีการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

การศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้ากรอบแนวคิด ทฤษฎี ความหมายของการให้อภัยตามทฤษฎีการให้อภัยของ เอ็นไรท์ โดยเอ็นไรท์ และแกัสซิน (Enright and Gassin, 1992) ได้พัฒนาทฤษฎีการให้อภัยทางจิตวิทยาตามแนวทางทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก โดยนำทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กไปประยุกต์เป็นขั้นของการให้อภัย ซึ่งมี 6 ขั้น คือขั้นที่ 1 การให้อภัยเมื่อมีการแก้แค้น (Revengeful Forgiveness) ขั้นที่ 2 การให้อภัยอย่างมีเงื่อนไขหรือได้รับการชดเชยความเสียหาย (Conditional or Restitutional Forgiveness) ขั้นที่ 3 การให้อภัยตามความคาดหวังและความเห็นชอบของบุคคลอื่น (Expectational Forgiveness) ขั้นที่ 4 การให้อภัยเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม (Lawful expectational forgiveness) ขั้นที่ 5 การให้อภัยในฐานะนำความสมานฉันท์ของสังคมกลับคืนมา (Forgiveness as Social Harmony) และขั้นที่ 6 การให้อภัยในฐานะที่เป็นความรัก

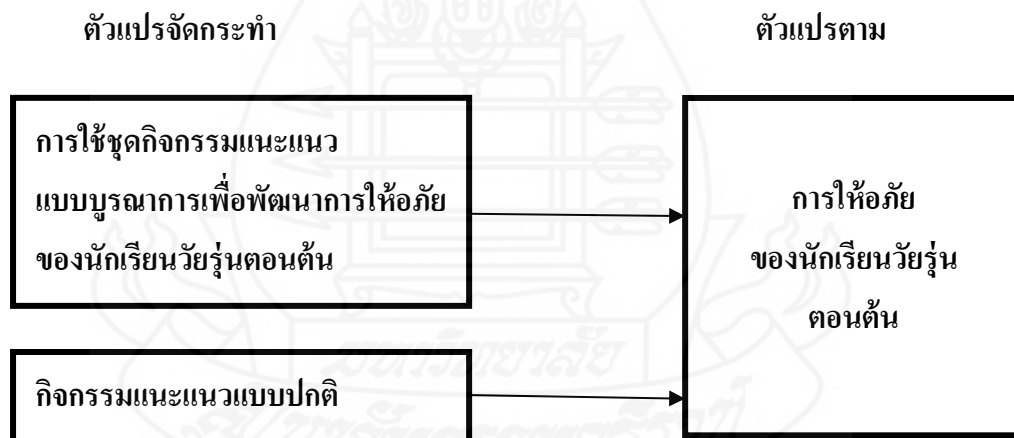
ที่ไม่มีเงื่อนไข (Forgiveness as Love) จากการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่แตกต่างกันที่เพศ วัย เชื้อชาติ เอ็นไรท์และคณะพบว่าสำหรับวัยรุ่นอายุ 13-16 ปี การให้อภัยอยู่ขั้นที่ 3 และ 4 การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้ตามความคาดหวังและความเห็นชอบของบุคคลอื่น และให้อภัยเพราะเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม และในกระบวนการการให้อภัยนั้น เมื่อบุคคลที่ถูกกระทำให้อภัยผู้กระทำก็จะเกิดความเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรมของบุคคลที่ให้อภัยจากทางลบ ไปสู่ทางบวกมากขึ้น (Enright, Santos and Al-Mabuk, 1989) และจากการศึกษาดำรง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิในศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลามที่มีหน้าที่ในการอบรมวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมได้มาสรุปและวิเคราะห์เบื้องต้น ก็พบว่า การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มี 3 องค์ประกอบคือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการให้อภัยของเอ็นไรท์ กรอบแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวแสดงได้ดังภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดทฤษฎี (Theoretical Framework) การศึกษาการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

## ตอนที่ 2 กรอบแนวคิดผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

กรอบแนวคิดผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดย ประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ (Treatment variable) คือชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ได้บูรณาการแนวคิดและหลักการจากทฤษฎีพัฒนาการการให้อภัยของเอ็นไรท์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นตอนต้นจากทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการเสริมแรงจากทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ แนวคิดเกี่ยวกับการให้ตัวแบบจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม แนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มย่อย การอภิปราย การทดลอง การศึกษากรณีตัวอย่าง การใช้เกม การฝึกพฤติกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง เข้าด้วยกัน และตัวแปรตาม (Dependent variable) คือการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น กรอบแนวคิดแสดงได้ดังภาพที่ 1.2



ภาพที่ 1.2 กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) แสดงความเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรจัดกระทำกับตัวแปรตาม

## 5. สมมติฐานการวิจัย

5.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้โอกาสมิการให้โอกาสรุ่งขึ้นหลังจากได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้โอกา

5.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้โอกาสมิการให้โอกาสรุ่งขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้โอกา

## 6. ขอบเขตการวิจัย

### 6.1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

6.1.1 องค์ประกอบการให้โอกาสนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งมี 3 องค์ประกอบคือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

6.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้โอกาสนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จำนวน 11 กิจกรรม

### 6.2. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

6.2.1 ประชากร ประชากรที่นำมาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพและปริมณฑลปีการศึกษา 2560 จำนวน 123,568 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2560: ออนไลน์)

#### 6.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบการให้โอกาสนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น อายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 520 คน โรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ซึ่งได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method)

2) กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว แบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้โอกาสนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระมหาไถ่ศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 6 ห้องเรียน แบ่งเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้อง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้อง และระดับชั้น



มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้อง มีนักเรียนรวมจำนวน 93 คน ครอบคลุมทั้งเพศชายและหญิง มีลักษณะที่เป็นตัวแทนของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 13-15 ปี

### 6.3 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรสำคัญ 2 ตัวแปรดังนี้

**6.3.1 ตัวแปรจัดกระทำ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

**6.3.2 ตัวแปรตาม** คือ การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านพฤติกรรม

## 7. นิยามศัพท์เฉพาะ

**7.1 การให้อภัย** หมายถึง การตอบสนองหรือการตอบโต้ด้านความคิด ด้านอารมณ์จิตใจ และด้านพฤติกรรมของผู้ถูกระทำที่มีต่อผู้กระทำ ที่เข้าคุกคาม ทำร้าย หรือล่วงละเมิดต่อผู้ถูกระทำทั้งทางร่างกาย หรือจิตใจ หรือทั้งสองอย่างด้วยความไม่ยุติธรรม สร้างความเจ็บปวด ความเสียหาย ความสูญเสีย ผู้ถูกระทำมีความเต็มใจ สวมครีใจที่จะสละละทิ้ง ปลดปล่อย ระบายยับยั้ง ความโกรธ ความขัดเคืองใจ ความเกลียดชัง ความเกลียดแค้น ความอาฆาตพยาบาท ที่มีต่อผู้กระทำออกไป ไม่ตอบโต้หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองผู้กระทำผิดต่อตนด้วยความรุนแรงกลับคืนไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ฝ่ายผู้กระทำผิดควรได้รับ การให้อภัยครอบคลุม 3 องค์ประกอบ ดังนี้

**7.1.1 ด้านความคิด** ความคิดทางลบลดลง ผู้ถูกระทำระงับ ยับยั้งความคิดร้าย และการวางแผนที่จะแก้แค้นหรือประทุษร้ายผู้กระทำผิด หดหู่ความคิดหรือหมกมุ่นอยู่กับความเจ็บปวด ความเกลียดแค้นที่เกิดขึ้นและยังฝังแน่นอยู่ในความคิดมองเห็นโทษของความโกรธแค้นหรือความอาฆาตพยาบาทที่ยังติดตามหลอกหลอนและรอวันที่จะแก้แค้น ลบความคิดบกพร่องของผู้กระทำออกไปจากความคิดของตน และมีความคิดทางบวกเกิดขึ้นมา ผู้ถูกระทำทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นจริง ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีอุเบกขา ทำใจให้เป็นกลาง มีวิธีคิดที่เป็นกลางถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เรียนรู้ที่จะมีสติในด้านการคิด การตัดสินใจ การกระทำ ทำความเข้าใจบุคคลที่เป็นต้นเหตุและสาเหตุของความเจ็บปวดว่าทำไมบุคคลนั้นจึงแสดงพฤติกรรมแบบนั้นต่อตน

**7.1.2 ด้านอารมณ์ความรู้สึก** ผู้ถูกระทำสละละทิ้ง หรือขจัดอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความเกลียดชัง ความเกลียดแค้น ความอาฆาตพยาบาทผูกใจเจ็บ ความกลัวหรือความหวาดระแวง ความไม่ไว้วางใจ ความรู้สึกเป็นศัตรู ความรู้สึกขอกเข้าใจจากการถูกดูถูก ดูหมิ่นดูแคลน ให้หมดไปและถูกทดแทนเป็นอารมณ์ที่เป็นกลางมากขึ้น และค่อยๆ



เปลี่ยนไปเป็นอารมณ์ทางบวก เช่น ความเมตตา กรุณา และในที่สุดก็นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทางบวกมากขึ้น เช่น รู้สึกปลอดภัย ปรองดองสบายเหมือนนกยูงเขาออกจากกรง ปล่อยวางได้ มีความสงบในจิตใจ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเสียแค้น ความรู้สึกเป็นศัตรูที่มีต่อผู้กระทำผิดค่อยๆ ลดลง แม้มีความเจ็บปวดเหลืออยู่ก็สามารถทนได้ รับได้ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสขึ้น มีความรู้สึกเป็นมิตรและความเข้าใจต่อผู้กระทำมากขึ้น มีความไว้วางใจกัน มีความเมตตา ปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรามีความสุข มีอคติต่อผู้กระทำผิดน้อยลง มีความกรุณา ความสงสารปรารถนาให้ผู้กระทำพ้นจากความทุกข์

**7.1.3 ด้านพฤติกรรม** พฤติกรรมทางลบลดลง ผู้ถูกกระทำไม่ได้ตอบการกระทำของผู้กระทำต่อตนด้วยความรุนแรง ไม่ได้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ประชดประชันเพราะความเกลียดชัง ไม่ลงมือแก้แค้น ทำร้าย ประทุษร้าย ประณาม ประจาน ต่ำหนีดเตียน นินทาว่าร้าย กลับกินไป ไม่ตัดสินผู้กระทำต่อตนตามความรู้สึกเดิมที่เคยมีต่อเขา ไม่แสดงอาการเมินเฉย หลีกเลียง หลบหน้าหรือหลบหลีกในการพบหน้ากันหรือพฤติกรรมใดๆ ที่มุ่งทำให้ผู้กระทำผิดต่อเราเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน เสียหน้า เสียหาย เสียชื่อเสียง พฤติกรรมทางบวก ผู้ถูกกระทำสามารถแสดงพฤติกรรมความโกรธได้ในวิธีการที่เหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งด้วยสันติวิธี มีความอดทน อดกลั้น ยับยั้งชั่งใจ ช่มความโกรธ ความแค้นเคืองใจได้ ไม่ถือโทษ ไม่ผูกใจเจ็บ จัดการเรื่องทุกข์ใจได้ด้วยสติปัญญา มีความปรารถนาที่จะสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น พร้อมทั้งจะพบปะพูดคุยด้วยหากเจอกันครั้งต่อไป ไม่พูดหรือฟุ้งเรื่องราวความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแผ่เมตตาจิต ส่งความปรารถนาดีให้ผู้กระทำเพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและใจตนเองหมดไป

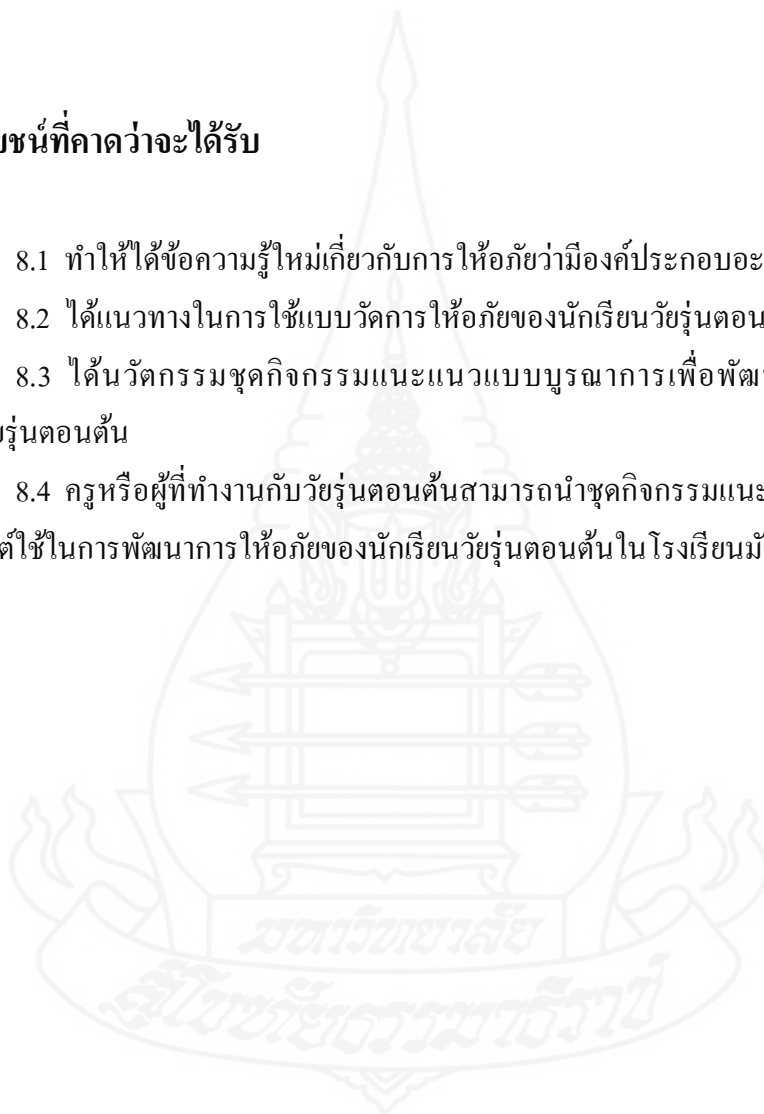
**7.2 ชุดกิจกรรมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น** หมายถึง กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ซึ่งสร้างขึ้นโดยมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นและนำมารวมกันเข้าเป็นชุด โดยชุดกิจกรรมแนะแนวนี้นี้ได้บูรณาการแนวคิดและหลักการจากทฤษฎีพัฒนาการการให้อภัยของเอ็นไรท์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นตอนต้นจากทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการเสริมแรงจากทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข การกระทำ แนวคิดเกี่ยวกับการให้ตัวแบบจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม แนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ตลอดจนบูรณาการเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มย่อย การอภิปราย การทดลอง การศึกษากรณีตัวอย่าง การใช้เกมส์ และการฝึกพฤติกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลองเข้าด้วยกัน

**7.3 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ** หมายถึง กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว-สังคมที่ใช้กันโดยทั่วไปกับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ตามหลักสูตรกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

**7.4 นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น** คือนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

## 8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 8.1 ทำให้ได้ข้อความรู้ใหม่เกี่ยวกับการให้อภัยว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง
- 8.2 ได้แนวทางในการใช้แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น
- 8.3 ได้ันวัตกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น
- 8.4 ครูหรือผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่นตอนต้นสามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การประมวลเอกสารนี้นำเสนอการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผลสรุปจากการประมวลเอกสารได้นำไปสู่กรอบแนวคิดของการวิจัย การนิยามศัพท์ การตั้งสมมติฐานของการวิจัย การสร้างชุดกิจกรรม และแบบวัดต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. การให้อภัย
  - 1.1 ความหมายของการให้อภัย
  - 1.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์กและทฤษฎีการให้อภัยของเ็นไรท์
  - 1.3 ความสำคัญของการให้อภัย
  - 1.4 วิธีวัดการให้อภัย
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย
2. การพัฒนาการให้อภัย
  - 2.1 การพัฒนาการให้อภัยโดยวิธีธรรมชาติ
  - 2.2 การพัฒนาการให้อภัยโดยการจัดการเรียนการสอนหรือการฝึกอบรม
3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย
  - 3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ
  - 3.2 คุณค่าและประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ
  - 3.3 แนวทางการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย
    - 3.3.1 ทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น
    - 3.3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ
    - 3.3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา
    - 3.3.4 ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง
    - 3.3.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย
    - 3.3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัย

## 1. การให้อภัย

### 1.1 ความหมายของการให้อภัย

นักจิตวิทยาที่ได้ศึกษาค้นคว้าและทำวิจัยเกี่ยวกับการให้อภัยได้พยายามให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการให้อภัย แต่ก็มีหลากหลาย และแตกต่างกันไป และยังไม่มีคำจำกัดความอันใดที่ได้รับฉันทามติเป็นเอกฉันท์ให้เป็นนิยามของการให้อภัย การศึกษาและประมวลวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมีการให้ความหมายของการให้อภัยดังนี้

พจนานุกรมเว็บสเตอร์ (Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1987, p. 484) ได้ให้ความหมายของการให้อภัย คือ “การหยุดความรู้สึกเจ็บใจ แค้นใจ ที่มีต่อผู้กระทำผิด” ความหมายนี้ตรงกับความเข้าใจทั่วไป ของการให้อภัย แต่สำหรับเอ็นไรท์ และกลุ่มผู้ศึกษาพัฒนาการมนุษย์ (Enright and the Human Development Study Group, 1991) แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-แมดิสัน (University of Wisconsin-Madison) เห็นว่าความหมายนี้ยังไม่กว้างขวางพอที่จะครอบคลุมทุกๆ ด้านของการให้อภัยตามนัยทางจิตวิทยา จึงได้ประมวลเอกสาร วรรณกรรมเกี่ยวกับการให้อภัย ทั้งด้านปรัชญาและจิตวิทยา และได้เลือกความหมายการให้อภัยที่ให้ไว้โดยนอร์ท (North, 1987) นักปรัชญาชาวสหราชอาณาจักร ว่าเป็นความหมายการให้อภัยที่เหมาะสมที่สุด มีความหมายครอบคลุมด้านต่างๆ อย่างพอเพียง ความหมายการให้อภัยของนอร์ทคือ “เมื่อผู้ถูกกระทำได้รับเจ็บปวดอย่างยุติธรรมจากผู้กระทำและให้อภัย หมายความว่า ผู้ถูกกระทำเอาชนะความเจ็บแค้นใจที่มีต่อผู้กระทำ ไม่ใช่โดยการปฏิเสธว่าตนเองไม่มีสิทธิที่จะโกรธ และเจ็บแค้นใจ แต่พยายามที่จะเข้าใจ และตอบสนองด้วยความเมตตา กรุณา และความรักให้กับผู้กระทำ แม้ว่าผู้กระทำไม่มีสิทธิที่จะได้รับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็ตาม”

ความหมายของการให้อภัยนี้ สามารถแยกประเด็นหลักๆ ออกได้ 4 ประเด็น คือ

- 1) การให้อภัยเริ่มต้นด้วยความเจ็บปวด ผู้ถูกกระทำรู้สึกโกรธ เป็นทุกข์ ทรมานด้วยความเจ็บปวดอย่างลึกซึ้ง จากการถูกกระทำอย่างยุติธรรม
- 2) ผู้ถูกกระทำมีสิทธิอันชอบธรรมที่จะรู้สึกโกรธ เจ็บใจ แค้นใจผู้กระทำ และมีสิทธิที่จะตอบโต้ แต่กระนั้นก็ตามผู้ถูกกระทำก็ตัดสินใจที่จะเอาชนะความเจ็บใจ ความแค้นใจนี้ หรือเลิกลี้มความคิดที่จะแก้แค้น เอาคืนจากผู้กระทำ
- 3) ผู้ถูกกระทำเลือก ความร่วมรู้สึก (Empathy) ความเมตตา กรุณา (Compassion) ขึ้นมาเหนือความโกรธและการแก้แค้น และ
- 4) การตอบโต้ด้วยการให้อภัย เป็นสิ่งที่ผู้ถูกกระทำมอบให้ผู้กระทำด้วยความสมัครใจ ไม่มีสัญญาใดๆ บอกไว้ว่าผู้ถูกกระทำต้องให้อภัยผู้กระทำ และการให้อภัยก็เป็นสิ่งที่ผู้กระทำไม่สมควรได้รับ

เอ็นไรท์และคณะ (Enright and the Human Development Study Group, 1998) ให้ความหมายของการให้อภัยสรุปได้ว่า การให้อภัยคือ การที่ผู้ถูกกระทำสละทิ้ง ความโกรธ ความเจ็บใจ ความแค้นใจ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบ ที่มีต่อผู้กระทำต่อตน อย่างไม่ยุติธรรมด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครบังคับ และสร้างเสริมให้เกิดความเมตตา กรุณา ความรักต่อผู้กระทำ

ความหมายของการให้อภัยตามทัศนะเอ็นไรท์ มี 4 ประเด็นสำคัญที่ควรทำความเข้าใจคือ 1) ผู้ถูกกระทำเจ็บปวดทรมานจากการกระทำอันไม่ยุติธรรมของผู้กระทำ 2) ผู้ถูกกระทำเลือกที่จะให้อภัยแก่ผู้กระทำด้วยความสมัครใจ การให้อภัยไม่ใช่ข้อผูกมัด ไม่ใช่การบังคับ และไม่ได้เกิดจากจิตไร้สำนึก แต่เกิดจากจิตสำนึกของผู้ถูกกระทำ 3) การให้อภัยมี 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม เมื่อบุคคลให้อภัยก็เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลทั้ง 3 ด้านจากทางลบไปสู่ทางบวก และ 4) การให้อภัยเป็นพฤติกรรมส่วนบุคคล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การกระทำของบุคคลอื่น นั่นคือผู้ถูกกระทำสามารถให้อภัยแก่ผู้กระทำได้โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้กระทำยังรู้สึกหรือมีพฤติกรรมอย่างไรต่อผู้ถูกกระทำ การให้อภัยไม่ได้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของผู้กระทำ

จากการศึกษาของเอ็นไรท์ (Enright, 2008) พบว่าการให้อภัยนั้นสัมพันธ์กับ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม เมื่อผู้ถูกกระทำให้อภัยผู้กระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมเดิมจะถูกลบไป ในระดับของความคิด ผู้ถูกกระทำจะยับยั้งที่จะดำเนินคดียื่น วิพากษ์วิจารณ์ ไม่พิพากษาคัดสิน และหยุดการวางแผนที่จะแก้แค้นผู้กระทำ ในระดับของอารมณ์ความรู้สึกนั้น อารมณ์ความรู้สึกทางลบ ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด ความขุ่นเคืองใจ ความเศร้าใจ และหรือความรู้สึกด่าด้อย ค้อยคุณค่าจากการถูกดูถูกก็จะหมดไป สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นได้ซ้ำๆ แต่สุดท้ายก็จะหมดไป ในระดับของพฤติกรรม ผู้ถูกกระทำหยุดที่จะแสดงพฤติกรรมของ การแก้แค้น หรือการเอาคืน เมื่อการให้อภัยเกิดขึ้นก็จะมีสิ่งที่เกิดขึ้นเพิ่มเติมเข้ามาในแต่ละระดับที่กล่าวมา คือ ในระดับของความรู้คิด ความคิดทางบวกก็จะเกิดขึ้นมา เช่น ความปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรานั้นเป็นสุขและมองผู้กระทำผิดด้วยความนับถือในฐานะเป็นมนุษย์ผู้มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน ในระดับอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกทางลบจะถูกทดแทนด้วยอารมณ์ที่เป็นกลางมากขึ้นและในที่สุดก็ก้าวไปสู่อารมณ์ที่เป็นทางบวกมากขึ้น เช่น ความเมตตา กรุณา ในระดับของพฤติกรรม ผู้ถูกกระทำสามารถจัดการกับความขัดแย้งด้วยสันติวิธี สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้กระทำได้

แมคคัลลัฟ เวิร์ททิงตันและราชาล (McCullough, Worthington & Rachal, 1997) ให้ความหมายการให้อภัยสรุปได้ว่า การให้อภัยเป็นการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายในของผู้ถูกกระทำที่มีต่อผู้กระทำคือ แรงจูงใจที่จะทำการแก้แค้นผู้กระทำลดลง แรงจูงใจที่จะคงความห่างเหิน

หลบหลีก หรือสร้างความเป็นศัตรูกับผู้กระทำลดลง และ แรงจูงใจที่จะผูกมิตร สร้างไมตรีกับผู้กระทำเพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่ผู้กระทำนั้นทำให้เขาเจ็บปวด จากความหมายนี้ชี้ให้เห็นว่าการให้อภัยมี 3 ประเด็นสำคัญคือ 1) การให้อภัยจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถูกกระทำรับรู้ว่าการกระทำของผู้กระทำเป็นอันตราย เป็นสิ่งเลวร้าย ไม่ยุติธรรม และผิดศีลธรรม 2) ภายหลังการรับรู้ก็มีการตอบสนองทางด้านความคิด เช่น ต่อต้าน สูญเสียความเคารพหรือความภาคภูมิใจที่มีต่อผู้กระทำ การตอบสนองทางอารมณ์ เช่น โกรธหรือกลัว การตอบสนองทางด้านแรงจูงใจและพฤติกรรม เช่นปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยง หรือแก้แค้น ซึ่งทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของผู้ถูกกระทำและผู้กระทำเลวร้ายลง และ 3) การให้อภัยเป็นการตอบสนองทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรม มีความปรารถนาที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น

เอาสเบอร์เกอร์ (Ausburger, 1981) ให้ความหมายการให้อภัยว่าเป็นการปลดปล่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นการปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบออกไป เช่น ความโกรธ ความกลัว ความหวาดระแวงสงสัย ความเหงาความว้าเหว่ ความแปลกแยก และความไม่ไว้วางใจ ไม่เชื่อใจ การให้อภัยมีลักษณะสำคัญคือเป็นกระบวนการระหว่างบุคคล ไม่ใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลกับวัตถุสิ่งของหรือระหว่างบุคคลกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ภัยธรรมชาติ

นอกจากนักวิจัยจากทางโลกตะวันตกจะให้ความหมายของการให้อภัยแล้วผู้ที่ได้รับการยกย่องทางพระพุทธศาสนาก็ได้ให้ความหมายของการให้อภัยเช่นกัน โดยใช้คำว่า “อภัยทาน”

อภัยทาน เป็นคำภาษาบาลี ประกอบขึ้นจาก อ+ภย+ทาน หมายถึง “การให้ความไม่มีภัย หรือปลอดภัย” พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต 2546, น. 380)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542, น. 1331) ให้ความหมายคำว่า อภัยทาน ว่า “การให้ความไม่มีภัย” เช่นเดียวกัน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2548, น. 15) ทรงให้ความหมายการให้อภัยทานว่า “การให้อภัยทานคือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน เพราะการให้อภัยทานเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละ “โทสกิเลส” และเป็นการเจริญ “เมตตาพรหมวิหารธรรม” อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้น อันพรหมวิหาร 4 นั้น เป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ธรรมของโยคีบุคคล ที่บำเพ็ญญาณและวิปัสสนา ผู้ที่ทรงพรหมวิหาร 4 ได้ ย่อมเป็นผู้ทรงญาณ เมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียซึ่ง “พยาบาท” ผู้นั้นจึงจะให้อภัยทานได้ การให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานอื่นๆ อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าผู้รับ อภัยทานนี้เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใสพ้นจากการก่อกวนรบกวนของโทสะ”



พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ 2533, น. 29) อธิบายคำว่า “อภัย แปลว่า ไม่ต้องกลัว ดังนั้น ให้อภัยคือ ผู้ถูกระทำให้ความไม่ต้องกลัวแก่ผู้กระทำ แปลว่า ผู้กระทำไม่ต้องกลัว ผู้ถูกระทำ อภัยทาน เป็นสิ่งที่ให้กันได้ ให้ได้ทั้งทางกาย ให้ได้ทั้งทางวาจา ให้ได้ทั้งทางจิตใจ ทางร่างกายผู้กระทำมาขอขมา ขออภัยผู้ถูกระทำ ผู้ถูกระทำก็รับไว้ ทางวาจาบอกโหสิกรรมทางจิตใจ ผู้ถูกระทำสละความโกรธ ความอาฆาตจองเวร”

พระธรรมโกษาจารย์ แบ่งการให้อภัยทานเป็น 3 ประเภท อย่างแรก คือการให้อภัยโทษคือการยอมรับการขอขมาโทษ อย่างที่สอง การให้อภัยทานคือไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายใคร ดำเนินชีวิตความเป็นอยู่อย่างไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายใคร ซึ่งหมายถึง “ศีล” นั่นเอง การรักษาศีลคือการให้อภัยทาน เพราะการรักษาศีลเป็นการไม่ประทุษร้าย ไม่เบียดเบียนแก่ชีวิต แก่ร่างกาย แก่จิตใจของใคร ไม่ทำลายชีวิตของใครทุกระดับ นับตั้งแต่สัตว์เดรัจฉานขึ้นมา จนถึงมนุษย์ เทวดา หรือ พรหม อย่างที่สาม แผ่เมตตาจิตอยู่เสมอ เป็นปกติทุกวัน ทุกคืน ทุกลมหายใจเข้าออก ก็คืออภัยทาน อภัยทานเป็นการให้อภัยที่ไม่ต้องลงทุนด้วยทรัพย์สิน หรือเงินทุน อภัยทานนั้นทำยากกว่าการทำทานด้วยวัตถุ เพราะเป็นเรื่องของจิตใจที่สูงมากขึ้น

คำนิยามการให้อภัยที่กล่าวมาข้างต้นเป็นการศึกษาและทบทวนจากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านที่มีหน้าที่ในการดูแลให้การอบรมวัยรุ่นตอนต้น รวมทั้งได้ทำการสัมภาษณ์วัยรุ่นตอนต้นและให้วัยรุ่นตอนต้นทำแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับคำนิยามการให้อภัยสามารถสรุปได้ดังนี้

พระราชญาณกวี (สุวิทย์ ปิยวิสุทธิ, วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก) “เมื่อเราพูดถึงการให้อภัย เราต้องมาดูก่อนจะให้อภัย อะไรทำให้เกิดความขัดแย้ง ความขัดแย้งที่เห็นได้ชัดมากที่สุดคือมนุษย์เรามีทิฐิมานะ ทิฐิมานะมันมีอยู่เป็นพื้นฐานในแต่ละบุคคล เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นก่อให้เกิดความโกรธ ความเคียดแค้นชิงชัง มันบันทึกลงไปในการคิด อารมณ์ความรู้สึกของเรา และสามารถรื้อฟื้นขึ้นมาได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เหมือนคนเราไปกดดูคลิปในยูทูบ ถ้าเป็นภาพไม่ดีดู 10 ครั้ง ก็โกรธ 10 ครั้ง แค้น 10 ครั้ง หาทางแก้แค้น 10 ครั้ง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่ได้ถูกลบออก การให้อภัยตรงกันข้ามกับการทำร้าย ประทุษร้าย ปองร้าย คิดร้าย การให้อภัยคือลบสิ่งที่อยู่ในความคิดและจิตใจของเราออกไป เพราะว่าความคิดและจิตใจของมนุษย์เรามันเป็นเหมือนยูทูบ เราต้องไปลบคลิปที่อยู่ในยูทูบออก สนิมที่อยู่ในใจต้องเอาออกมาให้ได้ ทิฐิมานะความเคียดแค้นชิงชังที่ปลูกฝังไว้ต้องลบออก”

เมธี ศรีวรกุล (บาทหลวงนักบวชชายในศาสนาคริสต์ คาทอลิก) “การให้อภัยคือการที่เราปล่อยวางความรู้สึกต่างๆ ความอาฆาตพยาบาท ความไม่พอใจเจ็บ เพราะว่าสิ่งที่เราถือหรือแบกสิ่งต่างๆ เหล่านั้นไว้ตลอดเวลา มันทำให้ตัวเราเองเป็นทุกข์ทรมานหรือเจ็บปวดตลอดเวลา การให้อภัยได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อเราสามารถปล่อยวางความรู้สึก โกรธ ความเคียดแค้นพยาบาทหรือ



ผูกใจเจ็บ และเมื่อคนเราปล่อยวาง ก็จะเกิดกระบวนการการเรียนรู้ต่อบุคคลนั้น ความคิดความเข้าใจ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะยิ่งมีมากขึ้น ตราบใดที่เรายังให้อภัยไม่ได้บุคคลที่กระทำผิดต่อเราก็คงเป็น ศัตรูอยู่เสมอ แต่ถ้าเราปล่อยวางได้ โอกาสที่เราจะเข้าใจความอ่อนแอของบุคคลที่กระทำผิดต่อเราก็คงจะง่ายขึ้นด้วย เราจะเข้าใจว่าทำไมเขาถึงก่อหรือกระทำความผิดนั้นกับเรา ว่าทำไมเขาถึงทำแบบนี้กับเรา ความคิดทางลบ อารมณ์ความรู้สึกทางลบก็จะลดน้อยลง เนื่องด้วยความคิดเป็นเชื้อเพลิงของอารมณ์ความรู้สึก เมื่อความคิดหรือจินตนาการทางลบที่จะไปหล่อเลี้ยงอารมณ์ความรู้สึกไม่มี หรือลดน้อยลง แต่มีความเข้าใจ ความคิดบวกมาทดแทน อารมณ์ความรู้สึกทางลบที่มีอยู่ก็จะลดลง และอาจจะนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึกทางบวกแม้จะไม่ได้เกิดขึ้นทันที สาเหตุที่มันจะออกไปทางบวก เพราะว่ามาจากการที่เราหลุดพ้นจากความโกรธ ความคับแค้นใจ ความไม่พอใจ ความขุ่นเคืองใจ แล้ว”

วัชร เส็งเจริญ (บาทหลวงนักบวชชายในศาสนาคริสต์ ลาตอลิก) "การให้อภัยคือการยกโทษ การไม่ผูกใจเจ็บ การไม่คิดแก้แค้น หรือไม่ถือเอาความผิดของคนอื่นเป็นที่ตั้ง แต่เรามองข้าม ให้เห็นว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีของแต่ละคนนั้นเท่าเทียมกัน คนเราทุกคนสามารถกระทำผิดได้ ดังนั้นเมื่อมีใครมาทำอะไรกับเราสักอย่างหนึ่งทำให้เราโกรธ ทำให้เราเจ็บใจ เคียดแค้น สิ่งแรกคืออารมณ์ความรู้สึกที่มันกระตุ้นออกมาเป็นปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ เหมือนกับทางวิทยาศาสตร์ที่เคาะหัวเข้าแล้วหัวเข่ากระเด็น ถ้าเราไม่รู้จักระงับยังชั่วใจ ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้กลับไปโดยอาศัยพฤติกรรมการกระทำที่รุนแรงโดยที่ไม่ได้ไตร่ตรองผ่านสติหรือเหตุผล อาจจะทำให้หลงผิดโดยการใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นตัวตัดสินใจและตอบโต้การกระทำนั้น แต่ถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้และให้อภัย เชื่อว่าเราจะรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย โปร่งโล่งใจเหมือนยกภูเขาออกจากอก ไม่เก็บอะไรไว้ในใจตนเอง เหมือนกับคนเรามีความทุกข์ เราเก็บเรื่องไว้ในความคิด ในจิตใจเรา มันก็จะบั่นทอนชีวิตของเราไปเรื่อยๆ ถ้าเราเก็บสะสมความโกรธ ความเจ็บใจเหล่านี้ไว้มากขึ้นเรื่อยๆ มันก็จะเหมือนกับระเบิดที่อัดอั้น สุดท้ายก็ระเบิดออกมา แต่ถ้าเรารู้จักให้อภัย ปล่อยวาง ไม่ผูกใจเจ็บ ไม่ปล่อยให้อารมณ์ความรู้สึกเป็นตัวตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมตอบโต้รุนแรง ก็จะทำให้จิตใจของเราดีขึ้น เติบโตขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้น เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ดังนั้นเมื่อเราให้อภัยอย่างแท้จริง สิ่งที่จะเห็นได้ชัดคือใบหน้าของเรา ก็จะอัมเิบ มีรอยยิ้ม มีการแสดงออกทางใบหน้า ซึ่งเป็นลักษณะที่เราสังเกตเห็นง่าย ๆ ทางกายภาพ ถ้าทางใจก็จะไม่รู้สึกผูกใจเจ็บ รู้สึกสบาย ปล่อยวาง”

ลือชัย อิสมัน (อิหม่ามประจำมัสยิดน่านฟีอะฮ์ ลานายโส) "การให้อภัยคือการไม่ถือโทษโกรธแค้นอาฆาต จุดประสงค์เพื่อให้สังคมมนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข การให้อภัยเป็นคำสั่งของพระเจ้าเป็นเจ้า เป็นคุณธรรมประการหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสุขทั้งคนที่เปี่ยมมุสลิมและที่ไม่ได้เปี่ยมมุสลิมหรือเรียกว่าพี่น้องร่วมโลก อิสลามสอนให้มีความอดทน ซึ่งจะ

นำพาไปสู่การให้อภัย คนที่มีความอดทนต่อความโกรธ อดทนต่อความอาฆาตมาดร้าย หลักการของอิสลามให้มีการสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลาระหว่างคู่กรณี การใช้คำพูดที่ดีหรือใช้การกระทำที่ดี หรือการแสดงออกเมื่อพบปะเจอกันในวันรื่นเริงของอิสลามที่เรียกว่าวันอีด จะมีการมาขออภัยกัน ให้อภัยซึ่งกันและกันด้วยการจับมือกัน มาสัมผัสสอกอดกัน ความขัดแย้งบาดหมางที่เกิดขึ้น ที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกไม่ดีต่อกัน ก็ให้อภัยซึ่งกันและกันในวันนั้น แต่ไม่ใช่เฉพาะวันอีดเท่านั้น หลักการของอิสลามวางไว้คือการให้อภัยกันเสมอ เมื่อมีการให้อภัยกันก็จะทำให้หัวใจเกิดความเบิกบาน ขั้นตอนของอิสลามเมื่อเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ก็ให้คู่กรณีมาปรับความเข้าใจกัน ทำให้มันจบ ไม่ให้มีความเคียดแค้นกัน ความรุนแรงเกิดขึ้นได้ในทุกสังคม แต่อิสลามสอนว่าความรุนแรงจบลงได้ด้วยการมาพูดคุยกัน มันจะออกมาในรูปแบบทางบวก ถ้าได้พูดคุยกัน เมื่อมีการให้อภัยกันจิตใจของเราก็มีความสุขและมันก็จะนำผลไปสู่คนรอบข้างด้วย"

นอกจากนี้ยังมีค่านิยมการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้นที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ และการทำแบบสอบถามปลายเปิด สามารถสรุปได้ดังนี้ "การให้อภัยคือการที่เราไม่ไปตอบโต้หรือเอาคืนบุคคลที่กระทำผิดต่อเรา สร้างความโกรธ ความเสียใจ ความเคียดแค้นใจ ความเสียหายต่อเรา เราไม่ถือโกรธ ไม่คิดแค้นแค้นและไม่คิดร้าย ไม่อาฆาตพยาบาท ละทิ้งสิ่งที่เขาทำผิดกับเรา ไม่คิดเอาผิดกับคนที่ทำให้เราเสียใจ เสียหาย เจ็บปวดหรือแค้นใจ ไม่หมกมุ่นหรือหวนคิดถึงสิ่งแย่ๆ ที่เขาได้ทำไว้กับเรา ไม่หวนคิดถึงเรื่องเลวร้ายที่เป็นอดีตไปแล้ว หาเรื่องอื่นๆ ที่ดีๆ ทำเพื่อไม่ให้เราคิดถึงเรื่องนั้น การยอมรับความเป็นจริง คิดดีทำดี อดทนอดกลั้น อารมณ์ดี มีสติ พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และทำความเข้าใจบุคคลที่กระทำกับเราว่าสิ่งที่เขากระทำกับเราเขามีเหตุผลอย่างไรให้โอกาสให้คนที่กระทำผิดได้ประพฤติดีตัวใหม่"

จากนั้นผู้วิจัยได้ตั้งคำถามกับวัยรุ่นตอนต้นว่า บุคคลที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ได้รับความเจ็บปวด ความเสียหายเกิดขึ้นกับชีวิต มีความโกรธ ความเจ็บใจ ความเคียดแค้นต่อบุคคลกระทำแล้วไม่ยอมให้อภัย ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมจะมีลักษณะเช่นไร ซึ่งก็สามารถสรุปได้ดังนี้

**ความคิด** วัยรุ่นตอนต้นให้คำตอบที่สามารถสรุปได้ดังนี้ "บุคคลเหล่านี้มีความคิดแค้นแค้น เอาคืน คิดหาวิธีต่างๆ นานาหรือวางแผนที่จะเอาคืนแม้เวลาจะผ่านไปนานแล้ว หมกมุ่นกับเรื่องเดิมๆ ไม่ละความแค้น ยึดติดกับความแค้น อยากทำร้ายบุคคลที่กระทำกับตน หมกมุ่นกับเรื่องราวที่ตนเองถูกระทำวนไปเวียนมา มองในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ลบ และคิดว่าต้องทำให้ได้ มีความแค้น คิดร้ายต่อคนที่กระทำผิดต่อตน ถ้าหากไม่สามารถลงมือกระทำได้ ก็คิดสาปแช่งให้เขาเจ็บป่วย ให้ประสบความล้มเหลวหรือพบเคราะห์ร้าย คิดจะทำลายทรัพย์สินของบุคคลนั้น หรือทำร้ายบุคคลรอบข้างหรือสัตว์เลี้ยงของบุคคลนั้นด้วยวิธีการต่างๆ รวมทั้งไม่ชอบ รังเกียจบุคคลที่อยู่

รอบข้างบุคคลที่ทำร้ายสร้างความเสียหายเจ็บปวดให้ตนด้วย ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ต้องการความสัมพันธ์ที่ดีกลับคืน"

**อารมณ์ความรู้สึก** วัชรุนตอนต้นให้คำตอบที่สามารถสรุปได้ดังนี้ "บุคคลเหล่านี้เป็นคนที่จิตใจไม่สงบเพราะมีอารมณ์หงุดหงิด โกรธ โมโห ขุ่นเคืองใจ เสียใจ เกลียดชัง เคียดแค้น มีความหวาดระแวงหรือหวาดกลัวบุคคลที่กระทำผิดต่อตนอยู่ ทำให้ไม่มีความสุข ไม่ร่าเริง ไม่สดชื่น ไม่อยากพูดคุยกับใคร หน้าบึ้ง ไม่ยิ้มแย้ม อารมณ์ไม่ดี ขุ่นมัว คับข้องใจ ยังไม่ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ยังค้างคาใจ อยากทำร้ายหรือเอาคืนทุกเวลาที่พบเจอบุคคลที่กระทำผิดต่อตน ยังไม่ยอมแพ้ จะหาวิธีแก้แค้นเอาคืนตลอดเวลาทำให้จิตใจมัวหมอง"

**พฤติกรรม** วัชรุนตอนต้นให้คำตอบสรุปได้ดังนี้ "บุคคลเหล่านี้ใช้ความรุนแรงในการตอบโต้ หรือต่อว่าด้วยคำพูดที่รุนแรง ใช้คำพูดไม่สุภาพ อาจชักชวนเพื่อนฝูงเพื่อไปทำร้าย ล้างแค้น เอาคืน หรืออาจไปจ้างวานคนอื่นให้มาทำร้าย แสดงอาการไม่พอใจอยู่ตลอดเวลาเมื่อได้พบกัน แสดงท่าทางสัญญาณลักษณะที่จะแก้แค้นและหาโอกาสลงมือ แสดงท่าทางไม่ชอบ ไม่ทักทายกัน ไม่มองหน้าหรือมองด้วยสายตาที่ไม่เป็นมิตร แสดงกิริยาท่าทางล้อเลียน ข่มขู่ กลั่นแกล้งให้เสียหาย สร้างความรำคาญก่อความเดือดร้อนให้ทำลายทรัพย์สินสิ่งของหรือทำร้ายสัตว์เลี้ยงให้หาวิธีกลั่นแกล้งให้คู่กรณีโกรธ ไม่อยากพูดคุยด้วย ถ้าคู่กรณีคุยด้วยก็จะไม่พูด พูดจากระแทกเสียง พูดส่อเสียด ไม่อยากอยู่ในสถานที่เดียวกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ก่อความ ไม่อยากเข้าใกล้ เห็นหน้าคู่กรณีแล้วรังเกียจ เมินหน้าหนี หรือแสดงท่าทางก่อกวน แอบทำร้ายลับหลัง หรือด่าลับหลัง"

และในทำนองเดียวกัน ผู้วิจัยได้สอบถามวัชรุนตอนต้นในการสัมภาษณ์และทำแบบสอบถามปลายเปิดว่าบุคคลที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ได้รับความเจ็บปวด ความเสียหายเกิดขึ้นกับชีวิต มีความโกรธ ความเจ็บใจ ความเคียดแค้นต่อบุคคลกระทำแต่ให้อภัย ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมจะมีลักษณะเช่นไร

**ความคิด** วัชรุนตอนต้นให้คำตอบสรุปได้ดังนี้ บุคคลเหล่านี้ไม่คิดจะแก้แค้นเอาคืน ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่วางแผนเอาคืนไม่คิดกระทำในสิ่งที่ไม่ดีกลับคืนไปเพราะเชื่อว่าถึงกระทำไปก็ไม่ได้สิ่งที่สูญเสียไปกลับคืนมา ปล่อยวาง สละความโกรธ มีวิธีการจัดการความคิดที่ดี หาสิ่งดีๆ มาคิด ไม่คิดวนเวียนในสิ่งเลวร้ายที่ผ่านมาแล้ว มีเหตุผล รู้จักทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นคนที่คิดบวก มองโลกในแง่ดี ไม่จองเวรกันและกัน ต้องการความสัมพันธ์กลับคืน เป็นมิตรต่อกัน รักกัน เมตตาต่อกัน มีความพอใจกัน มีน้ำใจต่อกัน เห็นอกเห็นใจคนอื่นใจเขาใจเรา ปล่อยให้อภัยโทษในสิ่งที่กระทำเอง

**อารมณ์ความรู้สึก** วัชรุนตอนต้นให้คำตอบสรุปได้ดังนี้ บุคคลเหล่านี้ มีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้เร็ว ใจเย็น จิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ไม่ขุ่นมัวง่าย อารมณ์ดี มีความสุข จิตใจดี มีความเมตตา ไม่คิดมาก ไม่เกลียด ไม่ถือโกรธ ยิ้มแย้ม พุดดี จิตใจ

ปลอดภัย เป็นคนมีเมตตาให้ออกาสคนกระทำผิดได้กระทำตัวใหม่ มีน้ำใจและมีความช่วยเหลือต่อบุคคลทั่วไป พุทธคุยกับคนที่ทำผิดกับเราเหมือนเดิม

**พฤติกรรม** วัชรุนตอนต้นให้คำตอบสรุปได้ดังนี้ หากคู่กรณีที่ทำผิดต่อตนมาขอโทษก็จะให้อภัย ไม่แสดงกิริยาทำทางไม่พอใจต่อบุคคลที่กระทำผิดต่อตน ทำตัวปกติไม่ตัดขาดความสัมพันธ์กับบุคคลนั้น คิดดี ทำดี พุทธดี ทักทาย ยิ้มให้ จับมือกอดไหล่ เพื่อแผ่ ช่วยเหลือกัน เมื่อเจอกันก็ทักทายกัน กอดกัน ไม่แสดงอาการเกลียดแค้น กระทำดีต่อกัน ไม่พูดสิ่งทีกระทบจิตใจ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดกระแทกแตกดัน พยายามหลีกเลี่ยง พุทธดี เป็นมิตร มองหน้า คุยด้วยเหมือนเดิม ใจเย็นกว่าเดิม

ถึงแม้ว่านักวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิ และวัชรุนตอนต้นให้ความหมายการให้อภัยแตกต่างกัน แต่มีส่วนที่สอดคล้องกันคือ การให้อภัยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบไปสู่ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวก (McCullough & Witvliet, 2002) เอ็นไรท์ และ ฟิตซ์กิบบอนส์ (Enright & Fitzgibbons, 2000) กล่าวว่า การให้อภัยนั้นเกี่ยวข้องกับด้านต่างๆ หลายด้าน เช่น ด้านสติปัญญา ความรู้คิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านพฤติกรรม ด้านการตัดสินใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความเชื่อภายในจิตวิญญาณ (Spiritual) ถึงแม้ว่านักวิจัยไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน ด้านใดสำคัญที่สุดในการให้อภัย (Worthington, 2004) แต่ก็ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า เมื่อผู้ถูกกระทำให้อภัย ปฏิบัติตอบสนองต่อผู้กระทำนั้นจะออกมาในทางบวกมากขึ้น และการตอบสนองทางลบลดลง มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านแรงจูงใจและพฤติกรรมต่อผู้กระทำในทางสร้างสรรค์มากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การให้อภัยเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ของผู้ถูกกระทำที่แสดงหรือมีต่อผู้กระทำ ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้ ความคิดทางลบที่มีต่อผู้กระทำลดลง อารมณ์ความรู้สึกทางลบที่มีต่อผู้กระทำลดลง พฤติกรรมทางลบ ความปรารถนาในการแก้แค้นที่มีต่อผู้กระทำลดลง ความคิดทางบวกต่อผู้กระทำเพิ่มขึ้น อารมณ์ความรู้สึกทางบวกต่อผู้กระทำเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมทางบวกต่อผู้กระทำเพิ่มขึ้น (Enright et al, 1991)

จากแนวคิดของเอ็นไรท์และคณะ (Enright et al, 1991) สามารถอธิบายได้ว่าการให้อภัยนั้นสัมพันธ์กับความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้นเมื่อผู้ถูกกระทำให้อภัย ผู้กระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ถูกกระทำ คุณงาม ล่วงละเมิด ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้ถูกกระทำที่มีต่อผู้กระทำ ด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งทางลบและทางบวก ดังนี้

ความคิดทางลบลดลง ผู้ถูกกระทำระงับ ยับยั้งความคิดร้ายและการวางแผนที่อยากจะแก้แค้นหรือประทุษร้ายผู้กระทำผิด หยุดความครุ่นคิดหรือหมกมุ่นอยู่กับความเจ็บปวด ความเกลียดแค้นที่เกิดขึ้นและยังฝังแน่นอยู่ในความคิด มองเห็นโทษของความโกรธแค้นหรือความ

อาฆาตพยาบาทที่ยังติดตามหลอกหลอนและรวันที่จะแก้แค้น ลบความผิดบกพร่องของผู้กระทำ ออกไปจากความคิดของตน

อารมณ์ความรู้สึกทางลบลดลง ได้แก่ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความรู้สึกเกลียดชัง ความเคียดแค้น ความอาฆาตพยาบาทผูกใจเจ็บ ความกลัวหรือหวาดผวา ความไม่ไว้วางใจ ความหวาดระแวง ความรู้สึกเป็นศัตรูก็จะค่อยๆ เลือนหาย สิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นได้ซ้ำๆ แต่สุดท้ายก็จะหมดไป

พฤติกรรมทางลบลดลง ผู้ถูกกระทำไม่ได้ตอบการกระทำของผู้กระทำด้วยความรุนแรง ไม่ได้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ประชดประชันเพราะความเกลียดชัง ไม่ลงมือแก้แค้นทำร้าย ประทุษร้าย ประณาม ประจาน คำหิเดียน นินทาว่าร้ายกลับคืนไป ไม่ตัดสินผู้กระทำตามความรู้สึกเดิมที่เคยมีต่อเขา ไม่แสดงอาการเมินเฉย หลีกเลียง หลบหน้าหรือหลบหลีกในการพบหน้ากันหรือพฤติกรรมใดๆ ที่มุ่งทำให้ผู้กระทำผิดต่อเราเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน เสียหน้า เสียหาย เสียชื่อเสียง

เมื่อการให้อภัยเกิดขึ้นก็จะมีสิ่งที่เกิดขึ้นทางบวกเพิ่มเติมเข้ามาในแต่ละระดับที่กล่าวมา คือ

ความคิดทางบวกก็จะเกิดขึ้นมา ผู้ถูกกระทำทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นจริง ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีอุเบกขา ทำใจให้เป็นกลาง มีวิธีคิดที่เป็นกลางถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เรียนรู้ที่จะมีสติในด้านการคิด การตัดสินใจ การกระทำ ทำความเข้าใจบุคคลที่เป็นต้นเหตุและสาเหตุของความเจ็บปวดว่าทำไมบุคคลจึงแสดงพฤติกรรมแบบนั้นต่อเรา คิดถึงเขาในฐานะเพื่อร่วมเกิดแก่เจ็บตายและในทางที่ดีงาม มองเห็นถึงความทุกข์ของเขา มีความปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรานั้นพ้นจากความทุกข์และเป็นสุข เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกและให้อภัยในความผิดพลาดของผู้กระทำผิดต่อเราเพื่อคงความมีมิตรภาพต่อไป

อารมณ์ความรู้สึกทางลบ จะถูกทดแทนด้วยอารมณ์ที่เป็นกลางและในที่สุดก็นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทางบวกมากขึ้น เช่น รู้สึกปลอดภัยโล่งสบายเหมือนยกภูเขาออกจากอก ปลดปล่อยได้ มีความสงบในจิตใจ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเคียดแค้น ความรู้สึกเป็นศัตรูที่มีต่อผู้กระทำผิดค่อยๆ ลดลง แม้มีความเจ็บปวดเหลืออยู่ก็สามารถทนได้ รับได้ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสขึ้น มีความรู้สึกเป็นมิตรและความเข้าใจต่อผู้กระทำมากขึ้น มีความไว้วางใจกัน มีความเมตตา ปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรามีความสุข มีอคติต่อผู้กระทำผิดน้อยลง มีความกรุณา ความสงสารปรารถนาให้ผู้กระทำพ้นจากความทุกข์

พฤติกรรมทางบวก ผู้ถูกกระทำสามารถแสดงพฤติกรรมความโกรธได้ในวิธีการที่เหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งด้วยสันติวิธี ไม่ได้ตอบด้วยความรุนแรง มีความอดทนอดกลั้น ขยับยั้งชั่งใจ ข่มความโกรธ ความแค้นเคืองใจได้ ไม่ถือโทษ ไม่ผูกใจเจ็บ จัดการเรื่องทุกข์ใจ



ได้ด้วยสติปัญญา มีความปรารถนาที่จะสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น พร้อมทั้งจะพบปะพูดคุยด้วยหากเจอกันครั้งต่อไป ไม่พูดหรือฟื้นฟูเรื่องราวความขัดแย้งที่เกิดขึ้น แม้เมตตาจิต ส่งความปรารถนาดีให้ผู้กระทำเพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและเราหมดไป

สรุปได้ว่า การให้อภัยคือการตอบสนองหรือการตอบโต้ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านพฤติกรรมของผู้ถูกระทำที่มีต่อผู้กระทำ ที่เข้าคุกคาม ทำร้าย หรือล่วงละเมิดต่อผู้ถูกระทำทั้งทางร่างกาย หรือจิตใจ หรือทั้งสองอย่างด้วยความไม่ยุติธรรม สร้างความเจ็บปวด ความเสียหาย ความสูญเสีย ผู้ถูกระทำสมควรใจที่จะสละละทิ้ง ปลดปล่อย ระวัง ยับยั้ง ความโกรธ ความขัดเคืองใจ ความเกลียดชัง ความเคียดแค้น ความอาฆาตพยาบาท ที่มีต่อผู้กระทำออกไป ไม่ตอบโต้หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองผู้กระทำผิดต่อตนด้วยความรุนแรงกลับคืนไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ฝ่ายผู้กระทำผิดควรได้รับ

## 1.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กและทฤษฎีการให้อภัยของเอนไรท์

เอนไรท์และคณะ (Enright and The Human Development Study Group, 1991) ได้บรรจุการให้อภัยไว้ในขอบเขตของพัฒนาการทางจริยธรรม (Hepp-Dax, 1996) กระบวนการพัฒนาการให้อภัยคล้ายกับพัฒนาการด้านการรู้คิดและพัฒนาการด้านจริยธรรมของเพียเจต์ และโคลเบอร์ก (Sells & Hargrave, 1998) เอนไรท์ ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างจริยธรรมการให้อภัย (The forgiveness morality) และจริยธรรมความยุติธรรม (The justice morality) ของโคลเบอร์กว่าจริยธรรมความยุติธรรมนั้นเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาคความเท่าเทียมกันและความยุติธรรม แต่การให้อภัยนั้นเป็นการสละละทิ้งสิทธิของความยุติธรรม โดยมีรากฐานมาจากความเมตตา (Mercy) ความกรุณา (Benevolence) และความเสียสละ (Sacrifice) อย่างที่เอนไรท์ได้กล่าวอ้างคำพูดของนอร์ท (North, 1987) ในความหมาย การให้อภัยข้างต้นว่า “ผู้ถูกระทำรู้ว่าผู้กระทำนั้นไม่มีสิทธิ์ไม่สมควรได้รับความเมตตา แต่ถึงกระนั้นก็ตามผู้ถูกระทำก็มอบสิ่งนี้ให้ผู้กระทำ”

โคลเบอร์ก (Kolhberg, 1976) เสนอทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม เป็นทฤษฎีที่มีรากฐานสืบเนื่องมาจากทฤษฎีของเพียเจต์ในเรื่องพัฒนาการด้านการรู้คิด แต่โคลเบอร์กได้ปรับปรุงวิธีการวิจัย การวิเคราะห์ผล รวมทั้งได้ทำการวิจัยอย่างกว้างขวาง ไม่เฉพาะในประเทศสหรัฐอเมริกาเท่านั้น แต่ได้ทำการวิจัยในประเทศอื่นๆ ที่มีวัฒนธรรมต่างไป เช่น ประเทศไต้หวัน ตุรกี และเม็กซิโก เป็นต้น พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กมีทั้งหมด 3 ระดับ 6 ขั้น พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ดำเนินไปตามลำดับขั้น คือเริ่มจากขั้นที่ 1 2 3 4 5 และ 6 ตามลำดับ พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (PreConventional Level)** ระดับนี้เด็กจะรับกฎเกณฑ์และข้อกำหนดของพฤติกรรมที่ “ดี” “ไม่ดี” จากผู้มีอำนาจเหนือตน เช่น บิดามารดา ครู หรือบุคคลที่มีอำนาจเหนือตน และมักจะคิดถึงผลตาม คือ รางวัลหรือการลงโทษ พฤติกรรม “ดี” คือ

พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รางวัล พฤติกรรม “ไม่ดี” คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รับโทษ โดยบุคคลจะตอบสนองต่อกฎเกณฑ์ซึ่งผู้มีอำนาจทางกายเหนือตนเองกำหนดขึ้น จะตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่เป็นหลักต่อตนเองโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น จริยธรรมระดับนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 2-10 ปี โคลเบอร์กแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น 2 ขั้น คือ

**ขั้นที่ 1 ขั้นหลบหลีกการถูกลงโทษและการเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation)** ขั้นนี้บุคคลจะตัดสินใจว่าการกระทำใดถูกหรือผิด ควรทำหรือไม่ควรทำ จากผลของการกระทำนั้น นั่นคือหากการกระทำใด ทำแล้วถูกลงโทษแสดงว่าเป็นการกระทำที่ผิดหรือไม่ควรทำ และจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำสิ่งนั้นอีก พฤติกรรมใดที่มีผลตามด้วยรางวัลหรือคำชม เด็กก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนทำ “ถูก” และจะทำซ้ำอีกเพื่อหวังรางวัล จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 2-7 ปี

**ขั้นที่ 2 ขั้นการใช้กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน (Instrumental Relativist Orientation)** ขั้นนี้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของตนเองและเพื่อต้องการผลประโยชน์ สิ่งตอบแทน รางวัล ทั้งที่เป็นวัตถุหรือการตอบแทนทางกาย หากกระทำให้สิ่งใดแล้วได้รับรางวัลหรือได้รับสิ่งที่น่าพึงพอใจ บุคคลก็จะตัดสินใจว่าการกระทำที่ถูก หรือควรทำ การตัดสินใจถูกผิดของการกระทำอยู่ที่ผลประโยชน์ที่บุคคลนั้นจะได้รับ เป็นการแลกเปลี่ยนและตอบแทนกันและกัน ไม่ได้คิดถึงความยุติธรรมและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 7-10 ปี

**ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์ (Conventional Level)** พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้ บุคคลจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมที่ตนเองอยู่ ตามความคาดหวังของครอบครัวและสังคม โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นขณะนั้นหรือภายหลังก็ตาม จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมโดยคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น จริยธรรมระดับนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 10-16 ปี โคลเบอร์กแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้เป็น 2 ขั้น คือ

**ขั้นที่ 3 ขั้นทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (Interpersonal accord and conformity)** ขั้นนี้บุคคลจะใช้หลักแสดงพฤติกรรม เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ การตัดสินใจว่าสิ่งใดควรทำอยู่ที่ความคาดหวังหรือการยอมรับของผู้อื่นซึ่งอาจจะเป็นผู้ใกล้ชิด ผู้มีอำนาจเหนือตน ทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ โดยเฉพาะเพื่อน เพื่อเป็นที่ชื่นชอบและยอมรับของเพื่อน เพื่อต้องการรักษาสัมพันธภาพที่ดี คล้อยตามการชักจูงของผู้อื่นไม่เป็นตัวของตัวเอง จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 10-13 ปี

**ขั้นที่ 4 ขั้นทำตามกฎและระเบียบ (“Law-and-order” Orientation)** ขั้นนี้ บุคคลมองเห็นความสำคัญของสังคม กฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ บุคคลเรียนรู้การเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม จึงมีหน้าที่ทำตามกฎหมาย กฎเกณฑ์ และระเบียบต่างๆ ที่สังคมกำหนดให้ หรือ



คาดหวังไว้เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อย มีสำนึกความรับผิดชอบต่อระบบของสังคม และยอมรับกฎหมาย ว่าเป็นตัวชี้นำบุคคลให้ไปสู่ความยุติธรรม จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 13-16 ปี

**ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Post-Conventional Level)** พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้ ผู้แสดงพฤติกรรมพยายามที่จะตีความหมายของหลักการและมาตรฐานทางจริยธรรมด้วยวิจารณญาณ ก่อนที่จะยึดถือเป็นหลักของความประพฤติที่จะปฏิบัติตาม การตัดสินใจ “ถูก” “ผิด” “ควร” “ไม่ควร” มาจากวิจารณญาณของตนเอง ปราศจากอิทธิพลของผู้มีอำนาจหรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก บุคคลตัดสินใจขัดแย้งของตนเอง โดยใช้ความคิดไตร่ตรอง อาศัยค่านิยมที่ตนเชื่อและยึดถือเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจ โดยมีกฎเกณฑ์ของตนเองซึ่งพัฒนามาจากกฎเกณฑ์ของสังคม จริยธรรมระดับนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 16 ปี ขึ้นไป โคลเบิร์กแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น 2 ขั้น คือ

**ขั้นที่ 5 ขั้นทำตามสัญญาของสังคม (Social Contract Orientation)** ขั้นนี้เน้นถึงความสำคัญของมาตรฐานทางจริยธรรมที่ทุกคน หรือคนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมควรที่จะปฏิบัติตาม โดยพิจารณาถึงประโยชน์และสิทธิของบุคคลก่อนที่จะใช้เป็นมาตรฐานทางจริยธรรม ใช้ความคิดและเหตุผลเปรียบเทียบว่าสิ่งไหนผิดและสิ่งไหนถูก ในขั้นนี้ความ “ถูก” และ “ผิด” ขึ้นอยู่กับค่านิยมและความคิดเห็นของบุคคล แต่ละบุคคล แม้ว่าจะเห็นความสำคัญของสัญญาหรือข้อตกลงระหว่างบุคคล แต่ก็เปิดให้มีการแก้ไข โดยคำนึงถึงประโยชน์และสถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้น จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 16 ปี

**ขั้นที่ 6 ขั้นยึดตามคุณธรรมสากล (Universal Ethical Principle Orientation)** ถือเป็นพัฒนาการขั้นสูงสุด ขั้นนี้เป็นหลักการมาตรฐานจริยธรรมสากล เป็นหลักการเพื่อบุคคลเพื่อเพื่อความเสมอภาคในสิทธิมนุษยชนและเพื่อความยุติธรรมของมนุษย์ทุกคนเป็นการตัดสินใจที่จะกระทำโดยยอมรับความคิดที่เป็นสากลของผู้เจริญแล้ว การแสดงพฤติกรรมในขั้นนี้เพื่อทำตามหลักการคุณธรรมสากล โดยคำนึงความถูกต้องยุติธรรม ยอมรับในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ มีอุดมคติและคุณธรรมประจำใจ มีความยืดหยุ่นและยึดหลักจริยธรรมของตนอย่างมีสติ เคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ละอายและเกรงกลัวต่อบาป จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่มีความเจริญทางสติปัญญา

โคลเบิร์กเชื่อว่าการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นไปตามขั้น จากขั้นที่หนึ่งไปจนถึงขั้นที่หก บุคคลจะพัฒนาข้ามขั้นไม่ได้ เพราะการใช้เหตุผลในขั้นสูงขึ้นไป จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมีความสามารถในการใช้เหตุผลในขั้นที่ต่ำกว่าอยู่ก่อนแล้ว และต่อมาเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ทางสังคมใหม่ๆ หรือสามารถเข้าใจความหมายของประสบการณ์เก่าๆ ได้ดีขึ้น จึงเกิด

การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเหตุผล ทำให้การใช้เหตุผลในขั้นที่สูงต่อไปมีมากขึ้นเป็นลำดับ ส่วนเหตุผลในขั้นที่ต่ำกว่าก็จะถูกใช้น้อยลงทุกทีจนถูกทิ้งไปในที่สุด

บ่อเกิดของเหตุผลเชิงจริยธรรมได้มาจากการพัฒนาการทางความคิด เมื่อบุคคลได้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้เข้ากลุ่มทางสังคมประเภทต่างๆ จะช่วยให้ผู้ที่มีความสามารถได้เรียนรู้บทบาทของตนเองและของผู้อื่น อันจะช่วยให้บุคคลพัฒนาทางจริยธรรมในขั้นสูงขึ้นไปได้รวดเร็ว การใช้เหตุผลเพื่อการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง แสดงให้เห็นถึงความเจริญของจิตใจของบุคคล

โคลเบิร์ต ยังพบว่า ส่วนมากการพัฒนาทางจริยธรรมของบุคคลไม่ถึงขั้นสูงสุดในอายุ 10 ปี แต่จะมีการพัฒนาขึ้นอีกหลายขั้นจากอายุ 11-25 ปี นอกจากนั้นมนุษย์ทุกคนก็ไม่จำเป็นต้องพัฒนาทางจริยธรรม ไปถึงขั้นสุดท้าย แต่อาจหยุดที่ขั้นใดขั้นหนึ่งได้ โคลเบิร์ตพบว่า ผู้ใหญ่ส่วนมากมีพัฒนาการทางจริยธรรมถึงขั้นที่ 4 เท่านั้น

เอ็นไรท์ และ แกัสซิน (Enright and Gassin, 1992) ได้เริ่มพัฒนาแนวความคิดของการให้อภัยทางจิตวิทยาตามแนวทางทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ต โดยนำทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ตไปประยุกต์เป็นขั้นของการให้อภัย และนำไปประยุกต์ใช้ในแนวทางของจิตวิทยาคลินิกและจิตวิทยาการปรึกษา ดังปรากฏในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 การเปรียบเทียบขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ตและขั้นการให้อภัยของเอ็นไรท์

ขั้นความยุติธรรม (Stages of Justice) ของโคลเบิร์ต	ขั้นการให้อภัย (Styles of forgiveness) ของเอ็นไรท์
ขั้นที่ 1 ขั้นการหลบหลีกการถูกลงโทษและการ เชื่อฟัง: ขั้นนี้บุคคลจะตัดสินใจว่าการกระทำใดถูก หรือผิด ควรทำหรือไม่ควรทำ จากผลของการ กระทำนั้น นั่นคือหากการกระทำใด ทำแล้วถูก ลงโทษแสดงว่าเป็นการกระทำที่ผิดหรือไม่ควร ทำ และจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำสิ่งนั้นอีก พฤติกรรมใดที่มีผลตามด้วยรางวัลหรือคำชม เด็ก ก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนทำ “ถูก” และจะทำซ้ำอีกเพื่อ หวังรางวัล จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุ ตั้งแต่ 2-7 ปี	ขั้นที่ 1 การให้อภัยเมื่อมีการแก้แค้น (Revengeful Forgiveness) : บุคคลที่อยู่ใน วัยเด็กเข้าใจความหมายของการให้อภัยใน ความหมายของการแก้แค้น ผู้ถูกกระทำสามารถ ให้อภัยผู้กระทำได้ ถ้าผู้ถูกกระทำได้ลงโทษ ผู้กระทำในลักษณะเดียวกันกับที่ผู้กระทำทำให้ ผู้ถูกกระทำเจ็บปวด

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

<b>ขั้นความยุติธรรม (Stages of Justice)</b> <b>ของโคลเบิร์ต</b>	<b>ขั้นการให้อภัย (Styles of forgiveness)</b> <b>ของเอ็นไรท์</b>
<p><b>ขั้นที่ 3</b> ขั้นทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ ขั้นนี้บุคคลจะใช้หลักแสดงพฤติกรรม เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ การตัดสินใจสิ่งใดควรทำอยู่ ที่ความคาดหวังหรือการยอมรับของผู้อื่นซึ่ง อาจจะเป็นผู้ใกล้ชิด ผู้มีอำนาจเหนือตน ทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ โดยเฉพาะเพื่อน เพื่อเป็นที่ชื่นชม และยอมรับของเพื่อน เพื่อต้องการรักษาสัมพันธภาพที่ดี คล้อยตามการชักจูงของผู้อื่นไม่ เป็นตัวของตัวเอง จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคล อายุตั้งแต่ 10-13 ปี</p>	<p><b>ขั้นที่ 3</b> การให้อภัยตามความคาดหวังหรือความเห็นชอบของผู้อื่น (Expectational Forgiveness) ผู้ถูกกระทำสามารถให้อภัยผู้กระทำได้ ถ้าบุคคลใกล้ชิด ผู้มีอำนาจเหนือตน หรือกลุ่มเพื่อน เห็นชอบ วัยรุ่นส่วนใหญ่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และรวมไปถึงบางส่วน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับอิทธิพลเรื่องการให้อภัยจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ หรือเพื่อนๆ ถ้าบุคคลที่พวกเขารัก เคารพนับถือไม่เห็นด้วยกับการให้อภัย หรือไม่สนับสนุนการให้อภัย วัยรุ่นก็จะไม่เห็นด้วยกับแนวคิดการให้อภัย แต่ในทางกลับกัน ถ้าหากว่าบุคคลที่พวกเขารัก เคารพ นับถือ เห็นด้วยกับการให้อภัย วัยรุ่นก็จะทำตามการมีแบบอย่างที่ดีในเรื่องการให้อภัยจึง เป็นเรื่องสำคัญ จุดสำคัญสำหรับวัยรุ่นก็คือว่า เพื่อนๆ เป็นผู้มีส่วนสำคัญในการให้คำแนะนำ เรื่องการให้อภัย วัยรุ่นจะเปิดใจกว้างยอมรับฟัง และเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากเพื่อน</p>
<p><b>ขั้นที่ 4</b> ขั้นทำตามกฎเกณฑ์และระเบียบ ขั้นนี้ บุคคลมองเห็นความสำคัญของสังคม กฎเกณฑ์ และระเบียบต่างๆ บุคคลเรียนรู้การเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม จึงมีหน้าที่ทำตามกฎหมาย กฎเกณฑ์ และระเบียบต่างๆ ที่สังคมกำหนดให้ หรือคาดหวังไว้ เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อย มีสำนึกความรับผิดชอบต่อระบบของสังคม และยอมรับกฎหมาย ว่าเป็นตัวชี้นำบุคคลให้ไปสู่ความยุติธรรม จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลอายุ ตั้งแต่ 13-16 ปี</p>	<p><b>ขั้นที่ 4</b> การให้อภัยเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม (Lawful Expectational Forgiveness) ผู้ถูกกระทำให้อภัยเพราะกฎระเบียบของสังคม ศาสนาที่ผู้ถูกกระทำนับว่า วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้ที่จะเข้าใจถึงความสำคัญของการ ให้อภัยเป็นส่วนหนึ่งของระบบสังคมใหญ่มากกว่าการมีเพียงแค่เพื่อนและครอบครัว</p>

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ขั้นความยุติธรรม (Stages of Justice) ของโคลเบิร์ต	ขั้นการให้อภัย (Styles of forgiveness) ของเอ็นไรท์
<p><b>ขั้นที่ 6</b> ขั้นยึดตามคุณธรรมสากล ถือเป็นขั้นพัฒนาการสูงสุด ขั้นนี้เป็นหลักการมาตรฐานจริยธรรมสากล เป็นหลักการเพื่อมนุษยธรรมเพื่อความเสมอภาคในสิทธิมนุษยชนและเพื่อความยุติธรรมของมนุษย์ทุกคนเป็นการตัดสินใจที่จะกระทำโดยยอมรับความคิดที่เป็นสากลของผู้เจริญแล้ว การแสดงพฤติกรรมในขั้นนี้เพื่อทำตามหลักการคุณธรรมสากล โดยคำนึงความถูกต้องยุติธรรมยอมรับในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ มีอุดมคติและคุณธรรมประจำใจ มีความยึดหยุ่นและยึดหลักจริยธรรมของตนอย่างมีสติ เคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ละอายและเกรงกลัวต่อบาป จริยธรรมขั้นนี้จะเกิดในบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่มีความเจริญทางสติปัญญา</p>	<p><b>ขั้นที่ 6</b> การให้อภัยในฐานะเป็นความรัก (Forgiveness as Love) ผู้ถูกกระทำให้อภัย เพราะการให้อภัยทำให้เกิดความสำนึกของความรักอย่างแท้จริง ความเจ็บปวดที่ผู้ถูกกระทำได้รับ ไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงความรู้สึกรักนี้ได้ ความสัมพันธ์แบบนี้เปิดประตูของการคืนดีกันและปิดประตูของการแก้แค้น ผู้ใหญ่บางคนมองดูการให้อภัยด้วยความรัก ไม่มีเงื่อนไข คิดถึงผู้กระทำผิดว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าความเป็นมนุษย์เพียงพอที่จะให้ความเคารพ</p>

ทฤษฎีการให้อภัยของเอ็นไรท์แต่ละขั้นสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ต โดยในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ต กล่าวถึงความยุติธรรมในขั้นที่ 1-2 ว่าเป็นขั้นก่อนความยุติธรรม (Pre-justice) ดังนั้นในขั้นที่ 1-2 ของทฤษฎีการให้อภัยของเอ็นไรท์ก็คือขั้นก่อนการให้อภัย (Pre-forgiveness) ลักษณะของ 2 ขั้นนี้ก็คือ การให้อภัยจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้กระทำผิดต้องได้รับการแก้แค้นหรือการลงโทษ หรือ ชดใช้ชดเชยความเสียหายที่เหมาะสม ในขั้นที่ 3-4 ซึ่งถือเป็นขั้นกลางเมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ต คือการให้อภัยตามความคาดหวังและความเห็นชอบของบุคคลอื่น (Expectational Forgiveness) และการให้อภัยเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม (Lawful expectational forgiveness) ในขั้นนี้การให้อภัยเกิดขึ้นเมื่อมีความเห็นชอบหรือความคาดหวังจากบุคคลอื่นในสังคม และสำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคม ในขั้นสูงคือในขั้นที่ 5 การให้อภัยในฐานะนำความสมานฉันท์ของสังคมกลับคืนมา การให้อภัยเป็นวิธีการรักษาความสัมพันธ์อันดีและสันติไว้ และใน

ขั้นสูงสุด คือขั้นที่ 6 การให้อภัยในฐานะที่เป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข เทียบได้กับขั้นที่ 6 ในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก การให้อภัยในขั้นนี้เกิดขึ้นโดยไม่มีเงื่อนไขอะไร การให้อภัยเกิดจากความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง ความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานใจที่ผู้ถูกกระทำได้รับไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความรักนี้ได้ ความสัมพันธ์แบบนี้เปิดประตูของการคืนดีกันและปิดประตูของการแก้แค้น

กระบวนการที่เอ็นไรท์ใช้ทดสอบแบบฝึกการให้อภัย (Model of Forgiveness) ของเขาก็คืบมาจากของโคลเบอร์กโดยตรง เช่น การใช้สถานการณ์ที่ขัดแย้งกัน (A series of moral dilemmas) ที่โคลเบอร์กใช้เอ็นไรท์ได้นำช่วงสุดท้ายของเรื่องมาดัดแปลงโดยมีการจัดกลุ่มคำถามที่ตรงกับระดับของพัฒนาการการให้อภัย แล้วให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเลือก

คะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้ในผู้เข้าร่วมการทดลองระดับอายุ 9-10 ปี อยู่ใกล้เคียงกับระดับที่ 1 ขั้นที่ 2 หมายความว่า โดยเฉลี่ยผู้เข้าร่วมการทดลองนั้นมีความเข้าใจว่า การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้เฉพาะหลังจากที่ความเสียหายที่เกิดจากการถูกกระทำหรือถูกละเมิด ได้รับการชดใช้หรือชดเชย ซึ่งตรงกับขั้นของเอ็นไรท์เรียกว่า ขั้นก่อนการให้อภัย ในขณะที่ระดับคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้จากผู้เข้าร่วมการทดลองอายุ 13-16 ปี อยู่ขั้นที่ 3 และ 4 หมายความว่า สำหรับวัยรุ่น การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีผู้อื่นที่ใกล้ชิดอยากให้มีการให้อภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อถูกโน้มน้าวหรือสนับสนุนจากเพื่อน แม้ว่าสิ่งที่สูญเสียไปจะไม่ได้กลับคืนมา โดยทั่วไปเมื่อมีเหตุการณ์ถูกกระทำหรือถูกคุกคามทางกายทางใจ วัยรุ่นอาจจะยังคงรู้สึกสับสนกับเรื่องที่เกิดขึ้น ยังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ยังมองไม่เห็นแนวทางหรือวิถีทางที่ชัดเจนในการแสดงออกของตน ดังนั้นจึงต้องอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากเพื่อนๆ เพื่อให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้วถึงให้อภัย ซึ่งก็ถือเป็นเรื่องที่ดีที่นักเรียนวัยรุ่นเปิดใจรับฟังคำแนะนำที่เป็นประโยชน์จากเพื่อน แต่ในทางกลับกัน ก็อาจจะมีประเด็นที่น่าสงสัยได้ว่า ถ้าวัยรุ่นเหล่านี้มีเพื่อนๆ รอบข้าง แต่เพื่อนๆ เหล่านี้ไม่ได้เห็นคุณค่า ไม่ได้เห็นความสำคัญของการให้อภัยว่าเป็นหนทางในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ วัยรุ่นเหล่านี้จะสามารถเต็มใจให้อภัยบุคคลที่สร้างความเจ็บปวดให้พวกเขาได้มากน้อยเท่าไร วัยรุ่นอาจจะยังไม่มีเชื่อมั่นในคุณค่าของการให้อภัยเท่าไร ดังนั้นพวกเขาจึงต้องการบุคคลใกล้ชิดมายืนยันถึงคุณค่าของการให้อภัย กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ามีพัฒนาการการให้อภัยซึ่งเพิ่มขึ้นของวัยเด็กแต่วัยรุ่นก็ยังคงมีโอกาที่จะพัฒนาความเข้าใจเรื่องการให้อภัยได้อีก (Enright, Santos and Al-Mabuk, 1989) เอ็นไรท์และแก๊สซิน (Enright & Gassin, 1992) เชื่อว่า บุคคลสามารถเรียนรู้การให้อภัยผ่านกระบวนการทางปัญญาเหมือนกับกระบวนการการเรียนรู้ทางปัญญาตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก การให้อภัยจึงเป็นกระบวนการที่มีพัฒนาการ เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น



สรุปได้ว่า พัฒนาการทางจริยธรรมและการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับที่ 2 ระดับตามกฎเกณฑ์ ซึ่งวัยรุ่นตอนต้นโดยทั่วไปจะแสดงพฤติกรรมตามคำสั่ง กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ประเพณี ตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง และความคาดหวังจากสังคมว่าเป็นสิ่งดีงาม เพื่อให้ตนเองได้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มหรือสังคมว่าเป็นคนดี ซึ่งการให้อภัยเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวังให้เกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนในสังคมโดยเฉพาะกับวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางสังคมไปใช้สร้างกิจกรรมต่างๆ ในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อ พัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

### 1.3 ความสำคัญของการให้อภัย

โดยปกติในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น จะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีโอกาสเกิดความขัดแย้ง หรือการกระทบกระทั่งกัน ในหลายระดับ ตั้งแต่ ขึ้นพื้นฐาน คือ คนในครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือแม้กระทั่งกับบุคคลที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนก็ตาม เมื่อมีผู้กระทำผิดต่อเรา อารมณ์โกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจย่อมเกิดขึ้น จนกระทั่งบางครั้งมีความรู้สึกที่รุนแรงถึงขั้นประทุษร้ายให้ฝ่ายตรงข้ามพินาศย่อยยับไป ความโกรธ ความอาฆาตแค้น แรงจูงใจที่จะประทุษร้าย ก่อให้เกิดผลทางลบ ทำลายทั้งตนเอง สังคม และประเทศชาติ การให้อภัยนั้นสามารถใช้เป็นแนวทาง หรือหลักการดำเนินชีวิตที่จะทำให้สังคมสงบสุข โดยอาจเป็นได้ทั้งการแก้ไขปัญหา (Resolution) การป้องกันปัญหา (prevention) และการพัฒนา (Development) คนเราสามารถที่จะให้อภัยได้อยู่ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องให้อภัยเมื่อมีปัญหาขัดแย้งเกิดขึ้นแล้ว อีแกนและโทโดรอฟ (Egan & Todorov, 2009) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้การให้อภัยเป็นยุทธวิธีในการรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่าควรสนับสนุนให้มีการนำการให้อภัยมาสอนฝึกฝน อบรมให้นักเรียนในโรงเรียนโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจงเพียงแต่นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งรังแกเท่านั้น โดยมีเหตุผลว่า การให้อภัยเป็นยุทธวิธีในการรับมือที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนทุกคน โดยไม่คำนึงถึงว่าพวกเขาจะเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งรังแกหรือไม่ ถึงแม้ว่านักเรียนยังไม่ได้ถูกกลั่นแกล้งรังแกในช่วงเวลานั้นๆ พวกเขาก็ควรได้รับการสอน อบรมให้เรียนรู้การให้อภัยด้วยเหตุผลที่ว่า พวกเขาสามารถที่จะใช้การให้อภัยเป็นเครื่องมือเมื่อพบกับการถูกกลั่นแกล้งรังแกในอนาคต หรือใช้การให้อภัยเอาชนะความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นมาจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกในอดีต อีแกน และโทโดรอฟ ได้นำเสนอแนวคิดหลักสองแนวคิดของการให้อภัยคือ “แนวคิดของการฟื้นฟู (Restorative)” และ “แนวคิดของการป้องกัน (Protective)” ถ้าพิจารณาตามแนวคิดของการฟื้นฟู บุคคลใช้การให้อภัยภายหลังจากการล่วงละเมิดหรือการกระทำผิดต่อกันเพื่อบรรเทาความโกรธ ความแค้นที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดหรือถูกกระทำ ส่วนแนวคิดของการป้องกัน เป็นปฏิบัติการหรือขั้นตอนของการให้อภัยที่เกิด

ก่อนการถูกล่วงละเมิด หรือการถูกกระทำผิดที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ซึ่งนำไปสู่ความสมบูรณ์ของสุขภาพกายและใจ

การให้อภัยเป็นหลักธรรมสำคัญของทางศาสนาต่างๆ มายาวนาน ไม่ว่าจะเป็นศาสนาพุทธ คริสต์หรืออิสลาม คำสอนทางศาสนาเหล่านี้ยืนยันว่าการให้อภัยนั้นก่อให้เกิดผลดีอย่างมากต่อความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคลได้ ตัวอย่างเช่น

คำสอนของศาสนาคริสต์ พระเยซูเจ้าองค์พระศาสดา ได้เน้นถึงเรื่องความรักและการให้อภัย จากการบันทึกคำสอนของพระเยซูเจ้า มีศิษย์ที่ติดตามได้ถามพระเยซูเจ้าว่า “หากพี่น้องของข้าพเจ้าได้กระทำความผิดต่อข้าพเจ้าเรื่อยไป ข้าพเจ้าควรจะยกความผิดของเขาก็ครั้ง ถึงเจ็ดครั้งหรือ” พระเยซูเจ้าตอบเขาว่า “เรามีได้ว่าเพียงเจ็ดครั้งเท่านั้นแต่เจ็ดครั้งคูณด้วยเจ็ดสิบ” นอกจากนี้พระเยซูเจ้าได้สอนประชาชนที่มาชุมนุมกัน ไว้ว่า “จงรักศัตรูของท่าน จงทำดีแก่ผู้ที่เกลียดชังท่าน จงอวยพรแก่ผู้ที่แช่งด่าท่าน จงอธิษฐานแก่คนที่เคียดแค้นท่าน ผู้ใดตบแก้มท่านข้างหนึ่ง จงหันอีกข้างหนึ่งให้เขาด้วย แม้ท่านทั้งหลายรักผู้ที่รักท่าน จะนับว่าเป็นคุณอะไรแก่ท่าน ถึงแม้คนบาปก็ยังรักผู้ที่รักเขาเหมือนกัน ถ้าท่านทั้งหลายทำดีแก่ผู้ที่ทำดีแก่ท่าน จะนับว่าเป็นคุณอะไรแก่ท่าน เพราะว่าคนบาปก็กระทำความผิดเหมือนกัน แต่จงรักศัตรูของท่านและทำการดีต่อเขา อย่าวิโนจัยโทษเขา และท่านทั้งหลายจะไม่ได้ถูกวิโนจัยโทษ อย่างกล่าวโทษเขาและท่านทั้งหลายจะไม่ได้ถูกกล่าวโทษ จงยกโทษให้เขา และเขาจะยกโทษให้ท่าน” และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระเยซูเจ้าเองได้เป็นตัวอย่างของการให้อภัย เมื่อถูกตรึงอยู่บนไม้กางเขนก่อนจะสิ้นใจ ก็ได้วิงวอนขอพระเจ้าให้อภัยแก่ผู้ที่ใส่ร้าย และนำพระองค์ไปตรึงกางเขน พระเยซูเจ้าทรงอธิษฐานว่า “โอ พระบิดาเจ้าข้า ขอโปรดอภัยโทษพวกเขา เพราะว่าพวกเขาไม่รู้ว่า พวกเขากำลังทำอะไร”

บรรจง บินกาชัน ([www.thaimuslimshop.com/webboard/](http://www.thaimuslimshop.com/webboard/)) ได้กล่าวถึงการให้อภัยในศาสนาอิสลามไว้ว่า อิสลามมีคำสอนให้ชาวมุสลิมวิงวอนขอความเมตตาต่อพระเจ้าให้พระองค์อภัยบาปให้อย่างสม่ำเสมอ และในทำนองเดียวกัน ก็ต้องรู้จักให้อภัยแก่พี่น้องมุสลิมที่ทำความผิดต่อเขาด้วย สังคมมุสลิมเป็นสังคมที่ได้รับการหล่อหลอมให้รู้จักกล่าวคำ "ขอโทษ" โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขอโทษต่อพระผู้เป็นเจ้า ท่านศาสดามุฮัมมัดได้นำเสนอแบบอย่างที่ดีด้วยการกล่าวขอโทษต่ออัลลอฮ์มากกว่า 100 ครั้ง ต่อวัน และถือเป็นกิจวัตรของมุสลิมที่ศรัทธาต่ออัลลอฮ์เพื่อตอกย้ำว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติของสามัญชน การกล่าวขอโทษต่ออัลลอฮ์จะไม่สมบูรณ์จนกว่าจะมีการกล่าวขอโทษต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน นอกจากการกล่าว "ขอโทษ" แล้ว การ "ให้อภัย" ถือเป็นสุดยอดแห่งคำสอนในอิสลาม และถือเป็นคุณลักษณะของมุสลิมอันประเสริฐสุด

อับดุลเลาะ หนุ่มสุข (<http://www.islammore.com/main/content.php>) ศาสนาอิสลามถือว่าการให้อภัยนั้น เป็นคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ การให้อภัยจึงเป็นหลักการสำคัญใน



พระคัมภีร์อัลกุรอาน คำสอนเรื่องการให้อภัยนั้น มีอยู่ในเกือบทุกบทของพระคัมภีร์อัลกุรอาน อัลลอฮ์ทรงเป็นผู้ให้อภัยต่อปวงบ่าวของพระองค์ และพระองค์ทรงรักการให้อภัยเป็นอย่างยิ่ง โดยพระองค์ทรงกำชับให้ท่านศาสดามุฮัมมัด เป็นคนที่รู้จักให้อภัยผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธเคือง อาฆาตมาดร้าย และผูกพยาบาท แม้ว่าบรรดาศัตรูของท่านจะสร้างความเจ็บปวดและก่อกรรมทำเข็ญต่อท่านอย่างหนักหนาสาหัสสักเพียงใดก็ตาม ในขณะที่เดียวกันก็ทรงสอนมนุษยชาติให้รู้จัก ระวังอารมณ์ ความโกรธ ความแค้นเคือง ด้วยการให้อภัย และถือเป็นคุณธรรมอันล้ำค่าที่มนุษย์พึง หยิบยื่นให้กัน คนที่ให้อภัยก็มีความสุข และคนที่ได้รับการให้อภัยก็มีความสุขเช่นเดียวกัน

กษิรา เทียนส่องใจ (2550) ได้กล่าวถึงคุณค่าและความสำคัญของการให้อภัยหรือ อภัยทานตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า การให้อภัยหรืออภัยทานตามหลักพระพุทธศาสนา จัดได้ ว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญอันหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องทาน ทาน หรือ การให้ เป็นการทำบุญประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา ทานเป็นข้อแรกในบรรดาหลักธรรมหลายๆ ประการ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติสำหรับคนหมู่มากจะเริ่มต้นด้วยทานเสมอ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีล ภาวนา ทานจึงเป็นวิธีการที่สำคัญในการปรับระดับจิตใจของคนในสังคมให้รู้จักการเสียสละ ไม่เบียดเบียน ลดละความตระหนี่ในจิตใจ ลดความโลภ ไม่ประทุษร้ายเพราะความต้องการ หรือความอยากได้ที่ มากเกินไป ด้วยความสำคัญของทานดังกล่าวนี้ พระพุทธศาสนาจึงวางหลักธรรมเรื่องทานไว้เป็น แนวทางสำหรับปฏิบัติ อันจะเป็นทางดำเนินไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต หรืออุดมคติของชีวิต ซึ่งในพระพุทธศาสนาหมายถึงการเข้าถึงพระนิพพาน โดยการวางหลักเกณฑ์ที่ง่ายต่อการประพฤติ เป็นการขจัดขัดเกลากเลสอย่างหยาบด้วยการให้ทานไว้ก่อน แล้วจึงปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ขึ้นต่อไป นั่นคือ การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

อย่างไรก็ตาม คำว่า “ทาน” ตามที่ปรากฏในสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มักจะให้ความสำคัญในมิติของ “การให้วัตถุ” ฉะนั้นเมื่อก้าวถึง “การให้” สังคมไทยจะเข้าใจหรือ รับรู้ว่ายหมายถึง การให้วัตถุสิ่งของ หรือของบริจาคนให้แก่คนอื่นๆ เช่น การถวายสังฆทานแด่ พระสงฆ์ และทานแก่คนตกทุกข์ได้ยาก เช่น ให้ทานแก่คนขอทาน คนชราหรือทุพพลภาพ แ่ทาน หรือการให้ที่จัดได้ว่าเป็นทานอันยิ่งใหญ่หรือมหาทานในพระพุทธศาสนา ซึ่งสังคมไทยมักจะเลย หรือไม่ค่อยให้ความสำคัญมากนักคือ “การให้อภัย หรือ อภัยทาน” การให้อภัย หรืออภัยทานจึงมี คุณค่าและความสำคัญดังต่อไปนี้

**1.3.1 การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการพัฒนาจิตใจ** ด้านคุณภาพและสมรรถภาพ ของจิต

1) การให้อภัยหรืออภัยทานเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิต คือเป็นการ สร้างจิตให้ดีงาม มีความเมตตา ให้ความเป็นมิตร และที่สำคัญคือเป็นจิตใจที่ไม่มีจากะ ในที่นี้ หมายถึง การลดความโกรธ ความอาฆาตเคียดแค้นออกจากจิตใจ วชิร อินทสระ (2545, น. 58)

กล่าวว่า โดยปกติสภาพของจิตนั้นจะสะอาดผ่องใส ไม่ต้องการความเศร้าหมองใดๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น เมื่อสิ่งเศร้าหมองมากระทบ จิตจึงมีอาการคันรน มีปฏิกิริยาโต้ตอบ และจะคายสิ่งเศร้าหมองนั้นออกมา แต่ถ้าสิ่งเศร้าหมองนั้นมากระทบบ่อยๆ และจิตไม่มีกำลังใดๆ มาช่วยกำจัดสิ่งเศร้าหมอง จิตก็จะตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า “กิเลส” เมื่อนานเข้าก็กลายเป็นความเคยชินอันนั้นไป เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา อาฆาตพยาบาท สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งเศร้าหมองของจิต เป็นของเสียที่เข้าสู่จิตทำให้จิตเสียปกติสภาพไป

การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการสร้างพื้นที่ให้อารมณ์ที่เป็นกุศล เจริญออกมาในจิตใจ ออกจากกับดักของความโกรธ จิตจะเบาสบายเป็นอิสระทันที เท่ากับเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตเพราะเป็นการชำระล้างสิ่งเศร้าหมองของจิต ทำให้จิตนั้นบริสุทธิ์ผ่องใส อภัยทานนั้นเปรียบเสมือนน้ำไปดับไฟภายในจิตใจที่เต็มไปด้วยความโกรธแค้น เต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ซึ่งนอกจากตัวเรานั้นจะทำร้ายตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจที่เต็มไปด้วยความโกรธ ยังมีพลังอำนาจในการสั่งการบุคคลให้มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ทำร้ายผู้อื่นได้ง่ายอีกด้วย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (2523) ทรงพระนิพนธ์ถึงการให้อภัยเป็นการพัฒนาจิตว่า ทุกคนที่สนใจบริหารจิต จะต้องสนใจอบรมจิตให้รู้จักอภัยในความผิดทั้งปวง ไม่ว่าผู้ใดจะทำแก่ตน แม้การให้อภัยจะเป็นการทำได้ไม่ยากนักสำหรับบางคนที่ไม่เคยอบรมมาก่อน แต่ก็สามารถจะทำได้ด้วยการอบรมไปที่ละเล็กทีละน้อย เริ่มแต่ที่ไม่ต้องฝืนใจมากนักไปก่อนในระยะแรก ถ้าโกรธขึ้นมาไม่ว่าน้อยหรือมาก ก็ให้ถือเป็นโอกาสอบรมจิตใจให้รู้จักอภัย แต่บางคนก็คิดเอาไว้ว่าจะให้อภัยแต่ก็ไม่ได้ทำ โดยคิดว่าเมื่อโกรธแล้วความโกรธจะหายไปเอง เมื่อโกรธแล้วหายโกรธเอง กับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัยไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งเมื่อเกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจิตแต่อย่างใด แต่โกรธแล้วหายโกรธเพราะคิดให้อภัย เป็นการบริหารจิตโดยตรง เป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น ผู้ใดเห็นความสำคัญของจิต จึงควรมีสติทำความเพียรอบรมจิตให้คุ้นเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นในผู้ใดเพราะการถูกปฏิบัติอย่างอยู่ดีธรรม หรือเจ็บปวดเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทางให้อภัยเกิดขึ้นในใจให้ได้ ก่อนที่ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน ทำได้เช่นนี้ไม่เพียงทำให้มีโทสะลดน้อยลงเท่านั้นแต่จะเป็นคุณแก่ตนเองด้วย แต่ถ้าปล่อยให้ความโกรธดับไปเอง ก็หาดับไปหมดสิ้นไม่ ถ้าถ่านคือความผูกโกรธมักจะยังเหลืออยู่และอาจจะพ้อความโกรธขึ้นอีกในจิตใจได้ในโอกาสต่อไป ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย แม้จะไม่ได้รับการขอมาก็ยอมอภัยให้ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่เคยอบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย โกรธแล้วก็ให้หายเอง แม้ได้รับการขอมาทอษ ก็อาจจะไม่อภัยให้ เป็นเรื่องของการไม่ฝึกใจให้เคยชิน

2) การให้อภัย หรือ อภัยทานเป็นการพัฒนาด้านสมรรถภาพของจิต คือ การมีสติ มีความอดทน อดกลั้นทางใจ (ขันติ) ต่อการกระทบกระทั่ง ต่อความไม่พอใจ หรือความเจ็บใจ ไม่ว่าการกระทำของผู้กระทำจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจก็ตาม โดยการวางใจตนให้เป็นกลางๆ ไม่กระเพื่อม ใช้สติปัญญา ตรึกตรองด้วยความรอบคอบ แล้วแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ด้วยกัน ด้วยการอดกลั้นไม่ตอบโต้ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่กดดันให้กลายเป็นความรักและความเมตตา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญที่ทำให้เกิดการให้อภัย หรืออภัยทานอย่างแท้จริง

ตัวอย่างของการอดทนเพื่อให้เกิดการให้อภัย หรืออภัยทานที่มักพบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การอดทนต่อการถูกล่วงเกินด้วยวาจา ด้วยถ้อยคำเลียดสี เหน็บแนมจนถึงคำว่าหยาบคาย โดยไม่แสดงสีหน้าอาการขุ่นเคืองหรือความโกรธให้ปรากฏ สะกดข่มกิริยาอาการของตนให้สุภาพ เป็นปกติเอาไว้ให้ได้ด้วยกำลังของความอดทน อดกลั้นทางใจ (ขันติ) การให้อภัยทานจึงเป็นการแสดงออกถึงสมรรถภาพของจิตที่มีความเข้มแข็ง อดทนต่อกิเลสโทสะที่เวียนมาทำให้ใจเศร้าหมอง

**1.3.2 การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นจุดเริ่มต้นใหม่ของมิตรภาพที่ยั่งยืน** มิตรภาพเป็นปัจจัยสำคัญประหนึ่งหล่อเลี้ยงมนุษย์ในสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขและสามารถทำงานหรือดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในทิศทางที่สร้างสรรค์ เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้สัมพันธภาพถูกทำลายลง การที่บุคคลจะกลับมามีความสัมพันธ์อันดีต่อกันได้อีกครั้งเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา และมนุษย์มีความสามารถที่จำได้ การให้อภัย หรืออภัยทาน จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้ และเป็นสิ่งที่จะช่วยฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ถูกทำลายลงไป ให้กลับมามีความสัมพันธ์อันดีต่อกันใหม่

**1.3.3 การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการสร้างมหากุศล** การให้อภัย หรืออภัยทาน จัดอยู่ในธรรมทาน มีพุทธดำรัสตรัสไว้ว่า “การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง” การให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง 100 ครั้งก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ “อภัยทาน” แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2548, น. 15) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการชนะเหนือทานอื่นๆ เช่น การบริจาคทรัพย์หรือวัตถุซึ่งเป็นสิ่งของภายนอกร่างกาย ซึ่งเป็น อามิสทาน ในขณะที่การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการพัฒนามาจากภายในจิตใจของผู้ให้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างธรรมทาน และการให้อภัย หรืออภัยทานให้ลึกซึ้งจะเห็นได้ว่า การให้อภัย หรืออภัยทานนั้นมีคุณค่าเหนือกว่าการให้ธรรมทาน เช่นการให้ความรู้ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง ในขณะที่การให้อภัย หรืออภัยทานนั้นให้ได้ยากยิ่งนัก ด้วยไปมีความสัมพันธ์กับความขัดแย้งในเชิงลบ ซึ่งมีความโกรธ ความแค้น ความอาฆาตพยาบาทรวมอยู่ด้วย การให้อภัย หรืออภัยทานจะต้องใช้ความอดทนต่อการกระทำของผู้กระทำที่เป็นสาเหตุทำให้

เกิดความไม่พอใจ ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทโดยการไม่ได้ตอบ ไม่ถือโทษโกรธเคือง เป็นลักษณะแห่งการยับยั้ง หักห้ามไม่ให้สัญชาตญาณแห่งอำนาจฝ่ายต่ำเข้าครอบงำจิตใจจนเป็นเหตุให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ หรือการเบียดเบียนชีวิตใดๆ ทั้งทางร่างกาย ทางวาจาและทางใจ พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนสภาวะดังกล่าวมาเป็นการให้อภัยทาน เกิดความรัก ความเมตตา ซึ่งทำให้บางครั้งการให้อภัย หรืออภัยทานทานดูเหมือนเป็นการเสียเปรียบ ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม เนื่องจากได้ยอมยกโทษให้คู่กรณีที่เคยล่วงละเมิด ทำให้ผู้ถูกระงับความทุกข์หรือความเจ็บปวด และการให้อภัย หรืออภัยทานบ่อยครั้งพบว่าทำให้ผู้กระทำผิดไม่มีการปรับตัวดีขึ้น นั่นเป็นเพียงเหตุผลภายนอก แต่สำหรับเหตุผลภายในซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจนั้น เมื่อให้อภัยแล้ว จิตจะเบาสบาย เป็นอิสระพ้นจากความโกรธ ความอาฆาตแค้น ปราศจากการกระทำที่เป็นอกุศล จึงเป็นที่ประจักษ์ว่า การให้อภัย หรืออภัยทาน เป็นมहाกุศล และเป็นการสะสมบุญที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง เป็นการสร้างมหากุศลที่สมบูรณ์ครบถ้วนทั้ง ทาน ศีล และภาวนา

**1.3.4 การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการยุติผลกรรมข้ามภพข้ามชาติ** ทุกชีวิตล้วนมีภัย ภัยของชีวิตอาจเกิดขึ้นได้ทุกเสี้ยววินาที ภัยที่เกิดจากภายนอกไม่ร้ายแรงเท่าภายใน มนุษย์อื่นที่ทำลายเราได้ก็ทำได้เพียงชั่วขณะหนึ่ง แต่จิตใจที่ไม่ให้อภัย อาฆาตพยาบาท ผูกเวร จะทำลายเราข้ามภพชาติ กรรมนั้นส่งผลข้ามภพชาติ ดังนั้นการให้อภัย หรืออภัยทานจึงมีคุณค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น ให้มีความรักความเมตตา ความเป็นมิตร เป็นจิตใจที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตเคียดแค้น อภัยทานจึงทำให้เสียกรรมต่างๆ แทนที่จะติดตามเราไปข้ามภพข้ามชาติ ก็จะถูกสลัดออกเป็นอโหสิกรรม การอโหสิกรรมหมายถึงผู้ถูกระงับจะไม่จองเวรกับผู้กระทำอีกต่อไป ส่วนบาปที่ผู้กระทำทำนั้น กรรมจะเป็นผู้ลงโทษเอง

สรุปได้ว่า การให้อภัย หรืออภัยทานมีคุณค่าและความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวิถีการดำเนินชีวิตและการดำรงอยู่ของมนุษย์ เพราะการให้อภัยหรืออภัยทานการกระทำที่เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ทั้งด้านคุณภาพของจิต และด้านสมรรถภาพของจิต เป็นวิธีการที่สำคัญในการสร้างจิตใจให้ดีขึ้น มีความเมตตา ความเป็นมิตร เป็นจิตใจที่สละความโกรธ ความอาฆาตแค้นออกจากจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความอดทนอดกลั้น ไม่ลุแก่อำนาจของโทสะและความพยาบาท และเป็นการปรับระดับจิตใจของคนในสังคมให้รู้จักการเสียสละ ไม่เบียดเบียน ลดละความตระหนี่ในจิตใจ ลดความโลภ ไม่ประทุษร้าย เพราะความต้องการ หรือความอยากได้ที่มากเกินไป การให้อภัยหรืออภัยทานเป็นจุดเริ่มต้นใหม่ของมิตรภาพที่ยั่งยืน เป็นการสร้างมหากุศล และเป็นการยุติผลกรรมข้ามภพข้ามชาติ

#### 1.4 การวัดการให้อภัย

ในปัจจุบันมีนักจิตวิทยาหลายคนได้สร้างแบบวัดการให้อภัย (forgiveness scale) เช่น แมคคัลลัฟ และคณะ (McCullough et al, 1998) ได้พัฒนาแบบวัดการให้อภัยระหว่างบุคคลจาก ทฤษฎีแรงจูงใจของก๊อตแมน (Gottman 1993, อ้างจาก McCullough et al., 1998) บุคคลเมื่อเผชิญ กับเหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ขุ่นเคืองใจ บุคคลมีแรงจูงใจที่จะตอบสนองต่อ เหตุการณ์นั้นใน 2 ลักษณะ คือ การแก้แค้น และการหลีกเลี่ยง เมื่อมีการให้อภัยเกิดขึ้นแล้วบุคคลจะมี แรงจูงใจที่จะตอบสนองด้านการแก้แค้นและการหลีกเลี่ยงต่ำ

แมคคัลลัฟ และคณะ (McCullough et al, 1998) ได้นำแบบวัดการให้อภัย ซึ่งเป็น แบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการให้อภัยของของ เวด (Wade, 1989) มาพัฒนาเป็นแบบวัดการ ให้อภัย ที่เรียกว่า “Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory” หรือ “TRIM”

ในแบบวัดการให้อภัยของเวด (Wade, 1989) เวดได้ทำการสัมภาษณ์นักจิตวิทยา คลินิก นักจิตวิทยาการศึกษาและนักบวชที่มีความเชื่อเรื่องการให้อภัย จากนั้น เวดได้ทำการแบ่ง การให้อภัยออกเป็น 23 องค์ประกอบและสร้างข้อคำถาม 600 ข้อ จากนั้นได้นำไปให้กลุ่มตัวอย่าง ตอบ และทำการวิเคราะห์ปัจจัยพบว่าการให้อภัยมี 9 องค์ประกอบ และมีข้อกระทงที่มีคุณภาพ 83 ข้อกระทง ต่อมาแมคคัลลัฟ และคณะ (McCullough et al, 1998) ได้พิจารณาแบบวัดของเวดและ คัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีองค์ประกอบด้านการแก้แค้นและการหลีกเลี่ยง ได้ข้อกระทงทั้งหมด 18 ข้อกระทงมาใช้ในการพัฒนาแบบวัดการให้อภัยของเขา

แบบวัดการให้อภัยของเอ็นไรท์ (The Enright Forgiveness Inventory (EFI)) สร้าง โดย เอ็นไรท์ และคณะ (Enright et al, 1998 ) เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดระดับที่ผู้ถูกกระทำ ให้อภัยผู้กระทำ ที่ทำให้เจ็บปวด หรือทุกข์ทรมานอย่างมาก แบบวัดนี้เป็นแบบมาตรประมาณค่า พร้อมมาตรวัด 6 หน่วย จาก “จริงที่สุด” ไปจนถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดการให้อภัยของเอ็นไรท์ ประกอบด้วย 60 ข้อ ซึ่งใช้วัดทางด้านอารมณ์จิตใจ 20 ข้อ ด้านพฤติกรรม 20 ข้อ และด้านความคิด 20 ข้อ โดยในแต่ละด้านจะมีข้อคำถามทางบวก 10 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 10 ข้อ

สรุปได้ว่า ในการวิจัยเรื่องการให้อภัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์นั้น ได้มีนักวิจัยหลาย คน ได้พยายามสร้างแบบวัดการให้อภัยขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดการให้อภัย ในการวิจัยครั้ง นี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยเฉพาะ โดยศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือวัดการให้อภัยจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการ ให้อภัย รวมทั้งการนำข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดและการสัมภาษณ์วัยรุ่นตอนต้น การ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการอบรมนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมาวิเคราะห์ และสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นให้ครอบคลุมทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม



### 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

การให้อภัยไม่ได้ถูกจำกัดในการนำมาใช้ในการบำบัดรักษาเท่านั้น แต่ว่าได้ถูกนำมาใช้ด้านการศึกษาด้วย (Gassin, 1995; Hepp-Dax, 1996) และผลการศึกษพบว่า มีผลดีต่อนักเรียนวัยต่างๆ เช่นกัน ตั้งแต่กลางทศวรรษ 1900 เป็นต้นมา มีผลงานวิจัยเกี่ยวกับการให้อภัยซึ่งเป็นจำนวนมาก โดยศึกษาการให้อภัยในฐานะเป็นตัวแปรจัดกระทำที่ช่วยพัฒนาตัวบุคคลครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างนักเรียนประถมศึกษาไปจนถึงนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและประชาชนทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ ส่วนรูปแบบการวิจัยก็มีทั้งที่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เปรียบเทียบและการวิจัยเชิงทดลอง ในการประมวลเอกสารเรื่องการวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับการให้อภัยที่เป็นการศึกษาเชิงทดลองและกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนวัยรุ่น หรือวัยใกล้เคียงกันซึ่งใกล้เคียงกับการวิจัยนี้

แกมบาโร (Gambaro, 2002) ทำวิจัยเกี่ยวกับการให้การศึกษาเรื่องการให้อภัย (Forgiveness Education) เพื่อจัดการกับความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ต้องเผชิญกับความโกรธอยู่เป็นประจำ งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาถึงประสิทธิผลของบทเรียนการให้อภัยว่าสามารถลดความรุนแรงของความโกรธ ความแค้นเคือง ความตึงเครียดทางด้านจิตใจของนักเรียนเหล่านี้ และมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตหรือไม่

นักเรียนที่ร่วมในการทดลองครั้งนี้เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12-14 ปี จำนวน 16 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองได้เรียนรู้บทเรียนการให้อภัย (The education program of forgiveness) ที่ถูกออกแบบมาให้เข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการให้อภัยและกระบวนการการให้อภัย ช่วยเพิ่มความสามารถและเสริมสร้างความเข้มแข็งในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยวิธีการทางลบให้น้อยลง สามารถจัดการกับความโกรธ และรับมือกับความรู้สึกกดดันจากปัญหาต่างๆ ทำให้พวกเขาเข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้ดีขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนรู้ด้วยบทเรียนอื่นที่ไม่กล่าวถึงการให้อภัย การทดลองนี้ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ มีกิจกรรมการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ผลของการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาเรื่องการให้อภัยในกลุ่มทดลองถูกนำไปเปรียบเทียบกับผลของการให้การศึกษาด้วยโปรแกรมของโรเจอร์ (Rogerian-based program) ของกลุ่มควบคุม ซึ่งในไม่ได้กล่าวถึงเรื่องการให้อภัย ตามตัวแปรดังต่อไปนี้ ทักษะคิดต่อโรงเรียน ทักษะคิดต่อครู ความเชื่อมั่นและความไว้วางใจในตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลักษณะนิสัยของความโกรธ ปฏิกริยาต่อความโกรธ ผลการเรียนรู้ การปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน และการให้อภัย พบว่ามีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน

ปาร์ค (Park, 2003) ได้ทำการศึกษาวิจัย ถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษาเรื่องการให้อภัย (Forgiveness Education Program) ในนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ตกเป็นเหยื่อความก้าวร้าวรุนแรงและตนเองก็มีความก้าวร้าวด้วย ในประเทศเกาหลีกลุ่มตัวอย่างมี 3 กลุ่มโดยเปรียบเทียบกับโปรแกรมฝึกพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม (Skillstream Program) กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับ โปรแกรมการศึกษาเรื่องการให้อภัยที่มีพื้นฐานมาจากกระบวนการการให้อภัยของเอนไรท์ กลุ่มที่ 2 ได้รับโปรแกรมฝึกทักษะพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม ( A Skillstreaming Program) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ไม่ได้ได้รับโปรแกรมการฝึกใดๆ เหยื่อที่มีความก้าวร้าวรุนแรง (Aggressive victims) นั้นหมายถึงนักเรียนวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อ (Victims) การถูกกลั่นแกล้งรังแก ถูกคุกคาม ถูกรังควานจากเพื่อน และมีความก้าวร้าวรุนแรงในคนคนเดียวกัน มีประสบการณ์ในการเป็นผู้กระทำ (aggressors) ด้วย นักเรียนเหล่านี้เวลาถูกกลั่นแกล้งรังแก ถูกคุกคาม รังควานจากเพื่อนจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่ก้าวร้าวรุนแรง ก็ก่อให้เกิดผลของความรุนแรงกลับมาอีก จะมีอารมณ์ร้อน ใจร้อน หงุดหงิด และสร้างความเครียดด้วยการขู่ตอบโต้ เอาคืน และแรงมาแรงไป พวกเขาเหล่านี้มีความเสี่ยงสูงที่จะถูกปฏิเสธจากเพื่อนๆ และมีพฤติกรรมที่มีปัญหามากกว่านักเรียนที่มีความก้าวร้าวเพียงอย่างเดียว หรือนักเรียนที่เป็นเหยื่อแต่ไม่ก้าวร้าว (Passive Victims) ปัจจัยหนึ่งที่มีศักยภาพในการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อที่มีความก้าวร้าวรุนแรงคือ การให้อภัย การให้อภัยนั้นช่วยลดความโกรธ และเพิ่มความสามารถในการปรับ ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์

การวิจัยนี้ต้องการทดสอบดูว่า โปรแกรมการให้การศึกษาการให้อภัยนั้นมีประสิทธิภาพในการจัดการควบคุมความโกรธหรือไม่ สามารถส่งเสริมเพิ่มพูนความรู้สึกรู้สึกหรือไม่ สามารถลดความรุนแรงของอคติและพฤติกรรมก้าวร้าวและเกรงได้หรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่สองที่ได้รับโปรแกรมฝึกพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้ได้รับโปรแกรมการฝึกใด ๆ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิง อายุ 12-21 ปี จำนวน 48 คน ถูกคัดเลือกมาจากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และสถานพินิจ และถูกสุ่มเข้าเป็น 1 ใน 3 กลุ่ม การดำเนินการสองกลุ่มทดลองนั้น แยกผู้ดำเนินการกลุ่ม (Facilitators) เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากผู้ดำเนินการ (Counselor effects) ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง

การทดลองมีสมมติฐานว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเรื่องการให้อภัยที่มีพื้นฐานมาจากกระบวนการการให้อภัยของเอนไรท์ จะมีการปรับตัว และปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ดีกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองอีกกลุ่มหนึ่งและกลุ่มควบคุมจะให้อภัยต่อบุคคลที่ก่อแค้น รังควานหรือคุกคามพวกเขา และแสดงออกถึงความร่วมรู้สึกต่อบุคคลทั่วไปได้มากขึ้น นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 จะมีความโกรธลดลงและมีปฏิสัมพันธ์ต่อ



สถานการณ์ทางสังคมด้วยวิธีการที่เป็นมิตรและสร้างสรรค์มากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับตัวแปรจัดกระทำแต่อย่างใด

ผลการทดลองพบว่า พฤติกรรมเกรง รุนแรงของผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 ลดความรุนแรงลงมากกว่าแต่ก่อน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ผลการพัฒนานี้มีความคงทนต่อเนื่องไปจนถึงระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 เดือน แสดงให้เห็นว่าการสอนการให้อภัยสามารถช่วยนักเรียนวัยรุ่นหญิงให้หลุดพ้นจากความทุกข์จากการถูกรังแก รังแกจากเพื่อน มีผลในการลดความรุนแรง ความก้าวร้าว และความเกรงในโรงเรียน

ลาเทอร์เนอร์ (Laturner, 2005) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองซึ่งใช้โปรแกรมการศึกษาทางจิต (psychoeducation program) ที่มีผลต่อการให้อภัย การแก้แค้น และความก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (Middle School) จำนวน 90 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งสองกลุ่มได้ทำแบบวัดการให้อภัย แบบวัดความพยายามอาฆาตแค้น และแบบวัดความก้าวร้าว ทั้งก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการแบบฝึกจากโปรแกรมการศึกษาทางจิต เพื่อศึกษาถึงการเพิ่มขึ้นของทัศนคติทางบวกต่อการให้อภัย การลดลงของทัศนคติต่อการแก้แค้น การเพิ่มขึ้นของการให้อภัยและลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการทดลองปรากฏว่าในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาทางจิตนั้น ทัศนคติต่อการแก้แค้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การให้อภัยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ คะแนนจากแบบวัดความก้าวร้าว ที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงอย่างชัดเจน เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ในขณะที่ทัศนคติทางบวกต่อการให้อภัยนั้นเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยนี้ พบว่าการนำโปรแกรมการศึกษาทางจิตมาใช้ในห้องเรียนเป็น เครื่องมือที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการรับมือกับความก้าวร้าวและความรุนแรงซึ่งเพิ่มความเต็มใจที่จะให้อภัยและลดทัศนคติต่อการแก้แค้นและลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง

เบค (Beck, 2005) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงประสิทธิภาพของการให้อภัยแบบกลุ่มที่มีต่อวัยรุ่นที่มีความก้าวร้าว โดยได้เริ่มต้นศึกษาปัญหาที่พบเห็นได้ในปัจจุบันคือ วัยรุ่นจำนวนมากถูกรังแก ถูกด่าว่าละเมิดบ่อย ๆ วัยรุ่นเหล่านี้มีความเสี่ยงที่จะแสดงพฤติกรรมความก้าวร้าวออกมา เพราะเข้าใจและรับรู้ว่าการแสดงความก้าวร้าวรุนแรงตอบโต้ออกมาเป็นการกระทำของความยุติธรรม เป็นสิ่งที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหา วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือวัยรุ่นเหล่านี้ให้จัดการและรับมือกับความโกรธและความก้าวร้าว ผลการศึกษาวิจัยเชิงทดลองพบว่า การให้อภัยแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพในการลดหรือขจัดความก้าวร้าวของวัยรุ่นใหญ่นั้น ในการวิจัยครั้งนี้ จึงมีการขยายผลมาถึงประสิทธิภาพของการทดลองการให้อภัยแบบกลุ่มในการลดการตอบสนองความก้าวร้าวด้วยความรุนแรงในกลุ่มประชากรวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้มีทั้งหมด 76 คน เป็นชาย 37 เป็นหญิง 39 ได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 38 คน และ

กลุ่มควบคุม 38 คน อายุของผู้เข้าร่วมการทดลองอยู่ระหว่าง 14-18 ปี กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้อภัยจากแบบจำลองปิรามิดการให้อภัยที่เรียกว่า “REACH” ซึ่งออกแบบโดยเวิร์ททิงตัน จำนวน 6 ชั่วโมง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม 38 คน ไม่ได้รับกิจกรรมอะไร ผลการทดลองพบว่าโปรแกรมการให้อภัยจากแบบจำลอง ปิรามิดการให้อภัยนั้นมีประสิทธิภาพในการเพิ่มการให้อภัยและความร่วมรู้สึกในวัยรุ่น และลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่มาจากความแค้นใจลงได้

สรุปได้ว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมการให้การศึกษาการให้อภัย เพื่อพัฒนาการให้อภัยในนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอยู่บ้าง แต่ทั้งหมดเป็นงานวิจัยในต่างประเทศ ยังไม่พบว่ามีการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

## 2. การพัฒนาการให้อภัย

### 2.1 การพัฒนาการให้อภัยโดยวิธีธรรมชาติ

การพัฒนาการให้อภัยโดยวิธีธรรมชาติ หมายถึง การพัฒนาการให้อภัยที่ไม่ได้เกิดจากการจัดกระทำ การให้อภัยไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม ทั้งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือเกิดจากการเรียนรู้จากตัวแบบที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น บิดามารดา สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ครู บุคคลที่มีชื่อเสียง จนเกิดการแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ จนกลายเป็นนิสัยประจำตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ พิกพ วังเงิน (2545, น.1) ที่ว่า “มนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นมนุษย์จะมีการแสดงพฤติกรรมที่ดี หรือไม่ดีส่วนหนึ่งมาจากสิ่งแวดล้อม จากการเลียนแบบผู้ใหญ่ จนเกิดเป็นความเคยชิน ขอมรับ และปรับเป็นพฤติกรรมของตนเอง” การให้อภัยของบุคคลจะพัฒนาขึ้นเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ โดยมีปัจจัยดังนี้

#### 2.2.1 วุฒิภาวะและอายุ

1) *วุฒิภาวะ (Maturation)* เป็นกระบวนการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของบุคคล โดยไม่ต้องอาศัยการฝึกหัดหรือประสบการณ์ใดๆ มีผลให้เกิดความพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมได้เหมาะสมกับวัยเช่น การยืน การเดิน การวิ่ง การเปล่งเสียง ซึ่งเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นไปตามปกติเมื่อถึงวัยที่สามารถจะกระทำได้ วุฒิภาวะและอายุเป็นปัจจัยหนึ่งในการพัฒนาการให้อภัยของบุคคลโดยวิธีธรรมชาติจากการศึกษาของเอ็นไรท์และคณะ (Enright and The Human Development Study Group, 1991) พบว่า

กระบวนการการพัฒนาการให้อภัยคล้ายกับพัฒนาการด้านการรู้คิดและพัฒนาการด้านจริยธรรมของเพียเจต์และโคลเบอร์ก (Sells & Hargrave, 1998) โดยโคลเบอร์กได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ 6 ขั้น ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (Pre-Conventional Level) จริยธรรมระดับนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 2-10 ปี ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์ (Conventional Level) จริยธรรมระดับนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 10-16 ปี ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Post-Conventional Level) จริยธรรมระดับนี้จะเกิดในบุคคลอายุตั้งแต่ 16 ปี ขึ้นไป เอ็นไรท์ และ แกัสซิน (Enright and Gassin, 1992) ได้เริ่มพัฒนาแนวความคิดของการให้อภัยในทางจิตวิทยาตามแนวทางทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก โดยนำทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กไปประยุกต์เป็นขั้นของการให้อภัย โดยจากการทดสอบรูปแบบการให้อภัย (Model of Forgiveness) พบว่าบุคคลที่มีอายุระหว่าง 9-10 ปี มีพัฒนาการให้อภัยอยู่ใกล้เคียงกับระดับที่ 1 ขั้นที่ 2 หมายความว่า โดยเฉลี่ยผู้เข้าร่วมการทดลองนั้นมีความเข้าใจว่า การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้เฉพาะหลังจากที่ความเสียหายที่เกิดจากการถูกระงับหรือถูกละเมิด ได้รับการชดเชยหรือชดเชย ซึ่งตรงกับขั้นของเอ็นไรท์เรียกว่า ระดับก่อนการให้อภัย ในขณะที่ระดับคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้จากผู้เข้าร่วมการทดลองอายุ 13-16 ปี อยู่ในระดับที่ 2 ขั้นที่ 3 และ ขั้นที่ 4 หมายความว่า โดยเฉลี่ยวัยรุ่นมีเจตนาที่จะพิจารณาว่าการให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีผู้อื่นที่ใกล้ชิดหรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าที่เขารัก เคารพ นับถือ เช่น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ หรือเพื่อนๆ อยากให้มีการให้อภัยแม้ว่าสิ่งที่สูญเสียไปจะไม่ได้กลับคืนมา ในขณะที่ระดับที่ 3 ขั้นที่ 5 และ 6 นั้น บุคคลที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปถึงจะพัฒนาขึ้นมาได้ ทฤษฎีการให้อภัยของเอ็นไรท์แต่ละขั้นสอดคล้องกับ ทฤษฎีเหตุผลเชิงจริยธรรมของโคลเบอร์ก เอ็นไรท์และแกัสซิน (Enright & Gassin, 1992) เชื่อว่า บุคคลสามารถเรียนรู้การให้อภัยผ่านกระบวนการทางปัญญาเหมือนกับกระบวนการการเรียนรู้ทางปัญญา เรื่องจริยธรรมความยุติธรรมของโคลเบอร์ก การให้อภัยจึงเป็นกระบวนการที่มีพัฒนาการ เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นเป็นไปตามวุฒิภาวะและอายุ

### 2.2.2 การอบรมเลี้ยงดู

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2528, น. 3) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึงการที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง มีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุตรหลาน ทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายต่อบุตรหลาน ทั้งทางด้านอารมณ์ และความรู้สึก ตลอดจนเป็นทางให้พ่อแม่ หรือผู้ปกครองสามารถจะให้รางวัลและลงโทษบุตรหลานได้ นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสให้บุตรหลาน ได้ดูแบบอย่างการกระทำของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองด้วย ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2550, น. 275-280) ได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า การอบรมเลี้ยงดู โดยเฉพาะการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผลนั้นเป็นปัจจัยด้านสถานการณ์ที่มีอิทธิพลสำคัญยิ่งของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม นักทฤษฎีและ

ผู้ค้นคว้าทดลองทางด้านจริยธรรมส่วนมากจะเชื่อว่า ประสบการณ์ของเด็กที่มาจากครอบครัวระดับต่างๆ กันย่อมแตกต่างกัน อันเป็นเหตุให้จริยธรรมของเด็กเหล่านี้แตกต่างกันอย่างมากด้วย ประสบการณ์ในครอบครัวนั้นมีหลายชนิด นับตั้งแต่สภาพทางกายไปจนถึงสภาพทางจิตใจ การปฏิบัติของบิดามารดาต่อผู้อื่นซึ่งบุตรสังเกตเห็นและรับรู้มา จนถึงการปฏิบัติของบิดามารดาต่อบุตรเอง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2524, น. 14) ฮอฟฟ์แมน (Hoffman, 1970 อ้างจากดวงเดือน พันธุมนาวิน 2524, น. 14) เชื่อว่าอิทธิพลของครอบครัวที่แผ่มายังบุตรนั้น ส่วนมากแล้วจะผ่านทางวิธีการอบรมเลี้ยงดู ฐานะของครอบครัวอาจมีอิทธิพลต่อการเลือกใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ และการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีการที่แตกต่างกันอาจเป็นต้นเหตุที่สำคัญของการพัฒนาทางจริยธรรมของลูกได้ การอบรมเลี้ยงดู เป็นกระบวนการฝึกอบรม ประคับประคองและถ่ายทอดลักษณะต่างๆ จากบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้แก่บุตรหลาน ซึ่งในแต่ละสังคมก็จะมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ลักษณะนิสัย วัฒนธรรมและประเพณีของกลุ่มนั้นๆ นักจิตวิทยาพัฒนาการเชื่อว่าประสบการณ์ที่บุตรหลาน ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของพวกเขา ฉะนั้นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จึงมีส่วนสำคัญในการปลูกฝังบุคลิกภาพ ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ ให้แก่บุตรหลาน (ศิริอร นพกิจ 2545, น. 25)

การอบรมเลี้ยงดู อาจแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ตามลักษณะและปริมาณการปฏิบัติต่อเด็ก ในงานวิจัยเรื่อง “จริยธรรมของเยาวชนไทย” โดยดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2520, น. 7, 10) ได้ค้นพบถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว มีส่วนเกี่ยวข้องกับจริยธรรมของบุคคลเป็นอย่างมาก และอิทธิพลของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางจริยธรรมของบุคคลนี้มีความคงทนไปถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นด้วย ฉะนั้นการอบรมเลี้ยงดูจึงมีความสำคัญมาก และเป็นข้อปฏิบัติขั้นแรกในการวางพื้นฐานทางจริยธรรมบุคคล ถ้าการอบรมเลี้ยงดูนี้ไม่เหมาะสมแล้วการปรับปรุงจิตใจของบุคคลในภายหลังอาจทำได้ยาก หรือในบางกรณีก็ทำไม่ได้เลยเพราะสายเสียแล้ว ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, น. 15) ได้ระบุว่า การอบรมเลี้ยงดูซึ่งมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจริยธรรมคือ การให้ความรักสนับสนุน การควบคุม การให้เหตุผล และการลงโทษ

นอกจากนี้ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2536, น. 14-15) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การวิจัยหลายเรื่องทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศยืนยันว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญที่สุดต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็ก ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้รับผิดชอบดูแลไม่ใช้เวลาใกล้ชิด ไม่รักและเอาใจใส่ ลงโทษอย่างไม่สมเหตุสมผล จะทำให้เด็กมีปัญหาทางจิตและพฤติกรรมในระยะสั้น ในช่วงที่ยังเป็นเด็ก และระยะยาวเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ได้มากกว่าสาเหตุอื่น

เอ็นไรท์ (Enright, 2008, pp. 217-242) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมความเข้าใจ เรื่องการให้อภัยแก่วัยรุ่นในครอบครัวนั้นนั้นสามารถทำได้โดยพ่อแม่ผ่านทางเรื่องราวต่างๆ พ่อแม่

สามารถสอนเรื่องการให้อภัยแก่วัยรุ่นได้โดยตรง แต่ว่าวัยรุ่นก็อาจจะมีความรู้สึกต่อต้านการอบรมสั่งสอนโดยตรง พ่อแม่ก็อาจจะใช้สื่อต่างๆ เช่นบทความ ภาพยนตร์ หรือละครโทรทัศน์ในการเปิดทางไปสู่การพูดคุย แสดงความคิดเห็นเรื่องการให้อภัยและประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง การพูดคุยแบ่งปันความคิดเห็นในเรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อแม่จะเป็นคนเริ่มต้นก่อน โดยอาจจะดูว่าลูกๆ วัยรุ่นมีหนังสือหรือบทความอะไรที่คุณครูกำหนดหรือมอบหมายให้อ่านเป็นการบ้าน บางครั้งพ่อแม่ก็อาจจะอ่านหนังสือหรือบทความเดียวกันนั้น แล้วลองตั้งคำถามเชิงจริยธรรม หรือถามคำถามปลายเปิดว่า ลูกๆ มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องนี้ให้ลูกๆ วัยรุ่นได้มีโอกาสพูดคุยแสดงความคิดเห็นร่วมกัน การนั่งดูโทรทัศน์หรือไปดูภาพยนตร์ร่วมกัน ก็สามารถนำไปสู่การพูดคุยแสดงความคิดเห็นกันได้ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการพูดคุยแสดงความคิดเห็นร่วมกันกับลูก พ่อแม่ต้องปฏิบัติกับเขาอย่างเป็นผู้ใหญ่ในการให้ลูกๆ วัยรุ่นแสดงความคิดเห็น เสนอข้อโต้แย้ง ไม่ใช่อำนาจของการเป็นพ่อแม่ในการเอาชนะความเห็นของลูก เพราะจะเป็นการสร้างความเจ็บปวดภายในใจให้ลูกและก่อให้เกิดผลร้ายภายในจิตใจของเขาต่อไป

พ่อแม่ควรรู้ว่าลูกๆ วัยรุ่นมีบุคลิกที่เขารัก ชื่นชม เคารพนับถือเป็นตัวแทนอย่างไร และตัวแบบนั้นมีความคิดเห็นอย่างไรกับการให้อภัย ถ้าตัวแบบของลูกวัยรุ่นมีความเห็นเฉยเมย ไม่สนใจกับการให้อภัย ถ้าเป็นเช่นนั้นลูกวัยรุ่นก็จะเป็นคนเฉยเมย ไม่สนใจเรื่องการให้อภัยด้วย แต่ถ้าตัวแบบของลูกเป็นคนที่มีความศรัทธาแรงกล้า มีใจจดจ่อกับการให้อภัยอย่างจริงจัง ลูกๆ วัยรุ่นก็อาจจะหลับหูหลับตาเชื่อถือเดินตาม และถ้าเป็นเช่นนั้นลูกๆ ก็อาจจะลงเอย ตัดสินใจไม่ถูกอยู่ระหว่างครั้งๆ กลางว่าจะเอาอย่างไรในเรื่องการให้อภัย พ่อแม่ควรมีการพูดคุยสนทนากับลูกๆ วัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เขานำสิ่งที่ยุ่งยากลำบากใจที่โรงเรียนมาพูดคุยและหาทางออกร่วมกัน พ่อแม่ควรระมัดระวังไม่พูดคุยแบบเทศนาหรือสั่งสอนเรื่องการให้อภัยกับลูกๆ วัยรุ่นโดยตรง หรือเอาประเด็นเรื่องนี้มาพูดกับลูกๆ วัยรุ่นบ่อยๆ จนลูกๆ ไม่อยากจะพูดคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่อีก พ่อแม่ควรพยายามให้การให้อภัยเกิดขึ้นหรือปรากฏออกมาอย่างเป็นธรรมชาติเมื่อเวลาเหมาะสม

พฤติกรรมของพ่อแม่ก็สามารถสอนลูกๆ ให้รู้จักการให้อภัยได้ โดยการขออภัยจากลูกๆ เมื่อพ่อแม่ได้กระทำผิดหรือกระทำให้ลูกๆ เจ็บปวด เช่น ผิดสัญญา ผิดนัด ฯลฯ แต่ก็ไม่มีข้อบังคับอะไรที่จะต้องขออภัยลูกในความผิดหรือการกระทำที่ทำให้ลูกๆ เจ็บปวดหรือไม่พอใจทุกเรื่อง พ่อแม่สามารถขออภัยลูกๆ ได้โดยอาจจะพูดขออภัยในเรื่องราวทั่วไปไปที่กระทำผิดต่อลูก หรืออาจจะเป็นเรื่องเฉพาะเจาะจงเมื่อลูกๆ ยกเรื่องราวที่เขาถูกพ่อแม่กระทำทำให้เขาเจ็บปวดหรือผิดหวังในอดีตขึ้นมาพูด พ่อแม่ก็สามารถใช้โอกาสนั้นขออภัยจากลูกได้ พ่อแม่สามารถเป็นแบบอย่างให้ลูกได้ในการมีนิสัยขอโทษและขออภัยในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ลูกๆ ไม่พอใจ ผิดหวัง การฝึกการขอโทษ ขออภัยและการให้อภัยในครอบครัวไม่ว่าความผิดนั้นจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่อง



ใหญ่ เป็นสอนแบบอย่างพฤติกรรมที่ดีที่จะช่วยให้ลูกๆ สามารถรับมือกับความเจ็บปวด ความยุติธรรมที่รุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นกับชีวิตของพวกเขาในอนาคต

ลูกๆ บางคนไม่เชื่อว่าพ่อแม่รักตน เพราะพ่อแม่ไม่เคยแสดงความรักของตน ให้ลูกๆ เห็นหรือรับรู้ ลูกๆ ควรได้ยินคำว่า รักลูก จากปากของพ่อแม่ และก็ต้องการรู้สึกถึงความรัก นั้นด้วย หนทางหนึ่งที่จะทำให้ลูกๆ รู้สึกถึงความรักนั้นก็คือ พ่อแม่บอกเขาว่า พ่อ-แม่ให้อภัยลูก เมื่อพวกเขาทำอะไรผิดไป และอีกทางหนึ่งก็คือขออภัยจากลูกเช่นกันเมื่อพ่อแม่ทำอะไรผิด ไม่ว่าจะเป็น เรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก

ลูกๆ สามารถเรียนรู้การให้อภัยซึ่งกันและกันได้ สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกเล็กๆ หลายคนแล้ว ในแต่ละวันแทบจะไม่มีวันใดที่จะไม่ได้ยินเสียงลูกๆ ไม่ว่าคนใดคนหนึ่งฟ้องพ่อแม่ ว่าลูกพี่หรือน้องแกล้ง พ่อแม่จึงต้องเป็นผู้ตัดสิน ดังนั้นการให้อภัยควรเป็นส่วนหนึ่งในระบบความ ยุติธรรมของพ่อแม่ หลังจากมีการอบรมสั่งสอนกันแล้ว ผู้กระทำผิดก็ควรไปขอโทษผู้ถูกกระทำ และผู้ถูกกระทำก็ควรได้รับการสนับสนุนให้รู้จักการให้อภัยเมื่อทั้งสองฝ่ายพร้อมควรเป็นการขอ โทษและให้อภัยที่แท้จริง ไม่ควรบังคับให้ลูกทำ

เวิร์ททิงตัน (Worthington, 2006, pp. 243-245) ได้กล่าวถึงการส่งเสริม การให้อภัยในครอบครัวไว้ว่า พ่อแม่ต้องสอนหรือตั้งกฎเหล่านี้ไว้ในบ้านคือ ต้องไม่ปล่อยให้เกิด การกระทำผิดหรือปล่อยให้มีการละเมิดสิทธิต่อสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่ต้องพยายามป้องกัน ไม่ให้ความรู้สึกโกรธ เกลียด เคียดแค้น เกิดขึ้นภายในครอบครัว สิ่งสำคัญคือต้องมีการปฏิบัติต่อกัน และกันด้วยความรักและความเคารพ ความรักที่พ่อแม่มีต่อกันและกัน และมีต่อลูกจะเป็นการสร้าง คุณค่าให้กันและกัน และจะปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ถึงแม้ว่า อาจจะมีสมาชิกในครอบครัวบางคนสร้างความเสียใจ สร้างความผิดหวัง สร้างความยุ่งยาก ทำให้ สมาชิกในครอบครัวเดือดร้อนไม่มีความสุขบ้างก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อกันและ กันด้วยความรัก ความเคารพต่อกัน การกระทำผิดต่อกัน การทะเลาะกันก็จะน้อยตามลงไปด้วย

แต่เมื่อมีอีกฝ่ายหนึ่งทำผิด ทำให้เสียใจ อย่าปล่อยให้ความเจ็บปวดนั้น ดำเนินต่อไปแบบเรื้อรัง ไม่มีการแก้ไข บางครั้งอาจเป็นไปไม่ได้ที่จะจับเข่านั่งคุยกันถึงความผิดนั้น โดยทันทีทันใด บางครั้งระดับความโกรธอาจจะยังมีอยู่มากจนดูแล้วว่าการนั่งลงจับเข่าคุยกัน ทันทีทันใดคงจะไม่เกิดผลอะไร แต่ก็ต้องพยายามหาเวลาคุยกันให้เร็วที่สุด พยายามตั้งสติคุยกัน ดีๆ ด้วยเหตุด้วยผล และหาทางออกที่ถูกต้องชัดเจน และอย่านับว่าทำผิดมาที่ครั้งแล้ว แต่ให้ตั้งมั่น ในความรักซึ่งกันและกันมากกว่าจะไปจดจำนับว่าคนนี้ทำผิดเรื่องนี้มาที่ครั้งที่ไหนแล้ว แล้วเรื่อง อื่นๆ ที่พอๆ กันอีกแหละ ก็ครั้งที่ไหนแล้ว

ให้ลองฝึกพูดว่า “ฉันขอโทษ” เร็วขึ้น เร็วกว่าที่จะไปคาดหวังว่าคนอื่นจะมา ขอโทษเรา เมื่อคนเราดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างใกล้ชิด คนเรามากจะเคยชินว่าตนเองมีความสำคัญ

เพราะฉะนั้น โดยธรรมชาติแล้ว คนเรามักจะดูว่าเมื่อไหร่คนอื่นจะมาขอโทษเราในความผิดที่เขาทำ ในครอบครัวก็เช่นเดียวกัน สมาชิกในครอบครัวก็ควรที่จะสังเกตดูว่าเราได้ทำอะไรให้สมาชิกในครอบครัวเสียใจ หรือไม่มีความสุขหรือไม่ ผู้ที่กระทำผิดควรเดินไปหาผู้ถูกระทำเพื่อจะขอโทษ โดยเร็วและจริงใจ ผู้กระทำผิดควรถือเป็นความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และต้องสร้างความมั่นใจให้ผู้ถูกระทำว่าจะไม่กระทำเหตุการณ์เช่นนั้นอีก

พื้นฐานการให้อภัยในครอบครัวนั้นมาจากความรักความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของพ่อและแม่ บางครอบครัวทุ่มเทความรักความสนใจไปที่ลูกแต่ความรักความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและแม่ไม่ค่อยดีนัก ดังนั้นต้องส่งเสริมให้พ่อและแม่มีความรักความเข้าใจกันให้มากขึ้น และความรักความเข้าใจนี้จะถูกส่งต่อหรือถ่ายทอดไปยังลูกๆ เอง

พ่อแม่ควรสอนลูกๆ ให้รู้จักการให้อภัยตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อลูกๆ ยังเล็กอยู่นั้น พ่อแม่สามารถสนับสนุนส่งเสริมให้ลูกรู้จักการให้อภัย ลูกอาจจะยังไม่รู้ว่าการให้อภัยคืออะไร หรือไม่รู้ว่าจะให้ให้อภัยได้อย่างไร แต่ลูกสามารถเรียนรู้ที่จะให้อภัยได้ และ เรียนรู้ที่จะไม่ยึดเอาความผูกใจเจ็บ ความแค้นเคืองเอาไว้ พ่อแม่สามารถสอนหรือแนะนำลูกด้วยคำพูดง่ายๆ ให้ลูกให้อภัยพี่ๆ น้องๆ และอธิบายว่าการให้อภัยนั้นคืออะไร ลูกก็จะเรียนรู้จากคำแนะนำ คำสอนของพ่อแม่ เรียนรู้ที่จะตัดสินใจและควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

พ่อแม่สามารถใช้ตัวแบบในการสอนลูกให้ลูกรู้ว่าจะให้อภัยได้อย่างไร เช่น อาจจะแสดงให้เห็นหรือทำตัวอย่างให้ดูว่าจะให้อภัยอย่างไร หรือบางทีก็สามารถแสดงตัวอย่างการให้อภัยโดยทำกับบุคคลอื่นภายนอกครอบครัว คือแทนที่จะต่อว่า คำว่าบุคคลอื่นที่กระทำผิด พ่อแม่ก็ตัดสินใจให้อภัย ให้ลูกๆ เห็น และหยุดพฤติกรรมการอาฆาตพยาบาท การด่าทอ หรือเอะอะโวยวายให้น้อยลง

พ่อแม่สามารถตั้งกฎของบ้านได้ เช่นกฎของบ้านอาจจะตั้งว่า “เราจะไม่เก็บยึดความโกรธของเราต่อสมาชิกในครอบครัว” หรือ “เราจะไม่แสดงปฏิกิริยารุนแรงตอบโต้บุคคลที่กระทำผิดต่อเรา และไม่ว่ากฎอะไรก็ตามที่สมาชิกในครอบครัวเห็นพ้องต้องกัน พ่อแม่จะต้องถือตามกฎนั้น ปฏิบัติตามกฎนั้นและก็สนับสนุนให้ลูกๆ ปฏิบัติตามด้วย

### 2.2.3 ประสพการณ์ทางสังคม

นอกจาก วุฒิภาวะ อายุ และการอบรมเลี้ยงดู จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการให้อภัยของบุคคลตามธรรมชาติแล้ว ประสพการณ์ทางสังคม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาการให้อภัยของบุคคลตามธรรมชาติ สุวรรณี ทองรัมย์ภากุล (2539, น. 67) ให้ความหมายของประสพการณ์ทางสังคมว่า หมายถึง การคิดและตัดสินใจปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง คบหาสมาคมกับเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน รู้จักแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เอาแต่ใจตัวเอง สังเกตปฏิกิริยา ฟังเหตุผล หรือความต้องการของผู้อื่นแล้วประสพการณ์



ชีวิตของตนเองและของผู้อื่นที่ตนประสบมาให้ผู้อื่นฟัง เรียนรู้ถึงสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ของผู้คนประเภทต่างๆ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของบุคคลโดยทั่วไปในสังคมผ่านทางสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

สุรพงษ์ ชูเดช (2534, น. 16) ให้ความหมายของประสบการณ์ทางสังคมว่า หมายถึง การเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคล และสิ่งอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ประสบการณ์ทางสังคมที่ได้จากชีวิตประจำวันของบุคคล เช่น การถูกอบรมเลี้ยงดู การได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การรับสื่อมวลชนต่างๆ การได้รับการศึกษา การมีกิจกรรมพิเศษต่างๆ เช่น ทัศนศึกษา กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมกีฬา เป็นต้น ดังนั้นบุคคลที่มีประสบการณ์ทางสังคมสูงจึงสามารถรับรู้และสามารถวิเคราะห์สถานการณ์หรือเหตุการณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอจะสรุปได้ว่า บุคคลสามารถพัฒนาการให้อภัยได้โดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ วุฒิภาวะ อายุ การอบรมเลี้ยงดู และประสบการณ์ทางสังคมของบุคคลเอง อย่างไรก็ตาม การพัฒนาโดยวิธีธรรมชาตินั้นจะต้องใช้ระยะเวลาและต้องอาศัยสถานการณ์ที่เหมาะสมด้วย

## 2.2 การพัฒนาการให้อภัยโดยการจัดการเรียนการสอนหรือการฝึกอบรม

การให้อภัยนั้นสามารถเรียนรู้ได้โดยการจัดการสอนหรือการฝึกอบรม เอ็นไรท์และฟิตซ์กิบบอนส์ (Enright & Fitzgibbons, 2000) ยืนยันว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการให้อภัยให้กับนักเรียนในโรงเรียนนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งเพราะเป็นวิธีการที่จะช่วยนักเรียนให้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความอยุติธรรมและความโกรธพร้อมกับเรียนรู้ที่จะประยุกต์ใช้การให้อภัยในอนาคตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เฮปป์แดกซ์ (Hepp-Dax, 1996) ได้ทำการวิจัยเรื่องการให้การเรียนรู้การให้อภัยแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ผลการวิจัยพบว่าการให้การเรียนรู้การให้อภัย มีคุณค่าสูงต่อนักเรียน เพราะการให้อภัยเกี่ยวข้องกับทางเลือกระหว่างความรักและความเกลียด ทางเลือกระหว่างการปลดปล่อยความโกรธออกไปกับความปรารถนาที่จะแก้แค้น การเรียนรู้การให้อภัยสามารถขัดขวางการเพิ่มขึ้น หรือการแพร่ขยายของความรุนแรงของวัยรุ่นได้ หลักการทางจิตวิทยากล่าวไว้ว่าถ้าต้องการที่จะลบล้าง กำจัดความคิด หรือพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จำเป็นต้องทดแทนด้วย สิ่งตรงข้ามกัน หรือสิ่งที่เข้ากันไม่ได้ สิ่งที่น่าไปสู่ความรุนแรงคือความเกลียด และความปรารถนาที่จะแก้แค้น สิ่งตรงข้ามของความเกลียดคือ ความรัก ซึ่งนำไปสู่ความเมตตา และการให้อภัย เฮปป์แดกซ์ ยืนยันว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้การให้อภัยให้กับนักเรียน และสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดก็คือโรงเรียน ครูอาจารย์สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้และให้คำแนะนำแก่นักเรียนเพื่อพวกเขาจะได้พัฒนาค่านิยมเชิงคุณธรรมอันสำคัญนี้ติดตัวไป เพื่อช่วยนักเรียนให้มีภูมิคุ้มกันและมีทักษะในการรับมือกับปัญหาก่อนที่จะเกิดปัญหาสามารถช่วยนักเรียนให้เข้าใจผู้กระทำผิดต่อพวกเขา ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญหน้ากับความ

โกรธและปลดปล่อยมันออกไปในแนวทางที่เหมาะสม การให้อภัยจึงไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมที่ใช้ในการจัดการกับการถูกรุ้รทำ หรือการถูกล่วงละเมิดในรูปแบบต่างๆ เท่านั้น แต่ยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ที่นำไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตของนักเรียนอีกด้วย

ในขณะที่ประเด็นเรื่องอายุที่เหมาะสมของนักเรียน ที่ควรจะได้รับการศึกษาอบรมหรือเรียนรู้ การให้อภัยในโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนอายุเท่าไรจึงจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาและสังคมพอเพียงเพื่อให้การศึกษาอบรมการให้อภัยประสบความสำเร็จ คาเนตซุนา สมิทและมอริตะ (Kanetsuna, Smith and Morita, 2006) แนะนำว่าการฝึกฝนอบรม หรือการเรียนรู้ การให้อภัยสามารถจัดให้นักเรียนอายุ 12-15 ปีได้ เพราะนักเรียนวัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาและสังคมพอเพียง สามารถคิดได้อย่างมีหลักการ เป็นเหตุเป็นผลเกี่ยวกับการจัดการรับมือกับการถูกลั่นแกล้งรังแก หรือความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้น และพวกเขาก็ยังมีเวลาอีกหลายปีที่จะอยู่ในโรงเรียน ซึ่งยุทธวิธีการให้อภัยก็จะมีประโยชน์ต่อพวกเขาในโอกาสต่อไปด้วย

ในงานวิจัยของฟุลตัน (Fulton, D. V. 2002) ก็ยืนยันเช่นเดียวกันว่าการให้อภัยควรจะถูกบูรณาการเข้าสู่ชีวิตของการเรียน สาระของการให้อภัยควรจะถูกปลูกฝังหรือลงรากในโรงเรียน ถ้ามีการบูรณาการการให้อภัยนี้เข้าสู่กระบวนการการเรียนรู้ในโรงเรียนทั้งที่เป็นหัวข้อในการอบรมและเป็นหลักสูตรการเรียนรู้ การให้อภัยคงจะไม่สามารถผลิตออกผลได้อย่างดีถ้ามีการอบรมแบบแยกส่วนหรือแยกเป็นหัวข้อในการอบรมแบบโดดๆ และใช้เวลาเพียงสั้นๆ ฟุลตันแสดงความเห็นว่ามี 4 วิธีที่สามารถบูรณาการการให้อภัยเข้าสู่การเรียนรู้ในโรงเรียนได้ วิธีแรกคือจัดการให้อภัยเป็นข้อใหญ่หัวข้อหนึ่งในการการอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Character Education Program) วิธีที่สองคือจัดการให้อภัยเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนรู้ที่มีอยู่จริงในโรงเรียน วิธีที่สามคือ การเป็นแบบอย่างที่ดีงามของผู้ใหญ่ในโรงเรียน และวิธีที่สี่คือมีโปรแกรมใช้การให้อภัยเป็นวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ซึ่งฟุลตันได้อธิบายไว้ดังนี้

วิธีที่ 1 การให้อภัยควรจะถูกจัดให้เป็นข้อใหญ่หัวข้อหนึ่งของการอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในแต่ละโรงเรียนมีหัวข้อในการอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่มีจุดมุ่งหมายในการอบรมบ่มเพาะคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่างๆ เช่น ความเคารพต่อผู้อื่น ความรับผิดชอบ การให้อภัยก็ควรอยู่ในหัวข้ออบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์เหล่านี้ด้วย ซึ่งการอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ทางโรงเรียนก็มีการอบรมอยู่เป็นประจำ การบรรจุการให้อภัยเข้าสู่โปรแกรมการอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์พร้อมกับหัวข้อคุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่นๆ ก็จะทำให้คุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนไปพร้อมๆ กัน ไม่มีหัวข้อใดที่แปลกแยกออกมา

วิธีที่ 2 ครูสามารถบูรณาการการพูดคุยแสดงความคิดเห็นอภิปรายเรื่องการให้อภัยในหลักสูตรการเรียนรู้ที่มีอยู่ในชั้นเรียน วิธีหนึ่งที่จะทำเรื่องนี้ได้ก็คือการพูดคุยแสดงความคิดเห็นอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งก็จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดคุยกันเรื่องการให้อภัย การขอโทษ ความเมตตา การแก้แค้น ความโกรธ กาคืนคืนกัน และเรื่องราวอื่นๆ ด้วย ครูผู้สอนก็สามารถที่จะตั้งคำถามถามนักเรียนเพื่อให้มีการแสดงความคิดเห็นได้ เพราะการให้อภัยนั้นเกี่ยวข้องกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลว่าได้ตอบสนองต่อกันและกันในช่วงที่เกิดความขัดแย้ง และหลังจากเกิดความขัดแย้งอย่างไร หัวข้อเรื่องที่จะนำมาพูดคุยกันเกี่ยวกับการให้อภัยก็เป็นเหตุการณ์ในปัจจุบันที่เห็นกันในคลิปเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในโลกโซเชียล แต่ว่าการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอภิปรายกันเรื่องการให้อภัยจะสำเร็จได้ ครูก็ต้องมีความรู้เรื่องการให้อภัยด้วย และนักเรียนก็ต้องแบ่งปันความเข้าใจเรื่องการให้อภัยด้วยเช่นกัน ในทำนองเดียวกัน ครูแต่ละวิชาโดยเฉพาะครูสอนภาษาอังกฤษ สอนสังคมศึกษาก็มีโอกาสนำประเด็นคำถามเกี่ยวกับการให้อภัยเข้ามาในบทเรียนปกติเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสถกกัน ได้ โดยอาจจะนำหัวข้อการให้อภัยเข้าสู่การอภิปรายแสดงความคิดเห็นกันเมื่อมีบทเรียนที่กำลังเรียนนั้นมีความเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับการให้อภัย

วิธีที่ 3 ครูอาจารย์ และผู้ใหญ่ในโรงเรียนสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของการให้อภัย การเป็นแบบอย่างที่ดีของการให้อภัยของครูอาจารย์ก็เป็นวิธีการหนึ่งในการบูรณาการการให้อภัยเข้าสู่วัฒนธรรมของโรงเรียน ครูอาจารย์ในโรงเรียนอาจจะพูดคำว่า "ครูขอโทษ" และ "ครูให้อภัย" แก่นักเรียนด้วยความเต็มใจ ซึ่งการกระทำแบบนี้ก็จะช่วยเสริมแรงในการส่งเสริมการให้อภัยให้เกิดขึ้นได้ในวัฒนธรรมของโรงเรียน ในขณะเดียวกัน ผู้ใหญ่ในโรงเรียนก็สามารถเป็นแบบอย่างการให้อภัยให้แก่กันและกันได้ ความขัดแย้งในการทำงานอาจเกิดขึ้นได้ระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน หรือระหว่างผู้บริหารกับครูผู้สอน และการให้อภัยกันระหว่างผู้ใหญ่ก็เป็นไปได้ และเป็นตัวอย่างที่ดี เหมือนกับที่ครูพยายามอบรมปลูกฝังการให้อภัยให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

วิธีที่ 4 การให้อภัยเป็นวิธีการที่ดีวิธีการหนึ่งในการใช้ตอบสนองหรือรับมือกับความโกรธ ความเคียดแค้น ดังนั้น ควรอย่างยิ่งที่จะบรรจุการให้อภัยเข้าสู่หลักสูตรการจัดการกับความขัดแย้งในโรงเรียน การให้อภัยเป็นวิธีการหนึ่งในวิธีการแก้ไขปัญหความขัดแย้ง การให้อภัยเป็นทางเลือกที่สามารถนำไปปฏิบัติแล้วได้ผลจริง ประสบความสำเร็จ

และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการให้อภัยวิจัยรุ่นสามารถสรุปสาระสำคัญบทสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาการให้อภัยวิจัยรุ่นได้ดังนี้

พระราชญาณกวี (สุวิทย์ ปิยวิชโช, วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก) “อาตมาอยากจะนำเสนอสังคัมพรหมวิหารสี่ที่จะทำให้เกิดสันติสุขขึ้นมาได้ ให้อภัยได้ สังคัมพรหมวิหารสี่ คือ

เมตตารักกันด้วยความบริสุทธิ์เหมือนกับเป็นญาติกัน ไม่ประทุษร้ายกัน กรุณา สงสารกัน สงสารว่าเธอก็อทุกข์เหมือนฉัน ฉันก็ทุกข์เหมือนเธอ มองเห็นว่าคนเราทุกคนก็มีเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน มูทิดา เวลาใครทำดีก็ดีใจด้วย ชื่นชมกัน ขก้องกัน ให้เกียรติกัน ยินดีกัน ใครมีอะไรก็แบ่งปันกัน เป็นสังคมแห่งการแบ่งปัน อุเบกขาก็คือวางใจกัน ไว้วางใจกัน เชื่อใจกัน สังคมแบบนี้เราต้องสร้างขึ้น มา เป็นสังคมน้ำใจงาม มันถึงจะเกิดคำว่าให้อภัยได้ สำหรับวัยรุ่นหรือเยาวชนก็เช่นกัน เราต้องช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดสังคมพหุวัฒนธรรม เราอาจสร้างกิจกรรม สร้างแรงบันดาลใจตามหลักพหุวัฒนธรรม ออกแบบกิจกรรม เมตตา กรุณา มูทิดา อุเบกขา ออกแบบกิจกรรมข้อละประมาณ 2 กิจกรรมก็พอแล้ว ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เราก็คิดได้เยอะแยะมากมายให้เหมาะสมกับพื้นที่ แล้วเราก็จะได้คนกลับคืนมา วัยรุ่น เยาวชนอาจจะไม่เข้าใจการให้อภัย เพราะเป็นนามธรรม พอผู้ใหญ่บอกให้อภัยกัน จับมือกัน กอดกัน ให้อภัยกัน ก็อาจจะไม่เข้าใจลึกซึ้ง แต่ก็ทำไปตามที่ผู้ใหญ่บอก เพราะไม่มีกิจกรรม กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการให้อภัยก็ผ่าน ธรรมชาติ ดนตรี กีฬา ศิลปะ เล่นดนตรีคู่กัน เล่นกีฬาร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เดินป่าด้วยกัน ให้ทุกข์ยากลำบากด้วยกัน แบ่งน้ำหนึ่งขวดกินกัน 4 คน นอนเตียงเดียวกัน อยู่ด้วยกัน ดูแลกันเป็นบัดดี้ แบบญี่ปุ่นผูกใครมีปัญหาขาดคิดกันเลย เรื่องกิจกรรมนี้ก็มีหลากหลายแล้วแต่เราจะคิดขึ้นมา โดยที่เราไม่จำเป็นต้องพูดถึงคำว่า การให้อภัย เพราะว่าอภัยเป็นนามธรรม ฉะนั้นสังคมพหุวัฒนธรรมมันเป็นสังคมอุดมคติใหม่ที่จะต้องร่วมกันสร้างขึ้น มา”

ลือชัย อิสมัน (อิหม่ามประจำมัสยิดน่านฟ้าอัสฮ์ ล่านายโศ) “เมื่อพูดถึงวัยรุ่นที่ผมได้สัมผัสมา ตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไป ช่วงนี้เหมือนกับว่าเป็นช่วงที่ความคิดความอ่านต้องอาศัยคนที่เป็นผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำ คอยให้คำตักเตือน ถ้าดูพฤติกรรมของวัยรุ่นตั้งแต่อายุ 15 ปี ถ้าพวกเขาใช้ความคิดของตนเองก็จะออกมาในทางลบมากกว่า คือเมื่อถูกกระทำ ถูกคุกคาม ถูกละเมิดก็จะโกรธเกลียดแค้นอาฆาตมากและแสดงพฤติกรรมตอบโต้ แต่วัยรุ่นเหล่านี้จะฟังผู้ใหญ่ในฐานะที่ให้คำแนะนำ ดังนั้นจึงต้องมีการบอก การสอน ต้องคอยดูพฤติกรรม เด็กๆ จะให้ความเคารพกับคนที่เป็นผู้ใหญ่ แสดงพฤติกรรมให้เกียรติ ถ้าเปรียบเทียบกับตำรวจกับคนที่ป็นผู้นำชุมชน วัยรุ่นในชุมชนอิสลามจะเคารพเชื่อฟังผู้นำยิ่งกว่าตำรวจ เมื่อคนที่เป็นผู้นำแสดงบทบาทความเป็นผู้นำหรือผู้ใหญ่ในชุมชนบอก สอน จะผิดจะถูก วัยรุ่นเหล่านี้ก็จะฟังผู้ใหญ่ที่พวกเขาเคารพ ในฐานะที่ผมเป็นผู้นำในชุมชนก็ต้องใช้หลักการอิสลาม บอก สอนให้วัยรุ่นในชุมชนได้เห็นถึงผลดีและผลเสีย ผลดีที่จะเกิดขึ้นก็คือถ้าเราให้อภัย การให้อภัยทำให้จิตใจของเรามีความสุข อันนี้ในแง่ของผู้ให้อภัย และมันก็จะนำผลมาสู่คนที่อยู่รอบข้าง คนเป็นพ่อแม่ถ้าได้เห็นพฤติกรรมของลูกที่ได้ให้อภัยบุคคลที่กระทำผิด พ่อแม่จะสบายใจ จะยินดีกับการกระทำของลูกที่ให้อภัย”

วัชร เสงี่ยมเจริญ "การพัฒนาการให้อภัยแก่วัยรุ่นเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ อยู่กับการอบรมโดยใช้กิจกรรมที่เสริมสร้างพวกเขาเช่นกิจกรรมดนตรี กีฬา ผู้ใหญ่ก็สามารถอบรมได้ เช่น

เวลาเล่นฟุตบอล เล่นไปเล่นมาอาจจะทบทวนกัน ไม่พอใจกันจะมีเรื่องกัน เราก็สามารถอบรม หรือสอนเขาให้เขารู้จักควบคุมอารมณ์โกรธให้ได้ ให้เล่นไปตามเกม ไม่ผูกใจเจ็บแล้วคิดเอาคืน สามารถสอนได้ว่าเป็นการเล่นตามกติกา ถ้าผิดก็มีการลงโทษจากกรรมการ มีใบเหลืองใบแดง นอกจากนี้ก็มีกิจกรรมดนตรี กิจกรรมจิตอาสา เข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชุมชน ได้ช่วยเหลือคนอื่นในหลายรูปแบบ ถ้าวัยรุ่นหรือเยาวชนได้สัมผัสตรงนี้ จะทำให้พวกเขาได้แสดงออกถึงความ รักความเมตตาต่อบุคคลอื่น เมื่อคนเรามีความรักมีความเมตตาต่อบุคคลอื่น เราก็จะสามารถให้อภัย กับบุคคลอื่นได้มากขึ้น นอกจากนี้ถ้าอยู่ที่บ้านพ่อแม่ก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกๆ ซึ่งเป็นเรื่อง สำคัญ ถ้าพ่อแม่อารมณ์ฉุนเฉียว ไม่รู้จักการแบ่งปัน ไม่รู้จักการให้อภัย ในครอบครัวไม่สร้าง บรรยากาศของความรัก การแบ่งปัน การให้อภัยก็จะไม่เกิด เหมือนลูกทำผิดพ่อแม่ลงโทษ พ่อแม่ตี ถ้าเด็กได้สัมผัสทุกวัน เด็กจะไม่รู้เลยว่าการให้อภัยคืออะไร"

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ พอจะสรุปได้ว่า บุคคลสามารถพัฒนาการให้อภัยได้โดยการจัดการเรียนการสอนหรือการฝึกอบรม ในโรงเรียน สถานศึกษา และสถาบันอื่นๆ ที่อยู่ในสังคม

### 2.2.1 โมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัย (Process Model of Forgiveness)

นักวิจัยทางจิตวิทยา นักจิตบำบัด จำนวนมากได้สร้างโมเดลแบบฝึก กระบวนการการให้อภัยขึ้นมาเพื่อให้ นักวิจัยคนอื่นๆ ที่สนใจนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป โมเดลแบบ ฝึกกระบวนการการให้อภัยเหล่านี้เป็นเสมือนแผนที่การเดินทาง (Roadmaps) คือช่วยให้มองเห็น ภาพใหญ่ เป็นเครื่องชี้แนะทิศทาง ช่วยให้ผู้คนที่เข้าสู่กระบวนการการให้อภัยสามารถตั้งเข็มทิศ มุ่งหน้าไปในทิศทางที่ถูกต้อง รู้ว่ากำลังเดินทางไปไหน ซึ่งก็จะทำให้ไปถึงเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว แต่ว่าเพียงแค่อ่านหรืออ่านแผนที่การเดินทางนี้ก็ไม่สามารถทดแทนสิ่งที่ต้องการพบหรือ มีประสบการณ์จริงในระหว่างการเดินทาง เช่นเดียวกันเพียงแค่การอ่าน โมเดลแบบฝึกกระบวนการ การให้อภัยก็ไม่สามารถก่อให้เกิดผลที่สมบูรณ์ที่ต้องผ่านมาทางการมีประสบการณ์จริง หรือลงมือ กระทำ ในโมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นว่าบุคคลต้องทำ อะไรบ้างในกระบวนการการเดินทางไปสู่การให้อภัย

ปัจจุบันมีโมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยจำนวนมาก แต่ว่าแบบฝึก กระบวนการการให้อภัยที่บูรณาการยุทธวิธีทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับการ ขอมรับและถูกนำมาใช้มากที่สุด ในกระบวนการการให้อภัยก็ประกอบไปด้วยกิจกรรม ลำดับ ขั้นตอน และเนื้อหาสาระที่หลากหลายที่ต่อเนื่องกัน ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการ การให้อภัยต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของกระบวนการการให้อภัยตลอดระยะเวลาของ กระบวนการ เพื่อจะให้เกิดผลที่เหมาะสมต่อความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรม



เวิร์ททิงตันและคณะ (Worthington et al, 2000) กล่าวว่าไว้ว่า โมเดลแบบฝึก กระบวนการการให้อภัยจะชี้แนะแนวทางให้ผู้เข้าร่วมการทดลองผ่านทางชุดกิจกรรมที่รวบรวมไว้ ผู้นำกิจกรรมกลุ่มมีบทบาทสำคัญให้การควบคุมและดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาของกิจกรรมก็เป็น พื้นฐานสำคัญของการทำกิจกรรมด้วย เฮบเบลและเอ็นไรท์ (Hebl & Enright, 1993) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าจะให้ได้ผลต่อการให้อภัยจริงๆ ควรมีกิจกรรมกลุ่มอย่างน้อย 8 ครั้งสำหรับผู้เข้าร่วมการทดลอง ทุกวัย ในขณะที่เวิร์ททิงตัน และคณะ (Worthington et al, 2000) กล่าวว่าไว้ว่า การทดลองที่ใช้โมเดล แบบฝึกกระบวนการการให้อภัยเพื่อส่งเสริมการให้อภัยเพียงแค่ 1 หรือ 2 ชั่วโมงนั้นสั้นเกินไปที่จะ เห็นการเพิ่มขึ้นของการให้อภัยอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามแม้ในระยะเวลาสั้นๆ ของการทดลอง ก็ตาม ผู้เข้าร่วมการทดลองก็รายงานว่า ความรู้สึกต่อคุณค่า ความเครียดจากการตกเป็นเหยื่อก็ลด น้อยลง รวมไปถึงความรู้สึกที่อยากจะแก้แค้นเอาคืนก็ลดลงด้วยเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

เวิร์ททิงตัน (Worthington, 2004) ได้สร้างโมเดลแบบฝึกกระบวนการการ ให้อภัยขึ้นมาเรียกว่า “ปิรามิดการให้อภัย (The Pyramid Model of Forgiveness)” ประกอบด้วย เทคนิค 5 ขั้น เรียกว่า “REACH” ซึ่งมีที่มาจากคำที่เขานำตัวอักษรตัวแรกของขั้นตอนทั้ง 5 มารวมกัน คือ

R= Recall the hurt ระลึกรู้ถึงความเจ็บปวด

E= Empathize with the one who hurt you สร้างความร่วมรู้สึกกับบุคคลที่ ทำร้ายเรา

A= (offer the) Altruistic gift of forgiveness เห็นผลดีของการให้อภัยและ ให้อภัยบุคคลที่ทำร้ายเรา

C= (make a ) Commitment to forgive สร้างพันธสัญญาที่จะให้อภัย

H= Hold on Forgiveness ยึดมั่นในการให้อภัยนั้น

ซึ่งใช้ระยะเวลาในการฝึกฝนเรียนรู้ 6 ชั่วโมง มีงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษา การให้อภัยหลายเรื่องได้นำโมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยของเวิร์ททิงตันไปเป็นเครื่องมือ เช่น งานวิจัยของเบค (Beck, 2005) ซึ่งทำกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุของผู้เข้าร่วมทดลอง อยู่ระหว่าง 14-18 ปี และรายงานว่ารูปแบบกระบวนการการให้อภัยของเวิร์ททิงตันเป็นเครื่องมือที่ มีประสิทธิภาพดีมาก สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการทดลองได้เป็นอย่างดี

## 2.2.2 โมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยของเอ็นไรท์ (Enright Forgiveness Process Model)

เอ็นไรท์และคณะ (Enright, 2001, Enright, Freedman&Rique, 1998, Enright&The Human Development Study Group, 1991) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการให้อภัยทั้ง ในด้านศาสนา ปรัชญา ด้านจิตวิทยาเป็นจำนวนมาก จากนั้นก็ได้สร้าง โมเดลแบบฝึกกระบวนการ



การให้อภัย ขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้สามารถควบคุมสภาวะอารมณ์ของตนหลังจากที่ถูกกระทำผิดหรือถูกล่วงละเมิดอย่างยุติธรรม ซึ่งในโมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยนี้ได้อธิบายให้เห็นว่ามีอะไรบ้างที่บุคคลต้องทำเมื่อเข้าสู่กระบวนการฝึกการให้อภัย และมีความเปลี่ยนแปลงอะไรที่เกิดขึ้นในความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมของผู้เข้าฝึก โมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยของเอนไรท์และคณะประกอบด้วยหัวข้อที่พิจารณา หรือข้อชี้แนะ (Guideposts) 20 ข้อ หรือ 20 หน่วย (Unit) และถูกจัดเป็น 4 ช่วง (Phases) ดังนี้

ช่วงที่ 1 การสำรวจตรวจสอบและไตร่ตรองถึงความโกรธที่มีอยู่ (Uncovering your anger) ในช่วงที่ 1 ของกระบวนการการให้อภัยเกี่ยวข้องกับการเปิดเผยความโกรธออกมา บุคคลไม่สามารถเริ่มต้นการให้อภัยได้จนกว่าจะค้นพบและทำความเข้าใจกับธรรมชาติและความลึกซึ้งของความโกรธ เป็นต้องสำรวจตรวจสอบถึงระดับของความเจ็บปวดที่ได้รับจากการปฏิบัติอย่างยุติธรรม

ช่วงที่ 2 ตัดสินใจที่จะให้อภัย (Deciding to forgive) ในระยะนี้เป็นระยะที่จะมีการพิจารณาว่าจะให้อภัยหรือไม่ให้ ต่อบุคคลที่กระทำผิดหรือล่วงละเมิด การตัดสินใจที่จะให้อภัยเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญมากในกระบวนการการให้อภัย ดังนั้นการให้อภัยต้องการการตัดสินใจและความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำตามสิ่งที่ตัดสินใจนั้น

ช่วงที่ 3 ลงมือทำจริง (Working on forgiveness) ระยะนี้ผู้ให้อภัยเริ่มต้นลงมือให้อภัยผู้กระทำผิด การตัดสินใจให้อภัยเป็นหนทางที่มหัศจรรย์ที่จะเปิดหัวใจและจิตใจของผู้ให้อภัย ถ้าก่อนการตัดสินใจที่จะให้อภัยคนเรามกมุ่นอยู่กับอารมณ์โกรธแล้ว หลังจากการตัดสินใจให้อภัยฝ่ายผู้กระทำผิด ผู้ให้อภัยจะพบว่าเขาสามารถมองดู รับรู้ เข้าใจผู้กระทำผิดด้วยมุมมองใหม่ หรือที่ สเมดส์ (Smedes, 1984) เรียกว่า “การมองด้วยสายตาใหม่” (Seeing with new eyes)

ช่วงที่ 4 พบความจริงและปลดปล่อยตนเองออกจากห้องขังทางอารมณ์ (Discovery and Release from emotional prison) ความอาฆาตพยาบาท ความขมขื่นใจ ความเจ็บแค้นใจ และความโกรธ เป็นเหมือนกำแพงสี่ด้านของคุก การให้อภัยคือกุญแจที่จะเปิดประตูคุกและปลดปล่อยให้เราออกมาจากคุกนั้น คงไม่มีใครที่เข้าสู่กระบวนการการให้อภัยแล้วอยากจะย้อน กลับเข้าไปอยู่ในคุกทางอารมณ์อีก แต่ว่าเมื่อถูกปลดปล่อยจากคุกแห่งความเจ็บปวดทางอารมณ์แล้ว จำเป็นต้องมีการปรับตัวทั้งความคิดและการดำเนินชีวิต

โมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยของเอนไรท์และคณะนี้ไม่ได้เป็นขั้นตอนที่ตายตัว แต่สามารถยืดหยุ่นและปรับได้ตามความเหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Enright, 2001) งานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ใช่ทุกคนที่จะผ่านทุกขั้นตอนในโมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยเหมือนกัน กัน หรือในอัตราความเร็วเท่าๆ กัน บุคคลบางคนก็เข้าร่วมกระบวนการการให้อภัยอาจย้อนถอยหลังกลับสู่ขั้นตอนเก่าก่อนจะก้าวต่อไปได้ ดังนั้นจากงานวิจัย

ที่มีการนำโมเดลแบบฝึกกระบวนการการให้อภัยของเอ็นไรท์ไปใช้ ผู้วิจัยแต่ละคนไม่จำเป็นต้องออกแบบหลักสูตรการฝึกถึง 20 ครั้งในหนึ่งการทดลองเพื่อให้เหมือนกับหน่วยที่มี 20 หน่วย โดยผู้วิจัยบางท่านก็ออกแบบหลักสูตรมาเป็น 12 ครั้ง เช่นงานวิจัยของแกมบาโร (Gambaro, 2002) งานวิจัยของปาร์ค (Park, 2003) งานวิจัยของนุส (Nousse, 2007) งานวิจัยของแคลท (Klatt, 2008) หรือ 8 ครั้ง เช่นงานวิจัยของเฮปป์แดกซ์ (Hepp-Dax, 1996) งานวิจัยของฮุยและโฮ (Hui & Ho, 2004) งานวิจัยของฮุยและจ้าว (Hui & Chau, 2009) แต่ทุกงานวิจัยก็ครอบคลุมทั้ง 4 ช่วง ผู้เข้าร่วมการทดลองที่เข้าร่วมการทดลองในงานวิจัยที่ใช้โมเดลแบบจำลองกระบวนการการให้อภัยเป็นตัวแปรต้นพบว่าได้รับผลเป็นอย่างดีในการปรับตัว หรือการควบคุมตนเองและลดความโกรธ การควบคุมและลดความกดดัน ลดความซึมเศร้า ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองที่มีอยู่ต่ำที่สูงขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า บุคคลสามารถพัฒนาการให้อภัยได้ด้วยวิธีการจัดการเรียนการสอน การฝึกฝนอบรม โดยการใช้โปรแกรมการศึกษา การใช้ชุดฝึกกิจกรรม การให้แรงเสริม และด้วยวิธีการอื่นๆ ผู้วิจัยจึงได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้เพื่อพัฒนาการให้อภัย

### 3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน นำเสนอได้ดังนี้

อังคณา เมตุลา (2546, น. 31) ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ “เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายทางการแนะแนว”

มยุรี วิสุทราสัย (2547, น. 16) ได้สรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง “เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำลักษณะของสื่อประสม ประกอบด้วยคู่มือครู และแผนการจัดกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น การอภิปรายกรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ

อารีพรณ อะทะวงษา (2553, น. 27) ให้ความหมายชุดกิจกรรมแนะแนวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมประกอบกันเป็นชุด ซึ่งสร้างขึ้น

อย่างมีระบบ มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง และใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อพัฒนาจิตลักษณะและ/หรือพฤติกรรมของนักเรียน

สรุป ชุดกิจกรรมกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย สื่อและกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าเป็นชุดอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการแนะแนว โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน มีเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้บรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนต่างๆ

### 3.2 คุณค่า และประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคุณค่าและประโยชน์อย่างมหาศาลสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ กิจกรรมแนะแนวทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมายของตนเอง รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รู้จักเอาชนะใจตนเองสร้างกำลังใจให้กับตนเอง เป็นผู้นำในชีวิตของตนเอง เป็นคนมีเหตุผล สามารถรับมือต่อสถานการณ์รอบด้านได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ทำคนให้สังคมยอมรับ มีชีวิตอย่างเป็นสุขทำในสิ่งที่ตนเองและสังคมปรารถนา

ชุดกิจกรรมแนะแนวบริการครอบคลุมทั้ง 3 ด้านคือ 1) การส่งเสริมให้บุคคลได้มีพัฒนาการด้านต่างๆ 2) การป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล 3) การแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ให้การแนะแนวที่สามารถจัดกิจกรรมแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ ประเทศชาติจะก้าวไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองเพราะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า ชุดกิจกรรมแนะแนวจึงนับว่ามีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างมหาศาลที่จะทำให้พลเมืองของประเทศมีคุณค่าและประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง

ฮุยและโฮ (Hui & Ho, 2002) ได้กล่าวถึงการแนะแนวว่า การแนะแนวในโรงเรียนเป็นภาระกิจทางการศึกษา และมีหน้าที่ในการสอนค่านิยมที่ถูกต้องและเหมาะสมให้นักเรียน เป้าหมายของการแนะแนวคือ การส่งเสริมพัฒนาการส่วนบุคคลและสังคมของนักเรียนให้เจริญออกมา จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในการรับมือหรือจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ผ่านทางหลักสูตรกิจกรรมการเรียนรู้ของการแนะแนว นักเรียนสามารถเรียนรู้ถึงทักษะที่จำเป็นในการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น ส่วนตัว สังคม จริยธรรม วัฒนธรรม และจิตใจ การให้อภัยเป็นค่านิยมเชิงจริยธรรมที่สำคัญ ด้วยเหตุนี้ การให้อภัยก็ควรที่จะเป็นหัวข้อสำคัญในกิจกรรมการเรียนรู้ของหลักสูตรการแนะแนวในโรงเรียน การเรียนรู้เรื่องการให้อภัยมีความสำคัญต่อการพัฒนาตัวทั้งครบของบุคคล ตามที่เอนไรท์และฟิตซ์จิบบอนส์ (Enright and Fitzgibbons, 2000) ได้ยืนยันไว้ว่า การนำการให้อภัยไปสู่เด็กๆ ในห้องเรียน มีผลดีในการช่วยเหลือพวกเขาให้สามารถจัดการรับมือกับความอยุติธรรม และความโกรธได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ที่จะประยุกต์ใช้การให้อภัยกับความสัมพันธ์ในอนาคตเมื่อเป็นผู้ใหญ่

การแนะแนวมี 3 ระดับ (Hui & Ho, 2002) การแนะแนวเพื่อการพัฒนา (Developmental guidance) มีไว้เพื่อให้นักเรียนทุกคนในโรงเรียน เป้าหมายคือต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน และเป็นกระบวนการที่ให้กับนักเรียนก่อนที่ปัญหาจะเกิด การป้องกัน (Prevention) เป็นการแนะแนวระดับที่สอง เป็นการช่วยนักเรียนจำนวนหนึ่งในโรงเรียนที่มีปัญหาในชีวิตประจำวันโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ และระดับที่ 3 เป็นการเยียวยา รักษา (Remediation) เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่จัดไว้ให้นักเรียนที่เผชิญกับปัญหาทางสุขภาพจิต อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่หนัก ในระยะ 15 ปีที่ผ่านมา นโยบายการแนะแนวเชิงปฏิบัติในฮ่องกง ได้มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนย้ายจากการเยียวยา รักษาไปสู่การป้องกัน และไปสู่การพัฒนา โดยเชื่อว่า การป้องกันปัญหา รู้ความต้องการของนักเรียนล่วงหน้า และช่วยเหลือพวกเขาจะช่วยพวกเขาให้มีทักษะที่จำเป็นในการรับมือปัญหาต่าง ๆ นักเรียนก็จะเจริญเติบโตในเส้นทางที่ดี

ในการดำเนินชีวิตจริง วัยรุ่นอาจจะมี ความขัดแย้งกับเพื่อนๆ ถึงแม้ว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับเพื่อนๆ หรือการถูกรังแกจากเพื่อนๆ อาจจะไม่ ได้เป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมานอะไรมาก โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยก็สามารถช่วยพวกเขาในการพิจารณาไตร่ตรองถึงผลลัพธ์ทางลบของความโกรธและความแค้นเคืองใจ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการให้อภัย อาจจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีที่สร้างสรรค์ในการรับมือกับความโกรธและความอยุติธรรม ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมการให้อภัยเป็นหน้าที่ของการแนะแนวเชิงป้องกัน (Enright & Fitzgibbons, 2000)

การกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียน (Bullying) ที่กำลังเกิดขึ้นมากมายในโรงเรียน เป็นเหตุให้ผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อมีความทุกข์ ซึมเศร้า และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำในฐานะเป็นตัวแปรในการเยียวยา รักษา นอกจากการสอนให้ผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อมีการป้องกันตนเองแล้ว โปรแกรมการให้อภัยอาจจะช่วยให้ผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อ เผชิญหน้ากับการกลั่นแกล้งรังแกนี้ได้ สามารถช่วยบรรเทาความโกรธและความปรารถนาที่จะแก้แค้น และแสวงหาหนทางสร้างสรรค์ในการรับมือการกลั่นแกล้งรังแกนี้ได้

การให้อภัยไม่เพียงแต่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาด้านสังคมและจริยธรรมของพวกเขาด้วย งานวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นว่าการนำการให้อภัยไปใช้ในฐานะเป็นโปรแกรมการศึกษา การเรียนรู้สามารถส่งเสริมความเข้าใจเรื่องการให้อภัยของนักเรียนได้ เนื่องด้วยการเรียนรู้เรื่องการให้อภัยส่งเสริมคุณค่าของการยอมรับ ความรัก และความเข้าใจ และเป็นรูปแบบของการให้การศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้วยเหตุนี้โรงเรียนจึงมีบทบาทในการส่งเสริมค่านิยมการให้อภัย ให้การศึกษาและจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการให้อภัย โดยสามารถจัดได้ในรูปแบบของโปรแกรมการแนะแนวเชิงพัฒนา เป็นโปรแกรม

การศึกษาเรื่องชีวิตหรือการศึกษาเชิงจริยธรรม โปรแกรมการศึกษาแบบนี้สามารถจัดได้ในหลายรูปแบบไม่ว่าจะจัดเป็นโปรแกรมพิเศษขึ้นมา หรือในคาบแนะแนวในชั้นเรียน หรือบทเรียนจริยธรรม ถ้าในระดับโรงเรียนผนวกการให้อภัยไว้ในหลักสูตรกิจกรรมแนะแนว และเป็นนโยบายของการแนะแนวของโรงเรียนด้วยก็จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนปลูกฝังคุณลักษณะความอดทนอดกลั้นและความเมตตากรุณาให้เพิ่มขึ้น

### 3.3 แนวทางสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและวรรณกรรมพบว่า มีทฤษฎี และเทคนิคการวิธีการในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วยทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมและทฤษฎีการให้อภัยซึ่งได้กล่าวถึงไปแล้วในตอนต้นของบทที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา และทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นพร้อมกับเทคนิควิธีการในการจัดกิจกรรมแนะแนวมาปรับใช้ในแต่ละกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.3.1 ทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้ วัยรุ่นแรกเริ่ม หรือวัยรุ่นตอนต้น (early adolescent) อายุระหว่าง 12–15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescent) อายุระหว่าง 16–17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescent) อายุระหว่าง 18–25 ปี การเปลี่ยนแปลงอาจไม่เป็นไปตามอายุที่กำหนดไว้อย่างตายตัว เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี ช่วงระยะเวลาวัยรุ่นนับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นคนใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก ได้มีผู้สังเกตเห็นความละเอียดอ่อน ความสับสนทางจิตใจของเด็กวัยนี้ จึงหาทางช่วยเหลือแก้ไขประคับ ประคองพวกเขาให้ผ่านพ้นช่วงวัยนี้ด้วยดี ให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสมรรถภาพ สามารถรับผิดชอบต่อตัวเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมได้

พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่างๆ ทุกด้าน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจนทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1) พัฒนาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็วทั้งโครงสร้างทางร่างกาย น้ำหนักและส่วนสูง ร่างกายมีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนของ



การเจริญเติบโตและฮอร์โมนเพศอย่างมาก เพศหญิงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เมื่ออายุเฉลี่ย 11 ปี เร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเพศชายจะเริ่มเมื่ออายุเฉลี่ย 13 ปี การเปลี่ยนแปลงทางเพศ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือการเกิดผื่นเปียก ครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสัญญาณบ่งบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในเพศหญิง เนื่องด้วยพัฒนาการทางร่างกายของวัยนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นตระหนักในการเปลี่ยนแปลง และมีความวิตกกังวล อาจนำไปสู่ปัญหาในการปรับตัว (สุรางค์ โค้วตระกูล 2553, น. 86-88)

2) พัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ พัฒนาการด้านร่างกายส่งผลให้อารมณ์ของวัยรุ่นแปรปรวนง่าย บางครั้งการแสดงออกทางอารมณ์อาจรุนแรง คือ มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งเก็บกด บางคราวมั่นใจสูง บางครั้งพลุ่งพล่าน ถ้าวัยรุ่นต้องการจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ ถ้าถูกขัดขวางจะตอบโต้อย่างรุนแรง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) ความต้องการของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงได้ง่าย วัยรุ่นมักหันเหไปสู่ความต้องการความสนใจใหม่ๆ อยู่เสมอ วัยรุ่นมีความรู้สึกที่เปิดเผย เชื่อมมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในเรื่องต่าง ๆ ของวัยรุ่นเป็นไปอย่างจริงจัง รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจมาก ทำอะไรพลาดพลั้งก็เสียใจมาก มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลา มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่หรือครูอาจารย์เข้มงวดมากจะทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด วัยรุ่นไม่ชอบการบังคับ และมักจะมีข้อขัดแย้งอยู่ภายในใจเสมอ จึงทำให้วัยรุ่นมักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว โรงเรียน หรือสังคมเสมอ

3) พัฒนาการทางสังคม สังคมของวัยรุ่นคือกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นชอบคบเพื่อนเป็นกลุ่ม มีการรวมกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่มีความคิด ความสนใจ หรือทำอะไรคล้ายๆ กัน ช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเมื่ออยู่ในกลุ่ม ความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของวัยรุ่นนี้คือ ต้องการให้เพื่อนๆ ยอมรับ ต้องการมีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเพื่อนๆ ในกลุ่ม ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการให้เพื่อนๆ รู้สึกประทับใจในพฤติกรรมของตน ถ้าผู้ใหญ่ขัดขวางก็ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด และอาจจะเกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นยอมรับไม่ได้ถ้าผู้ใหญ่ตำหนิสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้อง กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากต่อความคิด ทักษะคิด ความสนใจ และพฤติกรรมแสดงออกของวัยรุ่น วัยรุ่นมักมีความคิด ความคิดเห็นของคนอื่นๆ ไม่มีความสำคัญเท่ากับความเห็นของกลุ่มเพื่อน และมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับกลุ่มเพื่อนของตนด้วย วัยรุ่นจะยึดแบบจากกลุ่มเพื่อน และชื่นชม ยกย่องบุคคลที่มีชื่อเสียงดีเด่น จึงสนใจและสามารถเลียนแบบพฤติกรรมบุคคลที่ตนนิยม โดยวัยรุ่นชายจะเลียนแบบบทบาทของผู้ชายที่ตนชื่นชอบ ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้หญิงที่ตนชื่นชอบ เช่น คุณแม่ คุณครู นักแสดงหรือนักร้องคนโปรด เป็นต้น



4) พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็วเพราะระบบประสาทและสมองเจริญเต็มที่ และพัฒนาต่อเนื่องมาจากจากความคิดเหตุผลแบบรูปธรรมจากวัยเด็ก มาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผลเชิงนามธรรม ซึ่งมีลักษณะเด่น คือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลโดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ สามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรม มีการคิดแบบใช้ตรรกจากเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต สามารถคิดแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรมด้วยวิธีการหลากหลาย รู้จักคิดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ สามารถตั้งสมมติฐาน ทดลอง ใช้เหตุผล และทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างสลับซับซ้อนได้

สรุปได้ว่า วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการพัฒนาก้าวหน้าให้กับวัยรุ่นตอนต้นนั้นสามารถนำแนวคิดจากทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น มาใช้ในการสร้างและการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้แก่นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้ โดยการจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงพัฒนาการของวัยรุ่นทั้ง 4 ด้าน เช่น ให้นักเรียนได้มีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มทั้งชายและหญิง มีการพลัดเปลี่ยนสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกต การเลียนแบบจากตัวแบบ การปรับตัว และการฝึกปฏิบัติตน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างกฎเกณฑ์ของกลุ่ม และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้เสริมสร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง ทำทนายให้นักเรียนได้คิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลโดยคำนึงถึงสังคมส่วนรวม

### 3.3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning)

ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำพัฒนาขึ้นโดยสกินเนอร์ (Skinner, 1954 อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล 2553, น. 190) สกินเนอร์ได้เสนอแนวความคิดโดยจำแนกทฤษฎีทางพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้แบบพฤติกรรมตอบสนอง (Type S, Response Behavior) ซึ่งมีสิ่งเร้า (Stimulus) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้แสดงออกมา เช่น น้ำลายไหลเนื่องจากใส่อาหารเข้าไปในปาก สะดุ้งเพราะถูกเคาะที่สะบ้าข้างเข้า หรือการหรีดตาเมื่อถูกแสงไฟ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นการตอบสนองแบบอัตโนมัติ 2) พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขการกระทำ (Type R, Operant Behavior) การแสดงพฤติกรรมหรือการตอบสนองขึ้นอยู่กับเสริมแรง (Reinforcement) การตอบสนองแบบนี้จะต่างกับแบบแรก เพราะอินทรีย์เป็นตัวกำหนดให้กระทำต่อสิ่งเร้า ไม่ใช่ให้สิ่งเร้าเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของอินทรีย์ พฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนในชีวิตประจำวันเป็นพฤติกรรมแบบการวางเงื่อนไขการกระทำ หลักการสำคัญของทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำของสกินเนอร์ คือ การควบคุมการตอบสนองของพฤติกรรมด้วยวิธีการเสริมแรง กล่าวคือ ให้การเสริมแรงเฉพาะในเรื่องที่ต้องการเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

การเสริมแรง หมายถึง การทำให้พฤติกรรมการตอบสนองเกิดขึ้นอีก หรือมีความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น โดยให้สิ่งเร้าที่เป็นตัวเสริมแรง หลังจากที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมแล้ว การให้การเสริมแรงมีอยู่ 2 ประเภทคือ

1) การให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้สิ่งที่ได้รับมีความพึงพอใจเป็นผลให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป หรือแสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้น การเสริมแรงทางบวกอาจเป็นวัตถุสิ่งของ เช่น ขนม ของรางวัล การเสริมแรงทางสังคม เช่น คำชมเชย การยิ้ม การยอมรับ การเสริมแรงที่เป็นกิจกรรมต่างๆ เช่น การได้รับอนุญาตให้เลือกทำสิ่งที่ตนเองชอบ เป็นต้น

2) การให้การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การขจัดสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่พอใจออกไป เป็นผลให้ผู้นั้นมีพฤติกรรมนั้นต่อไป ตัวเสริมแรงทางลบคือสิ่งที่ไม่พอใจ ต้องการหลีกเลี่ยง เช่น การดู การชู้ การหักคะแนน

ในการเสริมแรง สกีนเนอร์พบว่า การให้การเสริมแรงทุกครั้งแม้ว่าจะช่วยในระยะแรกๆ ของการเรียนรู้ แต่ไม่มีประสิทธิภาพดีเท่ากับการเสริมแรงเป็นครั้งคราว สกีนเนอร์ได้แบ่งการเสริมแรงเป็นครั้งคราวออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) การให้การเสริมแรงตามช่วงเวลาที่แน่นอน (Fixed Interval) 2) การให้การเสริมแรงตามช่วงเวลาที่ไม่นั่นอน (Variable Interval) 3) การให้การเสริมแรงตามอัตราที่แน่นอน (Fixed Ratio) และ 4) การให้การเสริมแรงตามอัตราที่ไม่นั่นอน (Variable Ratio)

เพื่อให้การเสริมแรงมีประสิทธิภาพ ควรกำหนดลักษณะที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน ให้การเสริมแรงทุกครั้งหรือบ่อยครั้งที่สุดเพื่อให้พฤติกรรมคงทน และให้การเสริมแรงทันทีที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายออกมา ทั้งนี้ต้องให้การเสริมแรงด้วยความจริงใจ เหมาะสมกับวัย และความต้องการของบุคคล จึงจะส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมาและเกิดความคงทน

สรุปได้ว่า การจะพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น สามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมแรงไปสร้างและใช้กิจกรรมต่างๆ ในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัย โดยการให้การเสริมแรงทางบวกที่เหมาะสมกับวัย และความต้องการของวัยรุ่นตอนต้น เช่น การกล่าวคำชมเชย การปรบมือให้เพื่อแสดงการยอมรับ ยกย่อง และการให้รางวัลเพื่อให้ นักเรียนมีการให้อภัยเพิ่มขึ้น

### 3.3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเป็นทฤษฎีของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1963 อ้างถึงใน สุรางค์ โคว์ตระกูล 2553, น. 235) แบนดูรามีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของ

มนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ จึงเรียกว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” เพราะมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ การเรียนรู้จึงเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน

พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนมากเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในภาพยนตร์ ในโทรทัศน์ หรืออาจเป็นตัวแบบจากหนังสือ เป็นรูปภาพ การ์ตูน ฯลฯ นอกจากนี้ คำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกต โดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะที่ผู้เรียนต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

#### 1) ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

(1) ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน ทั้งบุคคลที่ต้องการจะเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของพฤติกรรม

(2) การเรียนรู้ (Learning) และการกระทำ(Performance) แตกต่างกัน เพราะมนุษย์อาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่ไม่กระทำ ดังนั้น พฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ (2.1) พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ ผู้ซึ่งแสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ (2.2) พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ และ (2.3) พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำ เพราะไม่เคยเรียนรู้จริงๆ

(3) พฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่คงตัวอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอด และทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

2) กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่างคือ

(1) กระบวนการความสนใจ (Attention) ความสนใจในสิ่งเร้าหรือพฤติกรรมของตัวแบบของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าบุคคลไม่มีความสนใจพฤติกรรมของตัวแบบ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น การเรียนรู้แบบนี้ความสนใจในสิ่งเร้าหรือพฤติกรรมของตัวแบบจึงเป็นสิ่งแรก ที่บุคคลต้องมี บุคคลต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบ องค์ประกอบที่สำคัญของตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความสนใจของผู้เรียนมีหลายอย่าง เช่น เป็นผู้มีเกียรติสูง มีความสามารถสูง หน้าตาดี รวมทั้งการแต่งตัว การมี

อำนาจที่จะให้รางวัลหรือลงโทษ คุณลักษณะของผู้เรียนก็มีความสัมพันธ์กับกระบวนการสนใจ ตัวอย่างเช่น วัยของผู้เรียน ความสามารถทางด้านพุทธิปัญญา ทักษะทางการใช้มือและส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งตัวแปรทางบุคลิกภาพของผู้เรียน ความต้องการและทัศนคติของผู้เรียน ตัวแปรเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนรู้โดยการสังเกต

(2) กระบวนการจดจำ (Retention Process) การที่ผู้เรียนสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ เป็นเพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว ผู้เรียนที่สามารถอธิบายพฤติกรรม หรือการกระทำของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์ในสิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจ จะเป็นผู้ที่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉยๆ หรือทำงานอย่างอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วย สรุปแล้วผู้เรียนที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้ แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานๆ และนอกจากนี้ ถ้าผู้เรียนมีโอกาสดูซ้ำได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น

(3) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนแปรสภาพ ภาพพจน์ในใจ หรือสิ่งที่จำไว้แสดงออกมาเป็นการกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ ปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้ คือความพร้อมทางด้านร่างกาย และทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของบุคคล ถ้าหากบุคคลไม่มีความพร้อมก็ไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบไม่ใช่เป็นพฤติกรรมที่ลอกแบบอย่างตรงไปตรงมา การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วยกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Process) และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียนของแต่ละบุคคล ผู้เรียนบางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกตหรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมาก บางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึงกับตัวแบบ มีบางส่วนเหมือนบางส่วนไม่เหมือนกับตัวแบบ และผู้เรียนบางคนไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบฉะนั้น ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ เช่น ผู้ปกครองหรือครูควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข (Correcting Feedback) เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกตมีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้าง และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

(4) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) แรงจูงใจของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องมาจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล หรืออาจเป็นประโยชน์อย่างอื่น รวมทั้งการคิดว่า การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้ แม้ว่าความสำคัญของแรงเสริมทางบวกจะมีผลต่อพฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบตัวแบบแต่ความหมายของความสำเร็จของ

แรงเสริมนั้นแตกต่างกันกับของสกินเนอร์ (Skinner) ในทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบผลของการกระทำ แรงเสริมในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ แต่แรงเสริมในทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบผลของการกระทำนั้น แรงเสริมเป็นสิ่งที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรมที่อินทรีย์ได้แสดงออกอยู่แล้วให้มีเพิ่มขึ้น อีกประการหนึ่งในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาคือความคาดหวังของผู้เรียนที่จะได้รับรางวัลหรือผลประโยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนเป็นตัวอย่าง เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตแสดงออก แต่สำหรับทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบผลของการกระทำแรงเสริมเป็นสิ่งที่มาจากภายนอก จะเป็นอะไรก็ได้ไม่เกี่ยวกับตัวของบุคคล

สรุป การเรียนรู้พฤติกรรมสำคัญต่างๆ ทั้งที่เสริมสร้างสังคม (Prosocial Behavior) และพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม (Antisocial Behavior) ได้แสดงให้เห็นความสำคัญของการเรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวอย่าง ตัวอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่ในครอบครัว โรงเรียน สถาบันการศึกษา และผู้นำในสังคมประเทศชาติและศิลปิน ดารา บุคคลสาธารณะต้องตระหนักในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพราะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของเยาวชนในสังคม

3) การพัฒนาจริยธรรมด้วยการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา หลักการสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาในเรื่องการจัดเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมทางสังคมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จริยธรรมนี้ จะต้องจัดให้มีความสอดคล้องทั้งประสบการณ์ตรงและอ้อมแก่ผู้เรียนให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อว่า พฤติกรรมอะไรนำไปสู่ผลกระทบอะไร และผลกระทบนั้นน่าพึงปรารถนาเพียงไร ถ้าผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์ต่างๆ จากประสบการณ์และจากตัวอย่างแล้ว การเรียนรู้ที่จะเกิดในลักษณะที่ตรงเป้าและมีประสิทธิผลมากขึ้น การปลูกฝังจริยธรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาแก่ผู้เรียน ทำได้ดังนี้

(1) จัดเงื่อนไขการเสริมแรงผู้เรียน การสร้างเงื่อนไขให้มีการยกย่องผู้กระทำพฤติกรรมที่ดี เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และจากตัวอย่างการได้รับแรงเสริมการเสริมแรงนั้น มีเงื่อนไข 2 ประการ ได้แก่ บุคคลนั้นจะต้องได้รับผลกระทบที่เขาพึงพอใจ และความถี่ของพฤติกรรมจะต้องเกิดเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ การเสริมแรงทางบวกอาจทำได้โดยใช้ตัวเสริมแรงดังต่อไปนี้

ก. ตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น การใช้ภาษาพูด และภาษาท่าทาง เช่น การให้คำชมเชย ยกย่อง การแสดงท่าทางยอมรับ หรือการแตะตัวที่ไหล่เบาๆ การปรบมือให้กำลังใจ

ข. เบี้ยบรรณาการ เช่น การใช้แต้ม ดาว เบี้ย หรือคะแนน โดยที่ แต้ม ดาว เบี้ย หรือคะแนนนั้นต้องสามารถนำไปแลกสิ่งที่น่าสนใจที่ได้รับพึงพอใจ



ก. กิจกรรมที่พึงพอใจ เช่น การเล่นเกมส์ การเล่นเกมกีฬา การดูโทรทัศน์ เป็นต้น ซึ่งสามารถนำกิจกรรมที่พึงพอใจมาวางเงื่อนไขได้

(2) การจัดประสบการณ์ตรง เช่น การจัดอภิปรายเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากความเห็นของบุคคลต่างๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรม และความน่าปรารถนาหรือความไม่น่าปรารถนาของผลกรรมต่าง ๆ

(3) การจัดให้ผู้เรียนเห็นตัวอย่างการปฏิบัติจริงที่สอดคล้องกัน การปลูกฝังจริยธรรมทำได้โดยการแสดงตัวอย่างให้ดู เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเกณฑ์การตัดสินความถูกผิดและเกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การแสดงตัวอย่างอาจใช้สื่อต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุโทรทัศน์ และภาพยนตร์ ฯลฯ

(4) การอธิบายชี้แนะ เป็นวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจกฎเกณฑ์และมองเห็นความสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกิดจากการสังเกตและการแสดงตัวอย่าง จำเป็นต้องมีการอธิบายชี้แนะ ในกรณีที่ผู้เรียนมีความเชื่อถือในตัวผู้อธิบายชี้แนะ การอธิบายชี้แนะเพียงอย่างเดียวก็อาจเพียงพอให้เกิดความเชื่อและปฏิบัติได้

สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยการสังเกตพฤติกรรมและประเมินผลที่เกิดจากการกระทำของตัวแบบ แล้วจึงนำมาเป็นแนวทางในการกระทำ การประพฤติ การปฏิบัติของตน ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาไปสร้างกิจกรรมต่างๆ ในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น โดยการใช้ตัวแบบของบุคคลที่มีชื่อเสียงที่มีการให้อภัยและ/หรือไม่ให้อภัย และกรณีตัวอย่างเพื่อทำให้นักเรียนเรียนรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวแบบ สามารถพิจารณาและตัดสินใจเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบที่มีการให้อภัยได้

### 3.3.4 ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism)

ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองจัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (cognitive psychology) มีรากฐานมาจากผลงานของวีก็อตสกีและเพียเจต์ (Vygotsky & Piaget, อ้างจากทิสนา แคมมณี, 2554, น. 90-96) เพียเจต์อธิบายว่าพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของบุคคลมีการพัฒนาผ่านทางกระบวนการดูดซึมหรือซึมซาบ (assimilation) และกระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญา (accommodation) พัฒนาการเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับและซึมซาบข้อมูลหรือประสบการณ์ใหม่เข้าไปสัมพันธ์กับความรู้หรือโครงสร้างทางปัญญาที่มีอยู่เดิม หากไม่สามารถสัมพันธ์กันได้จะเกิดภาวะไม่สมดุลขึ้น (disequilibrium) บุคคลจะพยายามปรับสภาวะให้อยู่ในภาวะสมดุล (equilibrium) โดยใช้กระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญา เพียเจต์เชื่อว่า (Piaget, 1972, pp. 1-12, อ้างจากทิสนา แคมมณี, 2554, น. 91) คนทุกคนจะมีพัฒนาเชาว์ปัญญาไปตามลำดับขั้น จากการมีปฏิสัมพันธ์และประสบการณ์กับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ และประการเกี่ยวกับการคิดเชิงตรรกะ



และคณิตศาสตร์ รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้ทางสังคม วุฒิภาวะ และกระบวนการการพัฒนาความสมคูลของบุคคลนั้น ส่วนวิถีก่อทศก็ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและสังคม เขาอธิบายว่ามนุษย์ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งนอกเหนือจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติแล้วยังมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมซึ่งก็คือวัฒนธรรมที่แต่ละสังคมสร้างขึ้น ดังนั้นสถาบันสังคมต่างๆ เริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของแต่ละบุคคล นอกจากนั้นภาษายังเป็นเครื่องมือสำคัญของการคิดและการพัฒนาเชาว์ปัญญาขั้นสูง พัฒนาการทางภาษาและทางความคิดของเด็กเริ่มด้วยการพัฒนาที่แยกจากกัน แต่เมื่ออายุมากขึ้นพัฒนาการทั้ง 2 ด้านจะไปด้วยร่วมกัน

#### 1) การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองในการเรียนการสอน

(1) หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองนี้จะมุ่งเน้นไปที่กระบวนการสร้างความรู้ (process of knowledge construction) และการตระหนักรู้ในกระบวนการนั้น (reflexive awareness of that process) เป้าหมายการเรียนรู้จะต้องมาจากการปฏิบัติจริง (authentic tasks) ครูต้องเป็นตัวอย่างและฝึกฝนกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเห็น ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนการสร้างความรู้ด้วยตนเอง

(2) เป้าหมายของการสอนจะเปลี่ยนจากการถ่ายทอดให้ผู้เรียนได้รับสาระความรู้ที่แน่นอนตายตัวไปสู่การสาธิตกระบวนการแปลและสร้างความหมายที่หลากหลาย

(3) ในการเรียนการสอน ผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทในการเรียนรู้อย่างค้่นตัว (active) ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้จัดกระทำกับข้อมูลหรือประสบการณ์ต่างๆ และจะต้องสร้างความหมายให้กับสิ่งนั้นด้วยตนเอง โดยการให้ผู้เรียนอยู่ในบริบทจริงซึ่งไม่ได้หมายความว่าผู้เรียนต้องออกไปยังสถานที่จริงเสมอไป แต่อาจจัดเป็นกิจกรรมที่เรียกว่า “physical knowledge activities” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อ วัสดุ อุปกรณ์สิ่งของหรือข้อมูลต่างๆ ที่เป็นของจริงและมีความสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน โดยผู้เรียนสามารถจัดกระทำ ศึกษาสำรวจ วิเคราะห์ ทดลอง กับสิ่งนั้นๆ จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจขึ้น

(4) ในการจัดการเรียนการสอนครูจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศทางสังคมจริยธรรม (sociomoral) ให้เกิดขึ้น กล่าวคือ ผู้เรียนจะต้องมีโอกาสเรียนรู้ในบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทางสังคมถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความรู้ เพราะลำพังกิจกรรมและวัสดุอุปกรณ์ทั้งหลายที่ครูจัดให้หรือผู้เรียนแสวงหามาเพื่อการเรียนรู้ไม่เป็นการเพียงพอ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การร่วมมือ และการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดและประสบการณ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และบุคคลอื่นๆ จะช่วยให้การเรียนรู้ของผู้เรียนกว้างขึ้น ช้บซ้อนขึ้น และหลากหลายขึ้น

(5) ในการเรียนการสอน ผู้เรียนได้มีบทบาทในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ โดยผู้เรียนจะนำตนเองและควบคุมตนเองในการเรียนรู้

(6) บทบาทของครูจากการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และควบคุมการเรียนรู้ เปลี่ยนเป็นผู้ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้ คือการเรียนการสอนจะต้องเปลี่ยนจาก การให้ความรู้ (instruction) ไปเป็นการให้ผู้เรียนสร้างความรู้ (construction) ครูทำหน้าที่เตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปในทางที่ส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน

(7) การประเมินผลการเรียนรู้ตามทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองนี้ มีลักษณะที่ยืดหยุ่นกันไปในแต่ละบุคคล เนื่องจากการเรียนรู้ตามทฤษฎีนี้ขึ้นกับความสนใจและการสร้างความหมายที่แตกต่างกันของบุคคล ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะที่หลากหลาย ดังนั้น การประเมินผลการเรียนรู้ก็ควรใช้วิธีการที่หลากหลายยืดหยุ่นกันไปในแต่ละบุคคล อาจเป็นการประเมินจากเพื่อน แฟ้มผลงาน รวมทั้งการประเมินตนเองด้วย การวัดผลจะต้องใช้กิจกรรมหรืองานในบริบทจริงด้วย ซึ่งในกรณีที่จะต้องจำลองของจริงมา ก็สามารถทำได้แต่เกณฑ์ที่ใช้ควรเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในโลกความจริงด้วย

เนื่องจากทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองได้เน้นการเรียนรู้ของนักเรียนเกิดขึ้นด้วยตัวของนักเรียนเอง จึงไม่มีวิธีการสอนอย่างตายตัว ดังนั้นนักการศึกษาพบว่า มีวิธีสอนที่ใช้ประกอบกันแล้วช่วยให้แนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองประสบผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี วิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมคือการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ซึ่งเป็นการเรียนการสอนที่ขึ้นนักเรียนเป็นสำคัญ โดยจัดให้นักเรียนที่มีความสามารถต่างกันเรียนและทำงานด้วยกันเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน โดยมีจุดหมายเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้เรียนเก่งจะช่วยเหลือผู้เรียนอ่อนกว่าและต้องยอมรับซึ่งกันและกันเสมอ ความสำเร็จของกลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกภายในกลุ่ม

รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือมุ่งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาสาระต่างๆ ด้วยตนเองและด้วยความร่วมมือและความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ รวมทั้งได้พัฒนาทักษะทางสังคมต่างๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ รวมทั้งทักษะการแสวงหาความรู้ ทักษะการคิด การแก้ปัญหา ฯลฯ

หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือมี 5 ประการประกอบด้วย 1) การเรียนรู้ต้องอาศัยหลักการพึ่งพากัน (positive interdependence) โดยถือว่าทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกันและจะต้องพึ่งพากันเพื่อความสำเร็จร่วมกัน ทุกคนที่เรียนรู้ร่วมกันมีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง และในขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย 2) การเรียนรู้ที่ดีต้องอาศัยการหันหน้าเข้าหากัน (face-to-face promotive interaction) มีปฏิสัมพันธ์กัน ปรึกษาหารือกัน เพื่อแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็น ข้อมูลต่างๆ 3) ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน (Individual accountability) ซึ่งแต่ละก็มีหน้าที่รับผิดชอบและพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ 4) การเรียนรู้ร่วมกันควรมีการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มที่ใช้ในการทำงาน (group processing) เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้และปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น อาจทำโดยครูหรือผู้เรียน หรือทั้งสองฝ่าย เป็นยุทธวิธีที่ส่งเสริมให้กลุ่มตั้งใจทำงาน ได้รับข้อมูลป้อนกลับและช่วยฝึกทักษะการรู้คิด และ 5) การใช้ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะการทำงานกลุ่มย่อย (Interpersonal and small-group skills) การเรียนรู้แบบร่วมมือจะประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการเช่น ทักษะทางสังคม ทักษะการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการทำงานกลุ่ม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้ง รวมทั้งการเคารพ ยอมรับ และไว้วางใจกัน

การเรียนรู้ร่วมกันจะต้องมีผลงานหรือผลสัมฤทธิ์ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มที่สามารถตรวจสอบและประเมินได้ หากผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาสาระต่าง ๆ ได้กว้างขวางขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยพัฒนาผู้เรียนทางด้านสังคมและอารมณ์มากขึ้นด้วย รวมทั้งมีโอกาสดำเนินพัฒนาทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอีกมาก

รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือมีหลายรูปแบบแต่มีวิธีการดำเนินการหลักๆ เช่น การจัดกลุ่ม การศึกษาเนื้อหาสาระ การทดสอบ การทดลอง การคิดคะแนนและระบบการให้รางวัลแตกต่างกันออกไปเพื่อสนองวัตถุประสงค์เฉพาะ แต่ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด ต่างก็ใช้หลักการเดียวกัน คือหลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ 5 ประการดังกล่าวข้างต้น และมีวัตถุประสงค์มุ่งตรงไปในทิศทางเดียวกัน คือเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่ศึกษาอย่างมากที่สุดโดยอาศัยการร่วมมือกัน ช่วยเหลือกัน และแลกเปลี่ยนความรู้กันระหว่างกลุ่มผู้เรียนด้วยกัน ความแตกต่างของรูปแบบแต่ละรูปแบบจะอยู่ที่เทคนิคในการศึกษาเนื้อหาสาระ วิธีการเสริมแรง และการให้รางวัลเป็นสำคัญ

บทบาทของครูผู้สอน จะเป็นดังนี้ 1) จัดเตรียมแหล่งความรู้สำหรับนักเรียน ค้นคว้า หาวัสดุอุปกรณ์ที่นักเรียนต้องใช้ร่วมกัน 2) จัดเตรียมแบบฝึก (Work Sheet) หรือมอบหมายงานที่ต้องทำร่วมกันในกลุ่ม 3) จัดกลุ่มนักเรียนโดยเฉลี่ยความรู้ ความสามารถให้แต่ละกลุ่มใกล้เคียงกัน เช่น สมาชิกในกลุ่มมี 4 คน ควรเป็นนักเรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 1 คน อีก 2 คนอาจจะเรียนอ่อนหรือค่อนข้างอ่อน และประการสำคัญที่ต้องคำนึงถึง คือ ด้านความประพฤติของนักเรียนในกลุ่ม ไม่ควรจัดให้นักเรียนที่มีความประพฤติเบี่ยงเบน หรือไม่ค่อยสนใจในการเรียนอยู่ร่วมกันทั้งหมด ต้องเฉลี่ยเข้ากลุ่มต่างๆ กลุ่มนี้อาจจัดเป็นกลุ่มที่ถาวร หรือเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมก็ได้ เช่น 1 เดือนสลับปรับเปลี่ยนหนึ่งครั้ง 4) ครูควรปูพื้นฐานทักษะเบื้องต้นให้นักเรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น จัดกลุ่มอย่างรวดเร็ว ทำงานในกลุ่มของตนเอง ไม่รบกวนกลุ่มอื่น ผลัดเปลี่ยน

การทำบทบาทหน้าที่ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ตอบ อภิปราย ขอมรับฟังความคิดเห็น มีน้ำใจแบ่ง วัสดุอุปกรณ์ใช้ร่วมกัน 5) วางแผนการวัดผลและประเมินผลอย่างเป็นระบบ เช่นจากการสังเกต และการสอบถามจากผู้สอน จากแบบสำรวจตนเอง จากแบบสำรวจของกลุ่ม

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองเน้นผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทในการเรียนรู้อย่างเต็มตัว มีบทบาทในการเรียนรู้เต็มที่โดยผู้เรียนจะนำตนเองและความรู้ของตนเองในการเรียนรู้ การเรียนรู้ของนักเรียนเกิดขึ้นด้วยตัวของนักเรียนเอง บทบาทของครูจากการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และควบคุมการเรียนรู้ เปลี่ยนเป็นผู้ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้ ในขณะที่การเรียนรู้แบบร่วมมืออาศัยหลักการพึ่งพากัน การหันหน้าเข้าหากัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ปรึกษาหารือกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ใช้ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะการทำงานกลุ่มย่อยซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดทฤษฎีทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้แบบร่วมมือไปสร้างกิจกรรมต่างๆ ในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อทำให้นักเรียนเรียนรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านทางทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองและหลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ ซึ่งความรู้ที่ได้จะเป็นความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ การวิเคราะห์ของนักเรียนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียน

**3.3.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ** การจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาการให้อภัย มีเทคนิคในการจัดกิจกรรมดังนี้

1) การแบ่งกลุ่มย่อย โดยจัดให้นักเรียนที่มีความสามารถต่างกันเรียนและทำงานด้วยกันเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน โดยมีจุดหมายเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้เรียนเก่งจะช่วยผู้เรียนอ่อนกว่าและต้องยอมรับซึ่งกันและกันเสมอ ความสำเร็จของกลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกภายในกลุ่ม (ทิสนา แคมมณี; 2550, น. 347-352)

2) การอภิปราย คือ วิธีการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือพิจารณาหัวข้อ ประเด็นที่กลุ่มสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบ หรือเพื่อตัดสินใจแก้ปัญหาร่วมกัน เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหา และทำงานร่วมกันอย่างเป็นประชาธิปไตย ยึดนักเรียนเป็นสำคัญ มีลักษณะการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น (ทิสนา แคมมณี; 2550, น. 347-352)

3) การทดลอง เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนรายบุคคลหรือรายกลุ่มเกิดการเรียนรู้โดยการเห็นผลประจักษ์ชัดจากการคิดและการกระทำของตนเอง ทำให้การเรียนรู้นั้นตรงกับความเป็นจริง มีความหมายสำหรับผู้เรียนและจำได้นาน การทดลองทำได้หลายแบบ ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนลงมือตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ทั้งหมด โดยครูทำหน้าที่สังเกต และให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้เรียน หรือผู้สอนอาจลงมือทำการทดลองเอง ให้ผู้เรียนสังเกต แล้วทำการ

ทดลองตามไปทีละขั้น หรือผู้สอนอาจลงมือทำการทดลองให้ผู้เรียนดูจนจบกระบวนการ แล้วให้ผู้เรียนไปทำการทดลองด้วยตนเอง ผู้สอนจะใช้เทคนิคใดนั้นขึ้นกับความเหมาะสมกับลักษณะของการทดลองครั้งนั้น ผู้เรียนจะเรียนด้วยวิธีนี้ได้ดี หากมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่จำเป็น ผู้สอนจึงควรฝึกฝนทักษะดังกล่าวให้ผู้เรียน ก่อนให้ผู้เรียนทำการทดลอง หรือไม่ก็ต้องฝึกไปพร้อมๆ กัน (ทิสนา แคมมณี; 2550, น. 333-336)

4) การศึกษากรณีตัวอย่าง คือ การยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจ สอดคล้องกับการให้อภัย มีประเด็นให้นักเรียนฝึกคิด อภิปราย ถกเถียงกันเพื่อให้นักเรียนเกิดการวิเคราะห์การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา (ทิสนา แคมมณี; 2550, น. 362-364)

5) การใช้เกม คือกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้ (ทิสนา แคมมณี; 2550, น. 365-369)

6) การฝึกพฤติกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง เป็นวิธีการที่เน้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและฝึกปฏิบัติพฤติกรรมจริงโดยกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนได้ลงมือฝึกปฏิบัติจริง มีบทบาท มีข้อมูล ที่สะท้อนความเป็นจริง และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ เมื่อมีการฝึกพฤติกรรมจริงโดยใช้สถานการณ์จำลองที่มีวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนด นักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ได้ (ทิสนา แคมมณี; 2550, น. 370-373)

สรุป เทคนิคที่สำคัญที่นำไปใช้สร้างและใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย คือ การแบ่งกลุ่มย่อย การอภิปราย การศึกษากรณีตัวอย่าง การทดลอง การใช้เกม และการฝึกพฤติกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง

### 3.4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในประเทศไทย แต่พบงานวิจัยที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตลักษณะ หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ ในขณะที่มีงานวิจัยในต่างประเทศได้ทำการวิจัยโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา เช่น ฮุยและโฮ (Hui & Ho, 2002) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการให้อภัยโดยใช้โปรแกรมการแนะแนวในห้องเรียนกับนักเรียนวัยรุ่นชาวจีนฮ่องกง งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาประเมินความเป็นไปได้และประสิทธิผลของโปรแกรมการแนะแนวเชิงพัฒนา (a developmental guidance programme) เรื่องการให้อภัยของวัยรุ่น โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยในงานวิจัยนี้ถูกสร้างขึ้นสำหรับนักเรียนที่อาจจะเคยหรือไม่เคยมีประสบการณ์กับการพบความเจ็บปวดในอดีต ดังนั้นเป้าหมายของการศึกษานี้ก็คือ ต้องการให้



ผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดการเรียนรู้มากกว่าการบำบัด และผู้เข้าร่วมการทดลองก็ไม่ได้มีประสบการณ์ความเจ็บปวดทางด้านอารมณ์อย่างรุนแรง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองได้มีโอกาสคิดพิจารณา ไตร่ตรองถึงประเด็นของการให้อภัย และจะใช้การให้อภัยกับผู้ที่ถูกถาม ล่วงละเมิดทางกายหรือจิตใจของพวกเขาได้อย่างไร จะเต็มใจให้อภัยต่อบุคคลอื่นๆ ที่อาจจะสร้างความเจ็บปวดให้พวกเขาในอนาคตได้หรือไม่ ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในฮ่องกง อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมการทดลองคือ 16 ปี ผู้เข้าร่วมการทดลองมีทั้งหมด 121 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 68 คน และกลุ่มควบคุม 58 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเรียนรู้การให้อภัยที่มีเนื้อหาพื้นฐานจากแบบฝึกการให้อภัยของเอ็นไทร์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการป้องกันสภาพแวดล้อม ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 35 นาที มีการวัดก่อน และวัดหลังการทดลอง และ แบบสอบถามประเมินค่าโปรแกรมการแนะแนว มีการประเมินผลของโปรแกรมนี้อย่างเป็นรูปแบบเชิงคุณภาพและปริมาณ ในเชิงคุณภาพก็ประกอบด้วยการให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเขียนบันทึก แสดงความคิดเห็นถึงเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง บันทึกถึงประสบการณ์ของตนเองและความก้าวหน้าเมื่อจบกิจกรรมแต่ละครั้ง นอกจากนี้ เมื่อจบการทดลองก็มีการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการทดลองจากกลุ่มทดลอง สัมภาษณ์ทีละคน เพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมและประสิทธิภาพของโปรแกรม จากนั้นก็นำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้ ได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมของห้องเรียนปกติในการวิจัยครั้งนี้ใช้การบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้เข้าด้วยกัน (Experiential activity approach) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเข้มข้น กระตือรือร้น การเรียนรู้เรื่องของค่านิยมที่ประสบความสำเร็จนั้น (Hui & Ho, 2002) ขึ้นอยู่กับการใช้วิธีการที่หลากหลายให้นักเรียนได้มีการพิจารณาไตร่ตรอง ครุ่นคิดและสะท้อนกลับทุกๆ บทเรียน นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็น การอภิปรายกลุ่ม (group discussion) บิงโกเกม (Bingo Game) การโต้เถียง (debate) บทบาทสมมติ (role-play) การพินิจพิเคราะห์พิจารณาไตร่ตรอง (meditation) การเรียนจดหมายถึงผู้ที่กระทำผิดต่อพวกเขา ฯลฯ มีการอภิปราย พูดคุยและแบ่งปันความคิดของตนถึงสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์ และพวกเขารู้สึกอย่างไรหลังจากที่มีประสบการณ์อย่างนั้นแล้ว วิธีการเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อช่วยผู้เข้าร่วมการทดลองคิดและพิจารณาไตร่ตรองประเด็นของการให้อภัยว่าพวกเขาจะสามารถให้อภัยบุคคลที่กระทำผิดต่อพวกเขาได้อย่างไร

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยมีประสิทธิภาพดี ให้ผลดีต่อนักเรียน ด้วยเหตุที่ค่าเฉลี่ยคะแนนในการให้อภัยที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง คะแนนด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบต่อบุคคลที่กระทำผิดต่อพวกเขานั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่คะแนนความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวกที่มีต่อบุคคลที่



กระทำผิดต่อพวกเขานั้นก็ปรากฏให้เห็นว่ามีสูงขึ้นด้วย ข้อค้นพบจากข้างต้น ก็ได้รับการสนับสนุนจากการสัมภาษณ์ นักเรียนจากกลุ่มทดลองที่ถูกสัมภาษณ์ระบุว่าพวกเขาได้ให้อภัยแก่นักเรียนที่ได้กระทำผิดต่อพวกเขาแล้ว และแสดงให้เห็นถึงความสมัครใจ ความเต็มใจที่จะให้อภัย นอกจากนี้ก็ได้แสดงความเห็นว่าพวกเขาสามารถเข้าใจถึงการให้อภัยมาขึ้นผ่านโปรแกรมการเรียนรู้ และสามารถที่จะให้ความชัดเจนเกี่ยวกับความเข้าใจว่าการให้อภัยคืออะไร นอกจากนี้พวกเขาก็พบว่าการให้อภัยนั้นไม่ได้ยากอย่างที่พวกเขาคิดไว้ก่อนหน้านี้ ข้อมูลที่ได้จากนักเรียนโดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามประเมินโปรแกรมการเรียนรู้หลังจากที่ดำเนินการใช้โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยเสร็จสิ้นแล้วได้แสดงให้เห็นว่า พวกเขาได้เรียนรู้ความรู้ใหม่ๆ ที่จะให้อภัยคนที่กระทำผิดหรือคนที่สร้างความเจ็บปวดให้พวกเขาได้อย่างไร จากคำตอบของนักเรียนก็ชัดเจนว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนั้นคุ้มค่า เมื่อได้เรียนรู้ถึงแนวคิดของการให้อภัย พวกเขาคิดว่ามันช่วยพวกเขาให้มีชีวิตที่ดีขึ้น โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนั้นให้ผลทางบวกแก่นักเรียนในหลายๆ ด้าน เช่น 1) นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองได้แสดงความเต็มใจมากขึ้นที่จะยอมรับและให้อภัยแก่นักเรียนที่สร้างความเจ็บปวดและอันตรายให้แก่เขาในอดีต นอกจากนี้ก็มีความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีขึ้นต่อบุคคลที่เคยสร้างความเจ็บปวดและอันตรายให้ 2) นักเรียนได้รับการกระตุ้น สนับสนุนให้ใช้การให้อภัยในการจัดการกับความขัดแย้งกับบุคคลทั่วไปที่พบปะในชีวิตประจำวัน และอาจจะมีผลกระทบกระทั้งกันในเกิดอารมณ์เสีย เกิดความโกรธได้ มีนักเรียนบางคนก็ได้แสดงความจริงใจมั่นใจว่าจะให้อภัยแก่คนอื่นๆ ในอนาคต 3) ข้อมูลย้อนกลับโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยจากนักเรียนนั้นสร้างสรรค์และเสริมสร้างกำลังใจ พวกเขายอมรับว่าพวกเขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดของการให้อภัยและจะอย่างไร หรือใช้มันอย่างไรในชีวิตประจำวันของพวกเขา

กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ถูกนำมาใช้ในโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยเป็นวิธีการที่ให้ผลดีและมีคุณค่ามาก เป็นวิธีการที่ดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้มาก เนื่องด้วยวิธีการบูรณาการนี้ได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างจริงจัง ยิ่งไปกว่านั้น ความคิดเห็นของนักเรียนที่แสดงออกมาก็ได้รับความเคารพจากสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นนักเรียนก็มีการตระหนักรับรู้ส่วนบุคคลได้มากขึ้นและพัฒนาความประทับใจที่มีต่อโปรแกรมการเรียนรู้ได้ลึกซึ้งขึ้น นักเรียนได้พบว่าวิธีการบูรณาการนี้ทำให้พวกเขาารู้สึกสนุกสนานกับกระบวนการการเรียนรู้ พวกเขาได้แสดงออกให้เห็นทางการแสดงข้อคิดเห็นที่สร้างสรรค์ในแต่ละบทเรียน อย่างไรก็ตามข้อจำกัดหนึ่งในกระบวนการการเรียนรู้ก็คือเรื่องเวลาที่สั้นไปควรจัดเวลาในกิจกรรมการเรียนรู้ที่พอเพียงและอนุญาตให้นักเรียนได้แสดงแบ่งปันความคิดเห็นของพวกเขาในบทเรียนอย่างพอเพียง ด้วยวิธีการบูรณาการนี้นักเรียนก็เรียนรู้ได้อย่างแท้จริงว่าการให้อภัยคือ

อะไร และข้อดีประโยชน์ของการให้อภัย และเลือกที่จะประยุคต์การให้อภัยไปใช้ในชีวิตประจำวันของพวกเขาได้อย่างเสรี

ในงานวิจัยฉบับนี้ ได้เลือกวิธีการเรียนรู้แบบบูรณาการเพราะความงดงามของการเรียนรู้ค่านิยมนั้นมีพื้นฐานอยู่บนกระบวนการที่ให้ความเคารพและยอมรับซึ่งกันและกัน นักเรียนได้รับการนำไปเรียนรู้ที่จะคิดและมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันในโลกแห่งชีวิตจริง ครูเองก็เป็นเพียงผู้ที่ให้ความช่วยเหลือในการอธิบายให้นักเรียนเข้าใจชัดเจนถึงแนวคิดที่อาจจะยังเข้าใจกันผิด และก็ช่วยในการสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ กระบวนการนี้จึงเป็นกระบวนการที่สำคัญ การให้คำตอบที่ถูกต้องสำเร็จรูปแก่นักเรียนนั้นเป็นวิธีการที่ไร้ค่า ในทางกลับกัน เราในฐานะครูอาจารย์ควรจะแสดงให้พวกเขาได้รู้ว่า จะทำอะไรจึงจะได้คำตอบที่ถูกต้องด้วยตนเองโดยใช้เหตุผลผ่านกระบวนการหรือวิธีการที่เหมาะสม กระบวนการที่เขากล่าวถึงในที่นี้คือ การสังเกต การทดลอง การตั้งสมมติฐานและอื่นๆ การแสดงความคิดเห็นของนักเรียนควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมและความเคารพ

จ้าว (Chau, 2004) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการศึกษาเรื่องการให้อภัยที่มีต่อนักเรียนระดับประถมศึกษาในฮ่องกง เป็นการวิจัยเชิงทดลองต่อขอดจากการวิจัยของฮุยและโฮ (Hui&Ho, 2002) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 56 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน กลุ่มควบคุม 28 คน มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม อายุเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมการทดลอง 12 ปี นักเรียนเหล่านี้ระบุว่าพวกเขาได้ถูกกระทำผิดจากเพื่อนๆ ของพวกเขาเอง ส่วนใหญ่ก็เป็นการทะเลาะกัน หรือถูกเอาเปรียบ ถูกล้อเลียนให้อับอาย ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งทำให้พวกเขารู้สึกเจ็บปวด อับอายมากและยังไม่สามารถให้อภัยผู้ที่กระทำต่อพวกเขาได้

โปรแกรมการศึกษานี้ถูกออกแบบโดยผู้วิจัยและมีพื้นฐานจากแบบฝึกการให้อภัยของเอ็นไรท์ กิจกรรมการทดลองมีจำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที รวม 8 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ที่ได้รับการออกแบบมาให้เหมาะสมกับระดับสติปัญญาของนักเรียนประถมศึกษา การพิจารณาไตร่ตรองด้วยตนเอง (Self-reflection) การแบ่งประสบการณ์ในกลุ่ม (Group sharing) การซักถามของสมาชิกในกลุ่ม (Debriefing) มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบผลการทดลองในทั้งสองกลุ่ม นอกจากนี้มีการวัดในระยะติดตามผล หลังการทดลอง 3 เดือน สำหรับกลุ่มทดลองเท่านั้น

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนี้มีประสิทธิผลในการส่งเสริมการให้อภัยกับนักเรียนชาวจีนฮ่องกง และมีผลดีต่อเจตคติการให้อภัยของนักเรียนที่มีต่อผู้ที่กระทำผิดต่อพวกเขา และนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองมีการให้อภัยสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ผลการทดลองยังคงทน ปรากฏให้เห็นในระยะการติดตามผล 3 เดือน หลัง

การทดลอง ยิ่งไปกว่านั้นผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองยังได้แสดงให้เห็นว่ามีความเข้าใจในกรอบแนวคิดของการให้อภัยได้ดีขึ้นกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองเห็นคุณค่าและแสดงความพึงพอใจอย่างมากที่ได้มีโอกาสเรียนรู้การให้อภัยและได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเรื่องการให้อภัย นอกจากนี้โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยก็ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลอง ความซึมเศร้าลดลง ความภาคภูมิใจในตนเองและความเชื่อมั่นสูงขึ้น ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองยอมรับว่าโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัย เรียนรู้การปลดปล่อยความโกรธแค้นที่มีต่อผู้กระทำผิดต่อพวกเขาออกไปทำให้พวกเขารู้สึกสบายใจ ผ่อนคลายมีความสุขมากขึ้น ซึ่งทำให้ความซึมเศร้าลดลง ความภาคภูมิใจในตนเองและความเชื่อมั่นสูงขึ้น โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยในการวิจัยนี้ยังให้ผลดีต่อความคิดความเข้าใจการให้อภัยของผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองด้วย พวกเขาเข้าใจดีขึ้นว่าการให้อภัยคืออะไร อะไรไม่ใช่การให้อภัย นอกจากนี้ก็ยังตระหนักถึงผลประโยชน์ของการให้อภัยทั้งส่วนบุคคลและสังคมด้วย สอดคล้องกับการวิจัยของ (Hui & Ho, 2002) แสดงให้เห็นว่า การนำการให้อภัยมาประยุกต์ใช้เป็นตัวแปรจัดกระทำในการทดลองนั้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการให้อภัยและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนที่ไม่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมของตะวันตก ยืนยันให้เห็นว่าผลการให้อภัยนี้อยู่นอกเหนือขอบเขตของวัฒนธรรม และโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องการให้อภัยนี้สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในรูปแบบโปรแกรมการเรียนรู้การแนะแนว (Hui & Ho, 2002) ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาได้ เป็นกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนาตามภาระกิจหน้าที่ของการแนะแนวซึ่งมีไว้สำหรับนักเรียนทุกคนไม่ว่าพวกเขาจะเคยถูกระทำผิดหรือไม่เคยถูกระทำก็ตาม และนักเรียนก็ควรได้รับการสนับสนุนให้ได้เรียนรู้ และฝึกฝนการให้อภัยตั้งแต่วัยเด็ก

สิ่งที่แตกต่างจากงานวิจัยของฮุยและโฮ (Hui&Ho, 2002) ซึ่งใช้วิธีการเรียนรู้จากกิจกรรมแนะแนวในห้องเรียน ในงานวิจัยนี้ใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเล็ก (a small group guidance format) ซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากขึ้น มีการทำงานร่วมกันประสานงานกันในกลุ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถส่งเสริมให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีตามมา การใช้รูปแบบการแนะแนวแบบกลุ่มเล็กนั้นมีข้อดี มีคุณประโยชน์คือสามารถที่จะพื้นที่ว่าง หรือระยะห่างสำหรับผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองในการจัดการกับความเจ็บปวดทางอารมณ์ของตนเองและสำหรับกลุ่มที่จะมีปฏิสัมพันธ์และให้การสนับสนุนให้กำลังใจกัน

ตั้ง (Tang, 2014) ได้ทำการศึกษาการใช้และประเมิน โปรแกรมการให้อภัยกับวัยรุ่นในฮ่องกง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยที่มีพื้นฐานจากแบบฝึกการให้อภัยของเอ็นไรท์ และ โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยตามแบบคำนิยมจีนที่มีพื้นฐานจากปรัชญาของขงจื้อ เป็นตัวแปรจัดกระทำ มีจุดมุ่งหมายคือต้องการส่งเสริมความเข้าใจในแนวความ

คิดการให้อภัยของนักเรียนและพัฒนาความสมัครใจ การให้อภัยของพวกเขา และช่วยทำให้สุขภาพทางจิตของพวกเขาดีขึ้น รวมทั้งพัฒนาความสามารถที่จะให้อภัยและแนวโน้มที่จะใช้การให้อภัยเป็นยุทธวิธีในการรับมือความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Klatt & Enright, 2009) โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยถูกนำมาใช้ในการเรียนการสอนในห้องเรียนปกติในคาบวิชาจริยธรรมหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลาสองเดือน มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ผลของสองกลุ่มถูกเปรียบเทียบกันเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยเชิงคุณภาพตามมาคือต้องการประเมินความเข้าใจของผู้ร่วมการทดลองที่มีต่อโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัย ผู้เข้าร่วมการทดลองจำนวน 190 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยม 4 และ 6 จากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในท้องถิ่นชายจำนวน 72 หญิง 118 คน อายุเฉลี่ย 15-19 ปี ผู้เข้าร่วมการทดลองได้รับการจัดเข้ากลุ่ม โดยไม่มีเงื่อนไขหรือข้อบังคับอะไร กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยถูกพัฒนาขึ้นมาโดยมีพื้นฐานบนแบบฝึกการให้อภัยของเอ็นไรท์ มีจำนวน 87 คน ชาย 35 คน หญิง 52 คน ในกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยตามแบบค่านิยมจีนที่มีพื้นฐานจากปรัชญาของขงจื๊อมีจำนวน 94 คน ชาย 39 หญิง 55 กลุ่มควบคุมมีจำนวน 101 คน ชาย 40 คน หญิง 61 มีวัดก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ วัดหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ วิธีการในการดำเนินกิจกรรมใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนั้นได้พัฒนาให้เจตคติการให้อภัย รวมทั้งความเต็มใจที่จะให้อภัยต่อผู้กระทำผิดของผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองมีความเข้าใจตนเองและสมรรถนะในตนเองเพิ่มขึ้นผ่านกระบวนการการแบ่งปันและกระบวนการการเรียนรู้ ก่อให้เกิดหรือเพิ่มความเจริญงอกงามส่วนบุคคลให้กับผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองอย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่ความปรองดอง สมัครสมานสามัคคีระหว่างบุคคลด้วย โปรแกรมการให้อภัยในงานวิจัยนี้ได้ช่วยให้ผู้ถูกกระทำให้อภัยแก่ผู้กระทำผิดต่อพวกเขาในลักษณะของความรักที่ไม่มีเงื่อนไข หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองเลือกที่จะสละละทิ้งความโกรธแค้น และมองดูผู้กระทำผิดต่อพวกเขาในมุมมองทางบวกที่แตกต่างจากเดิม พวกเขาเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความโกรธ ได้รับความสงบ มองโลกในแง่ดีและมีความสุข เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตน โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยช่วยพวกเขาให้เรียนรู้การยอมรับความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น และทดแทนความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ทางลบนั้นด้วยความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมทางบวก ซึ่งเป็นสาเหตุของความเจริญงอกงามภายในมีความสุขมากขึ้น และเป็นบุคคลที่ให้อภัยมากขึ้น

งานวิจัยฉบับนี้ ยืนยันคุณประโยชน์ ประสิทธิภาพในการส่งเสริมการให้อภัย โดยการใช้โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัย การได้เรียนรู้จากโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัย

สามารถพัฒนาการให้อภัยด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ความเต็มใจที่จะให้อภัย ความพร้อมที่จะให้อภัยของผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองได้ ประสิทธิภาพนี้เกิดจากการประยุกต์ใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเองในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งส่งเสริม สนับสนุน การปลดปล่อยความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบออกไป และเพิ่มสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทางบวกเข้ามา ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองยืนยันว่า การให้อภัยเป็นกระบวนการ การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเองที่มีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง และมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

งานวิจัยของจิ (Ji, 2013) ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้อภัยที่มีต่อนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยของจีนแผ่นดินใหญ่ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยทั้งหมด 10 ครั้ง วิธีการในการดำเนินกิจกรรม ใช้การบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้เข้าด้วยกันซึ่งผลการทดลองพบว่าเจตคติการให้อภัยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีการวัดซ้ำหลังจากจบการทดลองผลลัพธ์ที่ออกมาก็ยังคงเดิมอยู่ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองก็บอกว่า กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการของโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนี้ช่วยให้การทำกิจกรรมสนุกสนาน ได้เรียนรู้เนื้อหาสาระตามหัวข้อของกิจกรรมผ่านทางการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ร่วมกลุ่มเสมอ ทำให้ได้เข้าใจความหมายการให้อภัยอย่างแท้จริง และไม่เบื่อในการร่วมกิจกรรม

สรุปได้ว่า จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวข้างต้น พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้และเทคนิควิธีการในการดำเนินกิจกรรมสามารถพัฒนา ป้องกัน แก้ไข และปรับ คุณลักษณะ หรือพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการสามารถใช้พัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้เช่นเดียวกัน



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น และประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในการวิจัยครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง
4. การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1 ประชากร

ประชากรที่นำมาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุ 13-15 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปีการศึกษา 2560 จำนวน 123,568 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2560: ออนไลน์)

#### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

**1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการให้อภัย** เป็นนักเรียนที่วัยรุ่นตอนต้นอายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 520 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method) ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มเลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครได้ 2 โรงเรียน เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตมีนบุรี 1 โรงเรียน และเขตบางแค 1 โรงเรียน ในปริมณฑล สุ่มได้โรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 1 โรงเรียน ในอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 1 โรงเรียน และอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

จำนวน 1 โรงเรียน ได้จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนละ 100 คน คณะศุขนาคของกลุ่มตัวอย่างในระยะนี้ ผู้วิจัยใช้การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตาราง Krejcie; & Morgan (ยุทร ไกรวรรณ 2545, น. 104-105; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับประชากร โดยมีค่าความเชื่อมั่นของข้อมูลในระดับ .05 และทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยนี้มีการศึกษาด้านการวิเคราะห์องค์ประกอบ เภนธ์การพิจารณาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบที่ดีมาก คือ 500 คน (Tabachnick; & Fidell, 2001, p. 588)

**1.2.2 กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ**  
เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระมหาไถ่ศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 6 ห้องเรียน แบ่งเป็น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้อง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้อง และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 93 คน คณะกันทั้งเพศชายและหญิง มีลักษณะที่เป็นตัวแทนของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 13-15 ปี ทำการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) โดยจับสลากกลุ่มวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1 ห้อง มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1 ห้อง และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 ห้อง รวม 3 ห้อง และห้องเรียนที่เหลืออีกจำนวน 3 ห้องในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ก็เป็นกลุ่มควบคุม

ผลการสุ่มแบบกลุ่มได้กลุ่มทดลองชั้น ม.1 1 ห้องเรียน จำนวน 18 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 8 คน ชั้น ม.2 1 ห้องเรียน จำนวน 17 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 7 คน ชั้น ม.3 1 ห้องเรียน จำนวน 12 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 5 คน นักเรียนหญิง 7 คน รวมนักเรียนในกลุ่มทดลอง 47 คน เป็นนักเรียนชาย 25 คน นักเรียนหญิง 22 คน

ในกลุ่มควบคุม ชั้น ม.1 จำนวน 16 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 9 คน นักเรียนหญิง 7 คน ชั้น ม.2 จำนวน 16 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 9 คน นักเรียนหญิง 7 คน ชั้น ม.3 จำนวน 14 คน ประกอบด้วย นักเรียนชาย 8 คน นักเรียนหญิง 6 คน รวมนักเรียนในกลุ่มควบคุม 46 คน เป็นนักเรียนชาย 26 คน นักเรียนหญิง 20 คน

## 2. นิยามเชิงปฏิบัติการ

**2.1 การให้อภัย** คือ การตอบสนองของผู้ถูกระทำทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้งทางบวกและทางลบที่มีต่อผู้กระทำที่เข้ามาคุกคาม ทำร้าย หรือล่วงละเมิดทางร่างกาย หรือจิตใจ สร้างความเสียหาย ความสูญเสีย ความเจ็บปวดอย่างไม่ยุติธรรม แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านพฤติกรรม และแต่ละองค์ประกอบแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบด้านความคิดทางบวก 2) ด้านความคิดทางลบ 3) องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึกทางบวก 4) ด้านอารมณ์ความรู้สึกทางลบ 5) องค์ประกอบด้านพฤติกรรมทางบวก และ 6) ด้านพฤติกรรมทางลบ

**2.1.1 องค์ประกอบด้านความคิดทางบวก** ผู้ถูกระทำทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นจริง ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีอุเบกขา ทำใจให้เป็นกลาง มีวิธีคิดที่เป็นกลางถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) มองเห็นโทษของความโกรธแค้นหรือความอาฆาตพยาบาท เรียนรู้ที่จะมีสติในด้านการคิด การตัดสินใจ การกระทำ ทำความเข้าใจบุคคลที่เป็นต้นเหตุและสาเหตุของความเจ็บปวดว่าทำไมบุคคลจึงแสดงพฤติกรรมแบบนั้นต่อเรา คิดถึงเขาในฐานะเพื่อร่วมเกิดแก่เจ็บตายและในทางที่ดีงาม มองเห็นถึงความทุกข์ของเขา มีความปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรานั้นพ้นจากความทุกข์และเป็นสุข เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกและให้อภัยในความผิดพลาดของผู้กระทำผิดต่อเรา ให้โอกาสผู้กระทำผิดต่อตนเองได้แก้ไข เพื่อคงความมีมิตรภาพต่อไป ด้านความคิดทางลบ เมื่อผู้ถูกระทำให้อภัยผู้กระทำผิดต่อตน ผู้ถูกระทำระงับยับยั้งความคิดร้ายและความปรารถนาจะแก้แค้นหรือวางแผนประทุษร้ายผู้กระทำผิด หยุดความคิดหรือหมกมุ่นอยู่กับความเจ็บปวด ความเกลียดแค้นที่ยังฝังแน่นอยู่ในความคิด เปลี่ยนมุมมองที่มองว่าผู้กระทำผิดต่อตนเป็นคนเลว เป็นคนไร้ค่าไร้เกียรติยศ ลบความผิดบกพร่องของผู้กระทำออกไปจากความคิดของตน

**2.1.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึกทางบวก** ผู้ถูกระทำปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความรู้สึกเกลียดชัง ความเกลียดแค้น ความอาฆาตพยาบาทผูกใจเจ็บ ความกลัวหรือหวาดผวา ความไม่ไว้วางใจ ความหวาดระแวงที่มีต่อผู้กระทำผิดต่อตนเองออกไป มีความรู้สึกปลอดโปร่งโล่งสบาย มีความสงบในจิตใจ ปล่อยวางได้ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสขึ้น มีความรู้สึกเป็นมิตร ความปรารถนาดีและความเข้าใจต่อผู้กระทำผิดต่อตนเองมากขึ้น มีความไว้วางใจกัน มีความเมตตา ปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรามีความสุข มีความกรุณา ความสงสาร ปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเราพ้นจากความทุกข์ยากลำบากในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกทางลบ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเกลียดแค้น ความรู้สึกเป็นศัตรูที่มีต่อผู้กระทำผิดค่อยๆ ลดลง แม้มีความเจ็บปวดเหลืออยู่ก็สามารถอดทนได้ ยอมรับได้ อคติที่มีต่อผู้กระทำผิดลดน้อยลง

**2.1.3 องค์ประกอบด้านพฤติกรรมพฤติกรรมทางบวก** ผู้ถูกกระทำสามารถแสดงพฤติกรรมความโกรธได้ในวิธีการที่เหมาะสม มีความอดทน อดกลั้น ยับยั้งชั่งใจ ช่มความโกรธ ความแค้นเคืองใจได้ ไม่ถือโทษ ไม่ผูกใจเจ็บสามารถจัดการกับความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จัดการเรื่องทุกข์ใจได้ด้วยสติปัญญา มีความปรารถนาที่จะสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น พร้อมที่จะพบปะพูดคุยด้วยหากเจอกันครั้งต่อไป ไม่รื้อฟื้นเรื่องราวความขัดแย้งที่เกิดขึ้น แม่เมตตาจิต ส่งความปรารถนาดีให้ผู้กระทำเพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและเราหมดไป พฤติกรรมทางลบลดลง ไม่ตอบโต้การกระทำของผู้กระทำด้วยความรุนแรง ไม่ได้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ประชดประชัน เพราะความเกลียดชัง ไม่ลงมือแก้แค้น ทำร้าย ประทุษร้าย ประณาม ประจาน คำหิเดียน นินทาว่าร้ายกลับไป ไม่ตัดสินผู้กระทำตามความรู้สึกเดิมที่เคยมีต่อเขา ไม่แสดงอาการเมินเฉย หลีกเลียง หลบหน้าหรือหลบหลีกในการพบหน้ากันหรือพฤติกรรมใดๆ ที่มุ่งทำให้ผู้กระทำผิดต่อเราเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน เสียหน้า เสียหาย เสียชื่อเสียง

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

**3.1.1 เครื่องมือวัดตัวแปรตาม** ได้แก่ แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

**3.1.2 เครื่องมือที่ใช้เป็นตัวแปรจัดกระทำ** มี 2 ประเภท คือ

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย ใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรม

2) กิจกรรมแนะแนวปกติ ใช้กับกลุ่มควบคุม จำนวน 11 กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว-สังคม

#### 3.2 การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**3.2.1 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรตาม** การสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยเพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของการให้อภัย

2) ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้น จากนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ระดับอายุ 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวนทั้งสิ้น 100 คน ด้วยวิธีการใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) มีข้อความเกี่ยวกับ (1) ในความคิดของ

นักเรียนการให้อภัยคืออะไร (2) เมื่อบุคคลหนึ่งซึ่งถูกกระทำอย่างเจ็บปวด ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกล่วงละเมิดสิทธิ หรือถูกล่วงละเมิดในรูปแบบอื่นๆ แต่เขาได้ให้อภัยแก่บุคคลที่กระทำต่อเขา ท่านคิดว่าบุคคลที่ให้อภัยนั้นจะมีลักษณะเป็นเช่นไร ก. ในด้านความคิด ความคิดของบุคคลที่ให้อภัยบุคคลที่กระทำต่อเขามีลักษณะเป็นอย่างไร ข. ในด้านอารมณ์ และจิตใจ อารมณ์และจิตใจของบุคคลที่ให้อภัยบุคคลที่กระทำต่อเขามีลักษณะเป็นอย่างไร ค. ในด้านพฤติกรรมและการกระทำ พฤติกรรมและการกระทำที่เขาแสดงออกต่อบุคคลที่กระทำต่อเขามีลักษณะเป็นอย่างไร (3) ในทางกลับกัน เมื่อบุคคลหนึ่งซึ่งถูกกระทำอย่างเจ็บปวด ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกล่วงละเมิดสิทธิ หรือถูกล่วงละเมิดในรูปแบบอื่นๆ และเขาไม่ยอมให้อภัยแก่บุคคลที่กระทำต่อเขา ท่านคิดว่าบุคคลที่ไม่ยอมให้อภัยนั้นจะมีลักษณะเป็นเช่นไร ก. ในด้านความคิด ความคิดของบุคคลที่ไม่ให้อภัยบุคคลที่กระทำต่อเขามีลักษณะเป็นอย่างไร ข. ในด้านอารมณ์ และจิตใจ อารมณ์และจิตใจของบุคคลที่ไม่ให้อภัยบุคคลที่กระทำต่อเขามีลักษณะเป็นอย่างไร ค. ในด้านพฤติกรรม การกระทำ พฤติกรรมและการกระทำของบุคคลที่ไม่ให้อภัยแก่บุคคลที่กระทำต่อเขามีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วนำคำตอบดังกล่าวมาวิเคราะห์และแจกแจงความถี่เพื่อจัดหมวดหมู่

3) สนทนากลุ่มกับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ระดับอายุ 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นชายจำนวน 15 คน นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นหญิงจำนวน 15 คน โดยหัวข้อในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความหมายของการให้อภัย องค์ประกอบของการให้อภัยด้านต่างๆ

4) สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการให้อภัยที่ได้รับการยอมรับในศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลามและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 4 ท่าน แบ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์ศาสนาพุทธจำนวน 1 รูป บาทหลวงในศาสนาคริสต์คาทอลิก จำนวน 2 ท่าน อิหม่ามในศาสนาอิสลามจำนวน 1 ท่าน โดยคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกคือ (1) การให้อภัยมีความหมายว่าอย่างไร (2) องค์ประกอบของการให้อภัยมีอะไรบ้าง (3) วัยรุ่นตอนต้นที่มีการให้อภัยจะมีลักษณะความคิดอย่างไร มีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างไร (4) บุคคลที่ไม่ให้อภัยผู้อื่นจะมีความคิดอย่างไร มีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างไร (5) สามารถพัฒนาการให้อภัยแก่นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างไรบ้าง แล้วนำคำตอบจากการสำรวจความคิดเห็นด้วยคำถามปลายเปิด การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์และแจกแจงความถี่เพื่อจัดหมวดหมู่

5) เขียนคำนิยามปฏิบัติการ องค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิด การสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น



6) ดำเนินการสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ตามค่านิยามปฏิบัติการ ซึ่งแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ข้อคำถามของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่สร้างขึ้นมีจำนวน 120 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7) แสดงหลักฐานความตรง (Validity) โดยนำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการควบคุมคุณภาพเพื่อตรวจสอบและแก้ไข จากนั้นนำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการตรวจสอบและแก้ไขแล้วจากคณะกรรมการควบคุมคุณภาพไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจร อาจารย์ ดร.ศศิธร บัวทอง แสดงความคิดเห็นพิจารณาความเป็นปรนัย ความเหมาะสมด้านภาษา ความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ และให้คะแนนความตรงของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าคำถาม สามารถวัดองค์ประกอบด้านนั้นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสามารถใช้วัดองค์ประกอบนั้นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

-1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สามารถใช้วัดองค์ประกอบนั้นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Item Objective Congruence) ทำการคัดเลือกข้อคำถาม โดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป และผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนะให้ปรับปรุงข้อความบางข้อความ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก และปรับปรุงข้อความตามที่คุณเชี่ยวชาญเสนอแนะรวมจำนวนแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 104 ข้อ

8) ทดลองใช้แบบวัด (Tryout) โดยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน

9) นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาใช้วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือก

เฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ได้จำนวน 97 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22-0.60 (ภาคผนวก จ)

10) หาค่าความเที่ยงทั้งฉบับ (Reliability) ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .95

11) จากการปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ควบคุมคุณภาพนิพนธ์หลักเรื่องจำนวนข้อของข้อคำถามในแบบวัดฉบับนี้ซึ่งมีจำนวน 97 ข้อ พิจารณาเห็นว่ามีความซ้ำซ้อนเกินไป และอาจจะยาวเกินไปสำหรับความสนใจในการตอบแบบวัดของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ประกอบกับคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้แนะนำมาในการพิจารณาความตรง แนะนำว่าเนื้อหาข้อคำถามในแบบวัดฉบับนี้มีบางข้อซ้ำ หรือใกล้เคียงกัน ถึงจะไม่เหมือนกันเลยทีเดียว แต่เมื่ออ่านและพิจารณาแล้วความหมายของเนื้อหาไม่แตกต่างกัน จึงควรจะต้องตัดออกเพื่อลดจำนวนข้อลง ประกอบกับเนื้อหาข้อคำถามในแบบวัดฉบับนี้มีบางข้อมีทั้งสองด้านคือด้านบวกและด้านลบ ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำให้ควรพิจารณาควรเลือกเพียงข้อเดียว ดังนั้นข้อคำถามใดในแบบวัดฉบับนี้ที่มีเนื้อหาของข้อคำถามด้านบวกและด้านลบในเรื่องเดียวกัน ก็ตัดออกหนึ่งข้อ เหลือไว้หนึ่งข้อ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาตัดข้อคำถามในแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นออกไป จากเดิม 97 ข้อ เหลือจำนวน 72 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามการให้อภัยด้านความคิดทางลบ 12 ข้อ ทางบวก 12 ข้อ ข้อคำถามการให้อภัยด้านอารมณ์ความรู้สึก ทางลบ 12 ข้อ ทางบวก 12 ข้อ ข้อคำถามการให้อภัยด้านพฤติกรรมทางลบ 12 ข้อ ทางบวก 12 ข้อ รวมเป็น 72 ข้อ และทำการหาค่าหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัคใหม่ทั้งฉบับได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .94 (ภาคผนวก จ.) แสดงว่าแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง

12) นำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 520 คน และให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนน

#### เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามเชิงบวก

จริงที่สุด	= 6 คะแนน
จริง	= 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	= 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	= 3 คะแนน
ไม่จริง	= 2 คะแนน
ไม่จริงเลย	= 1 คะแนน

**เกณฑ์การให้คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ**

จริงที่สุด	= 1 คะแนน
จริง	= 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	= 3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	= 4 คะแนน
ไม่จริง	= 5 คะแนน
ไม่จริงเลย	= 6 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการให้อภัยแสดงได้ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการให้อภัย

คะแนน	ความหมาย
1.00-1.83	ให้อภัยน้อยมาก
1.84-2.67	ให้อภัยน้อย
2.68-3.51	ให้อภัยค่อนข้างน้อย
3.52-4.35	ให้อภัยค่อนข้างมาก
4.36-5.19	ให้อภัยมาก
5.20- 6.03	ให้อภัยมากที่สุด

13) นำคำตอบที่ได้มาแสดงหลักฐานความตรงด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmation Factor Analysis)

14) ตัวอย่างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

ข้อ	ข้อคำถาม
(ด้านความคิดทางลบ)	
0	เมื่อฉันถูกกลั่นแกล้ง ถูกทำร้าย ถูกทำให้เจ็บปวด ทุกข์ทรมาน การแก้แค้นเป็นสิ่งที่สำคัญ
	<div> <div>จริงที่สุด</div> <div>จริง</div> <div>ค่อนข้างจริง</div> <div>ค่อนข้างไม่จริง</div> <div>ไม่จริง</div> <div>ไม่จริงเลย</div> </div>
(ด้านความคิดทางบวก)	
00	ฉันคิดว่าคนที่กระทำผิดต่อฉัน สร้างความเจ็บปวดทุกข์ทรมานให้ฉัน ก็เป็นคนดีและมีคุณงามความดีอยู่บ้าง
	<div> <div>จริงที่สุด</div> <div>จริง</div> <div>ค่อนข้างจริง</div> <div>ค่อนข้างไม่จริง</div> <div>ไม่จริง</div> <div>ไม่จริงเลย</div> </div>
(ด้านความอารมณ์ความรู้สึกทางลบ)	
000	ฉันรู้สึกเกลียดคนที่กระทำผิดต่อฉันมาก
	<div> <div>จริงที่สุด</div> <div>จริง</div> <div>ค่อนข้างจริง</div> <div>ค่อนข้างไม่จริง</div> <div>ไม่จริง</div> <div>ไม่จริงเลย</div> </div>
(ด้านอารมณ์ความรู้สึกทางบวก)	
0000	ฉันไม่รู้สึกโกรธแค้นคนที่รังแกฉัน หรือกระทำผิดต่อฉันอีกแล้ว แม้ความเจ็บปวดจากการถูกกระทำนั้นยังคงหลงเหลืออยู่ฉันก็สามารถอดทนได้ ยอมรับได้
	<div> <div>จริงที่สุด</div> <div>จริง</div> <div>ค่อนข้างจริง</div> <div>ค่อนข้างไม่จริง</div> <div>ไม่จริง</div> <div>ไม่จริงเลย</div> </div>
(ด้านพฤติกรรมทางลบ)	
00000	ฉันทำให้คนที่ทำผิดต่อฉันเจ็บ เหมือนที่พวกเขาทำให้ฉันเจ็บ
	<div> <div>จริงที่สุด</div> <div>จริง</div> <div>ค่อนข้างจริง</div> <div>ค่อนข้างไม่จริง</div> <div>ไม่จริง</div> <div>ไม่จริงเลย</div> </div>
(ด้านพฤติกรรมทางบวก)	
000000	ฉันอดกลั้นความโกรธ และระงับความโทโสต่อคนที่กระทำผิดต่อฉัน
	<div> <div>จริงที่สุด</div> <div>จริง</div> <div>ค่อนข้างจริง</div> <div>ค่อนข้างไม่จริง</div> <div>ไม่จริง</div> <div>ไม่จริงเลย</div> </div>

### 3.2.1 การสร้างเครื่องมือตัวแปรจัดกระทำ เครื่องมือตัวแปรจัดกระทำมี 2 ประเภท

คือ

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มีลักษณะประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมซึ่งสร้างขึ้นมาจากมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นและนำมารวมกันเข้าเป็นชุดอย่างเป็นระบบ มีเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยได้บูรณาการแนวคิดและหลักการจากทฤษฎีพัฒนาการการให้อภัยของเอ็นไรท์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นตอนต้นจากทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการเสริมแรงจากทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ แนวคิดเกี่ยวกับการให้ตัวแบบจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม แนวคิดทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ตลอดจนบูรณาการเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย เทคนิคและวิธีการในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้คะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองสูงขึ้นหลังการทดลอง ในงานวิจัยนี้ได้บูรณาการเทคนิคและวิธีการในการจัดกิจกรรมดังนี้ (1) การแบ่งกลุ่มย่อย โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ และยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ จัดให้นักเรียนที่มีความสามารถต่างกันเรียนและทำงานด้วยกันเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้เรียนเก่งจะช่วยผู้เรียนอ่อนกว่าและต้องยอมรับซึ่งกันและกันเสมอ ความสำเร็จของกลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกภายในกลุ่ม (2) การอภิปราย คือ วิธีการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือพิจารณาหัวข้อ ประเด็นที่กลุ่มสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบ หรือเพื่อตัดสินใจแก้ปัญหาาร่วมกัน เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหา และทำงานร่วมกันอย่างเป็นประชาธิปไตย ยึดนักเรียนเป็นสำคัญ มีลักษณะการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น ให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนอย่างทั่วถึง และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียนและเรียนอย่างมีชีวิตชีวา (3) การทดลอง เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนรายบุคคลหรือรายกลุ่มเกิดการเรียนรู้โดยการเห็นผลประจักษ์ชัดจากการคิดและการกระทำของตนเอง ทำให้การเรียนรู้นั้นตรงกับความเป็นจริง มีความหมายสำหรับผู้เรียนและจำได้นาน การทดลองทำได้หลายแบบ ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนลงมือตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ทั้งหมด โดยครูทำหน้าที่สังเกต และให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้เรียน หรือผู้สอนอาจลงมือทำการทดลองเอง ให้ผู้เรียนสังเกต แล้วทำการทดลองตามไปที่ละขั้น หรือผู้สอนอาจลงมือทำการทดลองให้ผู้เรียนดูจนจบกระบวนการ แล้วให้ผู้เรียนไปทำการทดลองด้วยตนเอง (4) การศึกษากรณีตัวอย่าง คือ การยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจ สอดคล้องกับการให้



อภัย มีประเด็นให้นักเรียนฝึกคิด อภิปราย ถกเถียงกันเพื่อให้นักเรียนเกิดการวิเคราะห์ การใช้เหตุผล ในการแก้ปัญหา (5) การใช้เกม คือกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการ เรียนรู้ (6) การฝึกพฤติกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลองเป็นวิธีการที่เน้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และฝึกปฏิบัติพฤติกรรมจริง เน้นการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนมีโอกาส คิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิดการ ปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนลึกซึ้งขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่ม โดยชุด กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย ประกอบด้วย (1) คู่มือสำหรับผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจง การเตรียมการ แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ของผู้ให้บริการ และ (2) สื่อหรืออุปกรณ์การ จัดกิจกรรม

การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

(1) นำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบ การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบ บูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

(2) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุด กิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการที่ เหมาะสมในการพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

(3) ดำเนินการสร้าง ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อ พัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นตามคำนิยามปฏิบัติการ ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวแบบ บูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจะพัฒนาการให้อภัยของ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ให้สอดคล้องกับ 3 องค์ประกอบคือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม จำนวน 11 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินการกิจกรรมละ 1 ชั่วโมง

(4) แสดงหลักฐานความตรง (Validity) โดยนำชุดกิจกรรมแนะแนว แบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการ ควบคุมดูแลนิพนธ์เพื่อตรวจสอบและแก้ไข จากนั้นนำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อ พัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการตรวจสอบและแก้ไขแล้วจากคณะกรรมการ ควบคุมดูแลนิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ วรรณอง รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจร และอาจารย์ ดร.สุชาดา สกกลกิจรุ่งโรจน์ แสดง ความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้

อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นกับนิยามที่กำหนดไว้ ตรวจสอบและประเมินความชัดเจนของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ตลอดจนประเมินความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item Objective Congruence) โดยชุดกิจกรรมแนะแนวเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในการวิจัยนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1

(5) ทำการปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ

(6) นำชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระมหาไถ่ศึกษา กรุงเทพฯ ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน โดยแยกจัดกิจกรรมเป็นระดับชั้น ไม่ได้ให้นำนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งหมดมารวมกัน กำหนดการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2560

(7) ชุดกิจกรรมแนะแนวเชิงบูรณาการ แสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
1 ปฐมนิเทศ	1.ครูแนะนำตนเอง	-----	ในการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ความสำเร็จของกิจกรรมจะเกิดขึ้น	ทักทาย แนะนำ
	2.ทำความรู้จักกับนักเรียนในชั้น		ได้ก็ต่อเมื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง	ตนเอง ทำ ความรู้จักกัน
	3.ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม		พฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ จึงจำเป็นที่ครูต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิด	ทำแบบวัด การให้อภัย ของนักเรียน
	4.ทำแบบวัดการให้อภัยฯ		การเรียนรู้ให้ได้มากที่สุด โดยการสร้างสัมพันธ์เริ่มแรกที่ดีต่อกัน และสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	วัยรุ่น ตอนต้น

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
2.ทำความเข้าใจ ความโกรธ	1.บอกความหมาย และลักษณะของ ความโกรธได้ 2.ยกตัวอย่าง ผลเสียของความ โกรธได้ 3.บอกเทคนิค วิธีการจัดการ ความโกรธของ ตนเองได้ 4.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประโยชน์ใน ชีวิตประจำวัน ได้	องค์ประกอบ ด้าน พฤติกรรม	ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์แบบไม่ สมปรารถนาที่พบได้ในคนปกติทั่วไป มีสาเหตุมาจากการถูกปฏิเสธหรือ สูญเสียในสิ่งที่ตนเองต้องการ จากการ ถูกรบกวน การถูกกระทำอย่างไม่ ยุติธรรม ถูกดูหมิ่นเหยียดหยามให้อับ อายหรือถูกข่มขู่คุกคาม ความโกรธมีความเข้มข้นแตกต่างกัน ตั้งแต่ความไม่พอใจนำไปสู่ความ หงุดหงิด ความรำคาญ ไปจนถึงรุนแรง มาก ถึงขั้นแสดงความก้าวร้าวทางวาจา กล่าวคำหยาบคายออกมา หรือรุนแรง มากกว่านั้นคือการลงมือทำร้ายกัน หรือหาทางทำร้ายกันในภายหลัง ความโกรธเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ สามารถถูกลดลงได้ง่ายและอาจจะขยาย เกินขีดที่จะควบคุมได้ ผู้ใดควบคุม ความโกรธไม่ได้ ความโกรธจะนำไปสู่ ปัญหาต่างๆ หลายประการทั้งด้าน การศึกษา ด้านการทำงาน และด้านการ ดำรงชีวิต	1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง ของความ โกรธจาก ภาพนิ่ง วิดี ทัศน์ และใบ งาน 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน
3.พฤติกรรม ต้องห้าม... ขามโกรธ	1.บอกเล่าเรื่องราว ความโกรธของ ตนเองได้ และ วิธีการจัดการ ความโกรธของ ตนเอง 2.บอกพฤติกรรม ต้องห้ามขามโกรธ	องค์ประกอบ ด้านความคิด และ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก	ในยามที่คนเรามีความโกรธ สิ่งสำคัญ ที่สุดคือการมีสติ เพื่อใช้สติในการ ควบคุมพฤติกรรมของเราไม่ให้ แสดงออกในสิ่งที่จะมีผลกระทบ ทางลบที่รุนแรง และนำผลเสียมาสู่ ตนเองและผู้อื่นได้ การเผชิญหน้ากับความโกรธ คือการรื้อ ฟื้นเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด	1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง พฤติกรรม ต้องห้ามขาม โกรธ จาก ใบงาน ภาพนิ่ง วิดี ทัศน์ และ

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
	พฤติกรรมที่ไม่ ควรทำ ควร หลีกเลี่ยงเวลา โกรธ 3.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประโยชน์ในชีวิต ประจำวันได้		ความโกรธที่เคยเกิดขึ้นมา เป็นการ เปิดเผยความโกรธที่เคยประสบกับ ตนเองออกมา ช่วยให้นักเรียนเห็นถึง ถึงผลเสียของความโกรธ เพราะ กระบวนการการให้อภัยจะเริ่มต้น ไม่ได้ถ้าไม่เริ่มต้นจากการค้นหา หรือ หวนคิดถึงความโกรธที่ตนเองเคย ประสบมาก่อน	2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน
4. ความหมาย ของการให้ อภัย	1.อธิบายแนวคิด ของการให้อภัย ในศาสนาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน 2.อธิบาย ความหมายของ การให้อภัยได้ 3.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประโยชน์ใน ชีวิตประจำวันได้	องค์ประกอบ ด้านความคิด	การให้อภัยเป็นหลักธรรมสำคัญของ ทางศาสนาต่าง ๆ มาช้านาน ไม่ว่าจะเป็น เป็น ศาสนาพุทธ คริสต์ หรือ อิสลาม คำสอนทางศาสนาเหล่านี้ยืนยันว่าการ ให้อภัยนั้นก่อให้เกิดผลดีอย่างมากต่อ ความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรม ของบุคคล และสามารถเปลี่ยนแปลง ชีวิตของบุคคลได้ ความอาฆาตพยาบาทมันเป็นเสมือน ไฟเผาผลาญดวงจิต มีแต่ความทุกข์ ร้อนรุ่ม กลุ่มใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หาความสุขไม่ได้เพราะอำนาจโทสะ เข้าสิงใจ อำนาจโทสะหรือพยาบาทมัน เริ่มเผาผลาญตั้งแต่เกิด ไม่มีอะไรที่จะ ปลดปล่อยเราจากความทุกข์นี้ได้ดีไป กว่า “การให้อภัย” การให้อภัยจะช่วยให้เราเป็นอิสระจาก กรงขังที่เราสร้างขึ้นไว้เอง กรงขังแห่ง ความแค้นเคืองพยาบาท เมื่อเราให้อภัย เราก็สลัดความแค้นเคืองออกไป อิสรภาพก็จะบังเกิดขึ้น	1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง ความหมาย ของการให้ อภัย จาก ใบ งานภาพนิ่ง วีดิทัศน์ และ 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
5. กิมพูค... ตัวอย่างของ การให้อภัย	1.เห็นตัวอย่างที่ ชัดเจนของการให้ อภัย 2.อธิบายได้ว่า ทำไมน้ำสีในแก้ว จึงกลายเป็นน้ำใส 3.ให้เหตุผล เชื่อมโยงน้ำสีที่ ฟอกจนใสการให้ อภัยได้ 4.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประโยชน์ในชีวิต ประจำวันได้	องค์ประกอบ ที่ ด้านความคิด และ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก	เรื่องของการให้อภัยนั้นมีคนพูดถึง มากมาย และเป็นที่รู้กันดีว่าเป็นสิ่งที่ ควรจะให้ผู้อื่นให้ได้ แต่คนที่ พูดว่าให้อภัยแล้วปากพูดไปแต่ใจไม่ ยอมอภัยยังมีอีกมากรวมถึงคนที่ไม่ สามารถให้อภัยได้เพราะยังแค้นอยู่ก็มี มาก การให้อภัยจึงไม่ใช่เรื่องง่ายๆเลย ทำได้ยากกว่าการให้สิ่งของ หรือเงิน ทองคนอื่นเสียอีก การได้เห็นตัวอย่าง ของบุคคลที่ถูกกระทำ ได้รับความ เจ็บปวดทรมานอย่างมาก แต่ก็ สามารถปลดปล่อยความโกรธแค้นนั้น ได้ด้วย การให้อภัย ก็ช่วยให้เรามี แบบอย่างและแนวทางในการให้อภัย ได้ ดังนั้นถ้าใครรู้จักการให้อภัยได้ ถือ ว่าเป็นการทำงานชิ้นที่ดีที่สุดในชีวิต และทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง	1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง ตัวอย่างของ การให้อภัย จาก ใบงาน ภาพนิ่ง วิดี ทัศน์ และ 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.ร่วมกัน ทดลองการ ฟอกน้ำสีให้ เป็นน้ำใส 4.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน
6.ผลดีของ การให้อภัย	1.ระบุประโยชน์ และผลดีของการ ให้อภัยได้ 2.เสนอแนะ ประโยชน์ของ การให้อภัย และ นำไปปรับใช้กับ ชีวิตประจำวันได้	องค์ประกอบ ด้านความ ความคิด	การให้อภัยเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด ประโยชน์ต่อผู้ที่ให้อภัยเอง เพราะการ ให้อภัยคือการปลดปล่อยตนเองจาก ซากอดีตที่เจ็บปวด เพื่อเริ่มต้นชีวิต ใหม่การให้อภัยจะนำไปเกิดอิสรภาพ และความสุขในชีวิต แต่การให้อภัย อาจเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการปรับวิธีคิด ของตนเอง	1.กิจกรรม กลุ่ม แจกถุง ผ้า และมัน ฝรั่งคนละ 4- 5 ห้ว ให้ แบบถุงมัน ฝรั่งไว้ตลอด กิจกรรม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง ผลดีของการ ให้อภัย จาก



ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
7. วันแห่งการ ให้อภัย	1.บอกอารมณ์ ความรู้สึกของคน ที่มีความโกรธ เกลียดเคียดแค้น ในใจ 2.บอกอารมณ์ ความรู้สึกของคน ที่ให้อภัยแล้ว ว่ามี ความรู้สึกเช่นใด 3.ระบุประโยชน์ ของการให้อภัย 4.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประ โยชน์ในชีวิต ประจำ วันได้	องค์ประกอบ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก	ความโกรธเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง ยิ่ง โกรธนาน โกรธไม่เลิก สะสมความ โกรธจนกลายเป็นความเคียดแค้น ความอาฆาตพยาบาท ซึ่งความเคียด แค้น อาฆาตพยาบาทนี้เปรียบเสมือน กองไฟอันร้อนแรง สุมอยู่ในใจ ใจก็ เต็มไปด้วยความร้อน ปวดแสบปวด ร้อน คึ้นรันทุนทุราเหมือนมีหนาม มาทิ่มแทง มีผลต่อร่างกายคือกินไม่ได้ นอนหลับ เมื่อไฟอาฆาตเข้ามาเผาผลาญ จิตใจ ก็ล้วนแต่หมดไหม้ด้วยกันทั้งสิ้น การให้อภัยต่างหากที่ทำให้ปัญหายุติ ได้ “เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร” การให้ อภัยจึงเป็นการแก้แค้น และดับไฟแห่ง ความอาฆาตที่ดีที่สุด การให้อภัยเป็น การชำระใจให้ปลอดจากความอาฆาต แค้น เมื่อนั้นชีวิตจึงจะพบความสงบ เย็นอย่างแท้จริง	ใบงาน ภาพนิ่ง วิดี ทัศน์ และ 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน 1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง วันแห่งการ ให้อภัย จาก วีดิทัศน์ใบ งาน และ 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
8 ขั้นตอนสู่ การให้อภัย	1.ปฏิบัติตาม ขั้นตอนสู่การให้ อภัยต่อผู้อื่นได้ 2.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประโยชน์ในชีวิต ประจำวันได้	องค์ประกอบ ด้าน พฤติกรรม	การให้อภัยเป็นวิธีที่ทรงพลังที่สุดที่จะ ปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากความ ทุกข์ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้ เราเจ็บปวดในทุก ๆ เรื่อง เพียงคุณ ปลดปล่อยคนอื่นออกจากจิตใจโดย การให้อภัย คุณจะปลดปล่อยตนเอง ให้เป็นอิสระจากความทุกข์	1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง 8 ขั้นตอนสู่ การให้อภัย จาก วิดีทัศน์ ใบงาน และ 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา หน้าชั้นเรียน
9. แม่เมตตาให้ ศัตรู	1.บอกความสำคัญ ของการแผ่เมตตา ให้ศัตรูได้ 2.บอกอานิสงส์ ของการแผ่เมตตา ให้ศัตรูได้ 3.บอกวิธีการแผ่ เมตตาให้ศัตรู แบบเบื้องต้น ง่ายๆ ได้ 4.เสนอแนะ แนวทางการนำสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ประโยชน์ในชีวิต ประจำวันได้	องค์ประกอบ ด้าน พฤติกรรม	การผูกอาฆาตพยาบาท จองเวร ให้ผล ข้ามภพข้ามชาติ การผูกอาฆาตพยาบาทเหมือนการเข้า นอนโดยไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่เป็นสุข ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น ดังนั้นเราจึงควรหาทางยุติความโกรธ เกลียด ความอาฆาตพยาบาทในชาตินี้ ให้ได้ การ “แผ่เมตตาให้ศัตรู” จึงเป็น แนวทางฝึกปฏิบัติของการให้อภัย เพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเราและเขา หมดไปจากกัน ยุติกรรมเวรข้ามภพ ข้ามชาติให้ได้ เพื่อวันหน้า ภพหน้า เรา จะได้ไม่มีใครเป็นศัตรูต่อไป	1.กิจกรรม กลุ่ม ร่วมกัน ศึกษาเรื่อง แม่เมตตาให้ ศัตรูและการ ให้อภัยเป็น อานุภาพของ ความรัก จาก วีดิทัศน์ ใบ งาน และ 2. อภิปราย กลุ่ม หา ข้อสรุป ภายในกลุ่ม 3.นำเสนอ ผลการศึกษา

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่/ ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถ	สอดคล้องกับ องค์ประกอบ	สาระสำคัญ	วิธีการ/ กระบวนการ
				หน้าชั้นเรียน 4.ฝึกการแผ่เมตตา ขึ้นต้นง่ายๆ
10. หลุดจากเขา วงกตพบกับ สีสนที่ สวยงาม	1. บอก ความหมายของ การเดินทางใน เขาวงกตที่ สัมพันธ์กับการ ให้อภัย 2.บอกความ ความหมายของ เกลื้อสีในขวด โหลที่สัมพันธ์ กับการให้อภัย 3.เสนอแนะ แนวทางการนำ สิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำ วัน	องค์ประกอบ ด้าน พฤติกรรม	การให้อภัยเปรียบเสมือนเส้นทาง เดินของชีวิตที่นำไปสู่ความสุข และความสงบของจิตใจอย่าง แท้จริง แต่การให้อภัยก็ไม่ว่าจะ เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ การให้อภัยนั้น อาจจะมีอุปสรรคมาขัดขวาง เหมือนการเดินทางอยู่ในเขาวงกต ที่ผู้เดินจะต้องใช้เวลา ความ พยายาม และความอดทนและใน ระหว่างทางเดินก็อาจจะพบว่า บุคคลอื่น ๆ อีกจำนวนมากก็ร่วม เดิน และแต่ละคนก็มีความ แตกต่างกัน แต่ทุกคนก็สามารถ เดินทางและเมื่อถึงจุดหมายก็ สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้	1. เกมเดินในเขา วงกต 1-2-3 2. กระบวนการ กลุ่มการทดลองทำ เกลื้อสี 3. ร่วมกันสรุป ความหมายของการ เดินในเขาวงกต และการทำเกลื้อสี
11.เดินหน้า ต่อไป	ปัจฉิมนิเทศ กล่าวขอบคุณ เสนอแนะ แนวทางการนำ สิ่งที่เรียนรู้ไป ปฏิบัติ ทำแบบวัดการ ให้อภัยของ นักเรียนวัยรุ่น ตอนต้น	-----	เมื่อมาถึงครั้งสุดท้ายของการร่วม กิจกรรม ก็เป็นช่วงของการสรุป ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มาตั้งแต่ต้น เป็น การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจาก ครั้งแรกมาจนถึงครั้งที่ 10 และ เมื่อจบกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนก็ยังสามารถที่จะนำสิ่งที่ ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมนี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ครูกล่าวขอบคุณ นักเรียน 2.ครูสรุปกิจกรรม การเรียนรู้ตั้งแต่ ครั้งที่ 1 3. ทำแบบวัดการ ให้อภัยของนักเรียน วัยรุ่นตอนต้นหลัง การทดลอง

2) ลักษณะของกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการให้อภัย ใช้กับกลุ่มควบคุม เป็นกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว-สังคมที่ใช้ในหลักสูตร กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มีทั้งหมด 11 กิจกรรมมีลักษณะให้สาระการเรียนรู้ (Knowledge) กระบวนการ (Process) และการประยุกต์ใช้ (Apply) รูปแบบของกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนกิจกรรม ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นตอนการ ขั้นสรุปกิจกรรม สื่อ-เครื่องมือ และการประเมินผล ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวแบบปกติแสดงในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ		
ชื่อเรื่อง เพื่อนแท้	ชั้น มัธยมศึกษา....	เวลา 60 นาที
<b>สาระสำคัญ</b>		
ก้าวแรกของมิตรภาพอันอบอุ่นคือ การเป็นเพื่อน การเป็นเพื่อนนั้น เราควรส่งเสริมและให้เกียรติเพื่อน มิใช่ดึงเขาลงมา สร้างกำลังใจ มิใช่ก่อให้เกิดความท้อแท้ พยายามเป็นตัวอย่างที่ดี เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น		
<b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนสามารถบอกการปฏิบัติในการเป็นเพื่อนที่ดี</li> <li>2. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดี</li> <li>3. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีต่อเพื่อนๆ ได้</li> </ol>		
<b>สาระการเรียนรู้</b>		
ความสามารถในการทำงานตามบทบาทในฐานะผู้นำ ผู้ตามที่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น		
<b>วิธีดำเนินกิจกรรม</b>		
<b>ขั้นนำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูนำเกริ่นให้แนวคิดแก่นักเรียนว่า เพื่อนเป็นบุคคลสำคัญและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตวัยรุ่นเป็นอย่างมากเพราะเป็นบุคคลที่วัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับเพื่อนไม่น้อยกว่าสมาชิกในครอบครัว การเลือกคบเพื่อนที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอยู่ในระดับต้น ๆ</li> </ol>		
<b>ขั้นจัดกิจกรรม</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จากนั้นซักถามนักเรียนว่าใครคิดว่าตัวเองมีเพื่อนแท้บ้างและใครคิดว่าตนเองคือเพื่อนแท้ ให้นักเรียนคิดว่าเพื่อนแท้กับเพื่อนเทียมนั้นเป็นอย่างไร ครูบันทึกไว้บนกระดาน</li> <li>2. นักเรียนอ่านใบความรู้ “เพื่อนช่วยเพื่อน”</li> <li>3. นักเรียนรวมกลุ่มสมาชิก 5 – 6 คน อภิปรายซักถามถึงความหมายของคำว่าเพื่อนแล้วตอบคำถามลงในใบงานเรื่อง “เพื่อนช่วยเพื่อน”</li> <li>4. อภิปรายสรุปข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้</li> </ol>		

### ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

#### ขั้นสรุป

1. ครูสรุปสาระของกิจกรรมว่า ก้าวแรกของมิตรภาพอันอบอุ่นคือการเป็นเพื่อนนั้นเราควรส่งเสริมและให้เกียรติเพื่อน มิใช่การดึงเขาลงมา สร้างกำลังใจ มิใช่ก่อให้เกิดความท้อแท้ พยายามเป็นตัวอย่างที่ดี เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- ใบความรู้ เพื่อนช่วยเพื่อน
- ใบงาน เพื่อนแท้

#### การวัดผลประเมินผล

##### วิธีวัด

1. ตรวจใบกิจกรรมและการตอบคำถามจากแบบทดสอบ
2. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนในระหว่างเรียนและการปฏิบัติกิจกรรม

##### เครื่องมือ

1. แบบตรวจใบกิจกรรมและการตอบคำถาม
2. แบบประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียนและการปฏิบัติกิจกรรม

##### เกณฑ์การประเมินผล

ผ่าน/ไม่ผ่าน

## 4. การดำเนินการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล

### 4.1 การดำเนินการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดการวิจัยออกเป็น 2 ระยะคือ

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นและพัฒนาแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่พัฒนาขึ้นจำนวน 72 ข้อไปให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 520 ในปีการศึกษา 2560 ช่วงเดือนพฤษภาคม 2560 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmation Factor Analysis : CFA) เพื่อแสดงหลักฐานความตรงของโมเดลการวัดของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป นำข้อมูลที่ได้มาหาปกติวิสัย และศึกษาลักษณะการให้อภัยของวัยรุ่น



ระยะที่ 2 การพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีการสุ่มกลุ่มเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและวัดหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองแสดงได้ดังตารางที่ 3.5

ตารางที่ 3.5 แสดงรูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
กลุ่มทดลอง R	T1	X	T2
กลุ่มควบคุม R	T1	~X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

R	:	การสุ่มกลุ่ม
X	:	การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัย
~X	:	การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
T1	:	การวัดก่อนการทดลอง
T2	:	การวัดหลังการทดลอง

4.2 การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง เป็นการเก็บข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมการทดลองทุกคน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทำแบบวัดการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น

4.3 ดำเนินการทดลอง ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยกับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 11 คาบ คาบละ 60 นาที เป็นเวลา 11 คาบ คาบละ 60 นาที คาบที่ 1 เริ่มเวลา 8:00 -9:00 น. คาบที่ 2 เวลา 09:00-10:00 น. คาบที่ 3 เวลา 10:15-11:15 น. ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ การจัดกิจกรรมจัดแยกระดับชั้น ไม่ได้ดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัย

ตารางที่ 3.6 แสดงกำหนดการการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วันที่	ชื่อกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น	คาบที่ดำเนินกิจกรรม		
				ม.1	ม.2	ม.3
1.	1	20 มิ.ย 60	ปฐมนิเทศ ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน	2	1	3
2.	1	22 มิ.ย 60	ทำความรู้จักกับความโกรธ	3	2	1
3.	2	27 มิ.ย 60	พฤติกรรมต้องห้าม...ยามโกรธ	2	1	3
4.	2	29 มิ.ย 60	ความหมายของการให้อภัย	2	1	3
5.	3.	4 ก.ค 60	คิมพูค...ตัวอย่างของการให้อภัย	3	2	1
6.	3.	6 ก.ค 60	ผลดีของการให้อภัย	2	1	3
7.	4.	12 ก.ค 60	วันแห่งการให้อภัย	2	1	3
8.	4.	14 ก.ค 60	8 ขั้นตอนสู่การให้อภัย	3	2	1
9.	5.	18 ก.ค 60	แผ่เมตตาให้ศัตรู	2	1	3
10.	5	20 ก.ค 60	หลุดจากเขาวงกตพบกับสีสันที่สวยงาม	2	1	3
11.	6.	25 ก.ค 60	ปัจฉิมนิเทศ เดินหน้าต่อไป	1	2	3

**4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการทดลอง** เป็นการเก็บข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมการทดลองทุกคน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทำแบบวัดการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมาวิเคราะห์และสรุปผล

**4.5 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ** ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นกลุ่มทดลองเพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึก ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นว่ามีผลดี หรือประโยชน์ต่อพัฒนาการให้อภัยอย่างไร

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

**5.1 ส่วนที่ 1** การใช้สถิติในการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลในการสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยการหาคุณภาพของแบบประเมิน การหาปกติวิสัย การวิเคราะห์องค์ประกอบของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น และการศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

**5.1.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน** ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เพื่อแสดงลักษณะการแจกแจงของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น

**5.1.2 วิเคราะห์ความตรง (Validity)** ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence) จากคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดไว้ (ยุทธ ไกรวรรณ 2545, น. 159)

**5.1.3 การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก** ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเป็นรายข้อโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบัก (Cronbach  $\alpha$ -Coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Total Correlation)

**5.1.4 วิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability)** ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach  $\alpha$ -Coefficient) (ล้วน สายยศ 2538, น. 200)

**5.1.5 การวิเคราะห์องค์ประกอบ** ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความตรงของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (Hair et al. (1998), Bollen (1989) and Sorbon (1996))

**5.2 ส่วนที่ 2** วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อประเมินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วยการใช้สถิติในการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยมีการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

**5.2.1 วิเคราะห์ความตรง (Validity)** ของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเพื่อตรวจสอบคุณภาพโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

**5.2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง** ของค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมการทดลองทุกคน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทั้งภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม โดยเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองวิเคราะห์ด้วยค่า  $t$ -dependent และกลุ่มควบคุมวิเคราะห์ด้วยค่า  $t$ -independent

**5.2.3 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ** ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง ทำการบันทึกผลการสัมภาษณ์และนำมาวิเคราะห์เพื่อประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยเชิงคุณภาพ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้ภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็นตอนสำคัญ ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และตอนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

#### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

##### 1.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis)

ในการวิเคราะห์ขั้นตอนนี้ต้องการวิเคราะห์ว่า การให้ภัยของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม โดยการคำนวณค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading:  $\lambda$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error :SE) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t-values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พร้อมทั้งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสอง ( $R^2$ ) ของคะแนนแต่ละองค์ประกอบ และหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical Data) โดยการกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 4.1



ตารางที่ 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์	ความหมาย
n	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ย
SD	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\chi^2$	ค่าสถิติไค-สแควร์ (chi - square)
$\lambda$	น้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading)
se.	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (error) ของตัวบ่งชี้
Sig.	ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ
df.	ค่าองศาอิสระ
$R^2$	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสอง
CMIN/df	ดัชนีเปรียบเทียบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์
**	อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001
*	อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
CFI	ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (Comparative Fit Index)
GFI	ดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI)
AGFI	ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual)
NFI	ดัชนีความกลมกลืนประเภเปรียบเทียบด้วยรูปแบบอิสระ (Normed fit index)
IFI	ดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบด้วยรูปแบบฐาน (Incremental fit index)
CFA	การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)
EFA	การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis)
AVE	ค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้
CR.	ค่าความเที่ยงรวม

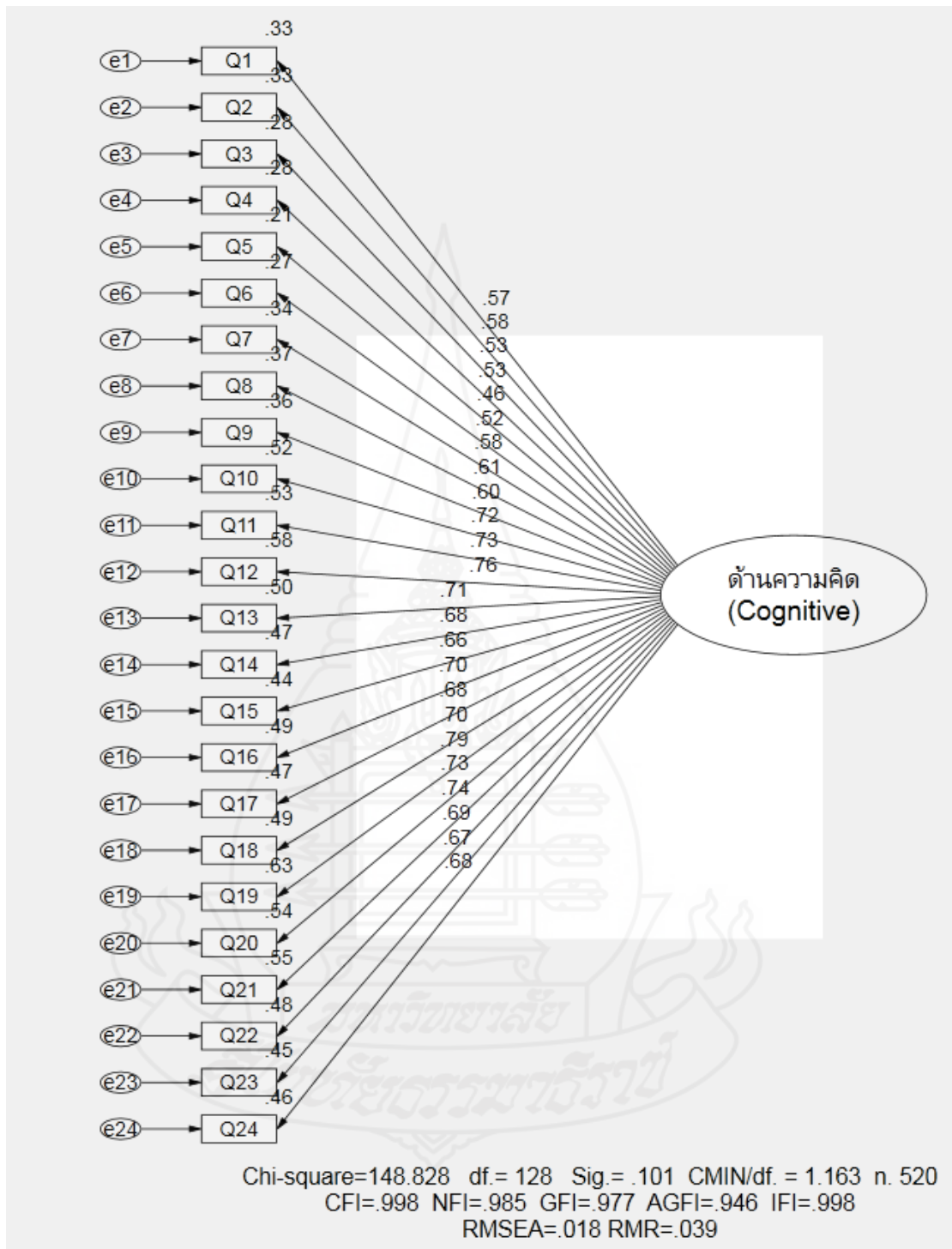
### เกณฑ์ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (Comparative Fit Index: CFI) การพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ โดยดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ ผลของค่าดัชนีเป็นไปตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al., 2006)
2. ดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) เป็นการแสดงถึงปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้ด้วยโมเดล ผลของค่าดัชนีเป็นไปตามแนวคิดของ แฮร์และคณะ (Hair et al. , 2006) และมุลเลอร์ (Mueller, 1996) ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์
3. ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เป็นการแสดงถึงปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้ด้วยโมเดลปรับแก้ด้วยองศาความเป็นอิสระ ผลของค่าดัชนีเป็นไปตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al., 2006) และ มุลเลอร์ (Mueller, 1996) ค่าที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป หรือมากกว่า 0.80 ตามแนวคิดของกิเฟนและคณะ (Gefen et al, 2000) ถือว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์
4. ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่า ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่าที่ดีควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือมีค่าระหว่าง 0.05 ถึง 0.08
5. ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) ค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อนควรมีค่าน้อยกว่า 0.05–0.08 จึงจะสรุปได้ว่าโมเดลสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
6. ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (Normed fit index; NFI) โดยค่าดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ ที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 จึงแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ ซึ่งเป็นผลของค่าดัชนีเป็นไปตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al. , 2006)
7. ดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (Incremental fit index; IFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.90 จึงแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ ผลของค่าดัชนีเป็นไปตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al., 2006)

### 1.1.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นแบบหนึ่งปัจจัย

ในส่วนนี้วิเคราะห์การตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยนำตัวแปรมาใช้ในการวิเคราะห์ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความคิด ด้านอารมณ์ และ ด้านพฤติกรรม ตัวแปร ซึ่งนำมาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis หรือ CFA) แบบหนึ่งปัจจัย (One factor confirmatory) และองค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory) โดยทำการปรับโมเดลให้มีความสมบูรณ์ เพื่อให้ค่าสถิติเป็นที่ยอมรับโดยวิธีเชื่อมตัวแปร (Modification Indices) และทำการตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้วยการพิจารณาค่าน้ำหนักตัวแปรและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสอง ( $R^2$ ) เพื่อตรวจสอบความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ สรุปผลดังภาพที่ 4.1–4.3 และ ตารางที่ 4.2-4.4





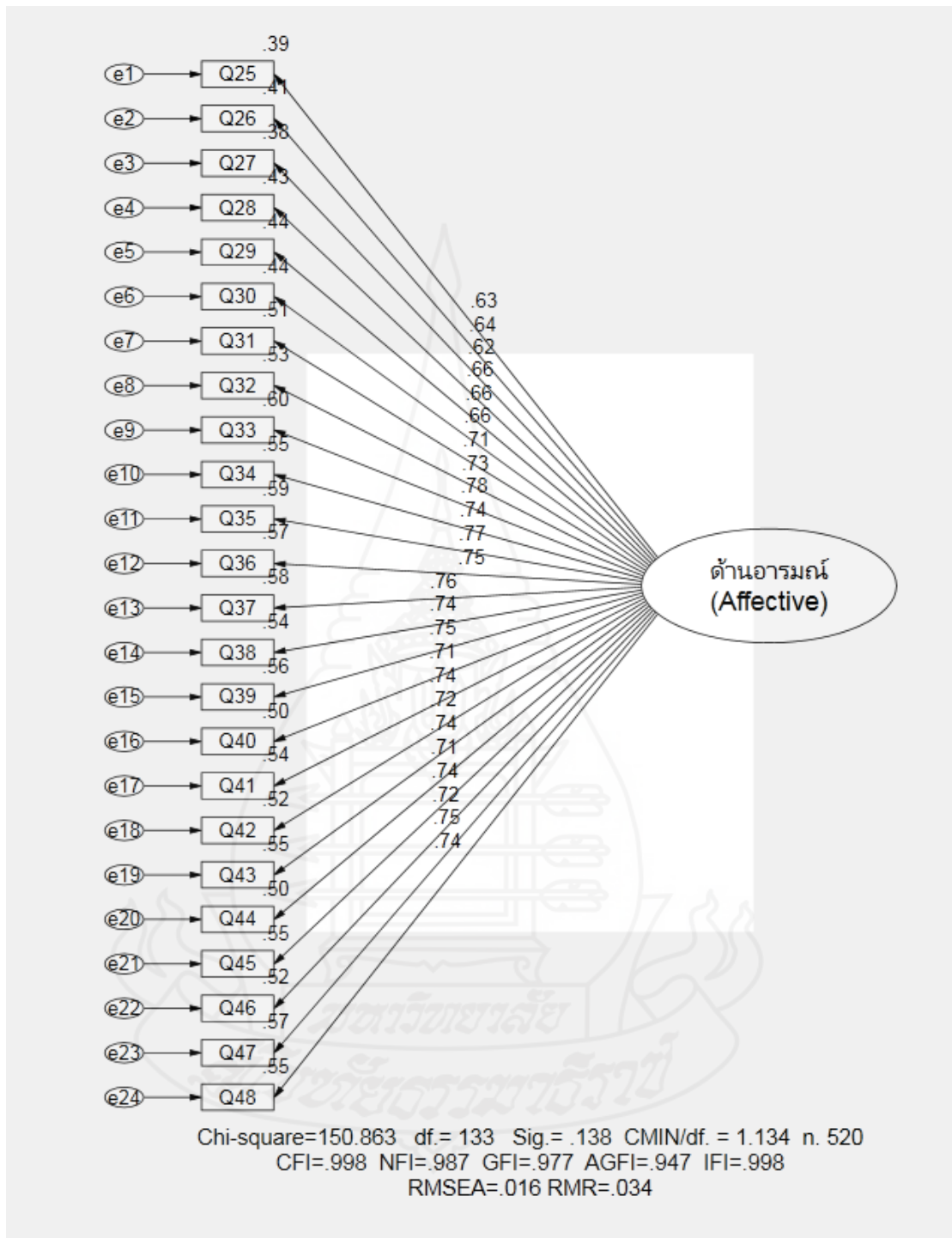
ภาพที่ 4.1 แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยขอโมเดลการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านความคิด

ตารางที่ 4.2 แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านความคิด

การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ตอนต้นในด้านความคิด	น้ำหนัก องค์ประกอบ $\lambda$	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน SE.	ค่านัยสำคัญทาง สถิติ t-value	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เชิง พหุคูณกำลังสอง $R^2$
Q1 (ค่าคงที่พารามิเตอร์)	0.58	0.06	12.50	33.00%
Q2	0.58	0.06	12.18	33.40%
Q3	0.53	0.06	11.48	28.50%
Q4	0.53	0.06	11.29	28.30%
Q5	0.46	0.06	10.10	21.40%
Q6	0.52	0.06	11.35	27.10%
Q7	0.58	0.06	12.36	33.80%
Q8	0.61	0.06	13.19	37.00%
Q9	0.60	0.06	13.05	36.30%
Q10	0.72	0.04	21.17	51.60%
Q11	0.73	-	-	52.80%
Q12	0.76	0.04	25.09	57.90%
Q13	0.71	0.05	17.28	50.00%
Q14	0.68	0.06	14.55	46.70%
Q15	0.66	0.06	14.24	43.80%
Q16	0.70	0.06	14.47	49.00%
Q17	0.68	0.06	14.49	46.80%
Q18	0.70	0.06	14.98	48.60%
Q19	0.79	0.07	15.55	62.90%
Q20	0.73	0.06	15.60	53.60%
Q21	0.74	0.07	15.16	55.30%
Q22	0.69	0.06	15.00	47.50%
Q23	0.67	0.06	14.62	45.20%
Q24	0.68	0.06	14.84	46.50%



ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านความคิด ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ประกอบด้วย 24 ตัวแปรสังเกตได้ (Q1-Q24) โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) = 148.828 ค่าองศาอิสระ (df) = 128 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอکنัยสำคัญทางสถิติ (Sig.) = 0.101 > 0.05 และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) = 1.163 < 3.0 และมีความสอดคล้องและค่าสถิติโดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.977 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.946 > 0.80, ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.018 < 0.05, ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.039 < 0.08, ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (NFI) เท่ากับ 0.985 > 0.90 และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (IFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90 ซึ่งดัชนีเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 ดัชนี กล่าวได้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.46 – 0.79 มากกว่า 0.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสอง ( $R^2$ ) ระหว่างร้อยละ 21.40-62.90 มีค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (AVE) เท่ากับ 0.652 มากกว่า 0.50 กล่าวได้ว่าโมเดลการวัดมีความตรงเชิงผู้เข้าที่ดีถือว่าตัวแปรมีความเป็นเอกภาพที่ดี และมีค่าความเที่ยงรวม (CR) เท่ากับ 0.932 มากกว่า 0.60 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในด้านความคิดทุกตัวความเที่ยงตรงเชิงจำแนกสูงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

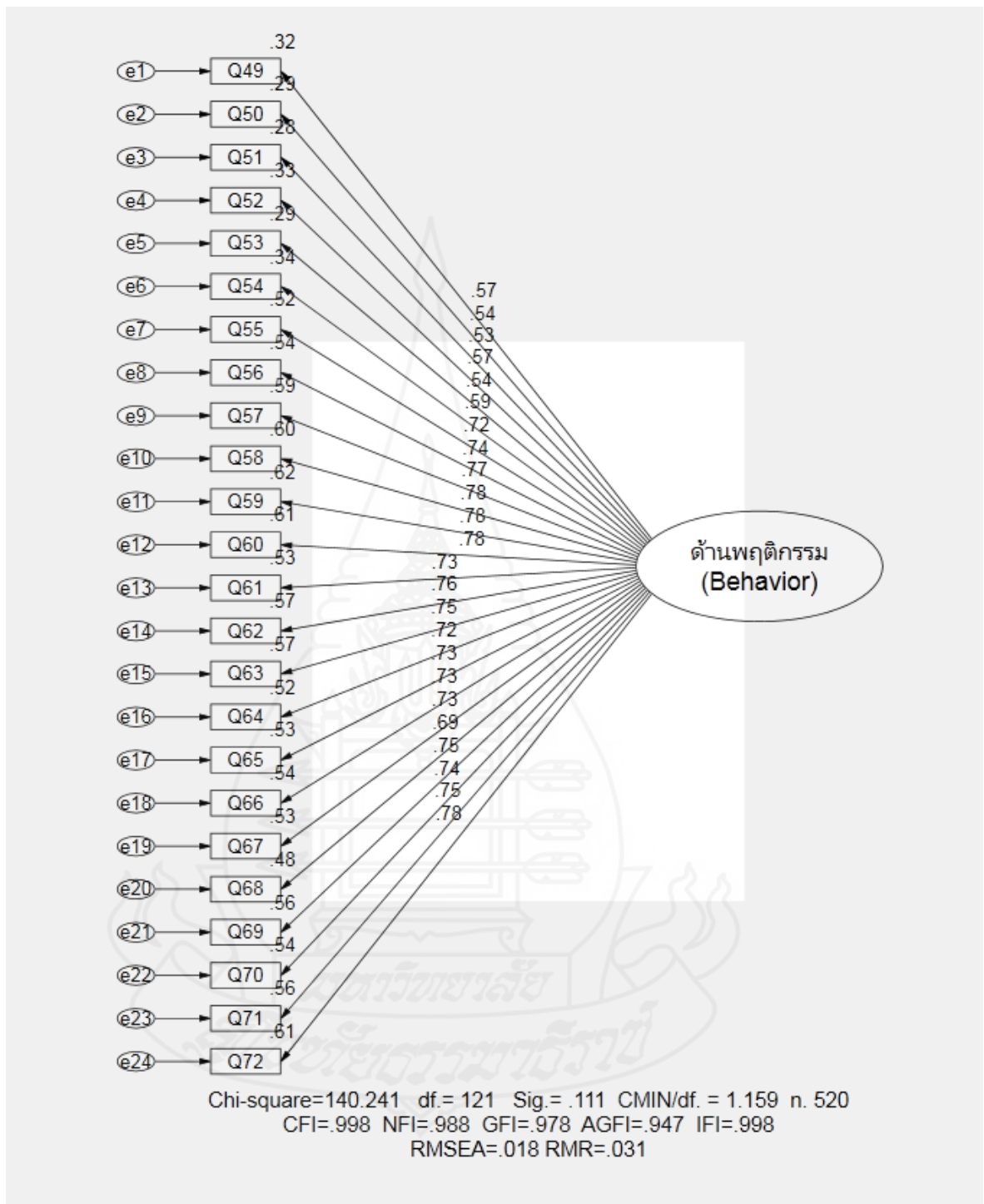


ภาพที่ 4.2 แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์

ตารางที่ 4.3 แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย  
 ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์

การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ตอนต้นในด้านอารมณ์	น้ำหนัก องค์ประกอบ $\lambda$	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน SE.	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ t-value	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เชิง พหุคูณกำลังสอง $R^2$
Q35 (ค่าคงที่พารามิเตอร์)	0.77	-	-	59.00%
Q34	0.74	0.04	21.46	55.30%
Q33	0.78	0.05	18.47	60.20%
Q32	0.73	0.05	17.64	53.40%
Q31	0.71	0.06	16.22	50.70%
Q30	0.66	0.05	15.32	43.70%
Q29	0.66	0.05	15.42	44.10%
Q28	0.66	0.05	15.26	43.50%
Q27	0.62	0.05	14.19	38.00%
Q26	0.64	0.05	14.81	40.90%
Q25	0.63	0.06	14.48	39.40%
Q36	0.75	0.04	26.10	56.80%
Q37	0.76	0.05	20.13	58.20%
Q38	0.74	0.06	17.36	54.50%
Q39	0.75	0.06	17.14	55.60%
Q40	0.71	0.05	16.62	50.00%
Q41	0.74	0.05	17.63	54.40%
Q42	0.72	0.05	17.58	51.50%
Q43	0.74	0.06	17.01	54.90%
Q44	0.71	0.06	15.78	49.90%
Q45	0.74	0.06	16.22	54.70%
Q46	0.72	0.06	17.04	52.40%
Q47	0.75	0.06	18.07	56.60%
Q48	0.75	0.06	17.64	55.50%

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านอารมณ์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ประกอบด้วย 24 ตัวแปรสังเกตได้ (Q25–Q48) โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square)=150.863 ค่าองศาอิสระ (df) = 133 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอคนัยสำคัญทางสถิติ (Sig.) = 0.138 > 0.05 และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) = 1.134 < 3.0 และมีความสอดคล้องและค่าสถิติโดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.977 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.947 > 0.80, ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.016 < 0.05, ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.034 < 0.08, ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (NFI) เท่ากับ 0.987 > 0.90 และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (IFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90 ซึ่งดัชนีเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 ดัชนี กล่าวได้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.62–0.78 มากกว่า 0.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสอง ( $R^2$ ) ระหว่างร้อยละ 38.0%-60.20% มีค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (AVE) เท่ากับ 0.512 มากกว่า 0.50 กล่าวได้ว่า โมเดลการวัดมีความตรงเชิงผู้เข้าที่ดีถือว่าตัวแปรมีความเป็นเอกภาพที่ดี และมีค่าความเที่ยงรวม (CR) เท่ากับ 0.948 มากกว่า 0.60 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ในด้านอารมณ์ ทุกตัวความเที่ยงตรงเชิงจำแนกสูงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์



ภาพที่ 4.3 แสดงภาพองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม

ตารางที่ 4.4 แสดงผลวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัย  
 ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในด้านพฤติกรรม

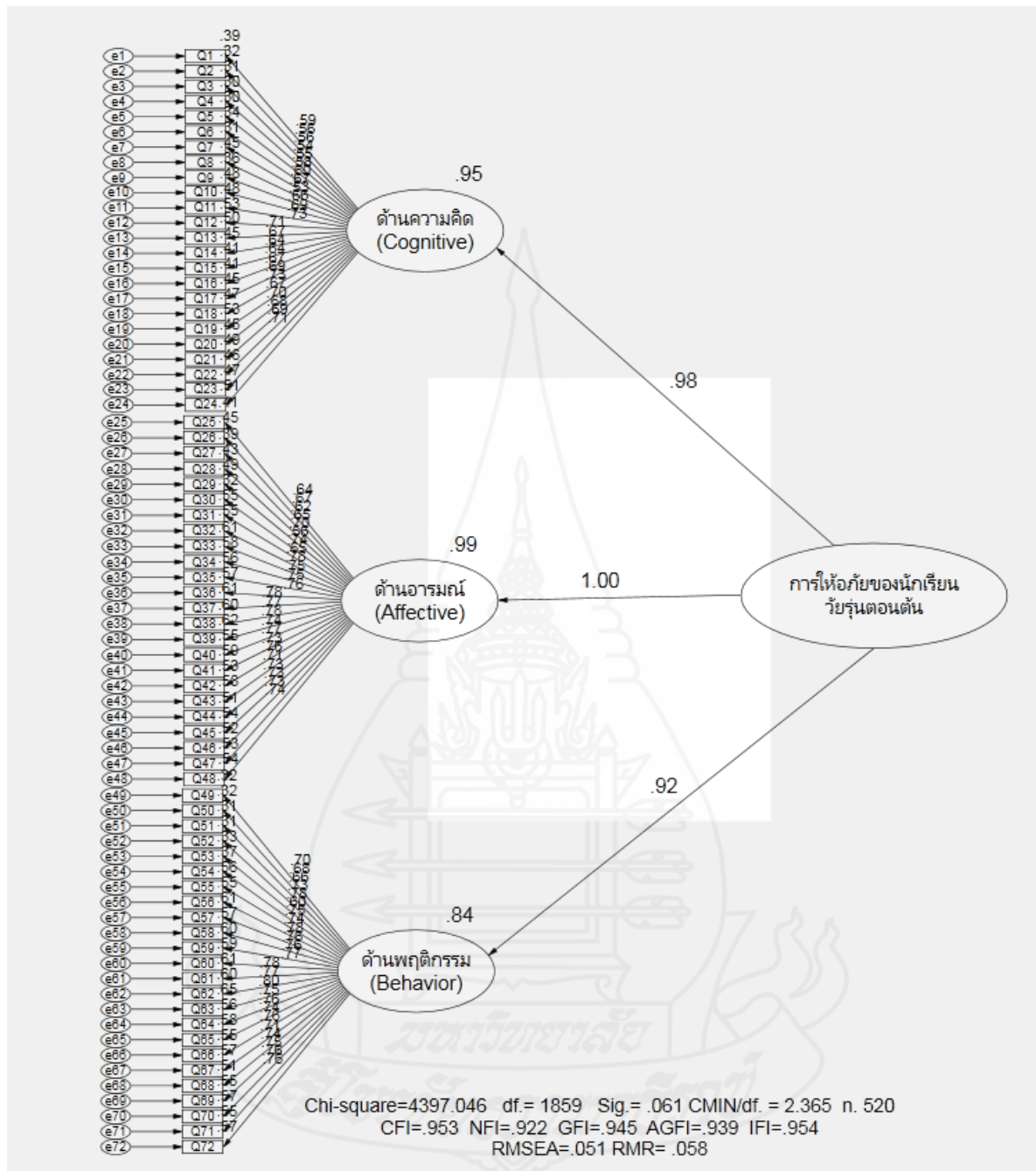
การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ตอนต้นในด้านพฤติกรรม	น้ำหนัก องค์ประกอบ $\lambda$	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน SE.	ค่าทดสอบ นัยสำคัญ t-value	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ เชิงพหุ ยกกกำลังสอง $R^2$
Q59 (ค่าคงที่พารามิเตอร์)	0.79	-	-	61.60%
Q58	0.78	0.04	22.47	60.10%
Q57	0.77	0.05	18.76	59.00%
Q56	0.74	0.05	17.80	54.40%
Q55	0.72	0.05	16.86	52.30%
Q54	0.59	0.06	13.26	34.30%
Q53	0.54	0.05	12.36	28.80%
Q52	0.57	0.06	13.13	32.90%
Q51	0.53	0.05	12.14	27.70%
Q50	0.54	0.05	12.38	29.10%
Q49	0.57	0.06	12.83	31.90%
Q60	0.78	0.04	26.25	61.20%
Q61	0.73	0.05	20.24	53.30%
Q62	0.76	0.05	18.24	57.30%
Q63	0.75	0.05	18.13	56.80%
Q64	0.72	0.05	16.68	52.00%
Q65	0.73	0.05	17.58	53.20%
Q66	0.73	0.05	17.71	53.80%
Q67	0.73	0.05	17.52	52.90%
Q68	0.69	0.06	15.73	48.00%
Q69	0.75	0.06	16.71	55.80%
Q70	0.74	0.06	17.81	54.30%
Q71	0.75	0.06	18.78	55.80%
Q72	0.78	0.06	18.99	60.80%



ผลการวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ในด้านพฤติกรรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ประกอบด้วย 24 ตัวแปรสังเกตได้ (Q59–Q72) โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) = 140.241 ค่าองศาอิสระ (df) = 121 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ (Sig.) = 0.111 > 0.05 และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) = 1.159 < 3.0 และมีความสอดคล้องและค่าสถิติโดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.978 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.947 > 0.80, ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.018 < 0.05, ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.031 < 0.08, ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (NFI) เท่ากับ 0.988 > 0.90 และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (IFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90 ซึ่งดัชนีเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 ดัชนี กล่าวได้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.53 – 0.79 มากกว่า 0.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสอง ( $R^2$ ) ระหว่างร้อยละ 27.70-61.60 มีค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (AVE) เท่ากับ 0.698 มากกว่า 0.50 กล่าวได้ว่า โมเดลการวัดมีความตรงเชิงลู่เข้าที่ดีถือว่าตัวแปรมีความเป็นเอกภาพที่ดี และมีค่าความเที่ยงรวม (CR) เท่ากับ 0.944 มากกว่า 0.60 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ในด้านพฤติกรรม ทุกตัวความเที่ยงตรงเชิงจำแนกสูงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

### 1.1.2 การวิเคราะห์โมเดลวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอันดับที่สอง

ในส่วนนี้วิเคราะห์การตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น วิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory) และทำการปรับโมเดลให้มีความสมบูรณ์ เพื่อให้ค่าสถิติเป็นที่ยอมรับโดยวิธีเชื่อมตัวแปร (Modification Indices) เพื่อตรวจสอบความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ สรุปผลดังภาพที่ 4.4 และ ตารางที่ 4.5



ภาพที่ 4.4 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าสถิติประเมินความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์วัด	ผลสรุป
ค่าไค-สแควร์ (Chi – Square; $\chi^2$ )	4397.046	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	ตรงเกณฑ์
ค่าความน่าจะเป็นบอกล้มเหลวทางสถิติ (p.)	0.061	$p. > 0.05$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.)	2.365	$< 3.0$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI)	0.945	0.90	ตรงเกณฑ์
ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI)	0.939	$\geq 0.80$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบรูปแบบอิสระ (Normed fit index; NFI)	0.922	$\geq 0.90$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบรูปแบบฐาน (Incremental fit index; IFI)	0.954	$\geq 0.90$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (Comparative Fit Index: CFI)	0.953	$\geq 0.90$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (Root Mean Square Residual: RMR)	0.058	$< 0.08$	ตรงเกณฑ์
ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)	0.051	$< 0.08$	ตรงเกณฑ์

จากภาพ พบว่า โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น หลังปรับโมเดล พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square;  $\chi^2$ ) = 4397.046 ค่าองศาอิสระ(df) = 1859 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกล้มเหลวทางสถิติ (Sig.) = 0.061 > 0.05 ค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์

(CMIN/df.) =  $2.365 < 3.0$  ผลการวิเคราะห์จากการปรับโมเดล พบว่า คำนี จำนวน 7 ตัว พบว่ามีความสอดคล้องและค่าสถิติเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 คำนี สรุปได้ดังนี้

1. คำนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (Comparative Fit Index: CFI) ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.953 > 0.90$  ผลของค่าคำนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

2. คำนีวัดความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) เป็นการแสดงถึงปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้ด้วยโมเดล ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.945 > 0.90$  ผลของค่าคำนีวัดความกลมกลืนที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

3. คำนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เป็นการแสดงถึงปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้ด้วยโมเดลปรับแก้ด้วยองศาความเป็นอิสระ โดยทั่วไปค่าคำนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้วมีค่าระหว่าง 0 ถึง 1 ค่า คำนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้วที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.939 > 0.90$  แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

4. คำนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่าคำนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่าที่ดีมากควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือมีค่าระหว่าง 0.05 ถึง 0.08 หมายถึง โมเดลค่อนข้างสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.051 < 0.08$  ซึ่งเป็นค่าคำนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่าที่ดีมากแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

5. คำนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (Normed fit index; NFI) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่าคำนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.922 > 0.90$  แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

6. คำนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (Incremental fit index; IFI) เป็นค่าคำนีที่ทดสอบเปรียบเทียบกับแบบทดสอบกับรูปแบบฐานที่ตัวแปรทุกตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งจะแสดงว่ารูปแบบทางทฤษฎีสามารถใช้อธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรได้อย่างดี โดยค่าคำนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐานที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.954 > 0.90$  แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

7. คำนีรภาพของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (Root Mean Square Residual: RMR) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่าคำนีรภาพของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ ควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 ซึ่งค่าที่ดีควรมีค่าเท่ากับ 0 หรือเข้าใกล้ 0 มากที่สุด ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าคำนีรภาพของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือเท่ากับ  $0.058 < 0.08$  ซึ่งเป็นค่าคำนีรภาพของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือที่ดีมากแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

จากผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีทั้ง 7 ตัวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งให้เห็นว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามเงื่อนไขในระดับการยอมรับทางสถิติ น้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.53–0.80 มากกว่า 0.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสอง ( $R^2$ ) ระหว่างร้อยละ 29.60–64.70 โดยด้านอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางสูงสุด 1.00 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 99.0 รองลงมา ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง 0.98 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 95.0 และ ด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง 0.92 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 84.0 ตามลำดับ

จึงกล่าวสรุปได้ว่าตัวแปรโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านความคิด องค์ประกอบด้านความรู้สึก และองค์ประกอบด้านพฤติกรรมนั้นมีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์การกำหนดค่าซึ่งแสดงว่าโมเดลในการวัดนี้มีความตรง (Validity) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

### 1.2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4.6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	SD	t	Df.	sig.
ก่อนทดลอง	47	3.81	0.53	-5.527	46.0	0.000*
หลังทดลอง	47	4.49	0.56			

การทดลองครั้งนี้ \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากตารางที่ 4.6 พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง พบว่า มีค่า  $t\text{-test} = -5.527$ ,  $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$  จึงกล่าวได้ว่า คะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยผลการศึกษา พบว่า ก่อนทดลองนักเรียนจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 ต่ำกว่า หลังการทดลองที่มีค่าเฉลี่ย 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### 1.2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทดลอง	N	$\bar{X}$	SD	t	Df.	sig.
กลุ่มทดลอง	46	4.49	0.56	8.825	45.0	0.000*
กลุ่มควบคุม	46	3.69	0.37			

การทดลองครั้งนี้ \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่า  $t\text{-test} = -6.974$ ,  $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$  จึงกล่าวได้ว่า คะแนนการให้อภัยของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยผลการศึกษา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเท่ากับ 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 สูงกว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 3.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.37 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยมีการให้อภัยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้



## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยในส่วนนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนของการศึกษา ประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์และข้อมูลจากการบันทึกนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

ผลการทดลองเชิงปริมาณแสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นนั้นให้ผลดีต่อนักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณานี้มีการให้อภัยสูงขึ้น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบที่มีต่อผู้กระทำผิดลดลง ในขณะที่ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวกเพิ่มขึ้น และผลการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณข้างต้นนี้ก็ได้รับการสนับสนุนยืนยันจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองอีกครั้งหนึ่ง

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการรวบรวมข้อมูลเพื่อต้องการทราบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองรับรู้และเข้าใจชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยอย่างไร การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์ นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง มีการบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ไว้ ซึ่งมีทั้งการสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม และสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มเป็นวิธีการที่มีประโยชน์อย่างยิ่งเพราะว่าเมื่อนักเรียนได้มาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ก็จะมีแรงกระตุ้นในการพูด แสดงความคิดเห็น ในการให้ข้อมูลมากขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้นต่อกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม ในขณะที่การสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลก็ให้ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวที่ร่วมได้แตกต่างออกไป อย่างไรก็ตามถือเป็นข้อมูลย้อนกลับที่ดีเช่นเดียวกัน

ในการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง คือมีโครงสร้างคำถามที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีต่อ กิจกรรมแนะแนวที่ได้ร่วม แต่ในขณะเดียวกัน ในการสัมภาษณ์ก็อาจจะมีคำถามที่อยู่นอก โครงสร้างแทรกเข้ามา เป็นไปในลักษณะคำถามต่อยอด นักเรียนกลุ่มทดลองก็สามารถตอบคำถามต่อยอดนั้น ทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น

คำถามที่ผู้วิจัยถามนักเรียนกลุ่มทดลองและได้บันทึกไว้ เช่น การให้อภัยคืออะไร นักเรียนเข้าใจความหมายของการให้อภัยคืออะไร คุณค่า คุณประโยชน์ของการให้อภัยมีอะไรบ้าง วิธีการให้อภัยมีอะไรบ้าง ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในครั้งนี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะที่ร่วมกิจกรรม ชอบหรือไม่ชอบกิจกรรมใด การให้ข้อมูลย้อนกลับของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่เพียงแต่ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการรับรู้ ความเข้าใจที่มี

ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในครั้งนี้เท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่ดีที่ช่วยผู้วิจัยในการประเมินความก้าวหน้าของนักเรียนกลุ่มทดลองในระหว่างการทดลองอีกด้วย

## 2.1 ความเข้าใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองถึงความเข้าใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย นักเรียนในกลุ่มทดลองเหล่านี้ให้ข้อมูลยืนยันตรงกันว่าหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการแล้ว เทคนิควิธีการต่างๆ ในกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของการให้อภัย คุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย และเรียนรู้ยุทธวิธีในการให้อภัยได้ดีขึ้นและง่ายขึ้น เทคนิควิธีการที่หลากหลายในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ทัศนคติต่อการให้อภัยของพวกเขาก่อเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี ทำให้พวกเขาสามารถให้อภัยบุคคลที่กระทำต่อพวกเขาอย่างยุติธรรมได้ พวกเขาได้รับประโยชน์จากกิจกรรมเป็นอย่างมากและพร้อมที่จะนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพร้อมที่จะให้อภัยแก่ผู้กระทำผิดต่อตนแน่นอน การให้อภัยไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่พวกเขาคิด ตัวอย่างกิจกรรมการแบกถุงมันฝรั่ง ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้ความหมายของการให้อภัย ตัวอย่างของการพอกสีน้ำ ที่แสดงสัญลักษณ์คือน้ำผสมสีผสมอาหารสีแดงเข้ม ทำให้พวกเขาได้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของความโกรธ ความเคียดแค้นที่มีอย่างรุนแรง ค่อยๆ จางลง และกลายเป็นน้ำใสในที่สุด ทำให้พวกเขาได้เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัยอย่างชัดเจน

เทคนิคการเรียนรู้ในกลุ่มย่อยประมาณ 3-4 คน เมื่ออยู่ในกลุ่ม ได้มีการพูดคุยอภิปรายถึงหัวข้อต่างๆ ในกิจกรรม มีสมาชิกที่มีคอยรับฟังอย่างสนใจ ทำให้ไม่รู้สึกรำคาญ รู้สึกว่ามีเพื่อนคอยอยู่ข้างๆ ได้รับรู้ถึงความไว้วางใจซึ่งกันและกันจากสมาชิกภายในกลุ่ม และการแบ่งปันช่วยสนับสนุนส่งเสริมความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อสมาชิกในกลุ่ม ได้ทำการทดลอง ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่ทดลอง ได้เห็นตัวแบบจากใบงานที่ศึกษาร่วมกันในกลุ่ม ได้เห็นตัวแบบจากคลิปวิดีโอ ซึ่งตัวแบบที่ครูได้นำมาให้ดูและอภิปรายกันก็เป็นตัวแบบที่มีชีวิตจริง ทำให้น่าสนใจมากขึ้น เมื่ออยู่ในกลุ่มก็ได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันในระหว่างทำกิจกรรม เป็นการร่วมทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสุข สนุกสนาน ไม่เครียด และไม่รู้สึกลำบาก กิจกรรมเหล่านี้ทำให้รู้สึกว่าการเรียนที่เรียนรู้นั้นไม่ยากเลยที่จะเข้าใจ จากการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งเพื่อนๆ และครูก็ช่วยกันสรุปไปสู่หัวข้อของกิจกรรมที่ทำได้ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง พวกเขาเรียนรู้ว่าเมื่อพวกเขาให้อภัยบุคคลที่กระทำผิดต่อตน พวกเขาได้มากกว่าเสีย คำตอบของพวกเขายืนยันว่า การให้อภัยผู้อื่นนั้นทำให้พวกเขามีความสุขมากขึ้น การให้อภัยทำให้พวกเขาควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น

นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เคยถูกระทำ ถูกรังแก ถูกคุกคาม พวกเขาได้ตอบว่าได้ปลดปล่อยความโกรธ ความแค้นเคืองใจของพวกเขาที่มีต่อผู้กระทำผิดต่อตน และพร้อมให้อภัยแก่บุคคลที่กระทำผิดต่อตน และในขณะเดียวกันนักเรียนที่ยังไม่เคยรับการถูกระทำดังกล่าวก็นึกย้อนว่า พวกเขาพร้อมจะให้อภัยแก่บุคคลที่กระทำผิดต่อตนถ้าหากถูกระทำผิดในอนาคต นักเรียนในกลุ่มทดลองยังได้แสดงความเห็นเพิ่มเติมในเรื่องความหมายของการให้อภัยว่า พวกเขามีความเข้าใจว่าการให้อภัยเป็นกระบวนการที่ยาวและต้องใช้เวลา และการให้อภัยไม่จำเป็นต้องมีเงื่อนไขข้อบังคับ หรือการชดเชยอะไรมาก่อนก็ได้ การให้อภัยไม่ใช่การตอบโต้หรือการตอบสนองที่อ่อนแอ การให้อภัยนั้นต้องการความพยายามที่กล้าหาญและเข้มแข็ง ซึ่งต้องอาศัยการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงในแต่ละวัน ผู้เข้าร่วมการทดลองบางคนก็เสริมว่า การให้อภัยนั้นเป็นคุณธรรม เป็นความดีงาม ไม่เพียงแต่เป็นความในการพัฒนาตนเท่านั้นแต่เป็นความดีงามในการรักษาความสัมพันธ์ของบุคคลด้วย การให้อภัยเป็นเสมือนโคมไฟซึ่งส่องสว่างเส้นทางชีวิตให้เดินไปสู่อนาคตที่ดี ข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการทดลองแสดงให้เห็นว่า นักเรียนผู้เข้าร่วมการทดลองมีความเข้าใจที่ดีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ ก็เชื่อได้ว่าเมล็ดพันธุ์ของการให้อภัยได้ถูกหว่านลงในจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองแล้ว พวกเขายืนยันว่าจะพยายามประยุกต์ใช้การให้อภัยในชีวิตประจำวันของพวกเขา

## 2.2 ยุทธวิธีในการให้อภัย

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองยอมรับว่า ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขเสมอ ปัญหาต่างๆ ไม่ใช่แก้ไขไม่ได้ ถ้าเราคิดหาหนทางแก้ไขที่แตกต่างออกไป ผู้คนในโลกนี้มีประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน มีค่านิยมที่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น การเปิดตัวเองและแบ่งปันความคิด เพื่อที่จะได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาใหม่ๆ ก็สามารถช่วยได้ เช่น ใช้มุมมองใหม่ๆ ในการคิดแก้ปัญหา การมองปัญหาด้วยมุมมองใหม่เป็นวิธีการที่ดีที่จะช่วยให้เราได้เห็นและเข้าใจเหตุผลและแรงจูงใจของผู้ที่กระทำผิดว่าทำไมเขาจึงกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น ด้วยมุมมองใหม่ ด้วยมุมมองใหม่เช่นนั้นจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจผู้ที่กระทำผิดต่อตนได้ดีขึ้น หรือการก้าวไปยืนในจุดของผู้กระทำผิดต่อตน คนเราจำเป็นต้องก้าวเข้าไปยืนในจุดของบุคคลที่กระทำผิดต่อเรา เพื่อที่จะได้มองเห็นสิ่งที่เขากระทำและผู้กระทำก็อาจจะทำให้รู้เหตุผลว่าทำไมผู้กระทำผิดต่อตนจึงกระทำเช่นนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ การยอมรับผู้อื่น ไม่ตั้งต้นแต่ความคิดของตน มองโลกในแง่ดีขึ้น

นอกจากนี้ การปลดปล่อยความรู้สึกทางลบออกไป เช่น ความโกรธ ความแค้นเคืองใจ ความเกลียดชัง ความรู้สึกอยากแก้แค้นเอาคืน สามารถช่วยให้ตนเองให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำ

ผิดต่อคนได้ พวกเขาเชื่อว่า ปัจจัยหลักในการให้อภัยคือ ความเต็มใจที่จะให้อภัย วิธีการที่สำคัญที่สุดไม่ใช่การไปคืนดีหรือการไปพูดคุยกับคนที่กระทำผิดต่อตน แต่เป็นการพยายามบอกตนเองเตือนตนเอง หรือบอกตนเอง ว่าให้เปลี่ยนความคิดที่จะแค้นแค้นเอาคืน ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกโกรธ แค้นเคืองที่มีอยู่ในใจนั้นออกไป การให้อภัยไม่เพียงแต่บอกว่าฉันให้อภัยบุคคลที่กระทำผิดต่อฉันแล้ว แต่ฉันยังต้องเดินหน้าต่อไปเพื่อพิสูจน์ตนเองว่า ฉันได้ปลดปล่อยความแค้นเคือง ความเกลียดชังที่มีต่อผู้กระทำผิดต่อฉันแล้วจริงๆ ดังนั้น การให้อภัยจึงเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา

การมองมุมบวกของผู้กระทำผิดต่อตน นักเรียนกลุ่มทดลองบอกว่า เมื่อพวกเขาใช้การมองมุมบวกหรือมองข้อดีของผู้ที่กระทำผิดต่อตนก็ทำให้ทราบว่า ผู้กระทำผิดต่อตนนั้นไม่ได้เป็นคนที่เลวร้ายไปซะทั้งหมด และสามารถช่วยให้พวกเขาให้อภัยความผิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ นอกจากนี้การมองย้อนไปถึงประสบการณ์ที่ดีที่มีความสุขของตนกับผู้กระทำผิดต่อตนก็ช่วยลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบและเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกทางบวกของผู้กระทำผิดต่อตนได้

การหยุดคิดย้ำไปย้ำมาในเรื่องที่เกิดขึ้น ผู้เข้าร่วมการทดลองรายงานว่า วิธีการที่ดีอีกทางหนึ่งในการลดความรู้สึกทางลบคือ การหยุดคิดย้ำไปย้ำมาถึงเรื่องที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร แต่ให้หันไปสนใจกับเรื่องอื่นๆ ที่น่าสนใจและมีความหมายต่อตนเองมากกว่า

### 2.3 คุณค่าของการให้อภัย

เมื่อสัมผัสถึงเรื่องคุณค่าของการให้อภัย ภายหลังการทดลองพวกเขาเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความโกรธ ความเกลียดเคียดแค้นออกไป เลือกที่จะสละละทิ้งการแค้นแค้นเอาคืน และได้ความสุขสงบในจิตใจกลับคืนมา มองโลกในแง่ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ดี ยอมรับความเจ็บปวดได้อย่างมีสติ ทำให้เกิดความเจริญงอกงามภายในตน มีความสุขมากขึ้น ให้อภัยได้มากขึ้น นักเรียนในกลุ่มทดลองหลายคนก็ได้กล่าวว่า การให้อภัยนั้นเป็นวิธีการปลดปล่อยตนเองออกจากความเจ็บปวดที่ผู้กระทำผิดต่อตนนำมาให้ การให้อภัยไม่ได้มีคุณค่าคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่เป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองที่ให้อภัย การให้อภัยนำความสุขและการผ่อนคลายมาให้ การให้อภัยแม้จะเป็นเรื่องยาก แต่ก็ช่วยปลดปล่อยตนเองออกจากความเจ็บปวด ความโกรธและความเกลียดชัง นอกจากนี้บางคนก็เสริมว่า เมื่อให้อภัยแล้วรู้สึกว่าตนเองมีความสุขสงบภายในใจ นอนหลับได้ดีขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น การสื่อสารพูดคุยและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวดีขึ้น เห็นได้ชัดว่าการให้อภัยนั้นนำมาซึ่งความสุขและความสงบภายใน การให้อภัยส่งเสริมความเจริญเติบโตส่วนบุคคล ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบลง เพิ่มความสุขสงบในจิตใจและทำให้มองโลกในแง่ดี สร้างความสามัคคีในสังคม การให้อภัยนำไปสู่ความเจริญเติบโตทั้งภายในตนเองและกับบุคคลอื่นๆ

จากข้อค้นพบข้างต้น เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองนั้นได้เข้าใจความหมายของการให้อภัย ได้เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย การให้อภัยนั้นมีผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจของพวกเขา เรียนรู้ยุทธวิธีการให้อภัยซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง

## 2.4 สรุปภาพรวมการประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

จากการประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยด้วยการสัมภาษณ์ว่านักเรียนกลุ่มทดลองชอบกิจกรรมใดมากที่สุด นักเรียนกลุ่มทดลองตอบว่า พวกเขาได้เรียนรู้ถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย ความหมายของการให้อภัย ผลเสียของการไม่ให้ อภัย วิธีการที่จะให้อภัยตามลำดับ ผลการตอบแบบประเมินพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจชัดเจนมากขึ้นว่าพวกเขาได้เรียนรู้อะไรจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในครั้งนี้ เนื้อหาสาระในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยนี้มีความสำคัญในการช่วยนักเรียนในกลุ่มทดลองในการให้อภัยและแสดงการให้อภัยต่อผู้กระทำความผิดต่อตน ในการนำเสนอข้อมูลคุณภาพการประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยนี้ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับกิจกรรม

ในกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศเป็นครั้งแรกที่ครูผู้ทำวิจัยและนักเรียนได้มีโอกาสนพบกัน ครูได้แนะนำตนเองว่าเป็นใครมาจากไหน บอกให้นักเรียนทราบว่า ครูกำลังทำอะไร และมาทำกิจกรรมอะไร จากนั้นก็ให้นักเรียนแนะนำตนเอง เป็นรายบุคคล ทำกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน ขอความร่วมมือนักเรียนในการร่วมกิจกรรมที่จะได้พบกันอีก 10 ครั้ง แนะนำและตกลงกฎกติกาพื้นฐาน ในการร่วมกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติร่วมกันได้อย่างเรียบร้อย จากนั้นก็ให้นักเรียนทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นก่อนการทดลอง

ในกิจกรรมที่ 2 การพิจารณาความโกรธ นักเรียนกลุ่มทดลองก็ให้สัมภาษณ์ว่า ปกติแล้วก็ไม่ได้เคยพิจารณาความโกรธอย่างแท้จริงว่า คืออะไร มีผลเสียอย่างไร แล้วก็ไม่ได้เรียนรู้ว่ามีเทคนิควิธีการอะไรที่จะจัดการกับความโกรธได้เมื่อโกรธขึ้นมาจริงๆ จากกิจกรรมนี้ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ความโกรธเป็นจุดเริ่มต้นของความเกลียด ความอาฆาตแค้น และถ้าไม่สามารถจัดการควบคุมให้เหมาะสมก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่รุนแรงต่อไป จากการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้นักเรียนได้เห็นถึงลักษณะของความโกรธว่ามีการเริ่มต้นและพัฒนาไปอย่างไร เห็นผลร้ายของความโกรธที่มีต่อกายและใจ ดังนั้นวิธีการจัดการกับความโกรธที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้ก็เป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จากกิจกรรมที่ 2 นำไปสู่กิจกรรมที่ 3 คือ พฤติกรรมต้องห้ามยามโกรธ จากการได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยว่าเมื่อมีความโกรธแล้ว พฤติกรรมใดที่ไม่ควรแสดงออกมา นักเรียนกลุ่มทดลองได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายว่า มีพฤติกรรมใดบ้างต้องห้ามยามโกรธ จากนั้นครูก็ได้ช่วยเสริมความเห็นของนักเรียน



ด้วยการเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง "พฤติกรรมต้องห้าม...ยามโกรธ" ให้นักเรียนดู ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความเห็นของนักเรียนที่แสดงในกลุ่มนั้นสอดคล้องกับคลิปวิดีโอ ไม่ว่าจะเป็น การระบายอารมณ์แรง ๆ ต่อบุคคลที่เราโกรธ หรือ ระบายอารมณ์ผ่านการโพสต์ทางเฟสบุ๊ก ทางไลน์ หรือทางโซเชียลมีเดีย การนอนหลับไปพร้อมกับความโกรธ โกรธแล้วกิน โกรธแล้วดื่มแอลกอฮอล์ โกรธแล้วไปขับรถ ฯลฯ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ นักเรียนกลุ่มทดลองบอกว่า เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งในขณะที่มีอารมณ์โกรธ และนักเรียนก็จะได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ไปบอกต่อกับบุคคลอื่นๆ รอบข้างด้วยเช่นกัน ว่าไม่ควรประพฤติดุปฏิบัติเรื่องเหล่านี้ยามมีอารมณ์โกรธ

ในกิจกรรมที่ 4 ความหมายของการให้อภัย นักเรียนกลุ่มทดลองได้แบ่งกลุ่มกันศึกษาและอภิปราย เรื่องชัยชนะอันยิ่งใหญ่ 2 เรื่อง ตัวอย่างของคาซิม ทามิชาที่ถูกชายของตนถูกกลุ่มวัยรุ่นอันตพาลฆ่าตาย หรือแม่ลูกหนึ่งที่ลูกชายถูกกลุ่มวัยรุ่นฆ่าตาย ทั้งคู่เสียใจ แต่ก็ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ทรมานนั้น แล้วให้อภัยบุคคลที่ฆ่าลูกของตน แสดงให้เห็นถึงความหมายของการให้อภัยอย่างแท้จริง นักเรียนได้อ่าน ได้อภิปรายร่วมกันแล้ว เห็นว่า ความหมายของชัยชนะอันยิ่งใหญ่ ไม่ได้อยู่ที่การแก้แค้นเอาคืน แต่คือการให้อภัย จากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มทดลอง นักเรียนตอบว่า ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นใน 2 เหตุการณ์นี้ ไม่ใช่การเอาชนะใจมาดกรผู้ลงมือฆ่าลูกชายของตน หากแต่เป็นการเอาชนะความเกลียดแค้นพยาบาทในหัวใจของตน เมื่อคนเราสามารถสลัดความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้นออกไปจากใจของตนได้ อิสระภาพก็บังเกิดขึ้น นักเรียนในกลุ่มทดลองให้สัมภาษณ์ต่อไปว่า พวกเขาเห็นและเข้าใจความรู้สึกของผู้เป็นพ่อและแม่ที่สูญเสียลูกไปจากน้ำมือของอันตพาล แต่ก็พยายามที่จะเอาชนะความเกลียดแค้นพยาบาทในใจให้ได้ แล้วให้ความเมตตากรุณาเข้ามาทดแทน ซึ่งชัยชนะนี้ต้องอาศัยความกล้า ความเข้มแข็งและความมั่นคงในจิตใจอย่างมาก การให้อภัยเป็นหนทางที่จะเปลี่ยนความเจ็บปวดนั้นให้กลายเป็นชีวิตที่เข้มแข็ง และจากการที่ครูได้เสริมให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมายของการให้อภัยอย่างแท้จริง ว่าเป็นอย่างไร ก็ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความหมายของการให้อภัยได้ดียิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 5 ตัวอย่างของการให้อภัย การทดลองผสมน้ำสี กับสารฟอกสี นักเรียนชอบกิจกรรมนี้มาก เพราะได้ลุกเดินจากที่นั่ง ได้ลงมือทำทดลองการต้มน้ำใส่แก้วของตนสองแก้ว แล้วผสมน้ำสีเอง จากกิจกรรมนี้แสดงให้เห็นนักเรียนเห็นได้ชัดเจนถึงความแตกต่างระหว่างความโกรธ ความเกลียดชัง ความแค้น ที่แสดงในแก้วน้ำสีแดง ความโกรธความเกลียดชัง ความแค้นนั้นยังคงมีอยู่ต่อไปไม่จางลง แต่เมื่อได้เทน้ำในแก้วที่มีสารฟอกสีลงไป ทำสลับกันไปมา นักเรียนสามารถสังเกตได้ว่าน้ำสีแดงก็ค่อยๆ กลายเป็นสีใสขึ้น มีความหมายถึง ความโกรธ ความเกลียดชัง ความแค้นที่มีอยู่ก็ค่อยๆ หายไป และเมื่อได้เห็นตัวอย่างของคิมฟุค เด็กผู้หญิงชาวเวียดนามที่ถูกกองทัพสหรัฐอเมริกาทิ้งระเบิดนาปาล์มลงในหมู่บ้านของเธอ ในกิจกรรมนี้นักเรียนได้สังเกตเห็นตัวแบบที่ได้ประสบกับความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส นักเรียนหลายคนรู้สึกสะเทือนใจ เศร้าใจ



ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับคิมฟุก ร่างกายของเธอถูกไฟฟ้ากระเปิดลวกบาดเจ็บสาหัส แต่ญาติพี่น้องเธอเสียชีวิตหลายคน เธอโชคดีที่รอดชีวิตมาได้ แต่ต้องเข้ารับการรักษา ผ่าตัดหลายสิบครั้ง กว่าจะหายดีและมีชีวิตต่อไป คิมฟุกเล่าว่า เหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและทั้งใจ จนเธอก็ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่า สิ่งที่ทำร้ายเธอจริงๆ มิใช่ใครที่ไหน หากได้แก่ความเกลียดชังที่ฝังแน่นในใจเธอนั่นเอง “ฉันพบว่าการบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้สามารถฆ่าฉันได้” เธอพยายามสวดมนต์ และแผ่เมตตาให้ศัตรู และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า “หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อยๆ เคี้ยวฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด” คิมฟุก ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า “ฉันควรจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่งแล้วชีวิตฉันก็ดีขึ้น” บทเรียนของคิมฟุก คือในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราก็ไม่ควรปักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มาก็คือ การดำเนินชีวิตอยู่กับความโกรธ เกลียด และความขมขื่นนั้น ทำให้เธอทุกข์ทรมานยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกาย แต่เมื่อเธอเริ่มสละทิ้งความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้น และทำจิตใจให้สงบและให้อภัย คิมฟุกก็เห็นคุณค่าของการให้อภัย ว่ามีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเธอต่อไป เมื่อเธอได้รับเชิญให้ไปพูดในวันทหารผ่านศึก ที่กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. เธอได้พบกับทหารสหรัฐอเมริกาที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ เธอก็สามารถให้อภัยนายทหารผู้นั้นได้ ในกิจกรรมนี้นักเรียนในกลุ่มทดลองได้เห็นตัวอย่างของบุคคลที่ประสบกับความทุกข์ทรมานจากการถูกกระทำอย่างแท้จริง แต่สามารถเอาชนะมาได้ด้วยการให้อภัย ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองก็ยืนยันว่าจะเอาตัวอย่างของคิมฟุกไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมองเห็นว่าความโกรธ ความเกลียดชังก็เหมือนน้ำสีแดงในแก้ว แต่สามารถเจือจาง หรือใส่ได้ด้วยสารฟอกสี ซึ่งเปรียบเสมือนการปลดปล่อยความโกรธความเกลียดชังออกไป ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข

ตัวอย่างของการให้อภัยอีกหนึ่งตัวอย่างอยู่ในกิจกรรมที่ 7 การที่นักเรียนได้ดูคลิปวิดีโอที่สร้างจากเรื่องจริงของนักเรียนวัยรุ่น 2 คนที่ถูกส่งเข้าสู่สถานพินิจ มาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน โดยวัยรุ่นคนหนึ่งชื่อเล็ก และอีกคนหนึ่งชื่อใหญ่ โดยเล็กเป็นคนฆ่าพ่อของใหญ่ตาย ถูกจับและส่งตัวมาอยู่สถานพินิจ ต่อมาใหญ่ก็ถูกจับด้วยข้อหาอื่น และถูกส่งตัวมาอยู่ในสถานพินิจเดียวกัน ใหญ่รู้ว่าเล็กเป็นคนฆ่าพ่อของตนเอง มีความโกรธ เกลียดแค้นเล็กมาก และหาทางที่จะเอาคืนอยู่เรื่อยไป คลิปวิดีโอนี้เป็นคลิปที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่อยู่ในอารมณ์ร้อน และเมื่อมีเหตุการณ์อะไรร้ายๆ เกิดขึ้นกับตนก็พร้อมที่จะตอบโต้เอาคืน แม้จะยังไม่มีโอกาสลงมือทำในตอนนั้น ก็พร้อมที่จะเก็บไว้และรอวันเวลามาถึง นักเรียนในกลุ่มทดลองได้ดูคลิปแล้ว ได้เข้ากลุ่มย่อยร่วมกันพูดคุยและอภิปราย ถึงผลของความแค้น ความอาฆาตพยาบาท ที่มองเห็นจากตัวละคร ว่ามีผลเสียอย่างไร ตัวละครที่ชื่อใหญ่ มีฝีมือในการเล่นดนตรี แต่ก็ถูกความโกรธ ความเกลียด ความแค้นเข้าครอบงำ

ยังมาอยู่ในสถานพินิจเดียวกันกับคนที่ลงมือฆ่าพ่อของตนตาย ความโกรธ ความเกลียด ความแค้นก็ยิ่งทวีคูณ เพราะเห็นหน้าอยู่ทุกวัน ยิ่งอยากแก้แค้นเอาคืน แต่ก็เป็นโชคดียิ่งใหญ่ที่มีเพื่อนในสถานพินิจที่ดี คอยดักเตือน คอยให้กำลังใจ และร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ในสถานพินิจช่วยใหญ่ให้คลายความโกรธความเกลียด ความแค้นนั้นได้ และนำไปสู่การให้อภัยในที่สุด นักเรียนในกลุ่มทดลองได้ให้สัมภาษณ์ว่า ในตอนต้นก็มีความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในละคร มีความรู้สึกโกรธ แค้นเหมือนใหญ่ แต่เมื่อถึงบทสรุป ตอนจบก็เห็นว่า ใหญ่เป็นตัวอย่างที่ดีที่สามารถให้อภัยเล็กได้ เป็นตัวอย่างที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ และ จากการพูดคุย อภิปรายกันในใบงานเรื่อง "ความอาฆาตเป็นไฟ ดับได้เย็นสบาย" ซึ่งสอดคล้องกับเรื่องราวที่ได้ดูจากละครนักเรียนกลุ่มทดลองให้การยืนยันตรงกันว่า จิตใจของมนุษย์ไม่ได้มีแต่ความสามารถที่จะโกรธ เกลียดหรืออาฆาตเท่านั้น แต่จิตใจของมนุษย์ยังมีความเมตตา กรุณา และสามารถให้อภัยกับเหตุการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนได้ คำสอนของพุทธศาสนาที่ว่า "เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร" เป็นคำสอนที่เป็นสากลอยู่เหนือกาลเวลา ความอาฆาตพยาบาท การแก้แค้นไม่เคยแก้ปัญหาให้จบสิ้น และไม่สามารถนำความสุข ความสงบมาสู่ชีวิตได้ การให้อภัยต่างหากที่ทำให้ปัญหายุติได้ เมื่อชำระใจให้ปลอดจากความอาฆาตแค้น เมื่อนั้นชีวิตก็จะพบกับความสงบเย็นอย่างแท้จริง

กิจกรรมที่ 6 ผลดีของการให้อภัย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย ตัวอย่างเรื่องแบบดุน้ำมันฝรั่ง ในตอนต้นชั่วโมง นักเรียนตื่นตาตื่นใจที่เห็นครูนำตะกร้าบรรจุน้ำมันฝรั่งจำนวนมากเข้ามาในห้อง โดยเข้าใจว่าครูอาจจะสอนการทอดมันฝรั่ง หรือให้ช่วยกันทำเมนูอาหารมันฝรั่ง แต่ไม่ได้เป็นอย่างที่นักเรียนคิด ระหว่างชั่วโมงเป็นกิจกรรมที่นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรื่อง การให้อภัย ได้ร่วมกันอภิปราย เรียนรู้และเข้าใจถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย ได้ร่วมกันศึกษาใบงานเรื่อง “ดุน้ำมันฝรั่ง” ได้รับแจกถุงและไส้มันฝรั่งจริงๆ ทุกคน และถือหรือแบบไว้ตลอดชั่วโมง ผลการร่วมกิจกรรม นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายและสรุปได้ว่า ถ้าเรายังแบกดุน้ำมันฝรั่งไว้ไม่ยอมปล่อย ดุน้ำมันฝรั่งก็หนัก นานวันเข้ามันฝรั่งก็จะเน่า เหมือนเราแบกความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้นเอาไว้ ไม่ยอมปล่อย ความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้นมันก็จะหนักเป็นภาระต่อตนเอง และมันก็จะเน่าจะเหม็น ทำให้ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของผู้แบกมัวหมอง และแสดงออกมาทางพฤติกรรมเป็นผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ ดังนั้นการปลดปล่อยดุน้ำมันฝรั่งออกไป ทิ้งไป ก็เหมือนกับการปลดปล่อยความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้นออกไป ร่างกาย อารมณ์ความรู้สึกก็เบา ปลอดโปร่งโล่งสบาย เหมือนยกภูเขาออกจากอก จิตใจ ก็เป็นอิสระทันที หหมดห่วง หหมดทุกข์ หหมดสนิมที่กัดกร่อนจิตใจ จากการสัมภาษณ์นักเรียนผู้เข้าร่วมการทดลอง นักเรียนตอบว่า ได้เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัยอย่างชัดเจน สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้

ในกิจกรรมที่ 8 นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้เรื่อง 8 ขั้นตอนสู่การให้อภัย ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องใหม่สำหรับนักเรียน เพราะยังไม่เคยทำอะไรที่เป็นขั้นตอนแบบนี้มาก่อน แต่จากการดูคลิปวิดีโอที่แสดงให้เห็นถึงคำแนะนำ และลองดำเนินการตามคำแนะนำ นักเรียนก็ให้สัมภาษณ์ว่า เป็นเรื่องที่ไม่ได้ยากนักที่จะลองฝึกดูและนำไปใช้ในชีวิตจริง

ในกิจกรรมที่ 9 การแผ่เมตตาให้ศัตรู เป็นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการให้อภัย ต่อเนื่องจากกิจกรรมที่ 8 จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนก็บอกว่าจริงๆ แล้วในวัยของพวกเขาที่ยังไม่ได้มีศัตรูอะไร พวกเขาก็มีครอบครัว ญาติพี่น้อง มีเพื่อนรอบข้าง ชีวิตที่ผ่านมา ก็อาจมีการทะเลาะเบาะแว้งกับคนรอบข้างบ้าง ดังนั้นการฝึกแผ่เมตตาให้ศัตรูในกิจกรรมนี้ก็ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ เนื่องด้วยในการเรียนการสอนที่ผ่านมาในโรงเรียน ทางโรงเรียนได้มีช่วงเวลาในการสอนให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิอยู่บ้าง ดังนั้น การฝึกแผ่เมตตาให้ศัตรูจึงเป็นกิจกรรมที่ไม่ยากเกินไปนักสำหรับนักเรียนในกลุ่มทดลอง เมื่อได้ทำกิจกรรมศึกษาไปงานเรื่องแผ่เมตตาให้ศัตรู อานิสงค์ของการแผ่เมตตาและการให้อภัยเป็นอนุภาพของความรักแล้ว นักเรียนก็ได้ทำการฝึกนั่งสมาธิแผ่เมตตาให้ศัตรูเป็นระยะเวลาประมาณ 10 นาที ด้วยการนั่งหลับตา สูดลมหายใจเข้า ผ่านลมหายใจออก ตั้งสมาธิคิดถึงบุคคลที่เคยทะเลาะเบาะแว้งหรือมีความขัดแย้งด้วย และแผ่เมตตาให้กับบุคคลเหล่านั้น เมื่อการฝึกแผ่เมตตาให้กับศัตรูจบลง ครูได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล นักเรียนตอบว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมาก เมื่อพวกเขาได้คิดถึงใบหน้าของบุคคลที่เคยทะเลาะ เคยมีความขัดแย้งกัน และตั้งจิตเป็นสมาธิแผ่เมตตาให้กับบุคคลเหล่านั้น ทำให้จิตใจของตนเองมีความสุขและมีความสงบอย่างแท้จริง เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างมาก จะพยายามลองฝึกนั่งสมาธิแผ่เมตตาให้ศัตรูในทุกๆ วันหรือทุกๆ โอกาสที่ทำได้

ในกิจกรรมที่ 10 ชื่อกิจกรรมคือหลุดจากเขาวงกตพบกับสีสนี่ที่สวยงาม เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่นักเรียนชอบเพราะมีความสนุกสนาน เริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิแผ่เมตตาให้ศัตรูก่อน และเล่นเกมเดินในเขาวงกต โดยมีการจับเวลา นักเรียนแต่ละคนก็พยายามที่จะเดินในเขาวงกตโดยใช้เวลาให้สั้นที่สุด สิ่งที่นักเรียนให้สัมภาษณ์ว่าได้เรียนรู้จากเกมนี้ก็คือ การเรียนรู้การให้อภัยนั้น อาจต้องใช้เวลาแตกต่างกัน เพราะปัญหาและอุปสรรคของคนเราแตกต่างกัน แต่สุดท้ายแล้วถ้าคนเราเชื่อมั่นในเส้นทางของการให้อภัย แม้หนทางจะสลับซับซ้อนและต้องใช้เวลาเหมือนเดินในเขาวงกต ก็สามารถที่จะพบทางออกได้ และเมื่อพบทางออกแล้ว ผลที่ได้รับก็สวยงามเสมอ เหมือนกับกิจกรรมต่อมาจากการเล่นเกมในเขาวงกตคือการทำเกลี้อสี นักเรียนในกลุ่มทดลองสนุกสนานกับการทำเกลี้อสี เพราะครูได้เตรียมเกลี้อสีขาวและสีผสมอาหารสีต่างๆ มากมาย มาให้นักเรียนแต่ละคนได้ทดลองผสมสีลงไปในเกลี้อตามที่นักเรียนชอบ บางคนผสมสีแดง บางคนผสมสีน้ำเงิน บางคนผสมสีเหลือง ฯลฯ ลงในเกลี้อของตน จากนั้นก็นำเกลี้อเหล่านั้นมาทลงในขวดโหลใหญ่ทีละคน ทำให้เห็นว่า ในขวดโหลนั้นมีเกลี้อสีต่างๆ ทับกันเป็นชั้นๆ สวยงามมาก ครูได้

สัมภาษณ์นักเรียนว่าได้เรียนรู้อะไรจากการทำเกล้อสี่และเทเกล้อสี่ลงในขวดโหล นักเรียนตอบว่า เกล้อในขวดโหลแบ่งเป็นชั้นๆ มีสีสันสวยงามเหมือนกับชีวิตคนเราที่มีความแตกต่างกัน มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ของตนเอง แต่ละคนก็มีความสวยงามของตน เมื่อคนเราเดินออกมาจากเขาวงกตได้ ให้อภัยคนอื่นได้ ก็สามารถที่จะดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ ได้ แม้ว่าคนเหล่านั้นจะมีความแตกต่างจากเราก็คตาม

ในกิจกรรมที่ 11 เป็นกิจกรรมปัจฉิมนิเทศเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันครั้งสุดท้าย ครูได้กล่าวขอบคุณนักเรียนกลุ่มทดลองที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างดีตลอดมา และให้นักเรียนได้กล่าวถึงคุณค่า คุณประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยที่นักเรียนได้เข้าร่วมนี้ อย่างที่ได้กล่าวข้างต้น การสัมภาษณ์กลุ่มใหญ่ ก็ทำให้นักเรียนมีแรงกระตุ้นในการพูด การให้ข้อมูลย้อนกลับในการร่วมกิจกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองตอบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยในครั้งนี้ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้เรื่องการให้อภัยอย่างดี พวกเขายืนยันได้ว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบต่อบุคคลที่เคยทะเลาะเบาะแว้ง มีความขัดแย้ง หรือเคยกระทำผิดคิด และในขณะที่เดียวกันความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวกต่อบุคคลเหล่านั้นก็ดีขึ้นด้วย การร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ได้จริง

จากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง สรุปได้ว่า การร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการครั้งนี้ น่าสนใจและให้ความสนุกสนาน เมื่อมีการพูดคุยอภิปรายในกลุ่มนักเรียนก็สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนได้ โดยที่เพื่อนๆ ในกลุ่มรับฟังและให้ความเคารพ แม้จะมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน แยกกันก็สามารถรับฟังกันได้ ซึ่งเทคนิควิธีการในกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ก็ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ว่าการให้อภัยคืออะไร คุณค่า คุณประโยชน์ของการให้อภัย และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ทุกกิจกรรมนักเรียนได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างกระตือรือร้นและได้ค้นพบความหมายของการให้อภัยที่อยู่ในแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยได้เลือกการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิควิธีการในการจัดกิจกรรมเข้าด้วยกันเพราะว่าคุณค่าของการเรียนรู้ นั้นแฝงอยู่ในวิธีการที่มีความเคารพและช่วยเหลือกันและกัน นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการนำให้คิด และแสดงออกร่วมมือในสถานการณ์ต่างๆ ในกิจกรรมต่างๆ ครูเป็นเพียงผู้ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ร่วมสรุปและเสริมสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรม เพราะการร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และหาคำตอบที่ถูกต้องโดยตนเองผ่านกระบวนการการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ผ่านการพูดคุย อภิปราย การทดลอง การสังเกต การเห็นตัวแบบ การเสริมแรงจากเพื่อนและครู ฯลฯ จึงเห็นได้ว่า กิจกรรมแนะแนวแบบ

บูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นสามารถบรรลุผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณ



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1.1.2 เพื่อสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1.1.3 เพื่อประเมินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยเปรียบเทียบผลการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการวัดก่อนและหลังการทดลอง และผลการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

##### 1.2 สมมติฐานในการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยมีการให้อภัยสูงขึ้นหลังจากได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยมีการให้อภัยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

##### 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

###### 1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ที่นำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุ 13-15 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 123,568 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2560: ออนไลน์)



2) กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

(1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการให้อภัย เป็นนักเรียนที่วัยรุ่นตอนต้น อายุ 13-15 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 520 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล

(2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระมหาไถ่ศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 6 ห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 93 คน คละกันทั้งเพศชายและหญิง มีลักษณะที่เป็นตัวแทนของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 13-15 ปี

#### 1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ดังนี้

1.4.1 เครื่องมือวัดตัวแปรตาม ได้แก่ แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1.4.2 เครื่องมือที่ใช้เป็นตัวแปรจัดกระทำ มี 2 ประเภท คือ

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรม

2) กิจกรรมแนะแนวปกติ ใช้กับกลุ่มควบคุม จำนวน 11 กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว-สังคม

#### 1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เพื่อแสดงลักษณะการแจกแจงของคะแนนการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้น

2) วิเคราะห์ความตรง (Validity) ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Item-Objective Congruence) จากคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดไว้ (ยุทธ ไกรวรรณ 2545, น. 159)

3) การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเป็นรายข้อโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach  $\alpha$ -Coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Total Correlation)

4) วิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach  $\alpha$ -Coefficient) (ล้วน สายยศ 2538, น. 200)

5) การวิเคราะห์องค์ประกอบ ของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความตรงของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

**1.5.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ** เพื่อประเมินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ดังต่อไปนี้

1) วิเคราะห์ความตรง (Validity) ของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเพื่อตรวจสอบคุณภาพโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

2) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมการทดลองทุกคน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ทั้งภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม โดยเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองวิเคราะห์ด้วยค่า t-dependent และกลุ่มควบคุมวิเคราะห์ด้วยค่า t-independent

3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อประเมินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในแต่ละครั้ง ทำการบันทึกผลการสัมภาษณ์และนำมาวิเคราะห์เพื่อประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยเชิงคุณภาพ

## 2. อภิปรายผล

### 2.1 สรุปผลการวิจัย

#### 2.1.1 ศึกษาองค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นประกอบด้วย องค์ประกอบด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม พบว่า

องค์ประกอบด้านความคิด คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading:  $\lambda$ ) การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้านความคิดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.46-0.79 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าตั้งแต่ 0.04-0.07 มีค่าทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่า

น้ำหนักองค์ประกอบ (t-value) มีค่าตั้งแต่ 11.29-25.29 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสองระหว่างร้อยละ 21.40-62.90 และมีค่าน้ำหนักสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.46-0.79 มากกว่า 0.40 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในด้านความคิดที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ประกอบด้วย 24 ตัวแปรสังเกตได้ (Q1-Q24) โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) = 148.828 ค่าองศาอิสระ (df) = 128 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ (Sig.) = 0.101 > 0.05 และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) = 1.163 < 3.0 และมีความสอดคล้องและค่าสถิติโดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.977 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.946 > 0.80, ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.018 < 0.05, ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ 0.039 < 0.08, ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (NFI) เท่ากับ 0.985 > 0.90 และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (IFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90 ซึ่งดัชนีเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 ดัชนี กล่าวได้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (AVE) เท่ากับ 0.652 มากกว่า 0.50 กล่าวได้ว่า โมเดลการวัดมีความตรงเชิงผู้เข้าที่ดีถือว่าตัวแปรมีความเป็นเอกภาพที่ดี และมีค่าความเที่ยงรวม (CR) เท่ากับ 0.932 มากกว่า 0.60 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในด้านความคิดทุกตัวความเที่ยงตรงเชิงจำแนกสูงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading:  $\lambda$ ) การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้านอารมณ์ความรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.62-0.78 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าตั้งแต่ 0.04-0.06 มีค่าทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (t-value) มีค่าตั้งแต่ 14.48-26.10 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสองระหว่างร้อยละ 38.00-60.20 และมีค่าน้ำหนักสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.62-0.78 มากกว่า 0.40 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ในด้านอารมณ์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ประกอบด้วย 24 ตัวแปรสังเกตได้ (Q25-Q48) โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) = 150.863 ค่าองศาอิสระ (df) = 133 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ (Sig.) = 0.138 > 0.05 และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) = 1.134 < 3.0 และมีความสอดคล้องและค่าสถิติโดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ 0.998 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.977 > 0.90, ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.947 > 0.80, ดัชนีรากที่สอง

ของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ  $0.016 < 0.05$ , ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ  $0.034 < 0.08$ , ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (NFI) เท่ากับ  $0.987 > 0.90$  และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (IFI) เท่ากับ  $0.998 > 0.90$  ซึ่งดัชนีเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 ดัชนี กล่าวได้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (AVE) เท่ากับ  $0.512$  มากกว่า  $0.50$  กล่าวได้ว่า โมเดลการวัดมีความตรงเชิงผู้เข้าที่ดีถือว่าตัวแปรมีความเป็นเอกภาพที่ดี และมีค่าความเที่ยงรวม (CR) เท่ากับ  $0.948$  มากกว่า  $0.60$  แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ในด้านอารมณ์ ทุกตัวความเที่ยงตรงเชิงจำแนกสูงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading:  $\lambda$ ) การให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้านพฤติกรรม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่  $0.53-0.79$  มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าตั้งแต่  $0.04-0.06$  มีค่าทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (t-value) มีค่าตั้งแต่  $12.48-26.25$  มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสองระหว่างร้อยละ  $27.70-61.60$  และมีค่าน้ำหนักสัมประสิทธิ์ระหว่าง  $0.53-0.79$  มากกว่า  $0.40$  ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในด้านพฤติกรรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่  $0.001$  ประกอบด้วย 24 ตัวแปรสังเกตได้ (Q59-Q72) โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) =  $140.241$  ค่าองศาอิสระ (df) =  $121$  ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกล้นนัยสำคัญทางสถิติ (Sig.) =  $0.111 > 0.05$  และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) =  $1.159 < 3.0$  และมีความสอดคล้องและค่าสถิติโดยมีค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ  $0.998 > 0.90$ , ดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ  $0.978 > 0.90$ , ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (AGFI) เท่ากับ  $0.947 > 0.80$ , ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ  $0.018 < 0.05$ , ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนในรูปความคลาดเคลื่อน หรือ รากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือมาตรฐาน (RMR) เท่ากับ  $0.031 < 0.08$ , ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (NFI) เท่ากับ  $0.988 > 0.90$  และดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (IFI) เท่ากับ  $0.998 > 0.90$  ซึ่งดัชนีเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 7 ดัชนี กล่าวได้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (AVE) เท่ากับ  $0.698$  มากกว่า  $0.50$  กล่าวได้ว่า โมเดลการวัดมีความตรงเชิงผู้เข้าที่ดีถือว่าตัวแปรมีความเป็นเอกภาพที่ดี และมีค่าความเที่ยงรวม (CR) เท่ากับ  $0.944$  มากกว่า  $0.60$  แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิง

ยืนยันแบบหนึ่งปัจจัยของโมเดลการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่น ในด้านพฤติกรรม ทุกตัวความเที่ยงตรงเชิงจำแนกสูงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ในส่วนนี้วิเคราะห์การตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory) และทำการปรับโมเดลให้มีความสมบูรณ์ เพื่อให้ค่าสถิติเป็นที่ยอมรับโดยวิธีเชื่อมตัวแปร (Modification Indices) เพื่อตรวจสอบความผันแปรร่วมของตัวบ่งชี้ สรุปผลพบว่า โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น หลังปรับโมเดล พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไค-สแควร์ (Chi – Square,  $\chi^2$ ) = 4397.046 ค่าองศาอิสระ(df) = 1859 ค่าความน่าจะเป็นสำหรับบอกล้มเหลวทางสถิติ (Sig.) = 0.061 > 0.05 ค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (CMIN/df.) = 2.365 < 3.0 ผลการวิเคราะห์จากการปรับโมเดล พบว่า ดัชนี จำนวน 7 ตัว พบว่า มีความสอดคล้องและค่าสถิติเหล่านี้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ทั้ง 7 ดัชนี สรุปได้ดังนี้

1. ดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (Comparative Fit Index: CFI) ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ 0.953 > 0.90 ผลของค่าดัชนีวัดความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ ที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

2. ดัชนีวัดความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) เป็นการแสดงถึงปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนรวมที่อธิบายได้ด้วยโมเดล ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ 0.945 > 0.90 ผลของค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ดีควรมีค่า 0.90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

3. ดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เป็นการแสดงถึงปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนรวมที่อธิบายได้ด้วยโมเดลปรับแก้ด้วยองศาความเป็นอิสระ โดยทั่วไปค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้วมีค่าระหว่าง 0 ถึง 1 ค่า ซึ่ง ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้ไขแล้วที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ 0.939 > 0.90 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

4. ดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่าดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่าที่ดีมากควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือมีค่าระหว่าง 0.05 ถึง 0.08 หมายถึง โมเดลค่อนข้างสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ 0.051 < 0.08 ซึ่งเป็นค่าดัชนีรากที่



สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่าที่ดีมากแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

5. ดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระ (Normed fit index; NFI) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่าดัชนีความกลมกลืนประเภทเปรียบเทียบกับรูปแบบอิสระที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.922 > 0.90$  แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

6. ดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐาน (Incremental fit index; IFI) เป็นค่าดัชนีที่ทดสอบเปรียบเทียบรูปแบบทดสอบกับรูปแบบฐานที่ตัวแปรทุกตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งจะแสดงว่ารูปแบบทางทฤษฎีสามารถใช้อธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรได้อย่างดี โดยค่าดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบฐานที่ยอมรับได้ควรมีค่ามากกว่า 0.90 ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าเท่ากับ  $0.954 > 0.90$  แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

7. ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (Root Mean Square Residual: RMR) เป็นค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน โดยค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ ควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 ซึ่งค่าที่ดีควรมีค่าเท่ากับ 0 หรือเข้าใกล้ 0 มากที่สุด ซึ่งผลการวิเคราะห์มีค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือเท่ากับ  $0.058 < 0.08$  ซึ่งเป็นค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือที่ดีมากแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์

จากผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีทั้ง 7 ตัวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งให้เห็นว่าโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามเงื่อนไขในระดับการยอมรับทางสถิติ น้ำหนักค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.53–0.80 มากกว่า 0.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุยกกำลังสอง ( $R^2$ ) ระหว่างร้อยละ 29.60-64.70 โดยด้านอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางสูงสุด 1.00 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 99.0 รองลงมา ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง 0.98 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 95.0 และ ด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง 0.92 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 84.0 ตามลำดับ

2.1.2 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง พบว่า มีค่า  $t\text{-test} = -5.527$ ,  $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$  จึงกล่าวได้ว่า คะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยผลการศึกษา พบว่า ก่อนทดลองนักเรียนจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.81 ส่วนเบี่ยงเบน



มาตรฐาน 0.53 ต่ำกว่า หลังการทดลองที่มีค่าเฉลี่ย 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่า  $t\text{-test} = -6.974$ ,  $\text{sig.} = 0.000 < 0.05$  จึงกล่าวได้ว่า คะแนนการให้อภัยของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยผลการศึกษา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเท่ากับ 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 สูงกว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 3.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.37 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยมีการให้อภัยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อประเมินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1) ด้านต่อความเข้าใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย นักเรียนในกลุ่มทดลองเหล่านี้ให้ข้อมูลยืนยันตรงกันว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการแล้ว เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของการให้อภัย คุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย และเรียนรู้ยุทธวิธีในการให้อภัยได้ดีขึ้นและง่ายขึ้น เทคนิควิธีการที่หลากหลายในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ทัศนคติต่อการให้อภัยของพวกเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี ทำให้พวกเขาสามารถให้อภัยบุคคลที่กระทำต่อพวกเขาอย่างยุติธรรมได้ พวกเขาได้รับประโยชน์จากกิจกรรมเป็นอย่างมากและพร้อมที่จะนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพร้อมที่จะให้อภัยแก่ผู้กระทำผิดต่อตนแน่นอน การให้อภัยไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่พวกเขาคิด เทคนิคการเรียนรู้ในกลุ่มย่อยประมาณ 3-4 คน เมื่ออยู่ในกลุ่ม ได้มีการพูดคุย อภิปรายถึงหัวข้อต่าง ๆ ในกิจกรรม มีสมาชิกที่มีคอยรับฟังอย่างสนใจ ทำให้ไม่รู้สึกรำคาญ รู้สึกว่ามีเพื่อนคอยอยู่ข้าง ๆ ได้รับรู้ถึงความไว้วางใจซึ่งกันและกันจากสมาชิกภายในกลุ่ม และการแบ่งปันช่วยสนับสนุนส่งเสริมความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อสมาชิกในกลุ่ม ได้ทำการทดลอง ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่ทดลอง ได้เห็นตัวแบบจากใบงานที่ศึกษาร่วมกันในกลุ่ม ได้เห็นตัวแบบจากคลิปวิดีโอ ซึ่งตัวแบบที่ครูได้นำมาให้ดูและอภิปรายกันก็เป็นตัวแบบที่มีชีวิตจริง ทำให้น่าสนใจมากขึ้น เมื่ออยู่ในกลุ่มก็ได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันในระหว่างทำกิจกรรม เป็นการร่วมทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสุข สนุกสนาน ไม่เครียด และ

ไม่รู้สึกรึเปล่า กิจกรรมเหล่านี้ทำให้รู้สึกว่าการที่เรียนรู้นั้นไม่ยากเลยที่จะเข้าใจ จากการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งเพื่อน ๆ และครูก็ช่วยกันสรุปไปสู่หัวข้อของกิจกรรมที่ทำได้ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

2) ด้านยุทธวิธีการให้อภัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาการให้อภัยทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองยอมรับว่า ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขเสมอ ปัญหาต่างๆ ไม่ใช่แก้ไขไม่ได้ ถ้าเราคิดหาหนทางแก้ไขที่แตกต่างออกไปการปลดปล่อยความรู้สึกทางลบออกไป เช่น ความโกรธ ความแค้นเคืองใจ ความเกลียดชัง ความรู้สึกอยากแก้แค้นเอาคืน สามารถช่วยให้ตนเองให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำผิดต่อตนได้ พวกเขาเชื่อว่า ปัจจัยหลักในการให้อภัยคือ ความเต็มใจที่จะให้อภัย วิธีการที่สำคัญที่สุดไม่ใช่การไปคืนดีหรือการไปพูดคุยกับคนที่กระทำผิดต่อตน แต่เป็นการพยายามบอกตนเอง เตือนตนเอง หรือบอกตนเอง ว่าให้เปลี่ยนความคิดที่จะแก้แค้นเอาคืน ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก โกรธ แค้นเคืองที่มีอยู่ในใจนั้นออกไป

การมองมุมมองของผู้กระทำผิดต่อตน หรือมองข้อดีของผู้ที่กระทำผิดต่อตนก็ทำให้ทราบว่า ผู้กระทำผิดต่อตนนั้นไม่ได้เป็นคนที่เลวร้ายไปซะทั้งหมด และสามารถช่วยให้พวกเขาให้อภัยความผิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ นอกจากนี้การมองย้อนไปถึงประสบการณ์ที่ดีที่มีความสุขของตนกับผู้กระทำผิดต่อตนก็ช่วยลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบและเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกทางบวกของผู้กระทำผิดต่อตนได้

การหยุดคิดย้ายไปย่ำมาในเรื่องที่เกิดขึ้น วิธีการที่ดีอีกทางหนึ่งในการลดความรู้สึกทางลบคือ การหยุดคิดย้ายไปย่ำมาถึงเรื่องที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร แต่ให้หันไปสนใจกับเรื่องอื่นๆ ที่น่าสนใจและมีความหมายต่อตนเองมากกว่า

3) ด้านคุณค่าและคุณประโยชน์ของการให้อภัย ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความโกรธ ความเกลียดเคียดแค้นออกไป เลือกที่จะสละทิ้งการแก้แค้นเอาคืน และได้ความสุขสงบในจิตใจกลับคืนมา มองโลกในแง่ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ดี ยอมรับความเจ็บปวดได้อย่างมีสติ ทำให้เกิดความเจริญงอกงามภายในตน มีความสุขมากขึ้น ให้อภัยได้มากขึ้น การให้อภัยนั้นเป็นวิธีการปลดปล่อยตนเองออกจากความเจ็บปวดที่ผู้กระทำผิดต่อตนนำมาให้ การให้อภัยไม่ได้มีคุณค่า คุณประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่เป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองที่ให้อภัย การให้อภัยนำความสุขและการผ่อนคลายมาให้ การให้อภัยแม้จะเป็นเรื่องยาก แต่ก็ช่วยปลดปล่อยตนเองออกจากความเจ็บปวด ความโกรธและความเกลียดชัง นอกจากนี้บางคนก็เสริมว่า เมื่อให้อภัยแล้วรู้สึกว่าตนเองมีความสุขสงบภายในใจ นอนหลับได้ดีขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น การสื่อสารพูดคุยและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวดีขึ้น

2.1.4 สรุปภาพรวมการประเมินชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์

จากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง สรุปได้ว่าการร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการครั้งนี้ น่าสนใจและให้ความสนุกสนาน เมื่อมีการพูดคุยอภิปรายในกลุ่มนักเรียนก็สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนได้ โดยที่เพื่อนๆ ในกลุ่มรับฟังและให้ความเคารพ แม้จะมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน แต่ก็ยังสามารถรับฟังกันได้ ซึ่งเทคนิควิธีการในกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้ก็ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ว่าการให้อภัยคืออะไร คุณค่า คุณประโยชน์ของการให้อภัย และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ทุกกิจกรรมนักเรียนได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างกระตือรือร้น และได้ค้นพบความหมายของการให้อภัยที่อยู่ในแต่ละกิจกรรม

การร่วมกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนี้เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และหาคำตอบที่ถูกต้องโดยตนเองผ่านกระบวนการการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ผ่านการพูดคุย อภิปราย การทดลอง การสังเกต การเห็นตัวแบบ การเสริมแรงจากเพื่อนและครู ฯลฯ จึงเห็นได้ว่ากิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นสามารถบรรลุผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณ

## 2.2 การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

### 2.2.1 ศึกษาองค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

จากการศึกษาองค์ประกอบการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้องค์ประกอบทั้งสิ้น 3 องค์ประกอบได้แก่ องค์ประกอบด้านความคิด องค์ประกอบด้านอารมณ์จิตใจ และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางสูงสุด 1.00 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 99.0 รองลงมา ด้านความคิด มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง 0.98 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 95.0 และ ด้านพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์เส้นทาง 0.92 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ร้อยละ 84.0 ตามลำดับ

สามารถอภิปรายผลได้ว่า เมื่อบุคคลหนึ่งถูกกระทำอย่างยุติธรรมจากอีกบุคคลหนึ่ง สิ่งที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดก็คืออารมณ์ความรู้สึกโกรธ จากความรู้สึกโกรธ ก็สามารถพัฒนาไปสู่อารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรงกว่าเช่น ความรู้สึกแค้น อาฆาตพยาบาท และนำไปสู่ความคิดทางด้านลบต่อบุคคลที่กระทำต่อตน เช่นมีความคิดอยากแก้แค้น เอาคืน แม้จะยังไม่สามารถแก้แค้นหรือเอาคืนได้ในตอนนั้น ก็อาจจะเก็บความคิมนั้นไปคิดต่อ หาหนทางแก้แค้นเอาคืนภายหลัง และอาจนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมทางลบตอบโต้ออกไป โดยลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นตอนต้น เมื่อได้ถูก

กระทำผิดอย่างอยู่ดีธรรม ก็จะตอบสนองด้วยความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ซึ่งเป็นลักษณะของอารมณ์เชิงลบก่อน และอาจจะพัฒนาไปสู่อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบที่รุนแรงขึ้น และนำไปสู่ความคิดและพฤติกรรมทางลบอื่นๆ ตามมา ดังนั้น การช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นเรียนรู้การให้อภัยนั้น จึงอาจจะต้องพิจารณาช่วยให้พวกเขาเรียนรู้การปรับเปลี่ยนจากอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่มีต่อการกระทำอันอยู่ดีธรรมที่พวกเขาได้รับ ไปสู่อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นกลาง และนำไปสู่อารมณ์ที่เป็นบวก การให้อภัยนั้นเป็นตัวช่วยให้อารมณ์ความรู้สึกทางลบที่มีต่อผู้กระทำต่อตนคลายลง เมื่ออารมณ์ความรู้สึกทางลบคลายลง ความคิดและพฤติกรรมทางลบก็จะคลายลงด้วยเช่นกัน แต่การให้อภัยก็เป็นกระบวนการที่ใช้เวลา ต้องค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นจึงยังมีพื้นที่และความจำเป็นที่จะได้รับการพัฒนาการให้อภัย การคลายอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมทางลบลงไป และเพิ่มอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมทางบวกขึ้น (Worthington; et al., 2001, น. 109)

จากการนำคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้งด้านความคิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน เป็นตัวชี้วัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น สามารถวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้ ในการนำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองเพื่อทดสอบโมเดลของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นก็พบว่าโมเดลโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก สามารถวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เป็นวิธีการตรวจสอบความตรงของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีการตรวจสอบความตรงที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะค่าสถิติที่ช่วยตรวจสอบความตรงจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถทดสอบได้ว่า องค์ประกอบของการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มี 3 องค์ประกอบคือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์จิตใจ และด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นเริ่มจากการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยเพื่อให้ทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยามและองค์ประกอบของการให้อภัย รวมทั้งการสนทนากลุ่ม การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นด้วยวิธีการใช้แบบสอบถามปลายเปิด การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อได้ร่างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นแล้วได้นำให้คณะกรรมการควบคุมคุณภาพ และผู้ทรงคุณอีกจำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบแสดงความคิดเห็น พิจารณาความเป็นปรนัย ความเหมาะสมด้านภาษา ความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้และให้คะแนนความตรงของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นจนได้ร่างแบบวัดที่สามารถ

นำไปทดลองใช้และนำไปวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ หากค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับวิเคราะห์ความตรงของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จนได้แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับจริงที่มีคุณภาพ

2.2.2 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

ผู้วิจัยเสนอการอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1) การเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นภายในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อภิปรายได้ว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยสูงขึ้นเนื่องจาก

(1) โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้วิจัยได้นำแนวคิด หลักการ และทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นตอนต้นจากทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น แนวคิดและหลักการจากทฤษฎีพัฒนาการการให้อภัยของเอนไรท์ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการเสริมแรงจากทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ แนวคิดเกี่ยวกับการให้ตัวแบบจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง มาบูรณาการร่วมกัน ทำให้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นนั้นมีประสิทธิภาพที่จะพัฒนาให้วัยรุ่นตอนต้นเกิดการให้อภัยได้

แนวคิดและหลักการทฤษฎีการให้อภัยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้นในงานวิจัยนี้ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีการให้อภัยของเอนไรท์และคณะ (Enright and the Human Development Study Group, 1998) ซึ่งได้ให้แนวคิดว่าการให้อภัยมี 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม เมื่อบุคคลให้อภัยก็เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลจากทางลบไปสู่ทางบวกทั้ง 3 ด้าน ในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในงานวิจัยนี้ได้จัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นทั้ง 3 องค์ประกอบ ทำให้คะแนนการให้อภัยของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองสูงขึ้นโดยภาพรวม

ตามทฤษฎีการให้อภัยของเอนไรท์ การให้อภัยของวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับที่ 2 ระดับตามกฎเกณฑ์ ขั้นที่ 3 คือขั้นทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ และ ขั้นที่ 4 ขึ้นทำตามกฎและระเบียบซึ่งวัยรุ่นตอนต้นโดยทั่วไปจะแสดงพฤติกรรมตามคำสั่ง กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ประเพณี และความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมว่าเป็นสิ่งดีงาม เพื่อให้ตนเองได้เป็นที่ยอมรับ



จากกลุ่มหรือสังคมว่าเป็นคนดี ซึ่งการให้อภัยเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวังให้เกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนในสังคม โดยเฉพาะกับวัยรุ่นตอนต้น

ดังนั้น สำหรับวัยรุ่น การให้อภัยสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีผู้อื่นที่ใกล้ชิดอยากให้มีการให้อภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อถูกโน้มน้าวหรือสนับสนุนจากเพื่อน แม้ว่าสิ่งที่สูญเสียไปจะไม่ได้กลับคืนมา โดยทั่วไปเมื่อมีเหตุการณ์ถูกกระทำหรือถูกคุกคามทางกายทางใจ วัยรุ่นอาจจะยังคงรู้สึกสับสนกับเรื่องที่เกิดขึ้น ยังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ยังมองไม่เห็นแนวทางหรือวิถีทางที่ชัดเจนในการแสดงออกของตน จึงต้องอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากเพื่อน ๆ เพื่อให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้วถึงให้อภัย ซึ่งก็คือเป็นเรื่องที่ดีที่นักเรียนวัยรุ่นเปิดใจรับฟังคำแนะนำที่เป็นประโยชน์จากเพื่อน นอกเหนือแล้วบุคคลใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครูอาจารย์หรือญาติผู้ใหญ่ในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมก็เป็นบุคคลสำคัญที่จะมาช่วยมายืนยันถึงคุณค่าของการให้อภัยให้แก่วัยรุ่นด้วย

นอกจากแนวคิดทฤษฎีการให้อภัยของเอนไรท์และคณะแล้ว ทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น รวมทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ก็ถูกมาใช้ในการสร้างและการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยการจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงพัฒนาการของวัยรุ่นทั้ง 4 ด้าน ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ให้นักเรียนได้มีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มทั้งชายและหญิง มีการผลัดเปลี่ยนสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกต การเลียนแบบจากตัวแบบ การทดลองและการฝึกปฏิบัติตน ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างกฎเกณฑ์ของกลุ่ม และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้เสริมสร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง ในขณะที่ครูผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ก็ให้การเสริมแรง การเรียนรู้ของนักเรียน ตั้งคำถามท้าทายให้นักเรียนได้คิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลโดยคำนึงถึงสังคมส่วนรวม รวมทั้งอธิบายหรือให้ข้อมูลเสริมในระหว่างดำเนินกิจกรรม

จากแนวคิดและหลักการที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นโครงสร้างในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น และจากผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการให้อภัยนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นให้สูงขึ้นได้

(2) เทคนิคและวิธีการในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้คะแนนการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองสูงขึ้นหลังการทดลอง ในงานวิจัยนี้ได้บูรณาการเทคนิคและวิธีการในการจัดกิจกรรมดังนี้ ก. การแบ่งกลุ่มย่อย โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ และยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ จัดให้นักเรียนที่มีความสามารถต่างกันเรียนและทำงานด้วยกันเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน โดยมีจุดหมายเดียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้เรียนเก่งจะช่วยผู้เรียนอ่อนกว่าและต้อง



ยอมรับซึ่งกันและกันเสมอ ความสำเร็จของกลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกภายในกลุ่ม ข. การอภิปราย คือวิธีการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือพิจารณาหัวข้อ ประเด็นที่กลุ่มสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบ หรือเพื่อตัดสินใจแก้ปัญหาร่วมกัน เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหา และทำงานร่วมกันอย่างเป็นประชาธิปไตย ยึดนักเรียนเป็นสำคัญ มีลักษณะการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น ให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียน และเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ค. การทดลอง เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนรายบุคคลหรือรายกลุ่มเกิดการเรียนรู้ โดยการเห็นผลประจักษ์ชัดจากการคิดและการกระทำของตนเอง ทำให้การเรียนรู้นั้นตรงกับความเป็นจริง มีความหมายสำหรับผู้เรียนและจำได้นาน การทดลองทำได้หลายแบบ ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนลงมือตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ทั้งหมด โดยครูทำหน้าที่สังเกต และให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้เรียน หรือผู้สอนอาจลงมือทำการทดลองเอง ให้ผู้เรียนสังเกต แล้วทำการทดลองตามไปทีละขั้น หรือผู้สอนอาจลงมือทำการทดลองให้ผู้เรียนดูจนจบกระบวนการ แล้วให้ผู้เรียนไปทำการทดลองด้วยตนเอง ง. การศึกษากรณีตัวอย่าง คือ การยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจ สอดคล้องกับการให้อภัย มีประเด็นให้นักเรียนฝึกคิด อภิปราย ถกเถียงกันเพื่อให้นักเรียนเกิดการวิเคราะห์การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา จ. การฝึกพฤติกรรม เป็นวิธีการที่เน้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและฝึกปฏิบัติพฤติกรรมจริง เน้นการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนมีโอกาส คิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนลึกซึ้งขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่ม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฮุยและโฮ (Hui & Ho, 2002) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการแนะแนวเชิงพัฒนา (a developmental guidance programme) เรื่องการให้อภัยของวัยรุ่นในฮ่องกง โดยกิจกรรมการเรียนรู้การให้อภัยแต่ละครั้งนั้น ใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเอง ประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่ม (group discussion) การโต้เถียง (debate) บทบาทสมมติ (role-play) การพิจารณาพิเคราะห์พิจารณาไตร่ตรอง (meditation) และการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกส่วนตัว ผลการวิจัยโดยรวมพบว่า โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยมีประสิทธิภาพดี ให้ผลดีต่อนักเรียน ด้วยเหตุที่คะแนนการให้อภัยที่สูง คะแนนด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบต่อบุคคลที่กระทำผิดต่อพวกเขานั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่คะแนนความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวกที่มีต่อบุคคลที่กระทำผิดต่อพวกเขานั้นก็ปรากฏให้เห็นว่ามีสูงขึ้นด้วย ในขณะที่ จ้าว (Chau, 2004) ได้ทำวิจัยเชิงทดลองต่อยอดจากการวิจัยของฮุยและโฮ (Hui & Ho, 2002) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา ชุดกิจกรรมการเรียนรู้การให้อภัยประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ที่ได้รับการออกแบบมาให้เหมาะสมกับระดับสติปัญญาของนักเรียน

ประณมศึกษา เช่น การพิจารณาใคร่ครวญด้วยตนเอง (Self-reflection) การแบ่งประสบการณ์ในกลุ่ม (Group sharing) การซักถามของสมาชิกในกลุ่ม (Debriefing) สิ่งที่แตกต่างกันจากงานวิจัยของฮุยและโฮ (Hui&Ho, 2002) ซึ่งใช้วิธีการเรียนรู้จากกิจกรรมแนะแนวในห้องเรียน ในงานวิจัยของจ้าวใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเล็ก (a small group guidance format) ซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากขึ้น มีการทำงานร่วมกัน ประสานงานกันในกลุ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถส่งเสริมให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีตามมา ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนี้มีประสิทธิผลในการส่งเสริมการให้อภัยกับนักเรียนชาวจีนฮ่องกง และมีผลดีต่อเจตคติการให้อภัยของนักเรียนที่มีต่อผู้ที่กระทำผิดต่อพวกเขา และนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองมีการให้อภัยสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ผลการทดลองยังคงทน ปรากฏให้เห็นในระหว่างการติดตามผล 3 เดือนหลังการทดลอง ดัง (Tang, 2006, 2014) ได้ทำการศึกษาการใช้และประเมินโปรแกรมการให้อภัยกับวัยรุ่นในฮ่องกง วิธีการในการดำเนินกิจกรรมใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเอง (The Experiential Learning) งานวิจัยฉบับนี้ ยืนยัน ประสิทธิภาพในการส่งเสริมการให้อภัยโดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัย การได้เรียนรู้จากโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยสามารถพัฒนาการให้อภัยด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ความเต็มใจที่จะให้อภัย ความพร้อมที่จะให้อภัยของผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองได้ ประสิทธิภาพนี้เกิดจากการประยุกต์ใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเองในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งส่งเสริม สนับสนุน การปลดปล่อยความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบออกไปและเพิ่มสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทางบวกเข้ามา ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองยืนยันว่า การให้อภัยเป็นกระบวนการ การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ ยึดการค้นพบด้วยตนเองที่มีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง และมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม งานวิจัยของ จี (Ji, 2013) ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้อภัยที่มีต่อนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยของจีนแผ่นดินใหญ่ โปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยมีทั้งหมด 10 ครั้ง วิธีการในการดำเนินกิจกรรม ใช้การบูรณาการกิจกรรมการเรียนรู้เข้าด้วยกัน ซึ่งผลการทดลองพบว่าเจตคติการให้อภัยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีการวัดซ้ำหลังจากจบการทดลอง ผลลัพธ์ที่ออกมาก็ยังคงเดิมอยู่ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองก็บอกว่า กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการของโปรแกรมการเรียนรู้การให้อภัยนี้ช่วยให้การทำกิจกรรมสนุกสนาน ได้เรียนรู้เนื้อหาสาระตามหัวข้อของกิจกรรมผ่านการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ร่วมกลุ่มเสมอ ทำให้ได้เข้าใจความหมายการให้อภัยอย่างแท้จริง และไม่เบื่อในการร่วมกิจกรรม

จากเทคนิคและวิธีการการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เห็นได้ว่า แต่ละเทคนิคและวิธีการมีผลต่อกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการให้อภัยได้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้ ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นจึงมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างยิ่ง

2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยมีการให้อภัยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในระยะหลังการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเนื่องจากกลุ่มทดลองได้ผ่านการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะวิธีคิด มีความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบลดลง และมีความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวกเพิ่มมากขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง เมื่อทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นจึงลักษณะการตอบต่อประเด็นที่เป็นไปในทางลบในลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยมีการให้อภัยเพิ่มมากขึ้นอันเป็นผลมาจากประสิทธิผลของชุดกิจกรรมแนะแนวเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาการแนะแนวของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนักวิจัยหลายท่านที่พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเชิงบูรณาการสามารถพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้ โดยมีความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบค่อยๆ ลดลง และมีความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางบวกค่อยๆ เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ในส่วนของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย เป็นไปได้ว่า ยังคงมีความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบอยู่ เมื่อนักเรียนเหล่านี้ได้รับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความโกรธ ความเจ็บปวด ความเสียหาย ยังไม่มีการขอโทษ ยังไม่มีการชดเชยหรือชดใช้กับสิ่งที่สูญเสีย ก็จะให้อภัยแก่ผู้กระทำผิดต่อตน

2.2.3 ข้อมูลเชิงคุณภาพยืนยันผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองให้การยืนยันว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยนี้ช่วยนักเรียนกลุ่มทดลองให้อภัยผู้ที่กระทำผิดต่อตนอย่างไม่มีเงื่อนไขอะไร เทคนิควิธีการของกิจกรรมที่หลากหลายในชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนได้ทำส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ว่า พวกเขาต้องมีความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการถูกกระทำ ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น ยอมรับความโกรธที่มีอยู่ และประยุกต์ใช้ทวิวิธีการให้อภัยที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมไปสู่การให้อภัย ซึ่งช่วยให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงความโกรธ ความเกลียด ความแค้นเคืองใจ ไปสู่แรงจูงใจที่จะให้อภัยต่อไป พวกเขาเรียนรู้ว่า การให้อภัยนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างอิสระของตนเอง ไม่มีใครบังคับ เป็นการตัดสินใจจากเจตจำนงของตนเอง ภายหลังการทดลองพวกเขาเลือกที่จะสละการแก้แค้นเอาคืน เรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความ

โกรธ ความเกลียดเกลียดแค้นออกไป ได้ความสุขสงบในจิตใจกลับคืนมา มองโลกในแง่ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ดี ยอมรับความเจ็บปวดได้อย่างมีสติ ทำให้เกิดความเจริญงอกงามภายในตน มีความสุขมากขึ้น ให้อภัยได้มากขึ้น การให้อภัยนั้นนำไปสู่ความสุขสงบภายในใจ การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวดีขึ้น สร้างความสามัคคีกันในสังคม การให้อภัยนำไปสู่ความเจริญเติบโตทั้งภายในตนเองและกับบุคคลอื่นๆ

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยในครั้ง นี้ส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและมิตรภาพดีขึ้น การเรียนรู้การให้อภัยทำให้ผู้เข้าร่วม การทดลองสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ดีขึ้นเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น และสามารถ ให้อภัยผู้กระทำผิดต่อตนได้ง่ายและเร็วขึ้น ช่วยให้พวกเขาเกิดความเจริญงอกงามภายในตน พวกเขาเรียนรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างไรหลังจากประสบกับการถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม รู้สึกเจ็บปวด โกรธ เกลียดแค้น จากการร่วมกิจกรรม ทำให้พวกเขาเปิดตนเองยอมรับอารมณ์ ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น หลีกเลี่ยงการหาหนทางแก้แค้นเอาคืน สอดคล้อง กับงานวิจัยของกษิรา เทียนส่องใจ (2550) ที่กล่าวว่าถึง คุณค่าและความสำคัญการให้อภัย ไว้ว่า 1) การให้อภัย เป็นการพัฒนาด้านคุณภาพของจิต คือ เป็นการสร้างจิตให้ดีงาม มีความเมตตา ให้ความเป็นมิตร และที่สำคัญคือเป็นจิตใจที่ไม่มีมาจะ การให้อภัย หรืออภัยทานเป็นการสร้างพื้นที่ ให้อารมณ์ที่เป็นกุศล เจริญงอกงามในจิตใจ ออกจากกับดักของความ โกรธ จิตจะเบาสบายเป็น อิสระทันที เท่ากับเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตเพราะเป็นการชำระล้างสิ่งเศร้าหมองของจิต ทำให้ จิตนั้นบริสุทธิ์ผ่องใส การให้อภัยนั้นเปรียบเสมือนน้ำไปดับไฟภายในจิตใจที่เต็มไปด้วยความ โกรธ แค้น เต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ซึ่งนอกจากตัวเรานั้นจะทำร้ายตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจที่ เต็มไปด้วยความโกรธ ยังมีพลังอำนาจในการสั่งการบุคคลให้มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ทำร้ายผู้อื่น ได้ง่ายอีกด้วย 2) การให้อภัยเป็นการพัฒนาด้านสมรรถภาพของจิต คือ การมีสติ มีความอดทน อดกลั้นทางใจ (ขันติ) ต่อการกระทบกระทั่ง ต่อความไม่พอใจ หรือความเจ็บใจ ไม่ว่าการกระทำ ของผู้กระทำจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจก็ตาม โดยการวางใจตนให้เป็นกลางๆ ไม่กระเพื่อม ใช้สติปัญญา ตรึกตรองด้วยความรอบคอบ แล้วแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ด้วยกัน ด้วยการอดกลั้นไม่ตอบโต้ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่กดดัน ให้กลายเป็นความรักและความเมตตา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญที่ทำให้เกิดการให้อภัย 3) การให้อภัย เป็นจุดเริ่มใหม่ของมิตรภาพที่ยั่งยืน เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้สัมพันธ์ภาพ ถูกทำลายลง การที่บุคคลจะกลับมามีความสัมพันธ์อันดีต่อกันได้อีกครั้งเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา การให้อภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้ และเป็นสิ่งที่จะช่วย ฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ถูกทำลายลงไป ให้กลับมามีความสัมพันธ์อันดีต่อกันใหม่ 4) การให้อภัยเป็น การสร้างมหากุศล การให้อภัยเป็นการพัฒนามาจากภายในจิตใจของผู้ให้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง



ธรรมทานและการให้อภัยให้ลึกซึ้งซึ่งจะเห็นได้ว่า การให้อภัยนั้นมีคุณค่าเหนือกว่าการให้ธรรมทาน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง ในขณะที่การให้อภัยนั้นให้ได้ยากยิ่งนัก ด้วยไปมีความสัมพันธ์กับความขัดแย้งในเชิงลบ ซึ่งมีความโกรธ ความแค้น ความอาฆาตพยาบาทรวมอยู่ด้วย การให้อภัยจะต้องใช้ความอดทนต่อการกระทำของผู้กระทำที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่พอใจ ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทโดยการไม่ได้ตอบ ไม่ถือโทษโกรธเคือง เป็นลักษณะแห่งการยับยั้ง หักห้ามไม่ให้สัญชาตญาณแห่งอำนาจฝ่ายต่ำเข้าครอบงำจิตใจจนเป็นเหตุให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ หรือการเบียดเบียนชีวิตใดๆ ทั้งทางร่างกาย ทางวาจาและทางใจ พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนสภาวะดังกล่าวมาเป็นการให้อภัย เกิดความรัก ความเมตตา ซึ่งทำให้บางครั้งการให้อภัยดูเหมือนเป็นการเสียเปรียบ ไม่ได้รับความยุติธรรม เนื่องจากได้ยอมยกโทษให้คู่กรณีที่เคยล่วงละเมิด ทำให้ผู้ถูกระงับระงับกับความทุกข์หรือความเจ็บปวด และการให้อภัยบ่อยครั้งพบว่าทำให้ผู้กระทำผิดไม่มีการปรับตัวดีขึ้น นั่นเป็นเพียงเหตุผลภายนอก แต่สำหรับเหตุผลภายในซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจนั้น เมื่อให้อภัยแล้ว จิตจะเบาสบาย เป็นอิสระทันทีจากความโกรธ ความอาฆาตแค้น ปราศจากการกระทำที่เป็นอกุศล จึงเป็นที่ประจักษ์ว่า การให้อภัยเป็นมหากุศล และเป็นการสะสมบุญที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง เป็นการสร้างมหากุศลที่สมบูรณ์ครบถ้วนทั้ง ทาน ศีล และภาวนา 5) การให้อภัยเป็นการยุติผลกรรมข้ามภพข้ามชาติ ทุกชีวิตล้วนมีภัย ภัยของชีวิตอาจเกิดขึ้นได้ทุกเสี้ยววินาที ภัยที่เกิดจากภายนอกไม่ร้ายแรงเท่าภายใน มนุษย์อื่นที่ทำลายเราได้ก็ทำได้เพียงชั่วขณะหนึ่ง แต่จิตใจที่ไม่ให้อภัย อาฆาตพยาบาท ผูกเวร จะทำลายเราข้ามภพชาติ กรรมนั้นส่งผลข้ามภพชาติ ดังนั้นการให้อภัยจึงมีคุณค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น ให้มีความรักความเมตตา ความเป็นมิตร เป็นจิตใจที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตเคียดแค้น การให้อภัยจึงทำให้เศษกรรมต่างๆ แทนที่จะติดตามเราไปข้ามภพข้ามชาติ ก็จะถูกล้างออกเป็นอโหสิกรรม การอโหสิกรรมหมายถึงผู้ถูกระงับจะไม่จองเวรกับผู้กระทำอีกต่อไป ส่วนบาปที่ผู้กระทำทำนั้น กรรมจะเป็นผู้ลงโทษเอง

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยหลังการทดลอง สามารถสรุปการอภิปรายผลในส่วนนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของกษิรา เทียนส่องใจ (2550) ว่าการให้อภัยมีคุณค่าและความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวิถีการดำเนินชีวิตและการดำรงอยู่ของมนุษย์ เพราะการให้อภัยเป็นกระบวนการการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ทั้งด้านคุณภาพของจิต และด้านสมรรถภาพของจิต เป็นวิธีการที่สำคัญในการสร้างจิตใจให้ดีขึ้น มีความเมตตา ความเป็นมิตร เป็นจิตใจที่สละความโกรธ ความอาฆาตแค้นออกจากจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความอดทนอดกลั้น ไม่ผูกแค้นอำนาจของโทษและความพยาบาท และเป็นการปรับระดับจิตใจของคนในสังคมให้รู้จักการเสียสละ ไม่เบียดเบียน ลดละความตระหนี่ในจิตใจ ลดความโลภ ไม่ประทุษร้ายเพราะ



ความต้องการ หรือความอยากได้ที่มากเกินไป การให้อภัยเป็นจุดเริ่มใหม่ของมิตรภาพที่ยั่งยืน เป็น การสร้างมหากุศล และเป็นการยุติผลกระทบข้ามภพข้ามชาติ

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ในงานวิจัยฉบับนี้ มีการสร้างแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ที่มีคุณภาพ มีความเที่ยงตรง มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ซึ่งบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัยรุ่น สามารถนำเครื่องมือไปใช้ในการประเมินการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จึงสามารถใช้ ชุดกิจกรรมการแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นนี้ให้เป็น ชุดกิจกรรมการเรียนรู้การแนะแนวเชิงพัฒนาในโรงเรียนได้ โดยนำมาใช้พัฒนาสำหรับนักเรียน ทุกๆ คน และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบแนะแนวในชั้นเรียนปกติ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการ ส่วนบุคคลและสังคม (Hui, 2010) เป้าหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวฯนี้ก็คือให้การเรียนรู้เพื่อการพัฒนา การศึกษาและการเยียวยา รักษา นักเรียนไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ในการถูกทำร้าย ข่มขู่คุกคาม หรือถูกกระทำให้เจ็บปวด ทนทุกข์ทรมานจากใครมาก่อนก็ได้ ผ่านชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยนี้ นักเรียนสามารถที่จะเรียนรู้คุณค่า คุณประโยชน์และยุทธวิธีของการให้อภัย ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามส่วนบุคคลให้กับนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่ความปรองดอง สมัคคีสามัคคีระหว่างบุคคลด้วย นอกจากนี้ นักเรียนยังมียุทธวิธีการให้อภัย

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนา คุณลักษณะอันพึงประสงค์อื่น ๆ

3.2.2 ควรมีนำปัจจัยเชิงเหตุผลพบอื่นๆ ที่อาจมีต่อการให้อภัยมาร่วมในการ ทดลอง

3.2.3 ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างออกไป

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545). *แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545). *การบริหารกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ธีรพัฒน์. (2546, 18 ธันวาคม). มาเฟียออนไลน์ อลเวสในร.ร. โฉมเงิน-รุมข่มขืน. คมชัดลึก. จาก <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=1095>
- กษิรา เทียนส่องใจ (2550). *การศึกษากฎหมายเพื่อจัดการความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- โกศล มีคุณ (2545). การวิจัยเชิงปริมาณที่เสริมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารพัฒนาสังคม*, 0(1), 27-40.
- เกรือวัลย์ พนมhirัญ (2551). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมประชาธิปไตย ในโรงเรียนของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- งามตา วานินทานนท์ (2536). *ลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร*. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 50) กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จิตภา โลหะพงศ์พันธ์ (2551). *ผลการศึกษาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะต่างกัน* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

จรรยา สุวรรณทัต (2529). *พื้นที่ความเข้าใจทางจิตวิทยา เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.  
เจนจิรา เพื่อนฝูง (2556). *การศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครตามแนวคิดของเอนไรท์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

ชีวัน ประทุมรัตน์ (2546). *การอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, งามตา วนินทานนท์ และคณะ (2536). *ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินท์ ชูชม และ งามตา วนินทานนท์ (2528). *ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย*. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 32). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย* (รายงานการวิจัยฉบับที่ 21) กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538). *ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคลากร ตำราขั้นสูงทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

\_\_\_\_\_. (2550). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้.

\_\_\_\_\_. (2550). *รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism model) และแนวทางการตั้งสมมติฐาน ในการวิจัยสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ในประเทศไทย*. *วารสารพัฒนาสังคม*. 9(1), 85-117.

ทิสนา แจมมณี (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: นิชินแอคเอดเวอรี่ไทซ์ กรุ๊ป.

ทิสนา แจมมณี (2545). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นวลลออ แสงสุข (2544). *การศึกษาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- นงลักษณ์ วิรัชชัย และรุ่งนภา ตั้งจิตรเจริญกุล (2551). การวิเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง  
คุณธรรมจริยธรรมของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์คุณธรรม.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย และคณะ (2551). การสำรวจและสังเคราะห์ปัจจัยคุณธรรมจริยธรรม  
กรุงเทพมหานคร: ศูนย์คุณธรรม.
- บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร (2555). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัด  
เชิงจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา เนาว์เย็นผล (2544). การวิจัยเชิงทดลอง. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยและสถิติทางการ  
ศึกษา (หน่วยที่ 6, น 120-128). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี สุวิทย์ ปิยวิฑูริ) (2555). อโหสิมกค. นนทบุรี: ธรรม.
- ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี สุวิทย์ ปิยวิฑูริ) (2555). อภัยทาน ตัดเวรกรรม. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง  
เพียรเพื่อพุทธศาสน์.
- ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี สุวิทย์ ปิยวิฑูริ) (2553). พ่อแม่ตจิด คีลิตทอรรณั ถึงเวลาล้างสนิม  
ใจแก้ไขกรรม. กรุงเทพฯ: รากแก้ว.
- ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี สุวิทย์ ปิยวิฑูริ) (2558). อภัยทาน. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉิก (2536). รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับความสามารถในการแก้ปัญหา.  
(วารสารการวิจัยทางการศึกษา), 2(21).
- พิชิต พันธุ์พิทยแพทย (2543). คู่มือครู 170 วิธีการสอน: ที่หลากหลาย (อัดสำเนา)
- พิภพ วังเงิน (2545). จริยธรรมวิชาชีพ. กรุงเทพฯ: รวมสาสน์ (1977).
- พุทธทาสภิกขุ (2533). ทาน คีล ภาวนา. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญ (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประชาชน. กรุงเทพฯ:  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชญาณกวี (สุวิทย์ ปิยวิฑูริ). บันทึกการสัมภาษณ์การให้อภัยของวัยรุ่น. วันที่ 10  
สิงหาคม 2558.
- ภวิษัพร ถนอมแก้ว. อานิสงส์ของการแผ่เมตตา. <https://www.gotoknow.org/posts/353026>
- มยุรี วิสุทธาศัย (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เมธี ศรีวรกุล. บันทึกการสัมภาษณ์การให้อภัยของวัยรุ่น. วันที่ 1 สิงหาคม 2558



รัก ชุณหกาญจน์ (2556). การศึกษาการให้อภัยในวัยรุ่น:กรณีศึกษาการให้ความช่วยเหลือด้วยการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการให้อภัยสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุค  
 พับลิเคชั่น.

รติดา กุดแถลง (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความซื่อสัตย์ของนักเรียน  
 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนองค์กรักษ์ จังหวัดนครนายก. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

ลือชัย อีสมัน. บันทึกการสัมภาษณ์การให้อภัยของวัยรุ่น. วันที่ 14 สิงหาคม 2558.

วัชรระ เสงี่ยมเจริญ. บันทึกการสัมภาษณ์เรื่องการให้อภัยของวัยรุ่น. วันที่ 8 สิงหาคม 2558.

วัชรียา แจ่มใส (2551). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นของ  
 นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพฯ.

วรฉัตร ไตรทิพย์ (2552). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำประโยชน์ต่อ  
 ส่วนรวม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านถนน (ประสมทรัพย์ประชา  
 นุกูล) จังหวัดบุรีรัมย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพฯ.

วสิน อินทสระ (2545). วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วิโรจน์ สารัตนะ. (2545). วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสม กระบวนทัศน์ใหม่สำหรับการวิจัยทางการ  
 บริหารการศึกษา. ขอนแก่น: อักษราพิพัฒน์.

ศุภวรรธ ศรีประภา (2548). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขแบบกลุ่มกับโปรแกรมการ  
 ช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน. (วิทยานิพนธ์  
 ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
 กรุงเทพฯ.

ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจ  
 ใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระมารีสาธิตประดิษฐ์  
 กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- สินิทธิ์ วงศ์ธิดา (2546). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุพิน อริยะเครือ (2550). ผลการฝึกเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นสูง ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. (หน่วยที่ 9, น. 20-29). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุมน อมรวิวัฒน์ (2540). *บทบาทของครอบครัวต่อการพัฒนาคุณธรรมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2543). *การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2551). *วิธีสร้างบุญบารมี*. เชียงใหม่: ธรรมวิหาร
- สมบัติ ตาปัญญา (2550, 25 ตุลาคม). เด็กไทยชอบรังแกติดอันดับ 2 ของโลก. คมชัดลึกออนไลน์. - จาก [http://www.komchadluek.net/2007/10/25/a001\\_165131.php?news\\_id=165131](http://www.komchadluek.net/2007/10/25/a001_165131.php?news_id=165131), <http://www.depressclinic.dmh.go.th/news/view.asp?id=416>
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2553). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องอาจ นัยพัฒน์ (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- องอาจ นัยพัฒน์ (2554). *การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังคณา เมตุลา (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- อมราวดี ณ อุบล (2544). *สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ.

- อัมพร แสงวิเชียร (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อพฤติกรรม  
ประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุศบาการราษฎร์บำรุง จังหวัด  
สกลนคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.
- อรนัฏฐา โยธะกา (2551). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคม  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้  
ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.
- อรพิน สุขแจ่ม (2546). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิทย จังหวัดชุมพร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร  
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.
- อะเคื่อ กุลประสูติดิกล (2555). ปัจจัยเชิงสาเหตุทุกระดับการให้อภัยของนักเรียนระดับ  
ประกาศนียบัตรวิชาชีพในวิทยาลัยเทคนิค สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ  
อาชีวศึกษา ภาคกลาง. (คุชณินพนัปริญญาปรัชญาคุษณินบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา,  
ชลบุรี.
- อารีพรรณ อะทะวงษา (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริต  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย.  
(วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช,  
นนทบุรี.
- ฮัลโลเวลล์, เอ็ดเวิร์ด เอ็ม.(2552). กล้าให้อภัย พลังแห่งการปล่อยวางและก้าวต่อไป. แปลจากเรื่อง  
Dare to Forgive แปลและเรียบเรียงโดย วิรงรอง นิกุลกาญจน์. กรุงเทพฯ: หมอ  
ชาวบ้าน
- Al-Mabuk,R. H.,Enright,R.D., (1995).Forgiveness Education with Parentally Love-Deprived Late  
Adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4),427-444.
- Barlow, L-E.L., (2003). An Assessment of the Intervention Designed to Promote Forgiveness. A  
Dissertation, The Faculty of The School of Psychology & Counseling, Regent  
University.
- Bassin,T.W., Enright,R.D.,(2004). Intervention studies of Forgiveness: A meta-analysis. *Journal  
of Counseling and Development*, 82,79-90.
- Beck, S. I., (2005). Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims. A  
Dissertation , Capella University.

- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, p.588-606.
- Bentler, P.M. (1990). Comparative Fit Indexes in Structural Models, *Psychological Bulletin*, 107 (2), p.238-46.
- Beth, P.,2006. Forgiveness and Implicit Theories in Early Adolescents. A Dissertation, Educational Psychology, University of Wisconsin-Madison.
- Bollen, K.A. .(1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Brooks, C. W, (2007). Forgiveness and empathy in victims of sexual aggression and their relationship with mental and physical health. A Dissertation, Department of Psychology, Idaho State University.
- Browne, M.W. and R. Cudeck .(1993). *Alternative ways of assessing model fit, in Testing Structural Equation Models*, ed. K.A. Bollen and Long. S., Newbury Park CA: Sage, p.136-162.
- Chau, T.S., (2004). A Forgiveness Education Programme with Primary School Students. A Dissertation, Faculty of Education, The University of Hong Kong.
- Creswell, J.W. and Clark, V.L.P. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks. Sage Publications.
- Diamantopoulos, A. & Siguaw, J.A. .(2000). *Introduction to LISREL: A guide for the uninitiated*. London: SAGE Publications.
- Durande-Moreau, A. & Usunier, J. (1999).Time Styles and the Waiting Experience: An Exploratory Study, *Journal of Service Research*, vol. 2, p.173-186.
- Egan, L.A. & Todorov, N.,(2009) Forgiveness as coping strategy to allow school students to deal with the effect of being bullied: Theoretical and Empirical Discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.28,No.2,pp.198-222.
- Enright, R. D. and the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R.D.(2001). *Forgiveness is a choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. APA LifeTools American Psychological Association.
- Enright, R.D., & Gassing,E.A., (1992). Forgiveness : A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-113.

- Enright, R.D., & Coyle, C.T., (1998) Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In E.L. Worthington Jr. (Ed.) *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (139-164):Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D., & Fitzgibbon, R.P.,(2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. U.S.A.: American Psychological Association.
- Enright, R.D. & North, J. (1998) *Exploring Forgiveness*. The University of Wisconsin Press, Madison, Wisconsin.
- Exline, J.J., Baumeister, R.F., Busman, B.J., Campbell, K.W., Finkel, E.J., (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.
- Fitzgibbon, R.P., (1986) The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Freedman, S.R. & Enright, R.D., (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Fulton, D.V., (2002) Forgiveness and Education. A Dissertation, The University of Wisconsin-Madison.
- Gadouas, C. (2001) The Impact of Spirituality on the Expression of Anger. A Research paper for the Master of Science Degree, The Graduate College, University of Wisconsin-Stout.
- Gassin, E.A., Enright, R.D., Knutson, J.A., (2005). Bringing Peace to the Central City: Forgiveness Education in Milwaukee. *Theory into Practice*, 44(4), 319-328.
- Gambaro, M.E., (2002). School-based forgiveness education in the management of trait anger in early adolescents. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.
- Goldman, D.B., (2010). Gender role orientation and the role of empathy in intervention promoting the development of interpersonal forgiveness. A Dissertation, The Graduate Faculty, Iowa State University.
- Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., Black, W. C., (2006). *Multivariate Data Analysis (Sixth ed.)*, Upper Saddle River, New Jersey, Prentice Hall.



- Hepp-Dax, S.H., (1996). Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children. A Dissertation, Fordham University.
- Ho, D.K.Y., (2002) Implementation of a Forgiveness Education Programme in a Hong Kong Secondary School. A Dissertation, Faculty of Education, The University of Hong Kong.
- Hui, E. K.P., & Ho, D. K.Y., (2004). Forgiveness in the context of developmental guidance: implementation and evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 32, No. 4, November, 2004, 477-492.
- Hui, E. K.P. & Chau, T.S., (2009). The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 37, No. 2, May, 2009, 141-156.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), p.1-55.
- Humphrey, C. W., (1999). A stress management intervention with forgiveness as the goal. A Dissertation , The Union Institute.
- Ji, M., (2013). A Study on the impact of forgiveness intervention on mainland Chinese College Students. A Dissertation, Faculty of Education, The University of Hong Kong.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., Ouwerkerk, J.W., Kluwer, E.S., (2003). When Forgiveness Enhances Psychological Well-Being : The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5) , 1011-1026.
- Katovsich, R.B., (2010). Empathy and Cognitive Flexibility as Correlates of Forgiveness. A Dissertation School of Education, Andrews University.
- Klatt, J., (2008). Testing a forgiveness intervention to treat aggression among adolescents in a Type 1 correctional facility: A pilot study. A Dissertation, Educational Psychology, University of Wisconsin-Madison.
- Kohlberg, L., (1976) Moral stage and moralization : The cognitive-developmental approach. In T. Licoka (Ed), *Moral development and behavior: Theory, research and social issues* (pp.31-53). New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Laturner, A.J., (2005) The effects of psychoeducation program on forgiveness, revenge, and aggression in middle school adolescents. Unpublished doctoral dissertation, Ball State University.
- Lin, W., Mack, D., Enright, R.D., Krahn, D. & Baskin, T., (2004). Effects of Forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1114-1121.
- Magnusson, D., & Endler, N.S., (1977). *Interactional psychology and Personality*, New York, N.Y.: John Wiley & Sons.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., Thoresen, C.E., (2000) *Forgiveness : Theory, Research, and Practice*. The Guildford Press, New York.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W., Sandage, S.J., Hight, T.L., Rachal, C. K., (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology* 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Jr. & Rachal, C.K., (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology* 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Jr., Rachal, C.K., (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality* 67, 1141-1164.
- Michalica, K., (2005). The role of personality and situational factors in forgiveness. A Thesis, Department of Psychology, Brock University.
- Mueller, R.O. (1996). Confirmatory factor analysis. In *Basic principles of structural equation modeling: An introduction to LISREL and EQS*. New York: Springer-Verlag, pp. 62-128.
- Nousse, V.E., (2007). An Educational Forgiveness Intervention with Young Adult Children of Divorce. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin – Madison.
- North, J., (1987). Wrongdoing and forgiveness, *Philosophy*, 62, pp. 499-568.

- Osterndorf, C. L., (2000). Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics. A dissertation, Educational Psychology, University of Wisconsin-Madison.
- Park, J.H., (2003). Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea. A Dissertation, Educational Psychology, University of Wisconsin-Madison.
- Park, Y.O., Enright, R.D., (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence* ,20, 393-402.
- Reich, H. A., (2009). Forgiveness in Early adolescence: Coping and Conceptualization. A Dissertation, The Faculty of The Graduate School, Wheaton, Illinois.
- Perez, J.,(2007). A forgiveness protocol for adolescents with disruptive behavior disorders: A pilot study. A Dissertation, The Faculty of the school of Psychology and Counseling, Regent University.
- Sandage, S. J. & Worthington, E.L.,(2010). Comparison of Two Group Interventions to Promote Forgiveness: Empathy as a Mediator of Change. *Journal of Mental Health Counseling*, Vol.32/No.1/January, pp.35-57.
- Sells, J.N., & Hargrave, T.D., (1998) Forgiveness : a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Smedes, L.B., (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: Harper & Row.
- Sorbon D. (1996). LISREL 8: User's Reference Guide. Scientific Software International.
- Tang, S.S.C., (2006) An implementation a Forgiveness Education Programmes in a Secondary Girls' School. A Dissertation, Faculty of Education, The University of Hong Kong.
- Tang, S. S. C., (2014) Implementation and Evaluation of the Forgiveness Education Programmes based on Process model and Chinese values with Hong Kong Chinese Youth. A thesis, Faculty of Education, The University of Hong Kong.
- Toussaint, L., & Webb, J.R., (2005) Gender Differences in the Relationship Between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*: Dec 2005, pp.673-685.
- Turner, P. J., (2009). Impact of PATTS group intervention on forgiveness in children. A Dissertation, The Faculty of the school of Psychology and Counseling, Regent University.

- Wade, N. G., (2002). Understanding REACH: A component analysis of a group intervention to promote forgiveness. A Dissertation, Virginia Commonwealth University, Richmond Virginia.
- Wade, S.H., (1989) The development of scale to measure forgiveness. A Dissertation . Fuller Theological Seminary. Pasadena, CA.
- Wernli, M. A., (2006). Interpersonal Forgiveness in Close Peer Relationships during Adolescence: An Examination of the Role of Relational Self-Worth and Transgression History. A Dissertation, The Graduate College of The University of Nebraska.
- Worthington, E. L., Jr. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E.L., Jr. (1998) *Dimensions of Forgiveness: Psychological research and Theological Perspectives*. Templeton Foundation Press, Pennsylvania.
- Worthington, E.L., Jr. (2005) *Handbook of Forgiveness*. Routledge, Taylor & Francis Group, New York.
- Worthington, E.L., Jr. (2006) *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application* Routledge, Taylor & Francis Group, New York.

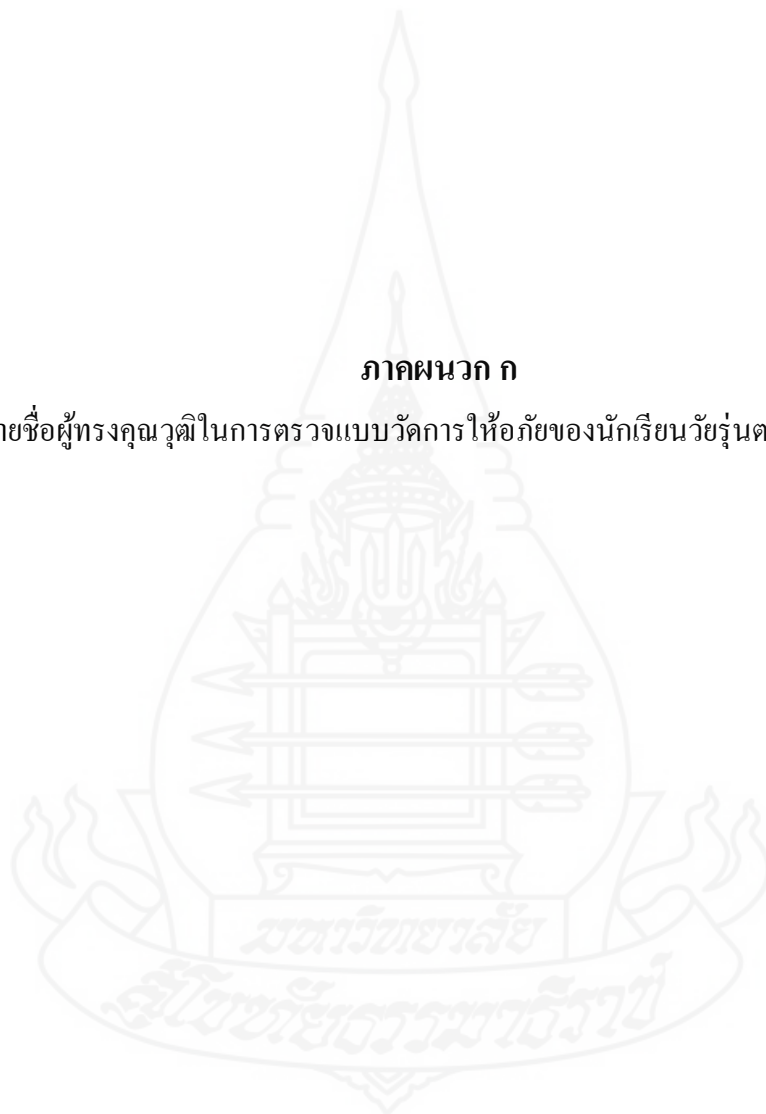
ภาคผนวก





**ภาคผนวก ก**

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการให้ออกยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น



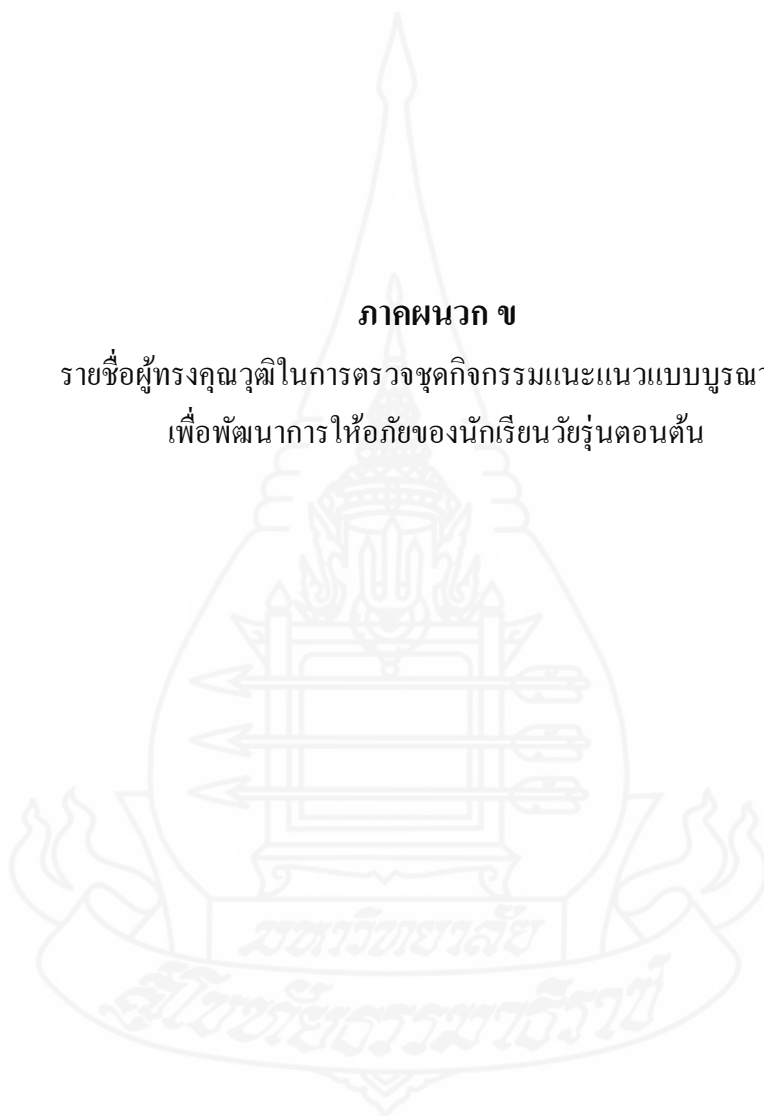
ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร  
 แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม  
 แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. อาจารย์ ดร.ศศิธร บัวทอง  
 แผนกวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา  
 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



## ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ  
เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น



ข. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
          แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
          สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร  
          แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
          สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3. อาจารย์ ดร.สุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์  
          สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



**ภาคผนวก ค**

**แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น**



**แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น**

**คำชี้แจง :** ขอความกรุณาท่านช่วยตอบแบบสอบถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับนี้ **ให้ครบทุกข้อ** โดยกาเครื่องหมายกากบาท ( X ) ลงในช่องคำตอบที่**ตรงกับ**ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด **เพียงคำตอบเดียว**

**ผู้ตอบแบบสอบถาม** (โปรดกาบาทลงในช่องสี่เหลี่ยม) เพศชาย ☐ หรือ เพศหญิง ☐

อายุ.....ปี กำลังเรียนอยู่ชั้น มัธยมศึกษาปีที่.....

**ก่อนลงมือตอบแบบสอบถามฉบับนี้** ขอให้ท่านคิดถึงบุคคล(หรือกลุ่มบุคคล)ในอดีตที่เคยกระทำผิดต่อท่านเคยกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแกท่าน คุกคาม ล้อเลียน คุกคามหมิ่นท่าน หรือเคยข่มขู่คุกคามท่านทางกายหรือทางจิตใจ ทำให้ท่านรู้สึกโกรธมาก เสียใจมาก อับอายมาก เจ็บปวดมาก ทุกข์ทรมานมาก แค้นเคืองใจมาก **ถ้าไม่เคยมีบุคคล หรือกลุ่มบุคคลใดกระทำผิดดังที่กล่าวมานี้ต่อท่านเลย** ก็ขอให้คิดถึงเหตุการณ์ทำนองเดียวกันนี้ในอดีต ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดสนิทกับท่าน ท่านเห็นแล้วรู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจมาก ให้คิดว่าเหตุการณ์นั้นเกิดกับตัวท่านเอง แล้วลงมือตอบแบบสอบถามเจตคตินี้ได้เลย ในระหว่างที่ทำแบบสอบถามนี้ก็ขอให้คิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นนี้ไปตลอดจนทำเสร็จ **คำตอบในแบบสอบถาม ไม่มีคำตอบใดผิด ขอให้กากบาทในคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด**

1. เมื่อฉันถูกกลั่นแกล้ง ถูกทำร้าย ถูกทำให้เจ็บปวด ทุกข์ทรมาน การแก้แค้นเป็นเรื่องที่สำคัญ

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

2. ถ้าหากมีใครทำให้ฉันอับอายหรือเสียศักดิ์ศรีต่อหน้าสาธารณะ ฉันแทบทนไม่ได้จนกว่าจะแก้แค้นได้สำเร็จ

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

3. ฉันคิดว่า เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

4. ฉันตั้งใจว่า ฉันจะไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่เคียดแค้นอาฆาพพยาบาทใคร เพราะเป็นกรรมหนักติดตามไปไม่สิ้นสุด

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย



5. ฉันปรารถนาให้สิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ฉันต้องการให้คนที่กระทำผิดต่อฉันได้รับการตอบแทนที่สาสมกับการกระทำของเขา

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ถ้าหากฉันไม่แก้แค้นคนที่ทำให้ฉันเจ็บปวด อับอาย เสียหาย ทุกข์ทรมาน พวกเขาจะเอาเปรียบฉันต่อไป

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ถึงแม้ว่าคนที่กระทำผิดต่อฉันจะทำให้ฉันเจ็บปวด เดือดร้อน ทุกข์ทรมาน แต่ฉันปรารถนาให้พวกเขาอยู่ดีมีสุข ประสบ กับความสำเร็จ

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ทั้ง ๆ ที่พวกเขาทำร้ายฉัน สร้างความเจ็บปวด เดือดร้อนให้ฉัน แต่ฉันจะขอสัมพันธ์เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีอีกครั้ง

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. สำหรับฉันแล้ว ใครร้ายมา ต้องร้ายตอบ

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. ฉันคิดว่าคนที่กระทำผิดต่อฉันเป็นคนเลวไร้ค่าเหมือนเศษขยะ

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ฉันปรารถนาให้คนที่กระทำผิดต่อฉันประสบกับความล้มเหลว ทำอะไรก็ไม่สำเร็จในชีวิต

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. ฉันไม่ลังเลใจที่จะตอบโต้คนที่กระทำผิดต่อฉันอย่างรุนแรง แบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. ฉันคิดว่าการแก้แค้น เอาคืนคนที่กระทำผิดต่อฉัน แม้จะสำเร็จ ก็คงไม่ทำให้ฉันสบายใจและมีความสุขได้

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ฉันคิดว่าเรื่องมันผ่านไปแล้วก็ให้มันผ่านไป

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ฉันคิดว่าการเลิกคิดแก้แค้นหรือตอบโต้คนที่ทำผิดต่อฉันด้วยความรุนแรงจะช่วยให้ชีวิตของฉันเดินหน้าต่อไปได้ดีกว่าและปลอดภัยกว่า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ฉันคิดว่าจะไม่ยกโทษให้คนที่กระทำผิดต่อฉัน เพราะฉันกลัวว่าพวกเขาอาจจะกลับมาทำพฤติกรรมเช่นนั้นกับฉันอีก

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

18. ฉันคิดว่าการยกโทษให้คนที่กระทำผิดต่อฉัน ไม่ได้มีประโยชน์หรือให้ผลดีใด ๆ ต่อฉันเลย

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

19. ฉันคิดว่าการแก้แค้นเอาคืนคนที่กระทำผิดต่อฉันนั้นเป็นความพยายามที่ให้ผลลัพธ์ไม่คุ้มค่า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

20. ฉันคิดว่าคนที่กระทำผิดต่อฉัน สร้างความเจ็บปวดทุกข์ทรมานให้ฉัน ก็เป็นคนดีและมีคุณงามความดีอยู่บ้าง

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

21. ฉันคิดอยู่เสมอว่าคนที่กระทำผิดต่อฉันเป็นคนเลว น่ารังเกียจและไม่เคยทำอะไรที่ถูกต้องสักอย่าง

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

22. ฉันสละทิ้งความคิดแก่คนที่ทำให้ฉันผิดหวังไป ฉันคิดว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ที่พวกเขากระทำต่อฉัน จะคลี่คลายไปด้วยดี

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

23. ฉันยินดีให้ความช่วยเหลือแก่คนที่สร้างความเจ็บปวด เสียหาย เดือดร้อนหรือทุกข์ทรมานให้ฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

24. ฉันเต็มใจยกโทษและพร้อมให้อีกโอกาสแก่คนที่สร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้ฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

25. ฉันอยากแก้แค้นคนที่กระทำผิดต่อฉัน เพราะสิ่งที่พวกเขากระทำกับฉันนั้นทำให้ฉันอับอายและเสียศักดิ์ศรี

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

26. ฉันรู้สึกเกลียดคนที่กระทำผิดต่อฉันมาก

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

27. ฉันรู้สึกสะใจเมื่อรู้ว่าคนที่เคยทำร้ายฉัน เคยสร้างความเจ็บปวดให้ฉัน กำลังประสบกับความเดือดร้อนในชีวิต

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

28. ฉันรู้สึกมีความสุขและอิ่มเอิบใจ เมื่อฉันปลดปล่อยความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตแค้นต่อคนที่สร้างความ เจ็บปวด เดือดร้อน ทุกข์ทรมานให้ฉันออกไปจากใจของฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

29. ฉันมีความรู้สึกปลอดโปร่ง โล่งสบายเมื่อได้ยกโทษให้คนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

30. ฉันคลายความโกรธ ความแค้นเคืองลง เพื่อจะได้ฟื้นฟูมิตรภาพระหว่างฉันกับคนที่กระทำผิด  
ต่อฉันให้ดีขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

31. ฉันรู้สึกกลัวที่ต้องเข้าใกล้คนที่เคยทำร้าย หรือเคยสร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อนให้ฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

32. ฉันรู้สึกรังเกียจคนที่สร้างความเจ็บปวด ความเสียหาย ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้  
ฉัน รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเขาด้วย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

33. ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ฉันก็ยังรู้สึกโกรธและเกลียดคนที่กระทำผิดต่อฉันไม่หาย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

34. ฉันรู้สึกสงสาร เมื่อเห็นหรือทราบว่าคนที่เคยสร้างความเจ็บปวด ความเสียหาย ความเดือดร้อน  
ความทุกข์ทรมานให้ฉันประสบกับความทุกข์ยากลำบากในชีวิต

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

35. ฉันอยากให้คนที่เคยสร้างความเจ็บปวด ความเสียหาย ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้  
ฉัน พ้นจากความทุกข์ยากลำบากในชีวิต และมีความสุข

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

36. ฉันรู้สึกเห็นใจคนที่กระทำผิดต่อฉัน เพราะอย่างไรก็ตามพวกเขาก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง มีความ  
อ่อนแอ และจุดบกพร่อง เช่นเดียวกับฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

37. ฉันรู้สึกว่า คนที่กระทำผิดต่อฉันเป็นคนเลว น่ารังเกียจ ไม่สมควรได้รับการยกโทษหรือให้อภัย  
แม้แต่น้อย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

38. ฉันรู้สึกไม่มีความสุขเลย จิตใจร้อนรุ่ม และขาดสมาธิ เมื่อคิดถึงคนที่กระทำผิดต่อฉันและสิ่งที่พวกเขากระทำกับฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

39. ฉันรู้สึกอึดอัดใจ และไม่เต็มใจที่จะต้องทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

40. ฉันไม่สนใจที่จะหาหนทางแก้แค้นใคร ฉันจะสนใจแต่จะทำความดีและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเท่านั้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

41. ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้ทำงานอดิเรกที่ฉันชอบ ได้ทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อผู้อื่น ดีกว่าเสียเวลาไปกับความโกรธ เกลียด เคียดแค้นและหาทางแก้แค้น เอาคืนคนที่กระทำผิดต่อฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

42. ฉันรู้สึกหวาดผวาเมื่อได้พบเจอคนที่กระทำผิดต่อฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

43. ฉันรู้สึกไม่เชื่อใจคนที่เคยสร้างความเจ็บปวด ความเสียหาย ความเดือนร้อนให้ฉันอีกต่อไป

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

44. ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะพูดคุยอย่างปกติกับคนที่สร้างความเจ็บปวดและความเดือดร้อนให้ฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

45. ฉันไม่ชอบผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาทใคร เพราะไม่ต้องการเป็นศัตรูกันต่อไป

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

46. ฉันไม่รู้สึกรังเกียจคนที่รังแกฉัน หรือกระทำผิดต่อฉันอีกแล้ว แม้ความเจ็บปวดจากการถูกรังแกนั้นยังคงหลงเหลืออยู่ฉันก็สามารถอดทนได้ ยอมรับได้

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

47. การไม่ถือโทษโกรธแค้นคนที่สร้างความเจ็บปวดเดือดร้อนทุกข์ทรมานให้ฉันช่วยให้ใจของฉันรู้สึกสงบ ไม่ร้อนรุ่มและทำให้ฉันมีความสุขมากขึ้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

48. เมื่อฉันควบคุมสติและอารมณ์ ให้อดทน ไม่ตอบโต้ต่อคนที่กระทำผิดต่อฉัน ฉันรู้สึกว่าฉันตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้รอบคอบมากขึ้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

49. ฉันยังเก็บความโกรธ ความเจ็บปวดความแค้นใจคนที่กระทำผิดต่อฉันไว้อยู่เพื่อรอวันเอาคืน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

50. ฉันทำให้คนที่ทำผิดต่อฉันเจ็บ เหมือนที่พวกเขาทำให้ฉันเจ็บ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

51. ฉันประจาน เปิดโปง ความเลวร้ายของคน ที่สร้างความเจ็บปวด สร้างความเดือดร้อนต่อฉันให้คนอื่นได้รับรู้

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

52. ฉันตั้งสติและยับยั้งตัวเองไม่ให้ตอบโต้คนที่กระทำผิดต่อฉันไม่ว่าจะเป็นทางคำพูด ทำทางหรือการกระทำ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

53. ฉันอดกลั้นความโกรธ และระงับความโทโสต่อคนที่กระทำผิดต่อฉัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย



54. ฉันถอยห่าง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

55. ฉันหลีกเลี่ยงการทำรายงานหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

56. ฉันเห็นว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะแสดงมิตรไมตรีต่อคนที่ข่มเหงรังแกฉัน กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

57. ฉันคิดดีกับคนที่สร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้ฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

58. ฉันจะพูดคุยกับคนที่สร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้ฉันด้วยดี หากได้มีโอกาสพบเจอกันครั้งต่อไป

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

59. ฉันพยายามทุกวิถีทางที่จะตามราวี่ สร้างปัญหา สร้างความยากลำบาก ความเจ็บปวด ให้กับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

60. ฉันไม่เปิดโอกาสให้คนที่กระทำผิดต่อฉันได้แก้ตัวใหม่ เพราะสิ่งที่พวกเขากระทำต่อฉันนั้นมันรุนแรงเหลือเกิน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

61. ฉันสาปแช่งคนที่กระทำผิดต่อฉัน และวอนขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ลงโทษพวกเขาด้วย

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

62. ฉันพร้อมที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์กับคนที่สร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้ฉันอีกครั้ง

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

63. ฉันปรับความเข้าใจกับคนที่กระทำผิดต่อฉัน เพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ของเรา

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

64. ถ้าฉันตอบโต้คนที่กระทำผิดต่อฉันด้วยความรุนแรง หรือหาหนทางแก้แค้นกลับไป สิ่งต่าง ๆ อาจเลวร้ายลงได้

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

65. ถ้าฉันรู้ว่าคนที่กระทำผิดต่อฉันจะไปเกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อน ๆ ด้วย ฉันจะไม่ไปทันที

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

66. ฉันไม่พูดจาดี ๆ กับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

67. ถ้าเจอหน้ากัน ฉันไม่ยิ้ม ไม่สนใจหรือไม่ทักทายกับคนที่เคยสร้างความเจ็บปวด เดือดร้อนทุกข์ทรมานให้ฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

68. ฉันแค้นเคืองให้กับคนที่กระทำผิดต่อฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

69. ฉันวอนขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยฉันให้อภัยแก่คนที่สร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้ฉัน

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

70. ฉันอธิษฐานบอกสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าฉันให้อภัยคนที่สร้างความเจ็บปวด ความเดือดร้อน ความทุกข์ทรมานให้ฉันแล้ว

\_\_\_\_\_

จริงที่สุด      จริง      ก่อนข้างจริง      ก่อนข้างไม่จริง      ไม่จริง      ไม่จริงเลย

71. ฉันมองหาวาอะไรคือสาเหตุของการกระทำของคนที่กระทำผิดต่อฉัน และพยายามที่จะแก้ไขมัน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

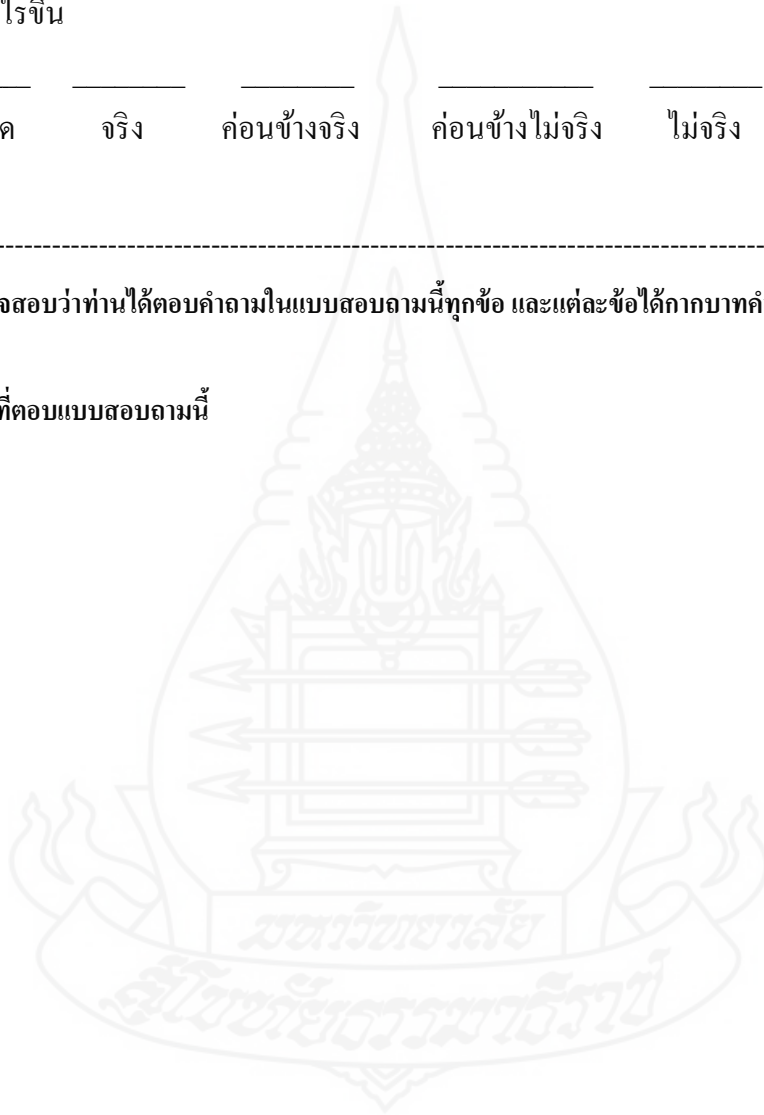
72. ฉันตัดสินใจยกโทษให้คนที่กระทำผิดต่อฉัน ฉันจะไม่เปลี่ยนแปลงการตัดสินใจของฉัน แม้จะเกิดอะไรขึ้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

-----

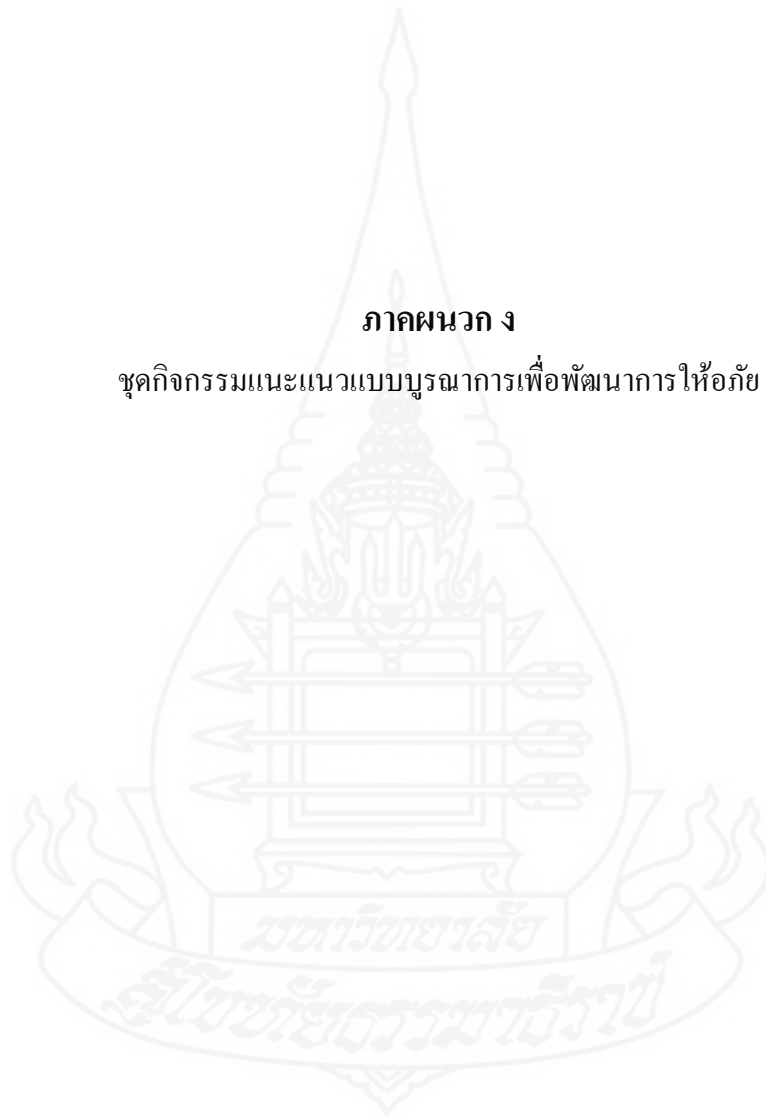
\*กรุณาตรวจสอบว่าท่านได้ตอบคำถามในแบบสอบถามนี้ทุกข้อ และแต่ละข้อได้กากบาทคำตอบเพียงข้อเดียว

ขอขอบคุณที่ตอบแบบสอบถามนี้



ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้ภัย



## ง.ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัย

### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในคาบเรียน

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ ความสำเร็จของกิจกรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ จึงจำเป็นที่ครูต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ให้ได้มากที่สุด โดยการสร้างสัมพันธ์เริ่มแรกที่ดีต่อกัน และสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูและนักเรียนรู้จักและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูจะจัด
3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำ (ประมาณ 10 นาที)

1. ครูกล่าวแนะนำตนเอง
2. ให้นักเรียนแนะนำตนเองเป็นรายบุคคล ชื่อจริง ชื่อเล่น

##### ขั้นกิจกรรมหลัก (ประมาณ 30 นาที)

1. กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. ขอความร่วมมือนักเรียนในการร่วมกิจกรรม กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม
3. ตกลงกฎ กติกาพื้นฐานในการร่วมกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติร่วมกันได้อย่างเรียบร้อย
4. ขอให้นักเรียนทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 72 ข้อ

### ขั้นสรุป (ประมาณ 5 นาที)

1. ครูกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในกิจกรรมปฐมนิเทศและทำแบบวัดเจตคติในวันนี้

### การประเมินผล

#### การประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
  1. ....
2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม
  2. ....





## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 2 ทำความรู้จักกับความโกรธ

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์แบบไม่สมปรารถนาที่พบได้ในคนปกติทั่วไป มีสาเหตุมาจากการถูกปฏิเสธหรือสูญเสียในสิ่งที่ตนเองต้องการ จากการถูกรบกวน การถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกดูหมิ่นเหยียดหยามให้อับอายหรือถูกข่มขู่คุกคาม เป็นต้น ความโกรธมีความเข้มข้นแตกต่างกันตั้งแต่ความไม่พอใจนำไปสู่ความหงุดหงิด ความรำคาญ ไปจนถึงรุนแรงมาก ถึงขั้นแสดงความก้าวร้าวทางวาจา กล่าวคำหยาบคายออกมา หรือรุนแรงมากกว่านั้นคือการลงมือทำร้ายกัน หรือหาทางทำร้ายกันในภายหลัง

ความโกรธเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สามารถรุกรามได้ง่ายและอาจจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้ ผู้ใดควบคุมความโกรธไม่ได้ ความโกรธจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ หลายประการทั้งด้านการศึกษา ด้านการทำงาน และด้านการดำรงชีวิต

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากที่นักเรียนทำกิจกรรมสิ้นสุดแล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกความหมายและลักษณะของความโกรธได้
2. ยกตัวอย่างผลเสียของความโกรธได้
3. บอกเทคนิควิธีการจัดการความโกรธของตนเองได้
4. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

#### ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นนำ (ประมาณ 5-10 นาที)

1. ทักทายนักเรียน แล้วให้นักเรียนดูภาพที่ครูเปิดจากคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กทีละภาพ
2. ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้
  - บุคคลในภาพกำลังรู้สึกอย่างไร
  - ความโกรธมีสาเหตุมาจากอะไร
  - ลำดับขั้นของความโกรธเป็นอย่างไร

### ขั้นกิจกรรมหลัก (ประมาณ 40 นาที)

1. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์สั้น เรื่อง “อารมณ์โกรธของวัยรุ่น” (ความยาว 4.30 นาที)
2. ให้นักเรียนตอบคำถาม 3-4 คำถามเกี่ยวกับสาระสำคัญจากคลิปวิดีโอ
3. ให้นักเรียนจับแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มคละกันระหว่างนักเรียนชายและหญิง และแต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม
4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาจับใจความรู้เรื่อง “การพิจารณาความโกรธ” จากครู
5. ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาใจความรู้เรื่อง “การพิจารณาความโกรธ” (ภายในเวลา 10 นาที) แล้วอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปของกลุ่ม
6. ครูมีคำถามทั้งหมด 4 ข้อ ครูอ่านคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่นักเรียนได้ร่วมกันศึกษาและอภิปราย แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเขียนคำตอบและชื่อกลุ่มบนกระดาน โดยแต่ละกลุ่มห้ามส่งตัวแทนเข้ากันออกมาตอบคำถาม (P)
7. ให้นักเรียนช่วยกันตรวจคำตอบบนกระดาน ครูประกาศชื่อกลุ่มผู้ชนะและให้คำชมเชย

### ขั้นสรุป (ประมาณ 10 นาที)

1. นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ของวันนี้ ครูเสริมเติมเต็มให้ครบถ้วนและถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเสนอแนะหรือยกตัวอย่างการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายโปรเจกเตอร์ และจอ (White Screen)
2. ภาพบุคคลที่กำลังโกรธ 14 ภาพ
3. วีดิทัศน์สั้น เรื่อง “อารมณ์โกรธของวัยรุ่น” (ความยาว 4.30 นาที)
4. ใจความรู้เรื่อง “การพิจารณาความโกรธ”
5. กระดาษ A4

### การประเมินผล

#### การประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
  1. ....
  2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม
    2. ....

ตัวอย่าง ภาพของคนที่กำลังโกรธ จากทั้งหมด 14 ภาพ



### ใบความรู้เรื่อง การพิจารณาความโกรธ

ความหมายของความโกรธ ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์แบบไม่สมปรารถนาที่พบได้ในคนปกติทั่วไป มีสาเหตุมาจากการถูกปฏิเสธหรือสูญเสียในสิ่งที่ตนเองต้องการ ถูกรบกวน ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกดูหมิ่นเหยียดหยามให้อับอาย หรือถูกข่มขู่คุกคาม เป็นต้น

การแสดงความโกรธในระดับที่เหมาะสมก็มีประโยชน์เช่นกัน เพราะมันเป็นการแสดงออกถึงความไม่พอใจ ทำให้คนอื่นได้รับรู้ว่าเราไม่พอใจ ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุงและแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น หรือไม่ทำซ้ำอีก ในทางตรงกันข้าม การแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสมจะไม่ก่อให้เกิดผลดี แต่ทำให้เหตุการณ์แย่ลง และมีผลเสียติดตามมา ความโกรธที่มากเกินไปนี้เห็นได้ชัดเจนจากพฤติกรรม เช่น โกรธจนก้าวร้าว พุดจาอะอะโวยวายเสียงดัง คำว่าหยาบคาย ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายร่างกาย และรวมไปถึงพฤติกรรมไม่เหมาะสมอื่นๆ เช่น ขับรถเร็วเกินหลัก เป็นต้น

ความโกรธเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สามารถรุกรามได้ง่ายและอาจจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้ ผู้ใดควบคุมความโกรธไม่ได้ ความโกรธจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ หลายประการทั้งด้านการศึกษา ด้านการทำงาน และด้านการดำรงชีวิต

**ลักษณะของความโกรธ** ความโกรธมีความเข้มข้นแตกต่างกัน

1. ความโกรธเริ่มต้นจาก ความไม่พอใจ ความรุนแรงของความโกรธอาจจะยังไม่มากนัก ถ้าระงับหรือแก้ปัญหาความไม่พอใจได้ ก็จบแค่นั้น ถ้าระงับไม่ได้ก็จะนำไปสู่ข้อ 2
2. ความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าระงับความหงุดหงิดรำคาญไว้ได้ ก็จบแค่นั้น ถ้าระงับไม่ได้ก็จะนำไปสู่ความโกรธในข้อที่ 3
3. ความโกรธ คือความขุ่น เหมือนน้ำที่เราต้มบนเตาไฟ เมื่อมีความร้อนมากระทบก็จะเริ่มขุ่น และร้อนขึ้น ๆ ถ้าระงับไว้ได้ก็ดี แต่ถ้าระงับไว้ไม่ได้จะตามมาเป็น โทสะ ในข้อที่ 4
4. โทสะ คือความพลุ่งพล่าน เหมือนน้ำเดือดในกาน้ำ มีไอน้ำพวยพุ่งออกมา ถ้าคนเราระงับโทสะไม่อยู่ ความร้อนจากโทสะก็จะพลุ่งพล่านออกมาทางกาย ทางวาจา การกระทำ หรือบางคนอาจจะไม่แสดงความโกรธ และโทสะออกมาในทันทีทันใด แต่ก็ผูกโกรธไว้ กลายเป็นความอาฆาต พยาบาทจองเวร และหาทางที่จะคิดแก้แค้นเอาคืนภายหลัง

## ผลร้ายของความโกรธ

1. ทางร่างกาย เมื่อความโกรธเกิดขึ้นกับผู้ใด จะเป็นต้นเหตุทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ หน้าตาแดงก่ำ หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจแรง เสียงดังเส้นประสาททำงานหนักเกินไป เกิดความตึงเครียดกล้ามเนื้อหดตัวและขาดการไหลเวียนเลือดตามกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง เลือดจะถูกขับเคลื่อนไปที่สมองมากขึ้นอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก เกิดอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เป็นลมหมดสติ ทำให้เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตได้ นอกจากนี้ความโกรธยังเป็นเหตุให้อวัยวะย่อยอาหาร เช่น กระเพาะอาหาร น้ำย่อย และกระบวนการย่อยอาหารทำงานผิดปกติหรือเสียหาย ทำให้เกิดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก มีกรดในกระเพาะอาหาร และเป็นแผลในกระเพาะอาหารในที่สุด คนที่กระเพาะอาหารเป็นแผลอยู่แล้ว อาจเกิดอาการอาเจียนเป็นเลือดได้

2. ด้านจิตใจ เมื่อบุคคลถูกความโกรธครอบงำ ความโกรธทำให้จิตใจตกอยู่ในความทุกข์ ขุ่นมัวทำลายความสุขภายในจิตใจ กระสับกระส่าย กระทบกระชวย บั่นทอนความคิดอ่าน ถ้าควบคุมความโกรธไม่ได้ อาจเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ความโกรธบิดเบือนไม่ให้เห็นความจริงตามความเป็นจริง ไม่อยู่กับโลกความเป็นจริง และนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในลักษณะต่าง ๆ ความโกรธทำให้สมาธิและความสนใจในการเรียนลดลง เบื่อหน่าย ไม่อยากเรียนหนังสือ ผลการเรียนต่ำลง ไม่อยากร่วมกิจกรรมกับเพื่อน นำไปสู่อาการเจ็บป่วยเรื้อรังทางร่างกาย

สรุปได้ว่า ความโกรธก่อเกิดผลเสียแก่ตนเอง และยังทำลายสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้โกรธ

## วิธีการจัดการกับความโกรธ

1. รู้ตัวให้ทันว่าเริ่มมีอารมณ์โกรธ ฝึกสังเกตจาก ใจที่ร้อน หงุดหงิด กล้ามเนื้อที่เริ่มตึงตัวมากขึ้น คิ้วขมวด กำหมัดแน่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจแรงขึ้นเร็วขึ้น
2. มีสติ ผ่อนคลาย ตอบสนองให้ช้าลง ถ้าคุณรู้ว่าคุณกำลังโกรธแล้วคุณกำลังจะหมดความอดทน ลองให้เวลากับตัวเองดู เตือนสติตัวเองว่าคุณไม่จำเป็นต้องตอบโต้หรือแสดงออกโดยทันที ให้บอกกับตัวเองว่า “ความโกรธเหมือนเพลิงเผาใจ ดับไฟก่อนที่ไฟจะไหม้บ้านหมด” ถ้าทำได้ ให้ออกมาจากสถานการณ์นั้น คิดพิจารณาถึงการตอบสนองที่เป็นเหตุเป็นผล แล้วค่อยแสดงออกมาที่หลังตอนที่ความโกรธนั้นลดลงมาแล้ว ถ้าคุณไม่สามารถปลีกตัวออกมาได้ ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ แล้วลองนับ 1 ถึง 20 (หรือ 50 หรือจะถึง 100 ก็ได้) อาจใช้วิธีเพ่งความสนใจไปที่มือ กำมือ-แบมือ (บีบ-คลาย) ซ้ำๆ ก่อนที่คุณจะแสดงอะไรออกมา

3. **สำรวจความคิด :** กลับมาสืบสวนดูว่าอะไรคือสาเหตุหรือต้นตอของความโกรธ ด้วยใจที่เป็นกลางช่วยให้เข้าใจสถานการณ์มากขึ้น จะช่วยลดความรู้สึกโกรธลงได้

4. **พิจารณาประโยชน์และโทษ :** ความโกรธที่เกิดขึ้นมีประโยชน์กับเราอย่างไร ถ้าไม่มีจะเก็บมันไว้ทำไม ไร้สาระ ตัดความคิดที่ทำให้โกรธออกไปบ้าง ตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่า .....เรื่องนี้สำคัญหรือไม่ ....เหมาะสมที่จะโกรธไหม ....สถานการณ์นี้แก้ไขได้หรือไม่ .....คุ้มหรือไม่ที่จะโกรธ

5. **ให้อภัย :** คนเราทำผิดพลาดกันได้ ไม่มีใครอยากทำผิดถ้าเลือกได้ คงมีเหตุผลที่เขาทำแบบนั้น ให้อภัยกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น นอกจากช่วยลดผลกระทบจากการกระทำที่อาจส่งผลรุนแรงแล้ว ยังลดผลกระทบในใจของเราเองด้วย

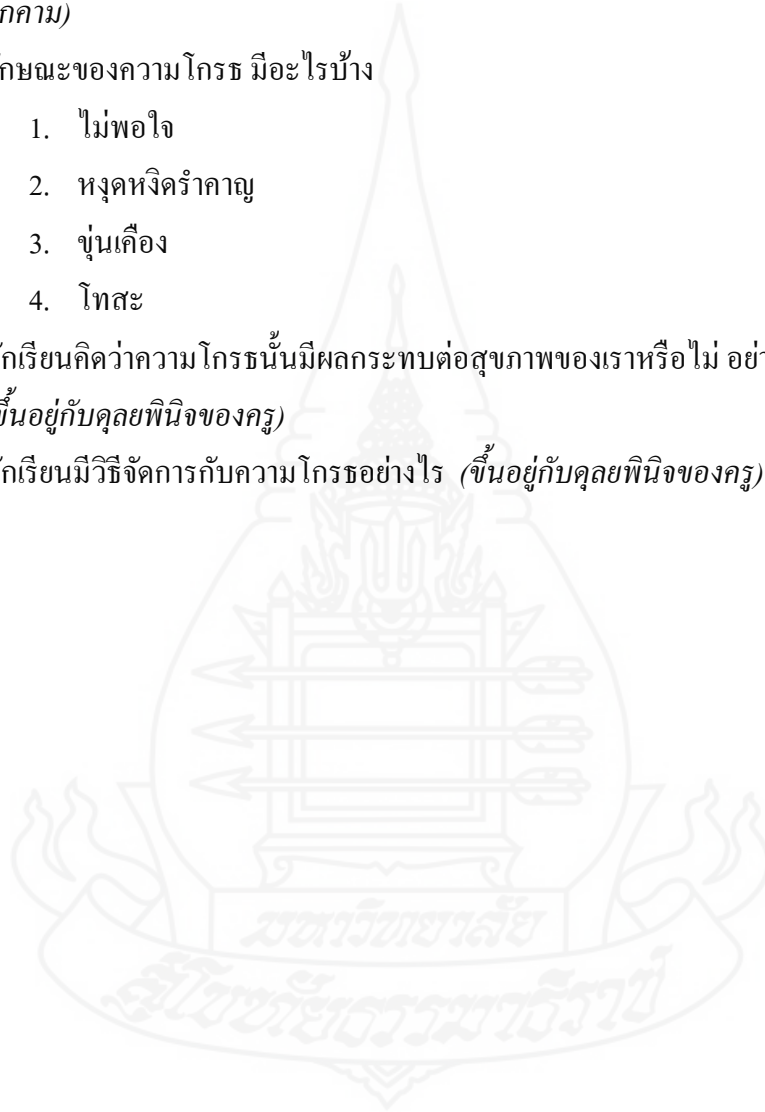
6. **หาทางเลือกที่ดีที่สุด :** ค้นหาว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร พิจารณาถึงผลลัพธ์ที่ต้องการหาทางออก/ทางแก้ปัญหาไว้หลายๆทาง ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสีย พิจารณาผลลัพธ์ที่ตามมาจากการกระทำในแต่ละทางเลือกนั้นๆ





## คำถาม – เฉลย

1. ความโกรธคืออะไร (ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์แบบไม่สมปรารถนาที่พบได้ในคนปกติทั่วไป มีสาเหตุมาจากการถูกปฏิเสธหรือสูญเสียในสิ่งที่ตนเองต้องการ จากการถูกรบกวน การถูกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกดูหมิ่นเหยียดหยามให้อับอายหรือถูกข่มขู่คุกคาม)
2. ลักษณะของความโกรธ มีอะไรบ้าง
  1. ไม่พอใจ
  2. หงุดหงิดรำคาญ
  3. ขุ่นเคือง
  4. โทสะ
3. นักเรียนคิดว่าความโกรธนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพของเราหรือไม่ อย่างไร (ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)
4. นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างไร (ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)



## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมต้องห้าม...ยามโกรธ

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

ในยามที่คนเรามีความโกรธ สิ่งสำคัญที่สุดคือการมีสติ เพื่อใช้สติในการควบคุมพฤติกรรมของเราไม่ให้แสดงออกในสิ่งที่มีผลกระทบทางลบที่รุนแรง และนำผลเสียมาสู่ตนเองและผู้อื่นได้ การเผชิญหน้ากับความโกรธ คือการรู้พื้นเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด ความโกรธที่เคยเกิดขึ้นมา เป็นการเปิดเผยความโกรธที่เคยประสบกับตนเองออกมา ช่วยให้นักเรียนเห็นถึงถึงผลเสียของความโกรธ เพราะกระบวนการการให้อภัยจะเริ่มต้นไม่ได้ถ้าไม่เริ่มต้นจากการค้นหาหรือหวนคิดถึงความโกรธที่ตนเองเคยประสบมาก่อน

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากนักเรียนทำกิจกรรมสิ้นสุดแล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกเล่าเรื่องราวความโกรธของตนเองได้ และวิธีการจัดการความโกรธของตนเอง
2. บอกพฤติกรรมต้องห้ามยามโกรธ พฤติกรรมที่ไม่ควรทำ ควรหลีกเลี่ยงเวลาโกรธ
3. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ทักทายนักเรียน และทบทวนกิจกรรมที่ทำผ่านไปแล้วครั้งที่แล้ว จากนั้นถามนักเรียนว่านักเรียนเคยโกรธหรือไม่ แล้วโกรธใคร โกรธเรื่องอะไร ในขณะที่โกรธแสดงออกอย่างไร และทำอย่างไรจึงผ่านช่วงเวลาของความโกรธนั้นมาได้ ให้นักเรียนยกมือตอบประมาณ 3-4 คน

##### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. บอกนักเรียนว่า กิจกรรมวันนี้ยังเป็นกิจกรรมการพิจารณาความโกรธอยู่ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน มีการเลือกหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า
2. ให้นักเรียนได้ดู “10 วิธีระงับความโกรธ....ก่อนจะสาย” (ความยาว 8 นาที)
3. แจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น บอกนักเรียนว่า กิจกรรมที่แล้วเราช่วยกันศึกษาถึงเทคนิควิธีการจัดการความโกรธ วันนี้เราจะมาช่วยกันระดมความคิดว่า มีพฤติกรรมอะไรที่เป็น "พฤติกรรมต้องห้าม ยามโกรธ" ให้ช่วยกันคิด และเขียนเป็นข้อๆ

4. ให้ตัวแทนกลุ่ม แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความเห็นของกลุ่ม พร้อมคำอธิบาย กลุ่มละ 3-5 พฤติกรรม
5. ครูกล่าวชมเชยการทำงานของแต่ละกลุ่ม แล้วเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง "10 พฤติกรรมต้องห้าม ยามโกรธ" (ความยาว 1.50 นาที) ให้นักเรียนดู และแจกใบความรู้เรื่อง "10 พฤติกรรมต้องห้าม ยามโกรธ" เพื่อตรวจสอบว่ามีพฤติกรรมใดที่เห็นตรงกัน และพฤติกรรมใดที่ต่างกัน

### ขั้นสรุปกิจกรรม

1. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้ ครูเสริมเพิ่มเติมให้ครบถ้วนและถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเสนอแนะหรือยกตัวอย่างการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-เครื่องมือ

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ จอภาพ
2. ภาพความโกรธ ระดับของความโกรธ ลำดับขั้นของความโกรธ
3. วิดีทัศน์เรื่อง "10 วิธีระงับความโกรธ...ก่อนจะสาย" และ "10 พฤติกรรมต้องห้าม ยามโกรธ"
4. ใบความรู้ "10 พฤติกรรมต้องห้าม ยามโกรธ"
5. กระดาษ A4

### การประเมินผล

#### การประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

- |                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม   | 1. .... |
| 2. สังเกตจากการอภิปรายซักถาม | 2. .... |

## 10 พฤติกรรมต้องห้าม...ยามโกรธ



พฤติกรรมต้องห้ามยามโกรธ 10 พฤติกรรม ก่อให้เกิดอันตรายได้มากมาย

1. ระบายอารมณ์แรงๆ บางคนโกรธแล้วชอบทำลายข้าวของ ตะโกนเสียงดัง หรือออกอาการฟึดฟัดน่ากลัว การระบายความโกรธด้วยพฤติกรรมเหล่านี้ อาจจะช่วยลดระดับอารมณ์ของคุณลงมาได้ แต่กลับไม่ได้ช่วยให้คุณรู้สึกโกรธน้อยลงแต่อย่างใด เผลอ ๆ อาจะเพิ่มความรู้สึกโกรธในตัวเองให้มากขึ้น ส่งผลเสียระยะยาวต่อนิสัยส่วนตัว และลดทอนความรู้สึกดีต่อคนรอบข้างของคุณไปทีละเล็กละน้อย ทั้งยังอาจเปลี่ยนคุณเป็นคนที่มึนสับสนว้าวุ่นในอนาคตกต่างหาก

2. อย่างนอนหลับไปพร้อมกับความโกรธ ก่อนที่เราจะนอนหลับ สมองจะประมวลผลอารมณ์และความคิดของเรา ณ ขณะนั้นเอาไว้ในหน่วยความทรงจำ หากคุณนอนหลับไปพร้อมกับความโกรธ ความว้าวุ่นในใจ ความคิดแค้น หรือแม้แต่ความไม่พอใจเล็ก ๆ อารมณ์ในแง่ลบเหล่านี้ก็จะเข้าไปก่อกวนคุณ แม้ยามนอนหลับพักผ่อน เปรียบเสมือนตัวกักเก็บอารมณ์โกรธให้ทรงประสิทธิภาพเอาไว้ และในขณะที่ตื่นนอนขึ้นมา ความโกรธก็ยังไม่วางหายไปไหน สร้างความขุ่นมัวต่อเนื่องไปอีกเรื่อย ๆ ฉะนั้นก่อนจะล้มตัวลงนอนหลับ ก็ทำให้สบาย และปล่อยวางความโกรธเอาไว้ไกล ๆ เลยดีกว่า

3. **ส่งอีเมลระบายอารมณ์** มีคนจำนวนไม่น้อยที่ชอบระบายความอัดอั้นตันใจด้วยการเขียนสิ่งที่คิด และรู้สึกในขณะนั้นส่งต่อไปให้เพื่อนร่วมรับรู้ โดยลืมนึกคิดไปว่า สิ่งที่เราระบายออกไป อาจจะไม่ใช่ข้อความที่สมควรส่งต่อแต่อย่างใด และพอเรียกสติคืนกลับมาได้ ก็เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ทันซะแล้ว ฉะนั้นแทนที่เราจะส่งอีเมลระบายความโกรธ หรือโพสต์เฟซบุ๊กกระแงอารมณ์ ก็เปลี่ยนเป็นเขียนไดอารี่เพื่อเรียกสมาธิ และสติอยู่ในโลกของตัวเองดีกว่า จะได้ไม่เป็นภาระต่อใคร

4. **โพสต์ลงเฟซบุ๊กด้วยอารมณ์ในแง่ลบ** สังคมออนไลน์อย่างเฟซบุ๊กเป็นพื้นที่ส่วนตัวของคุณก็จริง แต่การโพสต์ทุกอย่างโดยไม่คำนึงต่อความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง เช่น โพสต์ข้อความที่แสดงถึงความโกรธ หรือโพสต์ระบายความรู้สึกในแง่ลบลงไป อาจลดคุณค่าของคุณได้ง่าย ๆ เช่นกัน เพราะไม่ว่าใครก็คงไม่อยากได้เห็น หรือได้ยินอะไรที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ และแม้ว่าคุณจะกดลบข้อความนั้นทิ้งเมื่อได้สติกลับคืนมา ก็เชื่อว่าลบความรู้สึกของเพื่อนที่เห็นโพสต์นี้ลงไปไม่ได้

5. **โกรธแล้วกินไม่ใช่ทางเลือกที่ดี** สำหรับคนที่ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ไหน โกรธ เศร้า เหนงาก็กิน กิน กิน ต้องลองเปลี่ยนตัวเองใหม่เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า เพราะถ้าลองสังเกตตัวเองสักนิด เราจะเห็นได้เลยว่า อาหารที่เราเลือกกินตอนที่โกรธ หรืออยู่ในสภาวะอารมณ์ที่ไม่ปกติ จะค่อนข้างเป็นอาหารที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพทั้งสิ้น เช่น อาหารหวาน ๆ เน้นแป้ง แคลอรีสูง เป็นต้น นอกจากนี้ เราอาจจะไม่รู้ว่ ในยามที่เราโกรธ ระบบในร่างกายก็จะแปรปรวน ทำงานผิดปกติไปด้วย บางทีก็เกิดอาการอาหารไม่ย่อย หรือกินอาหารเข้าไปก็เกิดอาการท้องเสีย หรือท้องผูกได้

6. **ห้ามขับรถเด็ดขาด** อารมณ์โกรธมักจะทำให้เราหุนหันพลันแล่น และอยู่ในสภาวะเกือบจะขาดสติ ดังนั้นหากคุณขับรถในขณะที่โกรธ โอกาสเกิดอุบัติเหตุโดยไม่คาดฝันก็เป็นไปได้สูงเลยทีเดียว ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงเปอร์เซ็นต์การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนของคนขับรถในยามโกรธ ที่พุ่งขึ้นสูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ขับขี่ในอารมณ์ปกติ เนื่องมาจากวิสัยทัศน์ของคนที่อยู่ภายในอารมณ์ฉุนเฉียว มักจะด้อยประสิทธิภาพกว่าคนที่มีความสภาวะทางอารมณ์มั่นคง จนหลายครั้งก็มองไม่เห็นคนที่เดินอยู่ข้างถนน หรือความโกรธก็ผลักดันให้คุณตัดสินใจฝ่าไฟแดง เป็นต้น

7. **หมกมุ่นอยู่กับความโกรธ** สำหรับคนที่ยิ่งโกรธก็ยิ่งย้อนไปคิดถึงต้นเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ หรือความไม่ยุติธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณ ขอบอกตรงนี้เลยว่า พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้คุณสงบลง หรือหายโกรธเลยสักนิด แต่ในทางกลับกันมันยิ่งทำให้คุณสะสมความคิดแค้น สร้างความหมกมุ่นกับความรู้สึกในแง่ลบเกินเหตุ จนในที่สุดก็แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง เปลี่ยนคุณที่สดใสให้กลายเป็นคนที่มัวหมองไปด้วยความโกรธ ดับเสน่ห์และรัศมีในตัวคุณไปอย่างน่าเสียดาย

8. ไม่ระวังสุขภาพตัวเองเพราะความโกรธอาจทำให้โรคกำเริบ เช่น โรคหัวใจ โดยเฉพาะในรายที่มีประวัติ หรือความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจมาก่อน ในยามที่โกรธ อาจจะต้องคิดถึงปัญหาสุขภาพในข้อนี้ของตัวเองด้วย เพราะโดยปกติแล้ว อารมณ์โกรธจะเร่งอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตเราพุ่งสูงขึ้นราว ๆ 2 ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มรู้สึกโกรธ ซึ่งก็เป็นไปได้ว่าความโกรธจะผลักดันให้อาการเหล่านี้กำเริบ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง

9. คึดแอลกอฮอล์ย้อมใจ ไม่ว่าจะเป็นตอนโกรธ หรือออกหักก็ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ด้วยประการทั้งปวงเพราะในสภาวะที่พร้อมจะขาดสติแบบนี้ แอลกอฮอล์จะช่วยผลักดันให้คุณกล้าแสดงความเป็นแบบไม่ยั้งคิดมากขึ้นไปอีก ดังนั้นแทนที่จะสงบเงียบ และปล่อยให้ความโกรธเจือจางไป ก็จะกลายเป็นสร้างวีรกรรมความโกรธเอาไว้ให้คนอื่นร่วมรับรู้ หรือบางครั้งอาจจะร้ายแรงถึงขั้นก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เป็นตราบาปในใจที่คุณไม่อาจลืมได้ในชีวิตนี้เลย

10. อย่าต่อปากต่อคำ เชื่อว่าหลายคนเคยเสียใจกับคำพูดของตัวเองในยามโกรธมาบ้างแล้วไม่มากนักน้อย ซึ่งแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนเลยว่า ความโกรธทำให้เราขาดสติ และไม่รู้จักรองคำพูดของตัวเองให้ดีกว่าก่อนเอ่ยวาจาออกไป ฉะนั้นหากไม่อยากเสียใจเพราะความปากไวอย่างนั้นอีก ก็เลี่ยงการโต้เถียง หรือต่อปากต่อคำในเวลาที่คุณกำลังรู้สึกโกรธไปเลยดีกว่า

ข้อมูลจาก [Huffingtonpost.com](http://Huffingtonpost.com)





## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 4 ความหมายของการให้อภัย

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

ถ้ามีใครคนใดก็ตามทำให้เรา ไม่พอใจ โกรธเคือง เจ็บปวด อับอาย เสียหาย แต่โอกาสที่เราจะตอบโต้ให้สาสมยังไม่เกิดขึ้นในตอนนี้ เราคิดว่าสักวันหนึ่งข้างหน้าเราจะแก้แค้นเอาคืนให้ได้ เราก็สะสมความโกรธ ความแค้นเคืองไว้ในใจจนกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท ความอาฆาตพยาบาทมันเป็นเสมือนไฟเข้าเผาผลาญดวงจิต มีแต่ความทุกข์ ร้อนรุ่ม กลุ้มใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หาความสุขไม่ได้เพราะอำนาจโทสะเข้าสิงใจ อำนาจโทสะหรือพยาบาทมันเริ่มเผาผลาญตั้งแต่คิด ไม่มีอะไรที่จะปลดปล่อยเราจากความทุกข์นี้ได้ดีไปกว่า “การให้อภัย” การให้อภัยจะช่วยให้เราเป็นอิสระจากกรงขังที่เราสร้างขึ้นไว้เอง กรงขังแห่งความเคียดแค้นพยาบาท เมื่อเราให้อภัย เราก็สลัดความเคียดแค้นออกไป อิสระภาพก็จะบังเกิดขึ้น

การให้อภัยเป็นหลักธรรมสำคัญของทางศาสนาต่าง ๆ มายาวนาน ไม่ว่าจะเป็น ศาสนาพุทธ คริสต์ หรือ อิสลาม คำสอนทางศาสนาเหล่านี้ยืนยันว่าการให้อภัยนั้นก่อให้เกิดผลดีอย่างมากต่อความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคลได้

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายแนวคิดของการให้อภัยในศาสนาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน
2. อธิบายความหมายของการให้อภัยได้
3. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำ (ประมาณ 5 นาที)

1. ทักทายนักเรียน ทบทวนบทเรียนจากกิจกรรมที่ผ่านมา แล้วให้นักเรียนดูภาพที่ครูเปิดจากคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก ภาพคนที่ถูกกลั่นแกล้ง 6 ภาพ
2. ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้
  - ถ้านักเรียนเป็นผู้ที่ถูกทำร้ายในภาพ นักเรียนจะสามารถให้อภัยผู้ที่มาทำร้ายนักเรียนได้หรือไม่ กลุ่มนักเรียนตอบคำถามประมาณ 3-4 คน

### ขั้นกิจกรรมหลัก (ประมาณ 30-35 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน แล้วตั้งชื่อกลุ่ม แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม
2. จากนั้น แจกใบงานเรื่อง "ชัยชนะอันยิ่งใหญ่" และ "ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของอาซิม คามิซา" ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 เรื่อง นำไปศึกษาและอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และสรุปเป็นความคิดของกลุ่ม โดยครูตั้งคำถามว่า ทำไมชื่อเรื่องจึงตั้งว่า "ชัยชนะอันยิ่งใหญ่" และถ้ามีเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวของนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีการจัดการอย่างไร
3. ให้ตัวแทนของกลุ่มออกมานำเสนอความเห็นของกลุ่มจากใบงานที่ได้ศึกษา
4. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป "ชัยชนะอันยิ่งใหญ่" ต่อความโกรธคือ "การให้อภัย"
5. นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง "ความหมายของการให้อภัย" แล้วนำกลับไปศึกษาและร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มแล้วร่วมกันสรุปเป็นแผนผังความคิดของกลุ่ม
6. นักเรียนกลุ่มที่พร้อมออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มหน้าชั้นเรียนตามวิธีการของแต่ละกลุ่ม ทำไปจนครบทุกกลุ่ม
7. ครูชมเชยกลุ่มที่ทำผลงานได้ดี และนักเรียนที่ตั้งใจร่วมกิจกรรม
8. เมื่อได้ศึกษาถึงความหมายของการให้อภัย ร่วมกันอภิปรายในกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนได้ดูคลิปวิดีโอทัศนคติการให้อภัยคืออะไร และทำอย่างไร ความยาว 5 นาที
9. เมื่อดูวิดีโอจบแล้ว ให้นักเรียนตอบคำถามถึงสิ่งที่คล้ายกันและสิ่งที่แตกต่างกันในใบงานที่นักเรียนศึกษาและจากวิดีโอ

### ขั้นสรุป (ประมาณ 5-10 นาที)

1. นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ของวันนี้ ครูเสริมเติมเต็มให้ครบถ้วนและถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเสนอแนะหรือยกตัวอย่างการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก , เครื่องฉายโปรเจกเตอร์ , จอภาพ
2. ภาพคนถูกกลั่นแกล้ง จำนวน 6 ภาพ
3. ใบความรู้เรื่อง "ชัยชนะอันยิ่งใหญ่" และ "ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของอาซิม คามิซา"
4. ใบความรู้เรื่อง "ความหมายการให้อภัย"
5. คลิปวีดิทัศน์เรื่อง "การให้อภัยคืออะไร และทำอะไร"
6. กระดาษปฐพี
7. ปากกาเมจิก

### การประเมินผล

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ดังนี้

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
  1. ....
2. สังเกตจากการอภิปรายตอบคำถาม
  2. ....

ตัวอย่าง ภาพของคนถูกกลั่นแกล้ง จากจำนวน 6 ภาพ



### ชัยชนะอันยิ่งใหญ่

หลายปีก่อนมีคดีหนึ่งเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา วัยรุ่นอายุสิบสี่ปี ยิงเด็กหนุ่มคนหนึ่งอายุพอๆ กันถึงแก่ความตายเพียงเพราะต้องการพิสูจน์ตัวเองให้เพื่อน ๆ ในแก๊งเห็นว่าตนเองเก่ง ตนเองเจ๋ง ทำสิ่งที่คนอื่นไม่กล้าทำได้ แต่สุดท้ายเด็กวัยรุ่นคนนี้ก็ถูกตำรวจจับดำเนินคดี ส่งฟ้องศาล ทุกนัดที่มีการสืบพยานในศาล แม่ของผู้ตายนั่งฟังการพิจารณาอย่างนั่งเงิบ หลังจากศาลตัดสินจำคุกวัยรุ่นคนนั้นเป็นเวลา 3 ปี ก่อนที่เด็กหนุ่มคนนั้นจะถูกเจ้าหน้าที่นำตัวไปขังคุก แม่ของผู้ตายเดินเข้าไปหาเขา จ้องหน้าและพูดว่า "ฉันจะฆ่าเธอ"

เวลาผ่านไป 6 เดือน ผู้หญิงคนนั้นก็ไปเยี่ยมคนที่มาลูกชายเธอที่คุก เธอเป็นคนแรกและคนเดียวที่ไปเยี่ยมเขา เพราะเขาเป็นเด็กข้างถนน ไม่มีพ่อแม่ ไม่มีญาติพี่น้อง ก่อนที่จะจากกัน เธอให้เงินเขาเป็นค่าใช้จ่ายเล็กๆ น้อยในคุก แล้วเธอก็เริ่มไปเยี่ยมเขาบ่อยขึ้น แต่ทุกครั้งก็เอาอาหารและของฝากไปให้ เมื่อใกล้ครบกำหนดจำคุกสามปี หญิงผู้นั้นก็ถามว่าเขาจะทำอะไรเมื่อพ้นโทษ เขาตอบว่าไม่รู้ เมื่อพ้นโทษออกจากคุก เธอจึงหางานให้เขาทำในบริษัทของเพื่อน ครั้นถามว่าเขามีที่พักไหม ก็ได้คำตอบว่าไม่มี เธอจึงชวนเขามาพักในบ้านของเธอ บ้านของเด็กที่เขามาอยู่กับมือ ตลอดแปดเดือนเขาพักที่บ้านของเธอ กินอาหารที่เธอทำ แล้วเย็นวันหนึ่งเธอก็เรียกเขาไปคุยในห้อง เธอนั่งประจันหน้าเขา นั่งเงิบพักใหญ่ แล้วพูดขึ้นว่า

"เธอจำได้ไหมตอนที่อยู่ศาล ฉันพูดว่า ฉันจะฆ่าเธอ"

"จำได้ครับ"

"ฉันไม่ต้องการเห็นคนที่มาลูกฉันยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ฉันต้องการให้เขาตาย เพราะเหตุนี้แหละฉันจึงไปเยี่ยมเธอและเอาของไปให้ เพราะเหตุนี้แหละฉันจึงหางานให้เธอและให้เธออยู่บ้านฉัน" ถึงตรงนี้ชายหนุ่มไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วแม่ของผู้ตายก็พูดต่อไปว่า

"ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเธอ ตอนนี้เจ้าวัยรุ่นคนนั้นก็จากไปแล้ว ฉันจะถามเธอละทีนี้ว่า ลูกของฉันตายจากไปแล้ว เจ้าฆาตกรก็จากไปแล้วเช่นกัน เธอยังจะอยู่ที่นี้หรือเปล่า ฉันอยากรับเธอเป็นลูกหากเธอไม่ว่าอะไร"

ในที่สุดเธอได้กลายเป็นแม่ของคนที่มาลูกเธอ ส่วนฆาตกรผู้หลงผิดก็ได้แม่ซึ่งเขาไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต

เรื่องนี้เริ่มต้นด้วยความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของหญิงคนหนึ่ง แต่เธอก็ได้เปลี่ยนเหตุการณ์แห่งความสูญเสียให้กลายเป็นชัยชนะอันยิ่งใหญ่ ชัยชนะอันสำคัญมิได้อยู่ที่เธอได้ลูกคนใหม่มาแทนคนเก่าที่จากไป หากได้แก่การกำจัด "ศัตรูในหัวใจ" ของเธอ โดยไม่มีใครเป็นฝ่ายสูญเสียแต่อย่างใด ทุกคนเป็นผู้ชนะ ทั้งตัวเธอเอง และชายหนุ่มผู้หลงผิด

ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ในเหตุการณ์ครั้งนี้มิได้เกิดจากการแก้แค้น แต่เกิดจากการให้อภัย การให้อภัยนั้นมีอาณาภาพอันยิ่งใหญ่ เพราะนอกจากกำจัดคนชั่วร้ายให้หมดไปโดยปราศจากการสูญเสีย

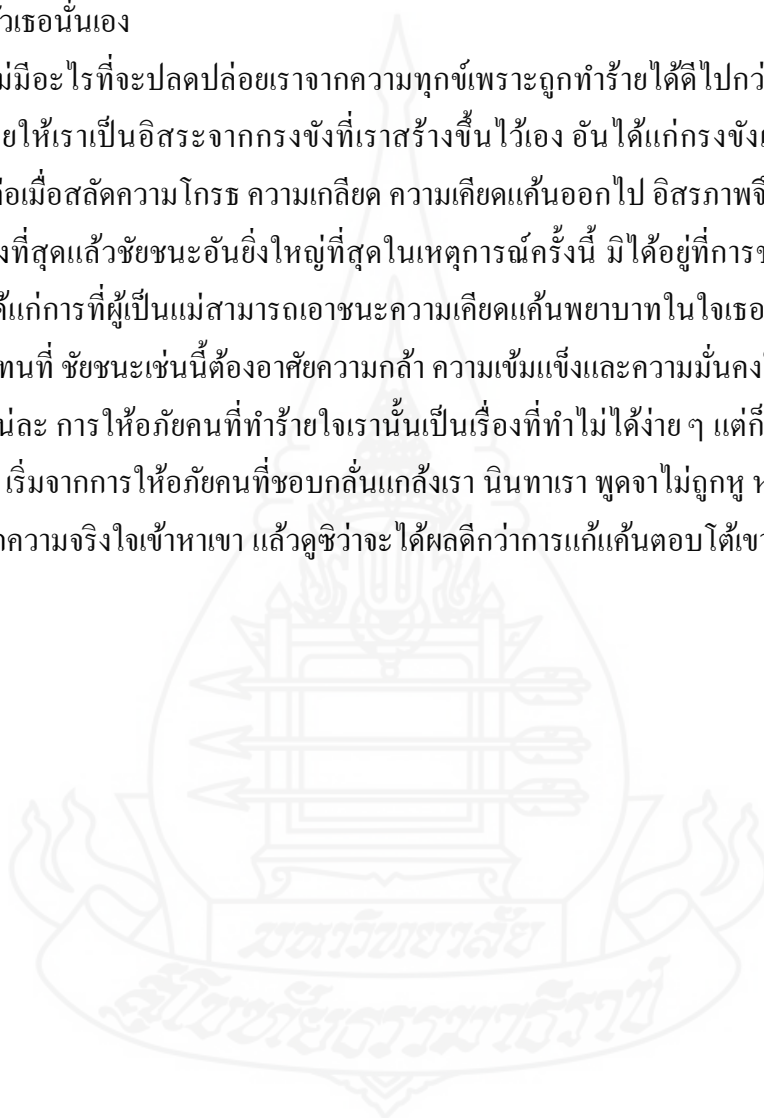
เลือดเนื้อแล้ว ยังสามารถจุดรั้งชีวิตให้พ้นจากความตกต่ำ เข้าสู่หนทางที่งดงาม มิใช่แค่ชีวิตของ  
ฆาตกรผู้หลงผิดเท่านั้น หากรวมถึงชีวิตของหญิงผู้เป็นแม่ด้วย

ชีวิตของผู้หญิงคนนี้จะเป็นอย่างไรมหากจิตใจถูกเผาด้วยความโกรธ หรือหมกมุ่นอยู่กับ  
ความเกลียดแค้นพยาบาทวันแล้ววันเล่า ทั้งนี้โดยหวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่า ความวิบัติของฆาตกรเท่านั้นที่  
จะทำให้เธอถูก "ปลดปล่อย" จากความทุกข์ทั้งมวล แต่ก่อนที่วันนั้นจะมาถึง คนที่จะขำแยะเป็นคน  
แรกก็คือตัวเธอนั่นเอง

ไม่มีอะไรที่จะปลดปล่อยเราจากความทุกข์เพราะถูกทำร้ายได้ดีไปกว่าการให้อภัย การให้อภัยจะช่วยให้เราเป็นอิสระจากกรงขังที่เราสร้างขึ้นไว้เอง อันได้แก่กรงขังแห่งความเกลียดแค้น  
พยาบาท ต่อเมื่อสลัดความโกรธ ความเกลียด ความเกลียดแค้นออกไป อิสระภาพจึงจะบังเกิดขึ้น

ถึงที่สุดแล้วชัยชนะอันยิ่งใหญ่ที่สุดในเหตุการณ์ครั้งนี้ มิได้อยู่ที่การชนะใจฆาตกรผู้หลง  
ผิด หากได้แก่การที่ผู้เป็นแม่สามารถเอาชนะความเกลียดแค้นพยาบาทในใจเธอ แล้วให้ความเมตตา  
กรุณาแทนที่ ชัยชนะเช่นนี้ต้องอาศัยความกล้า ความเข้มแข็งและความมั่นคงในจิตใจอย่างมาก

แน่ละ การให้อภัยคนที่ทำร้ายใจเรานั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ แต่ก็เป็นที่บ่มเพาะได้  
หากสนใจ เริ่มจากการให้อภัยคนที่ชอบกลั่นแกล้งเรา นินทาเรา พุดจาไม่ถูกหู หรือไม่ซื่อสัตย์ต่อเรา  
ใช้ความรักความจริงใจเข้าหาเขา แล้วพิสูจน์ว่าได้ผลดีกว่าการแก้แค้นตอบโต้เขาไหม



### ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของอาซิม คามิชา

อาซิม คามิชา อาศัยอยู่ที่เมืองซานดิเอโก ประเทศสหรัฐอเมริกา กับลูกชายและลูกสาว อาซิมประกอบอาชีพเป็นนักการธนาคารให้คำปรึกษาแก่ลูกค้าธนาคารด้านการลงทุนธุรกิจระหว่างประเทศ ลูกชายของอาซิมชื่อ ทาริก ลูกสาวชื่อทา สริน

คืนวันหนึ่งในปีค.ศ. 1995 ชีวิตครอบครัวของอาซิมก็พังทลายลงด้วยฝีมือของเด็กหนุ่มคนหนึ่งอายุ 14 ปี ชื่อโทนี่

โทนี่เป็นเด็กหนุ่มที่อาศัยอยู่ที่เมืองซานดิเอโกเช่นเดียวกัน เขาอาศัยอยู่กับตาของเขาชื่อ เฟลิก เฟลิก ตั้งแต่ปีค.ศ. 1990 ด้วยเหตุที่แม่ของโทนี่ส่งตัวเขาจากเมืองลอส แองเจลีสมาอยู่กับตาที่ซานดิเอโก เพราะโทนี่ได้เห็นเหตุการณ์ที่ญาติสนิทคนหนึ่งและเป็นเพื่อนสนิทของโทนี่ถูกฆ่าตาย แม่ของโทนี่ต้องการให้เขาอยู่ห่างจากแก๊งอันธพาลและความรุนแรงซึ่งเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในเขตชุมชนที่พักอาศัยอยู่ แม่ของโทนี่จึงปรึกษากับตาของโทนี่และเห็นพ้องกันที่จะให้โทนี่มาพักอาศัยอยู่กับตาที่เมืองซานดิเอโก ซึ่งดูเหมือนจะปลอดภัยกว่าอยู่ที่ลอสแอนเจลีส

เวลาผ่านไปหลายปี ตาของโทนี่ก็พยายามอบรมสั่งสอนและเลี้ยงดูโทนี่อย่างดี ส่งเสียให้เรียนหนังสือและกันโทนี่ให้อยู่ห่าง ๆ จากกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนซึ่งมีทั้งอายุใกล้เคียงกันและมากกว่า กลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้มักจะมาชักชวนให้โทนี่ไปร่วมกลุ่มร่วมแก๊งอยู่เสมอ ด้วยความที่โทนี่เริ่มเป็นวัยรุ่น อยากจะมีเพื่อน ดังนั้นโทนี่ก็ชอบที่จะไปอยู่ร่วมกลุ่มกับเพื่อน ๆ เหล่านี้ เมื่อตาของโทนี่ห้ามปราม โทนี่ก็โกรธ และไม่ยอมฟังที่ตาบอก ตาสอน

เย็นวันหนึ่ง โทนี่และตาทะเลาะโต้เถียงกันด้วยเรื่องเดิม ๆ โทนี่หนีออกจากบ้านพร้อมกับแอบคว่ำเอาปืนยาวของตาไปด้วย แล้วก็ไปหาเพื่อนในกลุ่มแก๊งเดิม ๆ โดยมีชื่อแก๊งว่าเดอะแบล็ค มีอบ

ทาริก เป็นเด็กหนุ่มนักศึกษาอายุ 20 ปี เป็นเด็กดี ฉลาด ในเวลาที่เขาทำงานเป็นคนส่งพิซซ่า เพื่อเก็บเงินไว้เป็นค่าเล่าเรียนในมหาวิทยาลัยเย็นวันนั้น ทาริกกำลังเดินทางไปส่งพิซซ่าตามที่ลูกค้าสั่ง ก็ไปพบกับแก๊งเดอะแบล็ค มีอบ เข้าพอดี อันธพาลในแก๊งก็ข่มขู่ให้ทาริกส่งพิซซ่าให้ แต่ทาริกไม่ยอม อันธพาลในแก๊งเห็นโทนี่แอบคว่ำปืนของตาดูด้วยก็ร้องบอกโทนี่ว่า “ชิงมันเลย” โทนี่ก็เชื่อเพื่อน ยกปืนขึ้นเล็งไปที่ทาริก แล้วลั่นไก กระสุนนั้นคร่าชีวิตของทาริกไปในทันที

เมื่ออาซิมผู้เป็นพ่อทราบข่าวว่าทาริกลูกชายถูกกลุ่มแก๊งวัยรุ่นอันธพาลยิงตาย ก็เศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ด้วยความที่เขาเป็นมุสลิมที่มีความเชื่อศรัทธามั่นคงต่อพระอัลเลาะห์ เขาวิงวอนขอพระผู้เป็นเจ้าให้บรรเทาทุกข์และความโศกเศร้าในจิตใจของเขา และเขาก็ตัดสินใจ เลือกลงเส้นทางของความรักความเมตตาและการให้อภัย อาซิมรู้ว่า โทนี่ถูกดำเนินคดีในศาลแคลิฟอร์เนีย และถูกพิพากษาจำคุกเป็นเวลา 10 ปี



เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ อาซิมตัดสินใจทำอะไรบางอย่างเพื่อเป็นที่ระลึกให้กับทาริกลูกชาย นั่นคือก่อตั้งมูลนิธิทาริกคามิชา วัตถุประสงค์ของมูลนิธิคือ สนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้ให้ความสำคัญกับ การหยุดการทำร้ายกัน หยุดใช้ความรุนแรงระหว่างเด็ก ๆ ด้วยกันซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่การตายของคู่กรณี มูลนิธิทาริก คามิชาได้ลงมือทำงานอย่างจริงจังกับเยาวชนที่มีแนวโน้มหรืออยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะใช้ความรุนแรงต่อกัน ซึ่งก็ได้ผลเป็นอย่างมากกับเยาวชนทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ทำให้โรงเรียนและชุมชนมีความสุขสงบมากขึ้น

หลังจากก่อตั้งมูลนิธิได้ประมาณหนึ่งเดือน อาซิมพ่อของทาริกก็ได้ไปเชิญคุณตาของโทนีให้มาร่วมทำงานกับมูลนิธิ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 1995 เพียง 10 เดือนหลังจากที่ทาริกตาย อาซิมและคุณตาของโทนีก็สัญญาเป็นพี่น้องกัน และนำเรื่องราวของทาริกและโทนี การให้อภัยและการไม่ใช้ความรุนแรงออกเผยแพร่ให้กับคนทั่วโลก

ห้าปีต่อมา อาซิมก็เดินทางไปพบโทนีในคุก อาซิมบอกกับโทนีว่าเขาให้อภัยโทนีแล้ว และเขาพร้อมที่จะรับโทนีเข้าทำงานในมูลนิธิทาริก คามิชาเมื่อโทนีพ้นโทษ และต่อมา อาซิมก็ได้เขียนจดหมายถึงผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียเพื่อขออภัยโทษให้กับโทนี

มันเป็นเรื่องยากที่เราจะคิดหรือนึกภาพออกว่าอาซิม พ่อของทาริก สามารถเอาชนะความเสียใจที่ลูกชายถูกฆ่าตายได้อย่างไร เพราะในชีวิตของคนเรามักจะมีเหตุการณ์ใหญ่ ๆ หลายเหตุการณ์เกิดขึ้นและยากที่จะก้าวข้ามหรือผ่านพ้นไปได้แต่อาซิมสามารถก้าวข้ามผ่านพ้นเหตุการณ์ใหญ่อันยากลำบากนี้ไปได้ด้วยการกลายเป็นนักณรงค์คนสำคัญเผยแพร่ผลดีของการให้อภัยและสันติสุขเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนในสังคม อาซิมพบว่าการให้อภัยเป็นเส้นทางที่พวกเราควรเดิน ไม่ใช่เป็นเพียงการกระทำที่ลงมือทำเป็นครั้งคราวแล้วจบไป การให้อภัยไม่ได้ลบหรือทำให้ความเจ็บปวดหายไป แต่การให้อภัยเป็นหนทางที่จะเปลี่ยนความเจ็บปวดนั้นให้กลายเป็นชีวิตที่เข้มแข็ง

### ความหมายของการให้อภัย

การให้อภัยเป็นหลักธรรมสำคัญของทางศาสนาต่าง ๆ มายาวนาน ไม่ว่าจะเป็น ศาสนา พุทธ คริสต์ หรือ อิสลาม คำสอนทางศาสนาเหล่านี้ยืนยันว่าการให้อภัยนั้นก่อให้เกิดผลดีอย่างมาก ต่อความคิด อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคลได้

การให้อภัย หรืออภัยทาน เป็นการทำบุญประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นวิธีการที่สำคัญในการปรับระดับจิตใจของคนในสังคมให้รู้จักการเสียสละ ไม่เบียดเบียน ลดละความตระหนี่ในจิตใจ ลดความโลภ ไม่ประทุษร้ายเพราะความต้องการ หรือความอยากได้ที่มากเกินไป

ในสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มักจะให้ความสำคัญในด้านของ “การให้” ละนั้นเมื่อกล่าวถึง “การให้” สังคมไทยจะเข้าใจหรือรับรู้ว่ามีถึง การให้วัตถุสิ่งของ หรือของ บริจาคให้แก่คนอื่น ๆ เช่น การถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ และทานแก่คนตกทุกข์ได้ยาก เช่น ให้ทานแก่คนขอทาน คนชราหรือทุพพลภาพ แต่ทานหรือการให้ที่จัดได้ว่าเป็นทานอันยิ่งใหญ่หรือ มหาทานในพระพุทธศาสนา ซึ่งสังคมไทยมักจะเลย หรือไม่ค่อยให้ความสำคัญมากนักคือ “การให้อภัย หรือ อภัยทาน”

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2548:15) ทรงให้ความหมายการให้อภัยทานว่า “การให้อภัยทานคือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน เพราะการให้อภัยทานเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละ “โทสะกิเลส” และเป็นการเจริญ “เมตตาพรหมวิหารธรรม” อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร 4 เมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียซึ่ง “พยาบาท” ผู้นั้นจึงจะให้อภัยทานได้ การให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทาน อื่น ๆ อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าผู้รับ อภัยทานนี้เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใสพ้นจากการกลุ้มรุมบดบังของโทสะ”

การให้อภัยคือ การตอบสนองของผู้ถูกระทำต่อผู้กระทำที่เข้ามาคุกคาม ทำร้ายหรือ ล้วงละเมิดทางร่างกาย หรือจิตใจ สร้างความเสียหาย ความสูญเสีย ความเจ็บปวดอย่างไม่ยุติธรรม ผู้ถูกระทำมีความเต็มใจ สมัครงใจสละละทิ้ง ปลดปล่อย ระวัง ยับยั้ง ความโกรธ ความขัดเคืองใจ ความเกลียดชัง ความเคียดแค้น ความอาฆาตพยาบาท ที่มีต่อผู้กระทำออกไป ไม่ตอบโต้หรือมี ปฏิกริยาตอบสนองผู้กระทำด้วยความรุนแรงกลับคืนไป

เมื่อให้อภัยแล้วเกิดอะไรขึ้นในตัวผู้ให้อภัย

ความคิดทางลบลดลง ผู้ถูกระทำ (ผู้ให้อภัย) ระวัง ยับยั้งความคิดร้ายและการวางแผน ที่อยากจะแก้แค้นหรือประทุษร้ายคนที่กระทำผิดต่อเขา ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บปวด ละทิ้งความ เกลียดแค้นที่เกิดขึ้น ยกเอาความเกลียดแค้นที่ยังฝังแน่นอยู่ในความคิดออกไป มองเห็นโทษของความ

โกรธแค้นหรือความอาฆาตพยาบาทที่ยังติดตามหลอกหลอนและรอวันที่จะแก้แค้น ลบความผิดบกพร่องของผู้กระทำออกไปจากความคิดของตน

**อารมณ์ความรู้สึกทางลบลดลง** ได้แก่ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความรู้สึกเกลียดชัง ความเกลียดแค้น ความอาฆาตพยาบาทผูกใจเจ็บ ความกลัวหรือหวาดผวา ความไม่ไว้วางใจ ความหวาดระแวง ความรู้สึกเป็นศัตรูก็จะค่อย ๆ เลือนหาย

**พฤติกรรมทางลบลดลง** ผู้ถูกกระทำ (ผู้ให้อภัย) ไม่ได้ตอบการกระทำของผู้กระทำด้วยความรุนแรง ไม่ได้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ประชดประชันเพราะความเกลียดชัง ไม่ลงมือแก้แค้น ทำร้าย ประทุษร้าย ประณาม ประจาน ตำหนิติเตียน นินทาว่าร้ายกลับคืนไป ไม่ตัดสินผู้กระทำตามความรู้สึกเดิมที่เคยมีต่อเขา ไม่แสดงอาการเมินเฉย หลิกเลียง หลบหน้าหรือหลบหลีกในการพบหน้ากัน หรือพฤติกรรมใด ๆ ที่มุ่งทำให้ผู้กระทำผิดต่อเราเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน เสียหน้า เสียหาย เสียชื่อเสียง

เมื่อการให้อภัยเกิดขึ้นก็จะมีสิ่งที่เกิดขึ้นทางบวกเพิ่มเติมเข้ามาในแต่ละระดับที่กล่าวมา คือ

**ความคิดทางบวกก็จะเกิดขึ้นมา** ผู้ถูกกระทำ (ผู้ให้อภัย) ทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นจริง ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีอุเบกขา ทำใจให้เป็นกลาง มีวิธีคิดที่เป็นกลางถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เรียนรู้ที่จะมีสติในด้านการคิด การตัดสินใจ การกระทำ ทำความเข้าใจบุคคลที่เป็นต้นเหตุและสาเหตุของความเจ็บปวดว่าทำไมบุคคลจึงแสดงพฤติกรรมแบบนั้นต่อเรา คิดถึงเขาในฐานะเพื่อร่วมเกิดแก่เจ็บตายและในทางที่ดีงาม มองเห็นถึงความทุกข์ของเขา มีความปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรานั้นพ้นจากความทุกข์และเป็นสุข เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกและให้อภัยในความผิดพลาดของผู้กระทำผิดต่อเราเพื่อคงความมีมิตรภาพต่อไป

**อารมณ์ความรู้สึกทางลบ** จะถูกทดแทนด้วยอารมณ์ที่เป็นกลางและในที่สุดก็นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทางบวกมากขึ้น เช่น รู้สึกปลอดภัยโล่งสบายเหมือนขกฏเขาออกจากอก ปลดวางได้ มีความสงบในจิตใจ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเกลียดแค้น ความรู้สึกเป็นศัตรูที่มีต่อผู้กระทำผิดค่อย ๆ ลดลง แม้มีความเจ็บปวดเหลืออยู่ก็สามารถทนได้ รับได้ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสขึ้น มีความรู้สึกเป็นมิตรและความเข้าใจต่อผู้กระทำมากขึ้น มีความไว้วางใจกัน มีความเมตตาปรารถนาให้ผู้กระทำผิดต่อเรามีความสุข มีอคติต่อผู้กระทำผิดน้อยลง มีความกรุณา ความสงสารปรารถนาให้ผู้กระทำพ้นจากความทุกข์

**พฤติกรรมทางบวก** ผู้ถูกกระทำ (ผู้ให้อภัย) สามารถแสดงพฤติกรรมความโกรธได้ในวิธีการที่เหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งด้วยสันติวิธี ไม่ได้ตอบด้วยความรุนแรง มีความอดทน อดกลั้น ยับยั้งชั่งใจ ช่มความโกรธ ความแค้นเคืองใจได้ ไม่ถือโทษ ไม่ผูกใจเจ็บ จัดการเรื่องทุกข์ใจได้ด้วยสติปัญญา มีความปรารถนาที่จะสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น พร้อมทั้งจะ

พบปะพูดคุยด้วยหากเจอกันครั้งต่อไป ไม่พูดรื้อฟื้นเรื่องราวความขัดแย้งที่เกิดขึ้น แม่เมตตาจิต ส่ง  
ความปรารถนาดีให้ผู้กระทำเพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและเราหมดไป



## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

กิจกรรมที่ 5 คิมฟูค...ตัวอย่างของการให้อภัย

เวลา 60 นาที

### แนวคิด

เรื่องของการให้อภัยนั้นมีคนพูดถึงมากมาย และเป็นที่รู้กันดีว่าเป็นสิ่งที่ดีที่จะให้อภัยคนอื่นให้ได้ แต่คนที่พูดว่าให้อภัยแล้วปากพูดไปแต่ใจไม่ยอมอภัยยังมีอีกมากรวมถึงคนที่ไม่สามารถให้อภัยได้เพราะยังแค้นอยู่ก็มีมาก การให้อภัยจึงไม่ใช่เรื่องง่ายๆเลย ทำได้ยากกว่าการให้สิ่งของหรือเงินทองคนอื่นเสียอีก การได้เห็นตัวอย่างของบุคคลที่ถูกกระทำ ได้รับความเจ็บปวดทรมานอย่างมาก แต่ก็สามารถปลดปล่อยความโกรธแค้นนั้นได้ด้วยการให้อภัย ก็ช่วยให้เรามีแบบอย่างและแนวทางในการให้อภัยได้ ดังนั้นถ้าใครรู้จักการให้อภัยได้ ถือว่าเป็นการทำงานชิ้นที่ดีที่สุดในชีวิตและทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เห็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการให้อภัย
2. อธิบายได้ว่าทำไมน้ำสีในแก้วจึงกลายเป็นน้ำใส
3. ให้เหตุผลเชื่อมโยงน้ำสีที่ฟอกจนใสการให้อภัยได้
4. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### จំนำ

1. ทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
2. เปิดมิวสิกวิดีโอเพลง “ให้อภัย” ให้นักเรียนฟัง

#### จันกิจกรรมหลัก

1. อธิบายเรื่องการทดลองสารฟอกขาว กับ น้ำสี
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กันแล้วตั้งชื่อกลุ่ม แต่งตั้งประธาน รองประธานกลุ่ม
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมารับอุปกรณ์การทดลอง มีแก้วพลาสติก 2 ใบ ใส่น้ำเปล่าครึ่งแก้วทั้ง 2 ใบ สีสผสมอาหารสีแดง สารฟอกขาว
4. แต่ละกลุ่มลงมือทดลอง ตามคำแนะนำของครูคือ หยดสีผสมอาหารลงในแก้วพลาสติกใบที่ 1 สังเกตสีของน้ำที่เปลี่ยนไป จากนั้นให้ใส่สารฟอกขาวลงในแก้วพลาสติกใบที่ 2 ค่อย ๆ เทน้ำในแก้วพลาสติกใบหนึ่งลงไปผสมกับน้ำใน

แก้วอีกใบหนึ่ง ผสมกันเทกลับ ไป กลับมา จนเป็นเนื้อเดียวกัน วางทิ้งไว้สักครู่  
สังเกตการเปลี่ยนแปลงน้ำสี กลายเป็นน้ำใส

5. ในระหว่างที่รอให้น้ำในแก้วเปลี่ยนสี เปิดภาพของตู้หึ่งที่มีหลอดไฟไหม้  
ตามร่างกายให้นักเรียนได้ดู แจกใบงานให้นักเรียนทุกคน
6. ครูถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นคนในภาพ นักเรียนสามารถให้อภัยกับคนที่  
ทำให้นักเรียนเป็นแบบนี้ได้หรือไม่ (นักเรียนเขียนคำตอบของตนเองลงในใบ  
งาน)
7. นักเรียนรับใบความรู้เรื่อง คิมฟูค ผู้ก้าวผ่านความทุกข์ทรมานด้วยการให้อภัย  
แล้วร่วมกันศึกษาภายในกลุ่ม
8. ให้ตัวแทนกลุ่ม แต่ละกลุ่ม นำเสนอผลการศึกษาใบงานหน้าชั้นเรียน
9. จากนั้น กลับมาดูแก้วพลาสติกที่ตั้งไว้ สังเกตว่าน้ำกลายเป็นสีใส เหมือนกับ  
คนเราเมื่อให้อภัยแล้ว จิตใจก็ใสสะอาด

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงการให้การให้อภัยในการรับมือกับความ  
เจ็บปวด โดยมี การทดลองสารฟอกสี และคิมฟูค ผู้ก้าวผ่านความทุกข์ทรมาน  
ด้วยการให้อภัย เป็นตัวอย่าง
2. นักเรียนเสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ใน  
ชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ จอภาพ
2. มิวสิควีดีโอเพลงการให้อภัย
3. อุปกรณ์การทดลองสารฟอกสี น้ำ ถ้วยน้ำ สีผสมอาหาร สารฟอกขาว
4. ภาพของคิมฟูค บุคคลที่ถูกไฟไหม้ตามร่างกาย
5. ใบความรู้เรื่อง คิมฟูค ผู้ก้าวผ่านความทุกข์ทรมานด้วยการให้อภัย
6. ใบงาน

### การประเมินผล

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
  1. ....
2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม
  2. ....



ภาพของกิมฟุค





กิม ฟุค <http://www.baansukjai.org>

วันนี้ผมมีเรื่อง "กิมฟุค" จากอินเทอร์เน็ตลอกมาเล่าสู่กันฟัง "กิมฟุค" คือใครเอาไว้ท่านอ่านดูเองแล้วกัน"กิมฟุค" คือเด็กหญิงชาวเวียดนามใต้คนนั้น ซึ่งช่างภาพอเมริกันได้ถ่ายไว้ขณะที่เธอและเพื่อนบ้านกำลังแตกตื่นหนีภัย แม้เธอจะรอดตายจากระเบิดนาปาล์มที่ทิ้งลงหมู่บ้านของเธอ แต่ไฟก็ได้เผาผลาญผิวหนังของเธอถึง ๖๕% เธอต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลถึง ๑๔ เดือน และผ่านการผ่าตัดถึง ๑๗ ครั้ง กว่าที่จะหายเป็นปกติ เธอยังโชคดี เมื่อเทียบกับลูกที่ลูกน้องอีก ๒ คน ซึ่งตายเพราะทนพิษบาดแผลไม่ไหว นั่นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๑๕ เมื่อเวียดนามกลายเป็นคอมมิวนิสต์ ๓ ปีต่อมา ก็ไม่มีข่าวคราวของเธอปรากฏสู่โลกภายนอกอีกเลย แต่แล้ววันหนึ่งในปี พ.ศ.๒๕๓๕ กิมฟุคก็ได้มาปรากฏตัวอยู่ต่อหน้าชาวอเมริกัน ซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้มาพูดเนื่องในโอกาสวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. การได้มาเผชิญหน้ากับบุคคล ซึ่งครั้งหนึ่งได้เคยมาทำลายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ ทำให้ญาติพี่น้องของเธอต้องตาย และเกือบฆ่าเธอให้ตายไปด้วยนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายนัก แต่เธอมาก็เพื่อจะบอกให้พวกเราเห็นว่า สงครามนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง

หลังจากที่เล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดของเธอแล้ว เธอก็ได้เผยความในใจว่า มีเรื่องหนึ่งที่เธออยากจะบอกต่อหน้านักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ พูดยังตรงนี้ก็มีความสงสัยว่า คนที่เธอต้องการพบกำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า "ฉันอยากบอกเขาว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดีๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพทั้งในปัจจุบัน และอนาคต" เมื่อเธอบรรยายเสร็จ ลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบฆ่าเธอก็มายืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามิใช่ทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นศาสนาจารย์ประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า "ผมขอโทษ ผมขอโทษจริงๆ" กิมเข้าไปโอบกอดเขา แล้วตอบว่า "ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย ฉันให้อภัย"

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัย โดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย กิมฟุคเล่าว่า เหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและทั้งใจ จนเธอเองก็ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่า สิ่งที่ทำร้ายเธอจริงๆ มิใช่ใครที่ไหน หากได้แก่ความเกลียดชังที่ฝังแน่นในใจเธอนั่นเอง 'ฉันพบว่า การบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้สามารถฆ่าฉันได้'

เธอพยายามสวดมนต์ และแผ่เมตตาให้ศัตรู และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า 'หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อยๆ เดิมนั้นฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด' เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้คนให้ทำดี หรือไม่ทำชั่วกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่า รอบตัวเราต้องมีแต่คนน่ารัก พุดจาอ่อนหวาน แต่เราสามารถเลือกได้ว่า จะทำใจอย่างไร เมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา

กิมฟุค ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า 'ฉันควรจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่ง แล้วชีวิตฉันก็ดีขึ้น' บทเรียนของกิมฟุค คือ ในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราจึงไม่ควรปักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มาก็คือ การอยู่กับความโกรธเกลียด และความขมขื่น นั้น ทำให้เธอเห็นคุณค่าของการให้อภัย

ครับ...เป็นไงครับ ผมว่าแนวคิดเพื่อการบริหารชีวิตอยู่บนโลกแห่งความเป็นจริงใบนี้ของเธอ มีเสน่ห์ น่าสนใจมาก และคนนำมาเรียบเรียงเขาก็เก่ง เป็นแนวคิดที่ใช้ได้กับ ทุกการณ์ ทุกเวลา ทุกสถานที่ และทุกบุคคล ท่านว่าอย่างนั้นไหมครับ?

บางท่านอาจยังนึกไม่ออกว่า "คิมฟุค" คือใคร ก็ลองหลับตานึกย้อนไปตอนสงครามเวียดนามซีครับ มีภาพอยู่ภาพหนึ่งที่เผยแพร่-โด่งดังจนได้รับรางวัลระดับโลก หนังสือพิมพ์บ้านเราก็อ้างเอามาลงหน้า ๑ อยู่บ่อยๆ ภาพที่เด็กหญิงคนหนึ่ง เนื้อตัวล่อนจ้อน ตื่นตระหนกตกใจ ยืนร้องไห้อยู่กลางถนนคนเดียว ท่ามกลางความสับสนอลหม่านของชาวบ้านที่แตกฉานเช่นหนีตาย ท่ามกลางควันโขมงจากไฟระเบิดนาปาล์มของสหรัฐ คิมฟุค วันนี้ คือเด็กหญิงเหยื่อสงครามผู้ "บ้านแตก-สาแหรกขาด" ครั้งนั้น สิ่งเดียวที่ "คืนชีวิต" แท้จริงให้กับเธอ ณ วันนี้ คำเดียวสั้นๆ คือ อกหัก!

และท่านเชื่อ "ห่วงโซ่แห่งกรรม" ไหมครับ อเมริกาเคยทำกับเวียดนามอย่างไร ทำกับอิรักอย่างไร ทำกับหลายๆ ประเทศในโลกนี้-แบบนี้อย่างไร "คิมฟุค" ไม่ต้องทำอะไรหรอก "ห่วงโซ่กรรม" จะทำหน้าที่เอง

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะนึกถึงบุคคลดังกล่าวโดยที่จิตใจไม่พลุ่งพล่าน แต่เมื่อใดที่ใจเราสงบลงนึกถึงเขาอยู่เป็นระยะๆ นึกถึงแต่ละครั้งก็ยิ้มให้เขา แผ่ความปรารถนาดีให้เขา เราจะพบว่าเรายิ้มให้เขาได้ง่ายขึ้น และจิตใจกระเพื่อมน้อยลง ไม่นานเราก็จะให้อกหักเขาได้และมีความปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง ถึงตอนนั้นเราจะพบว่าสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดทุกข์ทรมานมาเป็นเวลานานนั้นมิใช่อะไรอื่น หากได้แก่ความโกรธเกลียดที่เคียดอยู่ในใจเรานั้นเอง ความเจ็บปวดที่เกิดเพราะคนบางคนนั้นแท้จริงได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว แต่ที่ยังคงอยู่ก็เพราะใจเรานั้นเองที่ไปรื้อฟื้นและทูลถนอมมันเอาไว้ด้วยความจงเกลียดจงชังหมายมั่นจะแก้แค้น ตัวเขาอาจอยู่ไกลแสนไกล แต่เราเองต่างหากที่ไปดึงเขามาไว้กลางใจเราอยู่ทุกโมงยาม พุคให้ถูกต้องก็คือใจเรานั้นแหละที่สร้างปิศาจร้ายมาหลอกหลอนตัวเองอยู่ทุกขณะจิต ปิศาจที่แม้รูปร่างหน้าตาเหมือนคนที่เคยประทุษร้ายเรา แต่เป็นผลผลิตจากใจของเราเอง

การให้อภัยและการแผ่เมตตาแท้ที่จริงก็คือการสยบปิศาจร้ายมิให้มาหลอกหลอนอีกต่อไป จะเรียกว่าเป็นการเชื้อเชิญมันออกไปจากจิตใจของเราก็ได้ ด้วยการให้อภัยและการแผ่เมตตาเท่านั้น จิตใจของเราจึงจะได้รับการเยียวยา และกลับเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

ในโลกที่เรามีอาฆาตพินาศความพลัดพรากสูญเสีย ความเจ็บปวด และบาดแผลในใจ การให้อภัยและการแผ่เมตตา คืออะไรหากมิใช่ยาสามัญที่ควรมีไว้ประจำใจ

## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 6 ผลดีของการให้อภัย

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

การให้อภัยเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่ให้อภัยเอง เพราะการให้อภัยคือการปลดปล่อยตนเองจากซากอดีตที่เจ็บปวด เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ การให้อภัยจะนำไปให้เกิดอิสรภาพและความสุขในชีวิต แต่การให้อภัยอาจเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการปรับวิถีคิดของตนเอง

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุประโยชน์ ผลดีของการให้อภัย
2. เสนอแนะประโยชน์ของการให้อภัย และนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ครูใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กเปิดวิดีโอทัศน์เพลง “ให้อภัย” ก่อนทำกิจกรรมอื่น
2. ขอตัวแทนนักเรียน 5 คนออกมาเล่นเกม “ถุงมันฝรั่ง” หน้าชั้นเรียน (A)
3. ให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนเขียนตัวเลขจำนวนบุคคลที่ตนเองโกรธ หรือเกลียดลงบนกระดาษ
4. ครูมอบถุงผ้าใส่ของให้นักเรียน ให้นักเรียนใส่มันฝรั่งแทนจำนวนคนที่นักเรียนโกรธหรือเกลียด 1 คน นักเรียนแบกถุงมันฝรั่งตลอดเวลาที่ทำกิจกรรมต่างๆ

##### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. ครูเปิดคลิปวิดีโอบรรยายเรื่อง “การให้อภัย” ความยาว 5.28 นาที ให้นักเรียนทั้งหมดดู ในขณะที่นักเรียนถือถุงผ้าที่ใส่มันฝรั่งก็ยังถือ หรือแบกไว้ตลอดเวลาการดูคลิปวิดีโอ
2. เมื่อดูจบแล้ว นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน แล้วตั้งชื่อกลุ่ม แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า
3. นักเรียนรับใบความรู้เรื่อง “ถุงมันฝรั่ง” แล้วร่วมกันศึกษาแล้วสรุปเป็นแผนผังความคิดของกลุ่มตนเอง
4. ครูให้นักเรียนที่ถือถุงมันฝรั่งอยู่สามารถวางถุงมันฝรั่งลงได้ แล้วถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร



5. ครูอธิบายถึงการที่ให้นักเรียนถือถุงมันฝรั่งของนักเรียนเมื่อสักครู่ว่าคืออะไร
6. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนจนครบทุกกลุ่ม

### ขั้นสรุป

1. ครูชมเชยกลุ่มที่ทำผลงานได้ดี และนักเรียนที่ตั้งใจร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม
2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่องผลดีของการให้อภัยร่วมกัน (Ap)
3. นักเรียนเสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

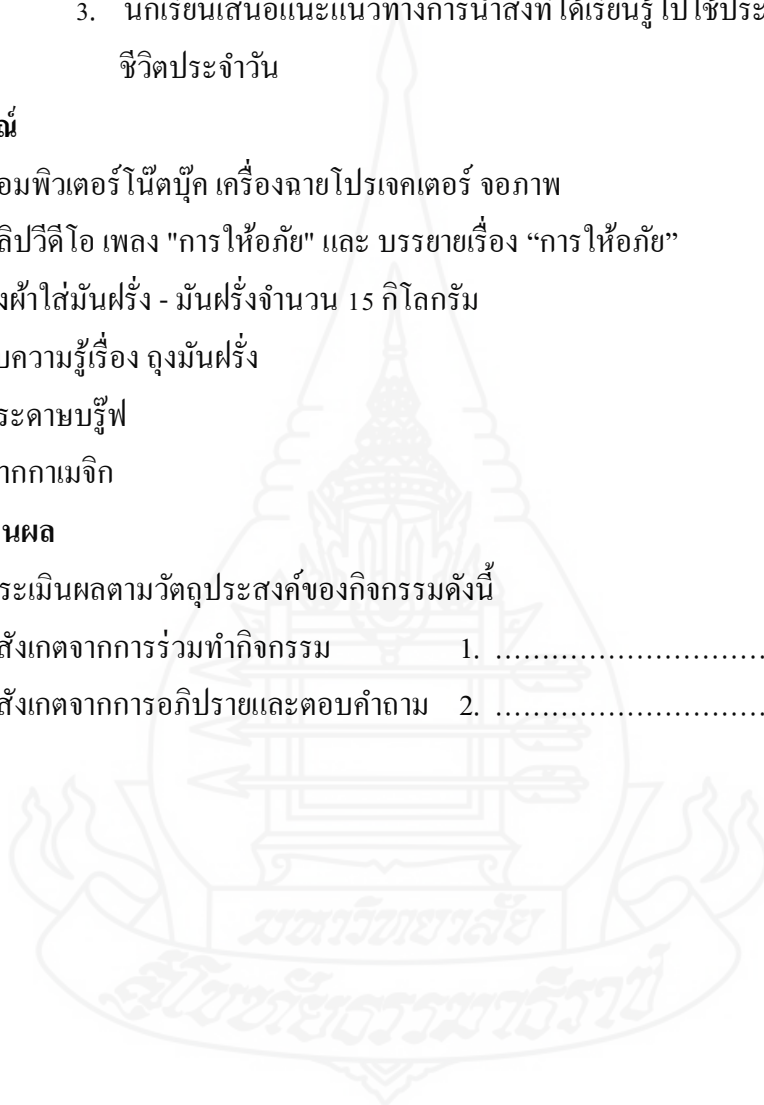
### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ จอภาพ
2. คลิปวิดีโอ เพลง "การให้อภัย" และ บรรยายเรื่อง "การให้อภัย"
3. ถุงผ้าใส่มันฝรั่ง - มันฝรั่งจำนวน 15 กิโลกรัม
4. ใบความรู้เรื่อง ถุงมันฝรั่ง
5. กระดาษบรูฟ
6. ปากกาเมจิก

### การประเมินผล

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม 1. ....
2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม 2. ....





### ถูงมันฝรั่ง

คุณครูในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ต้องการที่จะให้เด็กนักเรียนในชั้นของเธอเล่นเกม ๆ หนึ่ง เธอบอกให้เด็กนักเรียนแต่ละคนในชั้น นำมันฝรั่งใส่ถูงพลาสติก หรือถูงผ้าก็ได้ มาจำนวนหนึ่ง บนมันฝรั่งแต่ละหัวให้เขียนชื่อคนที่นักเรียนคนนั้นโกรธเกลียดไว้ ดังนั้นจำนวนหัวมันฝรั่งที่เด็กนักเรียนใส่ไว้ในถูงของเขาจะขึ้นกับจำนวนคนที่เขารู้สึกโกรธเกลียด แค้น หรือไม่ชอบหน้าเด็ก ๆ ทุกคนในห้องเรียนก็นำมันฝรั่งมา และลงมือเขียนชื่อคนที่เขาโกรธเกลียด แค้น หรือไม่ชอบหน้า บางคนก็เขียนชื่อคนที่เขาโกรธเกลียด ไม่ชอบหน้า ลงบนหัวมันฝรั่งได้ ๒ หัวบ้าง บางคนเขียนได้ ๓ หัว ในขณะที่บางคนมีถึง ๕-๖ หัว จากนั้นคุณครูได้สั่งให้เด็กนักเรียนนำมันฝรั่งของตนเองใส่ถูง และถือติดตัวไปทุกๆ แห่ง (แม้กระทั่งเข้าห้องน้ำ) เป็นระยะเวลา ๑ อาทิตย์ หลังจากที่หลายวันผ่านไป พวกเด็กนักเรียนก็เริ่มบ่นถึงกลิ่นที่ไม่สู้จะดี ที่ออกมาจากมันฝรั่งซึ่งเริ่มจะเน่า นอกจากนั้นเด็กที่มีมันฝรั่ง ๕ หัว ก็ยังบ่นที่ต้องถือถูงหนักกว่าคนอื่น เมื่อเวลา ๑ อาทิตย์สิ้นสุดลง พวกเด็กนักเรียนจึงได้รู้สึกปลดปล่อย เพราะเกมได้จบลงแล้ว คุณครูถามว่า “พวกเธอรู้สึกอย่างไรกับการที่ต้องถือมันฝรั่งติดตัวอยู่ ๑ อาทิตย์”

พวกเด็กนักเรียนจึงระบายความหงุดหงิดไม่พอใจออกมา และบ่นถึงความลำบากที่พวกเขาต้องเจอจากการที่ต้องถือถูงมันฝรั่งที่ทั้งหนักและส่งกลิ่นเหม็นเน่า

หลังจากนั้นคุณครูจึงได้อธิบายให้พวกเด็กได้ทราบ ถึงความหมายแท้จริงที่ซ่อนอยู่ในเกม

คุณครูกล่าวว่า “นี่เป็นเหมือนกับสถานการณ์จริงๆ เมื่อเราต้องแบกเก็บความโกรธ ความเกลียดชังผู้อื่นไว้ในใจ มลพิษของความโกรธ ความเกลียดชังจะกัดกร่อนจิตใจของเรา และติดไปกับตัวเราในทุกๆ ที่ที่เราไป ถ้าเรายังทนไม่ได้กับกลิ่นเน่าเหม็นของมันฝรั่งในช่วง ๑ อาทิตย์ ลองคิดว่ามันจะเป็นเช่นไร ถ้าเราแบกเก็บความโกรธ ความเกลียดชังไว้ในใจตลอดชั่วชีวิต” ถูงมันฝรั่งนี้เป็นสัญลักษณ์ของความหนักในการที่เราคอยเก็บรักษาความโกรธแค้นเอาไว้ ลองคิดว่าเราต้องสูญเสียอะไรเพื่อรักษาความเจ็บปวดนี้ไว้ในหัวใจ เราอาจจะคิดว่า เราเป็นผู้ให้เมื่อเราภัยให้ผู้อื่นแต่จริงๆ แล้ว ผลของการให้อภัยเป็นผลดีสำหรับตัวเราเองต่างหาก

การให้อภัย ไม่ได้หมายถึงการบอกว่า “ที่เธอทำร้ายฉันนะ ไม่ใช่ไรหรอก” แต่หมายถึง การที่เราปล่อยวางความเจ็บปวด ความโกรธ ความเกลียด เพื่อประโยชน์ของตัวเราเอง

ถ้าคุณเก็บความโกรธไว้ แล้วคิดว่าชีวิตของคุณมีความสุข ก็เก็บไว้เถิด แต่ความโกรธมีผลเหมือนมีลูกศรเสียดแทงจิตใจ นิ่งก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ ทำให้บุญบารมี โชคลาภ วาสนา ที่เคยสั่งสมมาสูญหายไปในปีริบดา เพราะขณะที่เราโกรธ ตัวเราจะขาดสติสูญเสียบุคลิกภาพ ขาดความละเอียด ถ้อยคำที่พูดออกมาก็หยาบคาย ก็ไม่มีคารวะ หากถึงขั้นรุนแรงก็มีการทำร้ายร่างกาย ยังเป็นการสร้างเวรสร้างกรรมขึ้นอีก

นอกจากนั้น ร่างกายจะปล่อยสารทำลายเนื้อเยื่อ และ ระบบภูมิคุ้มกันทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้ง่าย การโมโหจนเป็นนิสัยจะเป็นการเติมเชื้อโทสะที่มีอยู่ในจิตใจให้มีกำลังรุนแรง กิริยาจะก้าวร้าว ลูกหลานและคนรอบข้างก็จะติดนิสัยไปด้วย

### การให้อภัยได้อย่างไร

การให้อภัยเมื่อเกิดกับผู้อื่นแล้วจะทำให้จิตใจของผู้นั้นผ่อนคลายปราศจากการกั๊ก รุมบดบังของโทสะ ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เวลาเราโกรธ เกลียด พยาบาทใคร สีหน้าของเราจะเปลี่ยนไป เลือดในร่างกายจะผิกระบบ รุ่มร้อนไม่พอใจ แต่พอยกโทษให้ ก็จะรู้สึกทันทีว่า จิตเบาสบาย ยิ้มได้ ดังคำเปรียบเทียบกับที่เหมือนยกภูเขาออกจากอก จิตใจเป็นอิสระทันทีเพราะหมดห่วงหมดทุกข์ หมดสนิมที่จะกัดกร่อนจิตใจ

การให้อภัยจัดว่าเป็นการให้ทานลักษณะหนึ่ง การให้ทานนั้นหมายถึงการสละสิ่งของของตน เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ เป็นพื้นฐานความดีของมนุษยชาติ และเป็นสิ่งที่ขาดเสียมิได้ในการจรโลงสันติสุข การให้ทานมี ๓ ประเภทคือ

1. อามิสทาน คือการบริจาคหรือเสียสละทรัพย์สินเงินทองข้าวของ กำลังกาย หรือเวลาเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ด้วยคุณธรรม คือเมตตา กรุณา
2. ธรรมทานหรือวิทยาทานคือ การให้ความรู้เป็นทาน ถ้าเป็นความรู้ทางโลก เช่น ให้ศิลปวิทยาการต่างๆเรียกว่า วิทยาทาน หากเป็นความรู้ทางธรรม เช่น สอนให้ละชั่ว ประพฤติดี มีศีลธรรม ตั้งตนเองอยู่ในคุณความดีเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นเรียกว่า ธรรมทาน
3. อภัยทาน คือการสละความโกรธเป็นทาน ให้อภัย ไม่จองเวร สละอารมณ์โกรธ พยาบาทให้ขาดออกจากใจ ประารถนาให้สัตว์โลกพ้นจากความทุกข์ด้วยพรหมวิหารธรรม แม้จะถูกก้าวร้าวปรามาส ถ่วงเกิน ก็อดกลั้นได้

การโกรธแล้วหายโกรธเอง กับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัย ไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งเมื่อเกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจัดการแต่อย่างใด แต่โกรธแล้วหายโกรธเพราะคิดให้อภัย เป็นการบริหารจัดการโดยตรง จะเป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่าขึ้น ผู้เห็นความสำคัญของจิต จึงควรมีสติทำความเพียรอบรมจิตให้คุ้นเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นในผู้ใดเพราะการปฏิบัติล่วงล้ำก้ำเกินเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทางให้อภัยทานเกิดขึ้นในใจให้ได้ ก่อนที่ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน

## ถุงมันฝรั่ง

บทเรียนจากเรื่องถุงมันฝรั่ง สอนอะไรเรา

โกรธ ขาดสติ สูญเสียบุคลิกภาพ ขาดความละเอียด

ถ้อยคำที่พูดออกมาก็หยาบคาย ก็ไม่มีคารวะ

ขั้นรุนแรงก็ทำร้ายร่างกาย เป็นการสร้างเวรสร้างกรรมขึ้นอีก

ร่างกายปล่อยสารทำลายเนื้อเยื่อ ระบบภูมิคุ้มกัน

ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้ง่าย

โมโหจนเป็นนิสัยเป็นการเติมเชื้อโทสะที่มีอยู่ในจิตใจให้มีกำลัง

รุนแรง กิริยาจะก้าวร้าว ลูกหลานและคนรอบข้างก็จะติดนิสัยไปด้วย

## การให้อภัยได้อย่างไร

- จิตใจของผู้นั้นผ่องใส เบาสบาย ยิ้มได้ เหมือนนกยูงเขา  
ออกจากอก จิตใจเป็นอิสระทันที หหมดห่วง หหมดทุกข์  
หมดสนิมที่จะกััดกร่อนจิตใจ
- ทานมี 3 ประเภท
- อามิสทาน
- ธรรมทานหรือวิทยาทาน
- อภัยทาน คือการสละความโกรธเป็นทาน ให้อภัย  
ไม่จองเวร

## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

กิจกรรมที่ 7 วันแห่งการให้อภัย

เวลา 60 นาที

### แนวคิด

ความโกรธเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง ยิ่งโกรธนาน โกรธไม่เลิก สะสมความโกรธจนกลายเป็นความเคียดแค้น ความอาฆาตพยาบาท ซึ่งความเคียดแค้น อาฆาตพยาบาทนี้เปรียบเสมือนกองไฟอันร้อนแรง สุมอยู่ในใจ ใจก็เต็มไปด้วยความร้อน ปวดแสบปวดร้อน คึ้นรันทุนทุราย เหมือนมีหนามมาทิ่มแทง มีผลต่อร่างกายคือกินไม่ได้ นอนหลับ เมื่อไฟอาฆาตเข้ามาเผาผลาญจิตใจก็ล้วนแต่หมอดไหม้ด้วยกันทั้งสิ้น ความอาฆาตเกิดขึ้นที่ใด ที่นั่นล้วนหาหนะ ยิ่งอาฆาตมากเท่าไร ความเสื่อม ความฉิบหายยิ่งรุนแรงเท่านั้น การให้อภัยต่างหากที่ทำให้ปัญหายุติได้ “เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร” การให้อภัยจึงเป็นการแก้แค้น และดับไฟแห่งความอาฆาตที่ดีที่สุด การให้อภัยเป็นการชำระใจให้ปลอดจากความอาฆาตแค้น เมื่อนั้นชีวิตจึงจะพบความสงบเย็นอย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกอารมณ์ความรู้สึกของคนที่มีความโกรธ เกลียดเคียดแค้นในใจ
2. บอกอารมณ์ความรู้สึกของคนที่ไม่ให้อภัยแล้ว ว่ามีความรู้สึกเช่นใด
3. ระบุประโยชน์ของการให้อภัย
4. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ชั้นนำ

1. ทักทายนักเรียน และเปิดเพลง “ให้อภัย” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน
2. นักเรียนทบทวนผลดีของการให้อภัยที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา
3. เกริ่นนำเรื่อง ความโกรธที่สะสมจนเป็นความอาฆาต ความพยาบาท แล้วให้นักเรียนบอกวิธีการดับความอาฆาต ความพยาบาท ความเสียใจและความโกรธว่ามีอะไรบ้าง

### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. บอกนักเรียนว่า วันนี้มีละครเรื่องหนึ่งที่ยากให้นักเรียนดู สร้างจากเรื่องจริง เป็นเรื่องของวัยรุ่นคนหนึ่งที่ได้เก็บความโกรธสะสมไว้ในใจมายาวนาน จนกลายเป็นความอาฆาตแค้น อยากจะแก้แค้นคนที่กระทำกับเขากลับคืน เรื่องราวจะเป็นอย่างไรให้นักเรียนตั้งใจดูละครเรื่องนี้
2. เปิดละครเรื่อง “วันแห่งการให้อภัย” ในนักเรียนดูผ่านเครื่องฉายภาพ โปรเจคเตอร์ลงบนจอ ความยาว 25 นาที
3. เมื่อละครจบ ตั้งคำถามเกี่ยวกับละคร ให้นักเรียนตอบเพื่อทวนความเข้าใจ เนื้อหาของละคร
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน แล้วตั้งชื่อกลุ่ม แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่ม รอง หัวหน้า
5. นักเรียนรับใบความรู้ เรื่อง “ความอาฆาตเป็นไฟ..ดับได้เย็นสบาย” แล้วนำกลับไปศึกษาและร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม ในหัวข้อเมื่อคนเรามีความโกรธ แค้น จนกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท ผลเสียที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร สภาพทางร่างกาย และสภาพทางจิตใจของบุคคลนั้นเป็นอย่างไร ถ้าอยากหลุดพ้นสภาพนี้ ควรทำอย่างไร
6. ตัวแทนกลุ่ม ๆ ละ 1 คนออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน
7. สรุปความรู้ที่ได้จากการอภิปรายของนักเรียนอีกครั้ง และเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนและครูสรุปเรื่องการให้อภัยร่วมกับนักเรียนว่ามีผลดีและประโยชน์ที่แท้จริงอย่างไร
2. โดยทำการสรุปเป็นแผนผังความคิดบนกระดานหน้าชั้นเรียนที่ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปออกมา
3. นักเรียนเสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจคเตอร์ จอภาพ
2. ละครเรื่อง วันแห่งการให้อภัย
3. ใบความรู้ เรื่อง “ความอาฆาตเป็นไฟ..ดับได้เย็นสบาย”

### การประเมินผล

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

1. สัมผัสจากการร่วมทำกิจกรรม 1. ....
2. สัมผัสจากการอภิปรายและตอบคำถาม 2. ....





### ความอาฆาตเป็นไฟ ดับได้เย็นสบาย

หลายครั้งในชีวิตของเรา เคยโกรธ เคยเกลียด เคยสติแตก เคยอิจฉาริษยา เคยอาฆาต พยาบาท และคิดชั่วกับผู้อื่น จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ขอให้สังเกตว่า ในขณะที่นั้นหัวใจของเรา รู้สึกว่า มันร้อน ปวดแสบปวดร้อน ดิ้นรนทรมานทรมาย ลุบคลำที่หัวใจที่ไร เหมือนมีหนามมาทิ่มแทง นี่หรือความสุขที่เก็บไว้แนบอก ร่างกายก็กระวนกระวาย กินไม่ได้ นอนก็ไม่ได้ แต่ถ้ามองย้อนไปในขณะที่ตัวเราให้อภัยแก่ใครคนหนึ่ง เราแสดงความเมตตา กรุณาออกไป ตอนนั้นหัวใจเราเป็นอย่างไร เราจะรู้สึกว่าหัวใจของเรามีความสุข นุ่มนวล ปลอดภัย โล่ง เย็นสบาย และชุ่มชื้น ชื่นอก ชื่นใจ อิ่มเอิบ อย่างน่าประหลาดและน่าประคับประคองให้อยู่ในใจในกายไปตลอด ท่านเคยรู้สึกอย่างนี้หรือไม่

เมื่อกล่าวถึงเรื่องของความอาฆาต ตัวอาฆาตนี้เป็นตัวอันตรายที่สุด พอกล่าวคำว่า “อาฆาต” ก็ต้องมีคำว่า “พยาบาท” เข้ามาด้วยรวมเป็น “อาฆาตพยาบาท หรือ พยาบาทอาฆาต” เพียงได้พูดคำนี้ อาฆาต หรือ พยาบาท แค่นี้ยังรู้สึกสัมผัสถึงความโหดเหี้ยม ครุร้ายได้ในทันที มันเป็นความรู้สึกอยู่ภายในว่า น่าสยดสยองน่าสะพรึงกลัว ร้อนลุ่มและไม่เป็นสุข เห็นทีความสุข ความสงบจะไม่มีแน่ ถ้าหากมีความอาฆาตพยาบาทเข้ามาใกล้หรือมาสัมผัสติดกับเราหรือกับครอบครัวของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นที่ใด ที่นั่นล้วนหายชะ ทั้งผู้ที่ผูกอาฆาตและผู้ถูกปองร้ายด้วยความอาฆาตต้องเดือดร้อนด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครได้รับความสุขสงบไปได้ ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็น คน สัตว์ หรือ วิญญาณ เมื่อไฟอาฆาตเข้ามาแผดเผาก็ล้วนแต่มอดไหม้ด้วยกันทั้งสิ้น ยิ่งอาฆาตมากเท่าไรความเสื่อม ความฉิบหายยิ่งรุนแรงเท่านั้น ไฟแห่งความอาฆาตสร้างความเศร้าสลดสังเวชใจยิ่ง โดยเฉพาะกับผู้ที่ยึดถือมั่นมาเป็นอภิมัน ยามหลับก็ยากที่จะหลับตานอน ยามตื่นก็พลุ่งพล่านดังน้ำในกระทะทองแดงรินรดใจให้เดือดพล่าน จะกิน จะดื่มคอกอหอยก็ติดตันไปเสียสิ้น ช่างทรมานกาย ใจอย่างแสนสาหัส แวดตาจากความเป็นมนุษย์กลายเป็นแวดตาแห่งปีศาจร้าย ที่สุดจิตใจที่เคยอ่อนโยนกลับกลายเป็นจิตใจแห่งอสูรร้ายไปในทันที นี่แหละอานุภาพร้ายแห่งความอาฆาตที่ทำลายล้างทุกคนทุกตัวตนให้พินาศย่อยยับไปในที่สุด แล้วเรายังต้องการให้เจ้าตัวความอาฆาตมาผูกมิตรกับเราอีก หรือ เรายังรักมันอีกหรือ ในเมื่อมันไม่เคยสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับเราเลยแม้แต่น้อย มีแต่จะทำลายล้างให้พินาศย่อยยับ ผลที่ได้รับก็ไม่คุ้มค่ามีแต่ขาดทุนสถานเดียว บางทีการกระทำบางอย่างที่เราแสดงออกเพราะความอาฆาตพยาบาทอาจทำให้เราได้รับโทษทัณฑ์จากกฎหมายตามมามากยิ่ง ถ้าเราตายในขณะที่จิตผูกอาฆาตพยาบาทด้วยแล้ว ดวงจิตของเรานั้นจะพุ่งตรงลงสู่เหวนรกที่ต่ำที่สุดไม่มีโอกาสที่จะได้รับส่วนบุญส่วนกุศลจากใครได้เลย ทั้งมีดมีดทุกข์ ทรมานตรานานเท่านั้นกว่าจะพ้นจากทุกข์ ดังนั้นจึงไม่น่าลงทุนกับเจ้าความอาฆาตพยาบาทแม้แต่สักนิดเดียว มันเป็นทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ตาย ต่อเมื่อตายแล้วยังทุกข์อยู่ ครั้นได้ไปเกิดใหม่เพราะแรงอาฆาตชีวิตใหม่ย่อมหาความสงบสุขไปไม่ได้

“เวอร์ยอมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร” นี่มิใช่เป็นแค่คำสอนทางพุทธศาสนา หากเป็นความจริงที่อยู่เหนือกาลเวลาและเป็นสากล การแก้แค้นไม่เคยชำระปัญหาให้จบสิ้น อีกทั้งไม่สามารถนำความสุขมาสู่ชีวิต การให้อภัยต่างหากที่ทำให้ปัญหายุติได้ ต่อเมื่อชำระใจให้ปลอดจากความอาฆาตแค้น เมื่อนั้นชีวิตจึงจะพบความสงบเย็นอย่างแท้จริง

ในจิตใจของมนุษย์ไม่ได้มีแต่ความสามารถที่จะโกรธ ความสามารถที่จะเกลียด ความสามารถที่จะอาฆาตเท่านั้น แต่ในจิตใจของมนุษย์เรายังมีเมตตา กรุณา ความสามารถในการให้อภัยจึงอยู่ในใจของเราทุกคน การให้อภัยเป็นกลไกอย่างหนึ่งในการปกป้องตนเอง มิใช่ปกป้องจากศัตรูภายนอก แต่ปกป้องจากศัตรูภายใน ได้แก่ความโกรธเกลียดและอาฆาตพยาบาทนั่นเอง หากความโกรธเกลียดและอาฆาตพยาบาทคือมีดกรีดใจ การให้อภัยก็คือยาสมานใจนั่นเอง ใจที่ไร้ยาสมานย่อมมีแผลเรื้อรัง ชีวิตที่ให้อภัยไม่เป็นย่อมหาความสุขได้ยาก

การเป็นผู้ให้ และการให้ที่ดีที่สุดนั้นคือ การให้อภัย ทั้งการให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตนเอง ให้โอกาสการเริ่มต้นใหม่กับโลกใบใหม่ของพวกเราทุกคน การให้อภัยจึงเป็นการแก้แค้น และดับไฟแห่งความอาฆาตที่ดีที่สุด



## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 8 8 ขั้นตอนสู่การให้อภัย

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

การให้อภัยเป็นวิธีที่ทรงพลังที่สุดที่จะปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากความทุกข์ คือการให้อภัยทุกคนที่เคยทำให้เราเจ็บปวดในทุก ๆ เรื่อง เพียงคุณปลดปล่อยคนอื่นออกจากจิตใจโดยการให้อภัย คุณจะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนสู่การให้อภัยต่อผู้อื่นได้
2. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ทักทายนักเรียน เปิดเพลง “ให้อภัย” เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม จบแล้ว สอบถามนักเรียนเพื่อเป็นการทบทวนความรู้กิจกรรมที่ผ่านมา
  2. แจ้งให้นักเรียนทราบว่าหลังจากได้เรียนรู้ความหมายของการให้อภัย ความสำคัญของการให้อภัย ผลดีของการให้อภัยแล้ววันนี้เราจะมาฝึกปฏิบัติการให้อภัยกัน
- ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

##### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้วันนี้เรื่อง ขั้นตอนหรือวิธีการที่จะนำไปสู่การให้อภัย
- แต่บุคคลที่จะมานำขั้นตอนหรือวิธีการในการให้อภัยนั้น เป็นนายแพทย์ที่ได้ศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง ผ่านทางคลิปวิดีโอ “ทันโลกทันธรรม” ความยาว 18 นาที
2. เมื่อดูคลิปวิดีโอจบแล้ว ตั้งคำถามเพื่อทวนความเข้าใจของนักเรียนจากการดูวิดีโอ
  3. ถามนักเรียนว่านักเรียนมีคนที่ไม่โกรธ หรือเกลียด หรือไม่ แล้วจะสามารถให้อภัยคนเหล่านั้นได้หรือไม่

4. เพื่อเป็นการทบทวนขั้นตอนหรือวิธีการไปสู่การให้อภัย ครูแจกใบงาน 8 ขั้นตอนสู่การให้อภัยแก่นักเรียนศึกษา พร้อมกับแจกกระดาษเปล่า 1 ใบเพื่อทำกิจกรรม
5. ครูบอกขั้นตอนกับนักเรียน เพื่อฝึกปฏิบัติการให้อภัย ดังนี้
  - ขั้นที่ 1 เขียนรายชื่อคนที่ให้อภัยไม่ได้ลงในกระดาษ
  - ขั้นที่ 2 ระบายความรู้สึกของตนเอง
  - ขั้นที่ 3 บอกสาเหตุของการกระทำ
  - ขั้นที่ 4 เขียนสิ่งที่ควรขอบคุณ
  - ขั้นที่ 5 ขอพลาจากการพูด
  - ขั้นที่ 6 เขียนสิ่งที่อยากขอโทษ
  - ขั้นที่ 7 เขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้
  - ขั้นที่ 8 ประกาศ ฉันทให้อภัยแล้ว
6. เมื่อนักเรียนทำตามขั้นตอนข้างต้นจนครบแล้ว ครูให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อได้ปฏิบัติตามขั้นตอนของการให้อภัยว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

### ขั้นสรุป

1. ชมเชยนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี
2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึง 8 ขั้นตอนสู่การให้อภัยว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และมีประโยชน์และผลดีกับตัวนักเรียนอย่างไร นักเรียนสามารถนำวิธีนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่และใช้ได้อย่างไร
3. นักเรียนเสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ จอภาพ
2. คลิปวิดีโอเรื่อง ท้นโลกท้นธรรม " 8 ขั้นตอน การให้อภัย"
3. ใบความรู้เรื่อง 8 ขั้นตอนสู่การให้อภัย
4. กระดาษ

### การประเมินผล

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม 1. ....
2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม 2. ....

## 8 ขั้นตอนของการให้อภัย

ขั้นตอนที่ 1 เขียนรายชื่อ “คนที่ให้อภัยไม่ได้” ลงในกระดาษ

ชื่อ.....

ขั้นตอนที่ 2 ระบายความรู้สึกของตัวเอง

ฉันรู้สึกอย่างไรต่อบุคคลที่ฉันเขียนชื่อข้างบน

.....  
 .....

ขั้นตอนที่ 3 จินตนาการสาเหตุของการกระทำ

.....  
 .....

ขั้นตอนที่ 4 เขียนสิ่งที่ควรขอบคุณ

.....  
 .....

ขั้นตอนที่ 5 ขอพลังจากการพูด

.....  
 .....

ขั้นตอนที่ 6 เขียนสิ่งที่อยากขอโทษ เขียนสิ่งที่อยากขอโทษคนๆนั้นให้มากที่สุด

.....  
 .....

ขั้นตอนที่ 7 เขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ เขียนว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการรู้จักคนๆนั้น

.....  
 .....

ขั้นตอนที่ 8 ประกาศ “ฉันให้อภัยแล้ว” ประกาศว่า “ฉันให้อภัยคุณแล้ว”

.....  
 .....

## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 9 แผ่เมตตาให้ศัตรู

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

การผูกอาฆาตพยาบาท จองเวร ให้ผลข้ามภพข้ามชาติ ถ้าเราเปรียบภพชาติ เหมือนกลางคืน และกลางวัน การนอนหลับเหมือนการตาย การตื่นจากหลับเหมือนการเกิด ภพชาติก็ใกล้ตัวเราเข้ามา การผูกอาฆาตพยาบาทเหมือนการเข้านอนโดยไม่ได้อบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่ใช่สุข ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น ดังนั้นเราจึงควรหาทางยุติความโกรธเกลียด ความอาฆาตพยาบาทในชาตินี้ให้ได้ ต้องเปลี่ยนวิธีคิด ปรับวิธีดำรงชีวิตเสียใหม่ ไม่ให้ใจเป็นถึงขยะที่น่าขยะเน่าหมื่นมาเก็บไว้ในใจตัวเอง แต่ให้เปลี่ยนใจเราให้เป็นหิงงุษาพระที่นั่งงาม

การ “แผ่เมตตาให้ศัตรู” จึงเป็นแนวทางฝึกปฏิบัติของการให้อภัย เพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเราและเขาหมดไปจากกัน ยุติกรรมเวรข้ามภพข้ามชาติให้ได้เพื่อวันหน้า ภพหน้า เราจะได้ไม่มีใครเป็นศัตรูต่อไป เป็นการชำระใจของเราให้สะอาดทุกวัน ๆ เพื่อให้มั่นใจว่า แม้วันนี้เราจะต้องตายจากไป เราก็รู้สึกว่าได้เป็นศัตรูกับใคร ไม่มีใครเป็นศัตรูกับเรา ไม่มีหนี้กรรมเวรใด ๆ จะต้องไปชดใช้กับใครในภพชาติโน้น ใจเราก็เป็นสุขสบาย เริ่มต้นที่เรา ไม่ต้องรอให้คนอื่นหรือคนที่สร้างความเจ็บปวดให้เราเป็นคนเริ่มต้น เริ่มต้นวันนี้ มิใช่รอให้ถึงวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้อาจไม่มีเรา เพียงแต่หลับตานึกถึงบุคคลที่สร้างความเจ็บปวดให้กับเรา คิดถึงความดีของเขาที่ส่งเสริมให้เรา มีชีวิตอยู่ได้ถึงวันนี้ น้อมจิตอธิฐาน ขอร่ำขอให้เขาเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ขอให้เขามีความปลอดภัยในชีวิต การแผ่เมตตาดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงหากฝึกเป็นนิสัย ก็เป็นเรื่องง่าย ด้วยการมองหาความดีของคนให้พบ มองบวก คิดบวก พูดบวก เพราะการทำอะไรเป็นบวก จะทำให้ได้กำไร และใจสบาย

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความสำคัญของการแผ่เมตตาให้ศัตรูได้
2. บอกอานิสงส์ของการแผ่เมตตาให้ศัตรูได้
3. บอกวิธีการแผ่เมตตาให้ศัตรูแบบเบื้องต้น ง่าย ๆ ได้
4. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้



## ขั้นตอนกิจกรรม

### ขั้นนำ

1. ทักทายนักเรียน เปิดเพลง “ให้อภัย” เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม จบแล้ว สอบถามนักเรียนเพื่อเป็นการทบทวนความรู้กิจกรรมที่ผ่านมา

### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. บอกนักเรียนว่า เมื่อเราตัดสินใจให้อภัยใครแล้ว นอกจากความสงบสุขจะเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว มุมมองหรือความคิดของเราที่มีต่อผู้กระทำต่อเราก็ตริ่เริ่มเปลี่ยนไปด้วย วันนี้เราจะมาเรียนรู้และลองฝึกการแผ่เมตตาให้กับคนที่เคยสร้างความเจ็บปวด ความเสียหายเดือดร้อนให้เรา
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน เลือกหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า จากนั้นครูแจกกระดาษเปล่าให้กลุ่มละ 1 แผ่น และแจกใบงานเรื่อง "แผ่เมตตาให้ศัตรู"
3. นักเรียนศึกษาใบงานเรื่อง "แผ่เมตตาให้ศัตรู" สรุปเป็นความเห็นของกลุ่มในเรื่อง การแผ่เมตตาให้ศัตรูคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร ทำไมต้องแผ่เมตตาให้ศัตรู อานิสงส์ของการแผ่เมตตาจะมีอะไรบ้าง
4. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอความเห็นของกลุ่มหน้าชั้นเรียน
5. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอผลงานเสร็จแล้ว เริ่มเข้าสู่การฝึกการแผ่เมตตา ให้นักเรียนจัดเก้าอี้ นั่งตัวตรง ๆ วางมือไว้บนหน้าขา สูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ
6. ครูอ่านบทความเรื่อง "การให้อภัยเป็นอนุภาพของความรัก" ให้นักเรียนฟัง
7. เมื่ออ่านจบให้นักเรียนลองนั่งนิ่ง ๆ เงียบ ๆ หลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้ แล้วคิดถึงบุคคลที่เคยสร้างความเจ็บปวด ความเสียหายเดือดร้อนให้ตนเอง อาจเป็นบุคคลที่เราตั้งใจให้อภัยจากกิจกรรมที่ผ่านมา ตั้งจิตอธิษฐาน แผ่เมตตาให้เขา ให้เขาเป็นสุข ๆ

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้เรื่องการแผ่เมตตาให้ศัตรู และการให้อภัยเป็นอนุภาพของความรักโดยมีครูเป็นผู้ชี้แนะแนวทาง (G)
2. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ จอภาพ
2. ใบงานเรื่องแผ่เมตตาให้ศัตรู
3. บทความการให้อภัยเป็นอนุภาพของความรัก

### การประเมินผล

#### ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมดังนี้

- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม      | 1. .... |
| 2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม | 2. .... |



### แผ่เมตตาให้ศัตรู โดย ท่านปิยโสภณ วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก

โดยธรรมชาติมนุษย์ เมื่อโกรธใครเกลียดชังใคร แม้แต่เงา ก็ไม่อยากเห็น มีอะไรก็ไม่อยากแบ่งปันให้ ไม่ต้องการมีส่วนเกี่ยวข้องกับคนๆ นั้น อยู่ห่าง ๆ หรือเดินคนละเส้นทางได้ยิ่งดี แต่ช่าน่าแปลกเหลือเกินที่คนเราแม้ไม่ชอบหรือเกลียดชังใครมาก ๆ เรามักจะต้องได้เกี่ยวข้องกับคน ๆ นั้นอยู่เรื่อย ๆ ไม่อยากเห็นหน้า ก็มักจะได้เห็นอยู่บ่อย ๆ ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ถึงขนาดบางคนต้องมาอยู่เป็นคู่ชีวิตก็มี ยิ่งเดินหน้าหนีก็ยิ่งวิ่งตาม ความโกรธเกลียดเคียดแค้นก็มักจะวิ่งตามจนเราไปบางที่ก็วิ่งตามข้ามภพข้ามชาติไปกับเรา กลายเป็นความอาฆาตพยาบาทจองเวรกันต่อไป

การผูกอาฆาตพยาบาท จองเวร ให้ผลข้ามภพข้ามชาติ ถ้าเราเปรียบภพชาติ เหมือนกลางวัน และกลางคืน การนอนหลับเหมือนการตาย การตื่นจากหลับเหมือนการเกิด ภพชาติก็ใกล้ตัวเราเข้ามา การผูกอาฆาตพยาบาทเหมือนการเข้านอนโดยไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่ใช่สุข ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น ในแต่ละวันจิตใจของเราประสบพบกับอารมณ์นานาชนิดไม่ว่าจะเป็นความสุข ความรัก ความหงุดหงิด ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความเกลียด อิจฉา นินทา อาฆาต พยาบาท แล้วเราก็เก็บเกี่ยวอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เอาไว้ในจิตใจของเรา ถ้าไม่มีวิธีชำระใจ ก็จะเกิดสนิมในใจขึ้นมา คนเราไม่อาจนอนได้อย่างมีความสุข หากไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกายจิตใจที่ไม่ชำระล้างให้สะอาดก็จะทำให้อารมณ์หงุดหงิด ผันร้าย หลับไม่สนิทกันนั้น ดังนั้นเราจึงควรหาทางยุติความโกรธเกลียด ความอาฆาตพยาบาทในชาตินี้ให้ได้ ต้องเปลี่ยนวิธีคิด ปรับวิธีดำรงชีวิตเสียใหม่ไม่ให้ใจเป็นถึงขยะที่น่าขยะเน่าหมื่นมาเก็บไว้ในใจตัวเอง แต่ให้เปลี่ยนใจเราให้เป็นหิ้งบูชาพระที่งดงาม

การ “แผ่เมตตาให้ศัตรู” จึงเป็นแนวทางฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเราและเขาหมดไปจากกัน ยุติกรรมเวรข้ามภพข้ามชาติให้ได้ เพื่อวันหน้า ภพหน้า เราจะได้ไม่มีใครเป็นศัตรูต่อไป เป็นการชำระใจของเราให้สะอาดทุกวัน ๆ เพื่อให้มั่นใจว่า แม้วันนี้เราจะต้องตายจากไป เราก็รู้สึกว่าไม่ได้เป็นศัตรูกับใคร ไม่มีใครเป็นศัตรูกับเรา ไม่มีหนี้กรรมเวรใด ๆ จะต้องไปชดใช้กับใครในภพชาติโน้น ใจเราก็เป็นสุขสบาย เริ่มต้นที่เรา ไม่ต้องรอให้คนอื่นหรือคนที่สร้างความเจ็บปวดให้เราเป็นคนเริ่มต้น เริ่มต้นวันนี้ มิใช่รอให้ถึงวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้อาจไม่มีเรา เพียงแต่หลับตานึกถึงบุคคลที่สร้างความเจ็บปวดให้กับเรา คิดถึงความดีของเขาที่ส่งเสริมให้เรามีชีวิตอยู่ได้ถึงวันนี้ น้อมจิตอธิฐาน ขอร่ำขอให้เขาเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ขอให้เขามีความปลอดภัยในชีวิต การแผ่เมตตาคือการคิดบวก พุดบวก มองหาความดีของบุคคลที่ทำให้เราเจ็บปวด ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงหากฝึกเป็นนิสัย ก็เป็นเรื่องง่าย ด้วยการมองหาความดีของคนให้พบ มองบวก คิดบวก พุดบวก เพราะการทำอะไรเป็นบวก จะทำให้ได้กำไร และใจสบาย

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราแผ่เมตตาด้วยการใช้คำว่า “สัพเพ สัตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง” คำนี้มีนัยที่สำคัญมาก นั่นคือทรงสอนให้เราแผ่เมตตาให้ถึงศัตรูได้ โดยไม่รู้สึกรังเกียจคือ คิดว่าทุกคนเป็นเพียงสรรพสัตว์เท่านั้น ไม่ได้คิดว่าเป็นศัตรู ใจของเราก็จะรู้สึกสบายขึ้น ปลอดโปร่ง หายใจโล่ง เป็นธรรมดาเมื่อนุญ้ยเราเวลาแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก พลังจิตจะถูกดึงออกไปอย่างแรง เหมือนเทน้ำลงไปในที่ลุ่ม น้ำจะไหลลงไปที่ลุ่มอย่างรวดเร็ว ส่วนการส่งกระแสจิตแผ่เมตตาไปให้คนที่เราเกลียดชัง เหมือนเทน้ำให้ไหลไปที่ดอนย่อมเป็นไปได้ อารมณ์ที่ส่งไปถึงคนที่เราเกลียด จึงมักจะติดขัด เพราะพลังจิตไม่ยอมเดินทาง เนื่องจากมีความคิดว่า จะแผ่เมตตาให้ศัตรูทำไม ในเมื่อเขาทำเราเจ็บ เมื่อคิดเพียงเท่านี้ คนที่เป็นศัตรูก็ยังคงเป็นศัตรูอยู่ต่อไป วิธีแผ่เมตตา ท่านจึงสอนไม่ให้คิดว่าเป็นคนที่เรารักหรือชัง หากแต่ให้คิดว่า เป็นสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ร่วมโลกเดียวกัน ทุกชีวิตเป็นเพียงธาตุ ๔ ชั้น ๕ เท่านั้น การคิดเช่นนี้ เป็นการปรับอารมณ์ให้สมดุลกันก่อน ปรับให้ถึงธาตุเดิมของชีวิต ยกเชื้อชาติศาสนา วัฒนธรรมเผ่าพันธุ์ออกไปก่อน เพื่อไม่ให้เกิดความสุดโต่งทั้งรักและชัง เหมือนกับการปรับพื้นดินไม่ให้สูงหรือต่ำ แต่ปรับให้พื้นทุกตารางนิ้วได้ระดับเดียวกันหมดเสียก่อน แล้วจึงเทน้ำลงไป น้ำที่เทลงไปก็จะกระจายไปทุกพื้นที่ได้ง่าย ที่ดอนก็ไม่มี ที่ลุ่มก็ไม่เกิดขึ้น การแผ่เมตตาก็เช่นเดียวกัน

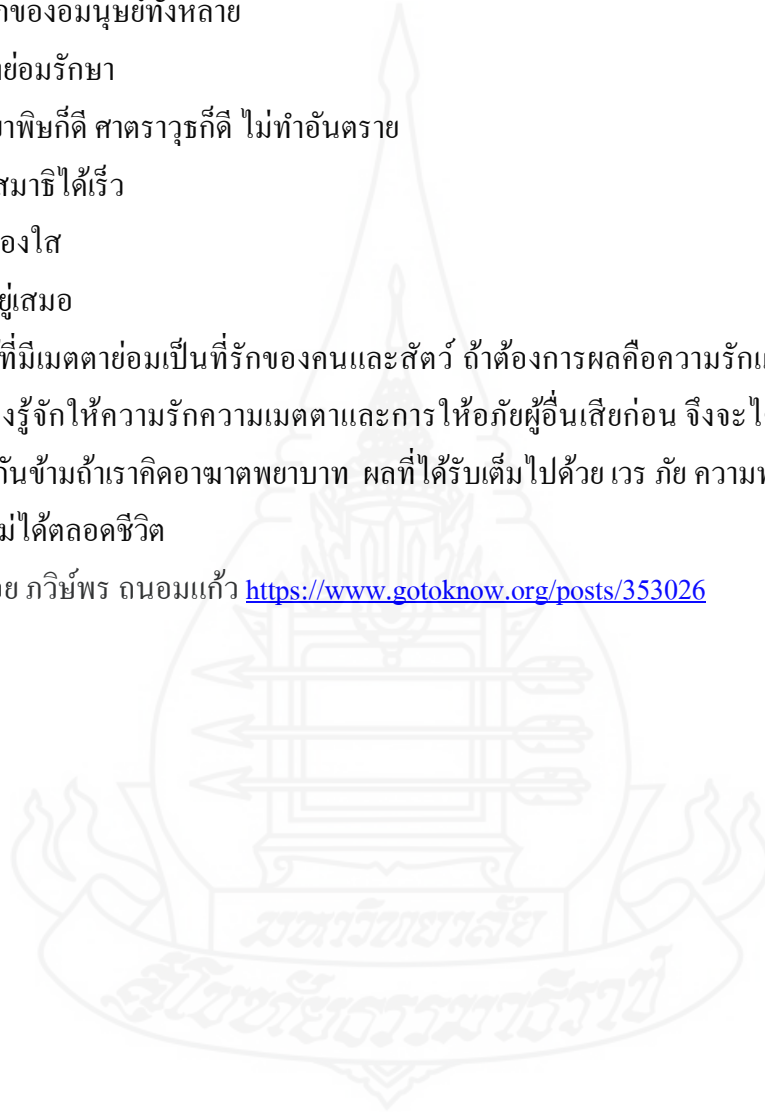
การแผ่เมตตาให้คนที่เราเกลียดอาจทำได้ยาก แต่จำเป็นอย่างยิ่งกว่าแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก เพราะปัญหาอยู่ที่ความรู้สึกเป็นศัตรู ยิ่งเกลียดมากยิ่งต้องใช้พลังจิตสูง แต่ถ้าทำได้แล้ว ก็สบายใจไปตลอดชีวิต อาจจะยากเพียงครั้งแรกครั้งเดียว ครั้งต่อไปก็ง่าย ยิ่งเราได้ปฏิบัติเป็นประจำจนเคยชินของยากก็จะเป็นของง่ายทุกอย่างก็ถือเป็นปกติ ไม่มีอุปสรรคขัดข้อง และความรู้สึกเป็นศัตรูหรือโกรธเกลียด อาฆาตพยาบาท ก็จะหมดไป ก็จะเลื่อนหายไปจากใจเรา กระทั่งหมดสิ้น ในที่สุด คนที่เคยเป็นศัตรูเรา ก็จะ กลับบกลายเป็นมิตร ไม่ช้าก็เร็ว การก่อเวรข้ามภพข้ามชาติกันก็จะหมดไป ทุกชีวิตก็จะปลอดจากภัยเวรในสังสารวัฏ เกิดภพใดชาติใด ก็จะพบแต่คนดี มีคนอุ้มชูช่วยเหลือ จะทำให้มีครอบครัวดี มีลูกดี มีรูปสมบัติ มีสติปัญญาดี เพราะทุกอย่างเริ่มต้นที่ “ทำใจดี” ให้ได้ในวันนี้

### อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

1. นอนหลับเป็นสุข
2. ตื่นก็เป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
5. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
6. เทพดาชอบรักษา
7. ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศาตราวุธก็ดี ไม่ทำอันตราย
8. จิตเป็นสมาธิได้เร็ว
9. สีสหน้าผ่องใส
10. มีสติอยู่เสมอ

ผู้ที่มีเมตตาชอบเป็นที่รักของคนและสัตว์ ถ้าต้องการผลคือความรักและความเมตตาจากผู้อื่น ก็ต้องรู้จักให้ความรักความเมตตาและการให้อภัยผู้อื่นเสียก่อน จึงจะได้รับผลเช่นนั้นตอบแทน ตรงกันข้ามถ้าเราคิดอาฆาตพยาบาท ผลที่ได้รับเต็มไปด้วย เหว ภัย ความทุกข์ ขาดความสุขหาความสุขไม่ได้ตลอดชีวิต

โดย ครูต้อย ภาวิษฐ์พร ถนอมแก้ว <https://www.gotoknow.org/posts/353026>



### การให้อภัยเป็นอนุภาพของความรัก

การให้อภัย ส่งผลมากถึงเพียงนี้เชียวหรือ หากคุณไม่เชื่อ ลองอ่านบทความนี้ดู... แล้วคุณจะรู้ว่า คุณเป็นอย่างผมไหม คือเรื่องธรรมะกับผมนี้ไม่ค่อยจะโคจรมาพบกันเสียเลย จะว่าไปแล้วผมก็เป็นคนคิดคนหนึ่งนะทำมาหากินสุจริต ไม่คิดร้ายกับใครผมและครอบครัว มีความสุขตามอัตภาพไม่ค่อยมีเรื่องทุกข์ร้อนใจ แล้วธรรมะจะจำเป็นกับผมอีกทำไมล่ะเนี่ย... หรือธรรมะเป็นเรื่องปลอมโยนคนเหว แต่แล้วก็ถึงวันที่แปลกที่สุดในชีวิตวันหนึ่ง ผมเปรยกับเมียขึ้นว่า “เออเน... ชีวิตพี่ทำงานก็ยังไม่ก้าวไปถึงที่สุดสักที ชีวิตคล้ายจะคิดแต่ก็ไม่เลิกละ...เฮ้อ”

“ทำไมป้าไม่ลองบวชดูละ เพื่อชีวิตจะดีขึ้น” เมียผมตอบมา ประโยคเด็ดของคุณเมียทำให้ชายเกือบโหลอย่างผมมีอันต้องอึ้ง ผมงงไปชั่วขณะ การบวชมันเกี่ยวข้องกับชีวิตที่ดีขึ้น เลยตกปากรับคำเมียไปว่า เอาละผมจะบวช ป้าฮาสนั่นกรับอย่างผมจะชวนพระทั้งวัดให้รู้จักทางโลกเสียบ้าง จึงนำความไปบอกแม่ว่าจะบวช แม่ถึงกับอึ้งไปแล้วพูดเสียงอู้อี้ขึ้นมาตามสายโทรศัพท์ว่า “จะบวชหรือดี ดี ดีมากเลย”

ผมบอกแม่ไปว่า “ก็ไม่ได้มีทุกข์อะไรหรอกแม่ที่ไปบวช คิดว่าบวชตอนที่มีความสุขนี้แหละ น่าจะดีกว่าหนีทุกข์ไปบวช แม่ว่าจริงมั๊ย” เมื่อคิดดี ๆ อีกทีผมรู้สึกทึ่งว่า การที่ผมบวชก็เพื่อตอบแทนพระคุณแม่ เพราะผมไม่ใช่ลูกที่เลี้ยงดูแม่ได้อย่างเต็มที่ ถ้าพึ่งตัวเองแทบจะเอาตัวไม่รอด จึงปล่อยให้น้ำหนักการดูแลแม่ทางเศรษฐกิจเป็นของพี่สาว และผมยังมีลูกสองเมียหนึ่งที่ต้องดูแล ผมว่าการบวชนี้แหละคงจะทำให้แม่มีความสุขถือว่าได้ตอบแทนพระคุณพ่อแม่บ้าง

พิธีบวชจัดขึ้นอย่างเรียบง่ายที่วัดป่าแห่งหนึ่งในจันทบุรี พ่อแม่ปลื้มปีติยินดีกับการบวชของผมน้อยมาก ผมถึงกับร้องไห้อย่างไม่อาย เมื่อผมบวชแรกที่พ่อแม่และแม่ตัดให้ร่วงลงสู่พื้นดิน รู้สึกไม่ต่างอะไรจากตอนที่แม่เคยตัดผมให้เมื่อยังเป็นเด็ก น้ำตาถูกผู้ชายรินไหลเมื่อระลึกถึงความกตัญญู ผมร้องไห้เมื่อเห็นพ่อที่พุงร่างกายที่อ่อนล้าด้วยความชรามาถวายบาตรให้ผม และแม่ได้ถวายผ้าไตรที่ถื้อมาอย่างตั้งใจหลังจากเดินรอบโบสถ์อย่างเหน็ดเหนื่อย แม้จะบ่นปวดขาแต่แม่ก็ยิ้มแต่มีความสุขใจเดินรอบโบสถ์ปลื้มพระลูกชาย ผมได้เห็นภาพที่สะท้อนลูกผู้ชายใจแทบขาดคือภาพพ่อแม่และแม่ก้มลงกราบผม ต่อไปนี่ผมจะเป็นพระที่ดีจะปฏิบัติให้ดีสมกับที่พ่อแม่ที่ผมรักได้กราบไหว้บูชาสาวกของพระพุทธองค์ในร่างของผม

บ้านใหม่ของผมเป็นกุฏิไม้ไผ่หลังเล็กบนเขา ๆ วัดนี้ร่มรื่นสมเป็นวัดป่า ตกกลางคืนเสียงหริดหรีงเรไรดังกลบทุกสรรพเสียงกิจวัตรของพระไม่มีอะไรมาก ดื่นเช้าตีสี่ ทำวัตร สวดมนต์ ออกไปบิณฑบาต กลับมาฉันเช้าแล้วล้างบาตรกวาดลานวัด แยกย้ายกันไปปฏิบัติ บ่ายสองกลับมาฟังเทศน์ พระอาจารย์เทศน์วันละ 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น แล้วท่านก็จะสอนพระในเรื่องการปฏิบัติ พอเย็น ๆ ก็สวดมนต์ทำวัตรเย็น แล้วเตรียมเข้านอน กิจวัตรเป็นแบบนี้ทุกวัน มีอยู่อย่างหนึ่งที่ผมว่าแปลกดีคือทุกครั้งหลังการเจริญภาวนา หลวงพ่อท่านจะให้เราแผ่เมตตา แผ่ส่วนกุศลอย่างจริงจัง ให้



น้อมใจ แฝ่ความดีที่เราทำให้กับผู้มีพระคุณหรือคนที่เรายังคิดถึงในใจ สำหรับพ่อแม่ฉันผมก็แผ่ให้ท่านเป็นปกติ แต่คนที่ยังคิดถึงนี่สิ ผมนั่งนึกดูแล้วก็พบว่ายังเหลืออีกสองคนในชีวิต ๆ คือไอ้วอกกับไอ้นนท์ ทั้งสองคนเป็นเพื่อนสมัยเรียนตั้งแต่ประถม ไอ้วอกมีปัญหา ชีวิตหนักหน่วงจนทำให้มันเพี้ยนๆไป ทั้งที่มันเป็นถึงวิศวกรจบนอก มีงานการอย่างดี ครอบครัวก็มีฐานะแต่ด้วยปัญหาทางอารมณ์ ทำให้เมียมันหอบลูก ๆ หนีไปจากชีวิต จนบัดนี้ก็ยังไม่เจอ โศกนาฏกรรมนี้ทำให้มันกลายเป็นคนไร้สมรรถภาพที่จะทำงานหรือคิดการใด ๆ ได้ ในใจเต็มไปด้วยความโกรธความผิดหวัง คั่งแค้น กับเพื่อน ๆ มันก็เที่ยวไปด่าเขาหมดจนไม่มีใครคบ มีผมนี่แหละที่ยังคบมันเลี้ยยข้าว เลี้ยยเบียร์แต่มันก็ยังดันมาดิสท์แตกใส่ผม มันชี้หน้าด่าแล้วขว้างขวดเบียร์ใส่ผมอย่างเกรี้ยวกราดต่อหน้าคนมากมาย เหตุการณ์คราวนั้นทำให้ความเป็นเพื่อนระหว่างเราขาดสะบั้น “เออกับกู เพื่อนคนสุดท้ายของมึงยังทำกูได้ลงคอ ต่อไปนี่มึงไม่ต้องมีกูเป็นเพื่อน”

ส่วนไอ้นนท์คุณชายตระกูลไฮโซ มันใช้ชีวิตหรูหรามาตั้งแต่เด็กจนเข้ามหาวิทยาลัย ทายาทกิจการใหญ่โตอย่างมันไม่มีอะไรให้ต้องดิ้นรน พ่อแม่ส่งไปเรียนนอก เรียนจบขณะที่เพื่อน ๆ ยังตุดปอด แต่มันมีรถพอร์ชใช้ มันเลี้ยยเพื่อนที่อาณาจักรคอนโดหัวหินที่มันครอบครองราวกับราชา อยู่มาวันหนึ่งไอ้นนท์เกิดผิดใจกับผม ด้วยเข้าใจว่าผมเอาเรื่องของมันไปปุดให้แม่มันฟัง ซึ่งจริง ๆ ผมไม่เคยรู้เรื่องด้วยเลย มันแค้นผมมาก บอกว่าผมทำชีวิตมันพัง ทำให้แม่ไม่ไว้ใจมัน มันประกาศจะเอาผมออกจากงาน ผมบอกมันว่า “เชิญเลย มึงเชิญลากคอกูออกจากงานได้เลย กูทำงานอยู่ที่นี้... ชั้น 15 เจ้านายกูชื่อคุณโป่ง แล้วนี่เบอร์นายกู มึงเอาไปเลย” ตั้งแต่นั้นมานับสิบกว่าปี ผม ไอ้วอก ไอ้นนท์ตัดขาดจากกัน เพื่อนฝูงต่างก็รู้กันทั่ว

เมื่อพระอาจารย์ให้ผมแผ่เมตตาให้อภัยท่านเพื่อน ๆ สองคนนี่จึงเป็นคนแรกที่ผมนึกถึง ผมตั้งใจบอกพวกมันในใจว่าบุญกุศลที่ผมได้ทำในการบวชนี้ขอยกให้มันทั้งสอง ให้มันมีความสุข ความเจริญ มีชีวิตที่ร่มเย็น อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลยและสิ่งที่เคยโกรธแค้นกันมาผมขอโหสิให้ทุกอย่าง นำแปลกลิ้นนั้นไอ้นนท์ส่งข้อความมาหาผมเป็นครั้งแรกในรอบหลายปี ไอ้พระเจ้าเป็นไปได้อย่างไร!

มันเขียนมาบอกว่า “ไอ้เปี้ยกมึงสบายดีไหมกูคิดถึงมึงมากกูกำลังคิด ๆ ดูที่ผ่านมากูทำผิดกับมึงมาก กูอยากขอโทษมึงอยากบอกว่ากูเข้าใจมึงแล้ว ที่ผ่านมากูคงทำให้มึงเครียดมาก กูขอโทษจริง ๆ ขอโทษ ๆ ๆ ๆ ทำยังไงให้มึงรู้ว่ากูรู้สึกผิดจริงๆขอให้กูได้ซื้อตัวเครื่องบินให้ครอบครัวมึงบินไปเที่ยวโรงแรมกูที่ฮ่องกงได้ไหมกูเพิ่งซื้อรถบีเอ็มซีร์รี่ 7 กูจะยกให้มึงเลยก็ได้ เพื่อให้มึงรู้ว่ากูขอโทษในสิ่งที่ผ่านมาจริง ๆ” แล้วที่ตลกยิ่งกว่าคือไอ้วอกก็โทรมาหาผมเช้าวันรุ่งขึ้นพอมันรู้ว่าผมอยู่วัดที่จันทบุรี มันไม่ถามไถ่อะไรมา บังกรมหาผมจากกรุงเทพฯ เมื่อเจอผมในผ้าเหลืองมันร้องไห้โฮแล้วก้มลงกราบแทบเท้าผม

“ไอ้เปี้ยกมึงเป็นพระเหรอ นี่ถูกราบขอโทษมึงจริง ๆ กูเสียใจมากที่ทำเอาไว้กับมึงโฮ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” ไอ้ว่อก็ร้องไห้เหมือนเด็ก ๆ แล้วเกลือกหน้าลงกับเท้าผม ผมร้องไห้ไปกับมันด้วย ผมสงสาร เห็นใจมันอย่างที่สุด ความโกรธนั้นจางไปตั้งแต่ที่ผมแผ่เมตตาให้มันแล้ว ที่เหลือคือความรักความ สงสารเพื่อนจับใจ

อานุภาพของการให้อภัยมากถึงเพียงนี้เชียวหรือช่างมหัศจรรย์ยิ่งนัก ผมตั้งใจตั้งใจปฏิบัติภาวนา ไม่น่าเชื่อว่าอานิสงส์ของการอภัยทานจะยิ่งใหญ่เพียงนี้ ความโกรธแค้น ที่เคยฝังใจ ถูกยกออกจาก ใจอย่างง่ายดาย ความโกรธมหาศาลที่เป็นรากเหง้าของอุปนิสัยผมได้ถูกขุดรากถอนโคนออกไป ด้วยการให้อภัยคนที่ยากจะให้อภัยเกิดเป็นความรัก ความปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์อันดิที่เห็น เขามีความสุขและวางเฉยได้กับผลที่จะตามมา การบวชครั้งนี้เปลี่ยนชีวิตจิตใจผมอย่างสิ้นเชิงผม ประจักษ์ด้วยตัวเองแล้วว่าผลของการปฏิบัตินั้นช่วยขัดเกลาจิตใจได้จริงๆ ยิ่งใหญ่เกินกว่าวัตถุใดๆ จะ ส น อ ง ก ว า ม ส ข ใ ด นี แ ห ล ะ ชี วิ ต ที่ ดี ขี น ข อ ง ม ม เ กิ ด ขี น แ ล้ ว

<http://www.goodlifeupdate.com/40661/healthy-mind/forgiveness/>



## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

กิจกรรมที่ 10 หลุดจากเขาวงกตพบกับสีสันที่สวยงาม

เวลา 60 นาที

### แนวคิด

การให้อภัยเปรียบเสมือนเส้นทางเดินของชีวิตที่นำไปสู่ความสุขและความสงบของจิตใจอย่างแท้จริง แต่การให้อภัยก็ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ การให้อภัยนั้นอาจจะมีอุปสรรคมาขัดขวางเหมือนการเดินทางอยู่ในเขาวงกตที่ผู้เดินจะต้องใช้เวลา ความพยายาม และความอดทนและในระหว่างทางเดินก็อาจจะพบว่าบุคคลอื่น ๆ อีกจำนวนมากที่ร่วมเดิน และแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็สามารถเดินทางและเมื่อถึงจุดหมายก็สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้

ในกิจกรรมการทำเกี๊ยวแสดงให้เห็นว่าแม้คนเราจะมีแตกต่างกัน และแต่ละคนก็ไม่ใช่ว่าคนที่มีบุคลิกแบบ แต่บุคคลแต่ละคนก็เป็นตัวของตัวเอง มีค่าพิเศษสุด การให้อภัยไม่เพียงแต่ช่วยเราสร้างความสัมพันธ์ปรองดอง แต่ยังช่วยให้เรากลับพบกับสีสันของชีวิต

ในตอนต้นของกระบวนการให้อภัย การแสดงความรัก ความเมตตาผู้ที่กระทำผิดต่อเรานั้นอาจจะเป็นไปไม่ได้ และเหมือนกับว่าไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้เลย แต่ภายหลังจากที่บุคคลตัดสินใจให้อภัยและสร้างความเข้าใจใหม่ การเปลี่ยนแปลงในความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ถูกกระทำต่อผู้กระทำจากทางลบให้เป็นไปในทางบวกก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของการเดินทางในเขาวงกตที่สัมพันธ์กับการให้อภัย
2. บอกความความหมายของเกี๊ยวในขวโหลที่สัมพันธ์กับการให้อภัย
3. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นตอนกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. เปิดเพลง “ให้อภัย” ทักทายนักเรียน ทบทวนถึงกิจกรรมที่ผ่านมาสั้น ๆ และเชิญชวนนักเรียนนั่งตัวตรง ๆ นั่ง ๆ ตั้งสมาธิและแผ่เมตตาให้กันคนที่กระทำผิดต่อตนเองประมาณ 2-3 นาที

### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. เกริ่นนำเรื่องการให้อภัยไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในทันทีทันใดต้องใช้เวลา ความพยายาม และความอดทนเป็นอย่างมาก การให้อภัยเปรียบเสมือนเส้นทางเดินในเขาวงกต
2. แจกกระดาษภาพเขาวงกต 1 ให้นักเรียนแต่ละคน ให้นักเรียนลองลากเส้นทางการให้อภัย จากจุดเริ่มต้น ไปจนถึงพบทางออกแห่งความสุขอย่างแท้จริง นักเรียนที่ทำเสร็จบันทึกเวลาทำบนหัวกระดาษ แล้วให้รอเพื่อนคนอื่น
3. แจกภาพเขาวงกตที่สลับซับซ้อนขึ้นแผ่นที่ 2 และ 3 ตามลำดับ เมื่อใครทำเสร็จแล้วให้

### บันทึกเวลาไว้บนกระดาษและรอเพื่อนคนอื่น

4. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว นักเรียนและครูช่วยกันสรุป การเดินในเขาวงกตของ แต่ละคนใช้เวลาต่างกัน เหมือนการให้อภัยที่แต่ละคนใช้เวลา ใช้ความอดทน ใช้ความพยายามต่างกัน พบปัญหาอุปสรรคต่างกัน
5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ครูแจกถุงชิปล๊อค แจกถุงเกลือป่นกลุ่มละ 2 ถุง และสัฟฟมอาหารกลุ่มละสี่ แตกต่างกัน ถุงมือยาง
6. แต่ละกลุ่มเทเกลือลงในถุงชิปล๊อค จากนั้นหยอดสัฟฟมอาหารลงในเกลือ ให้ตัวแทนกลุ่ม 1 คนใส่ถุงมือยาง แล้วคลุกเกลือในถุงชิปล๊อคให้สีกระจายไปทั่ว
7. เมื่อได้เกลือสีครบทุกกลุ่ม ครูตั้งขวดโหลใหญ่ไว้กลางห้อง ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเกลือสีมาเทลงในขวดโหลใหญ่จนครบทุกกลุ่ม
8. นักเรียนและครูช่วยกันสรุปถึงเกลือสีที่อยู่ในขวดโหลแบ่งเป็นชั้น ๆ สีสดใสสวยงาม เปรียบเหมือนคนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ไม่ใช่คนที่สมบูรณ์แบบ แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้

### ขั้นสรุป

1. นักเรียนและครูช่วยกันสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้คือ การเดินทางในเขาวงกต และการทำเกลือสีเกี่ยวข้องอะไรกับการให้อภัย
2. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ จอภาพ
2. เพลง “ให้อภัย”
3. ภาพเขาวงกต 3 ภาพ ถ่ายเอกสารแจกนักเรียนทุกคน
4. ถุงชิปล๊อค เกลือป่น สัฟฟมอาหาร ถุงมือยาง ขวดโหล

### การประเมินผล

ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ดังนี้

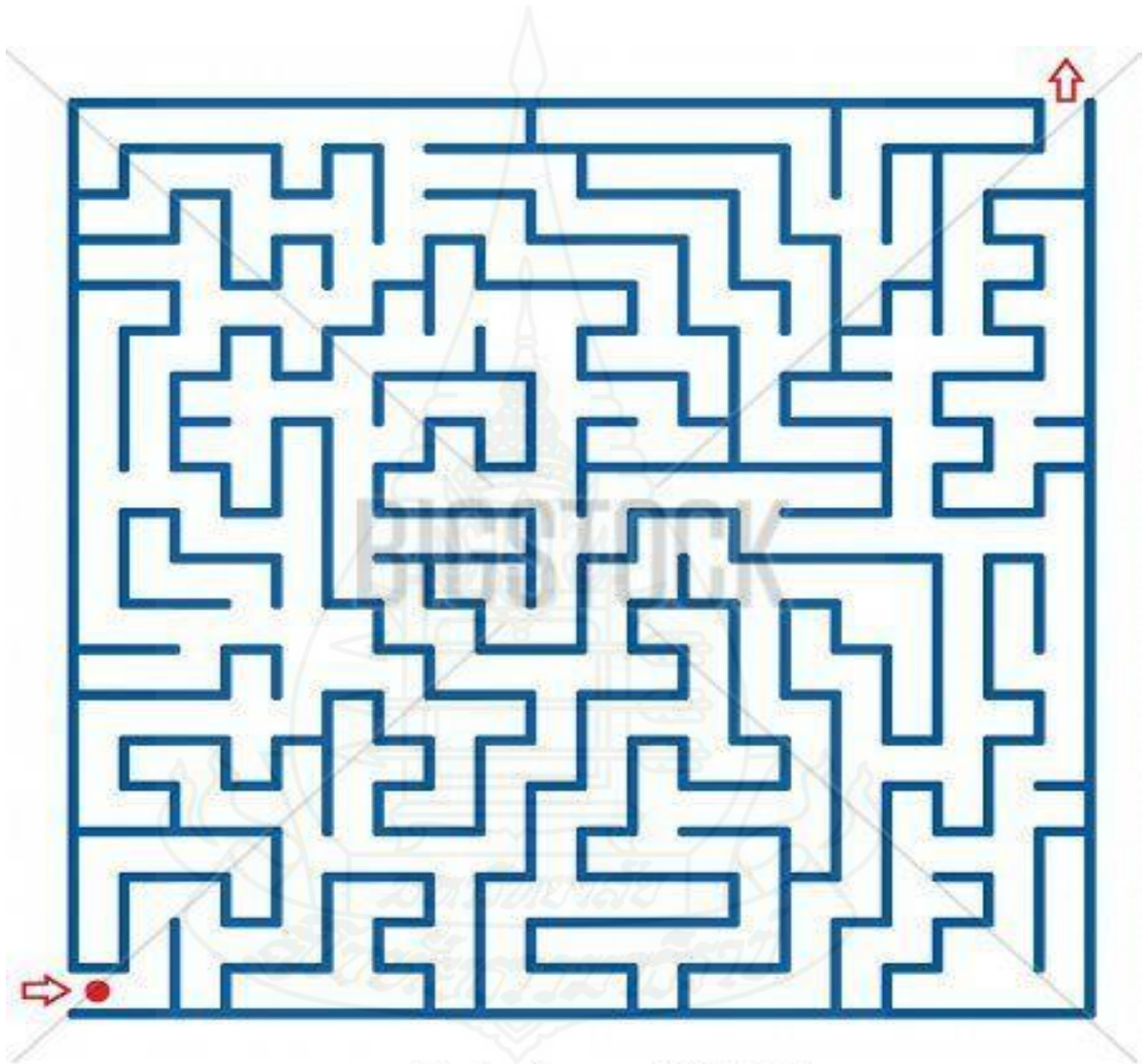
1. สัมผัสจากการร่วมทำกิจกรรม 1. ....
2. สัมผัสจากการอภิปรายและตอบคำถาม 2. ....



## ภาพเขาวงกต 1

เส้นทางเดินของการให้อภัยนำชีวิตสู่ปลายทางคือความสุขอย่างแท้จริง

เวลาที่เดินทางทั้งหมด.....นาที





## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน

### กิจกรรมที่ 11 เดินหน้าต่อไป

เวลา 60 นาที

#### แนวคิด

เมื่อมาถึงครั้งสุดท้ายของการร่วมกิจกรรม ก็เป็นช่วงของการสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มาตั้งแต่ต้น เป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากรั้งแรกมาจนถึงครั้งที่ 10 และเมื่อจบกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนก็ยังสามารถที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

#### วัตถุประสงค์

1. กล่าวขอบคุณ ปัจฉิมนิเทศ
2. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ
3. ทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

#### ขั้นตอนกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. เปิดเพลง “ให้อภัย” ทักทายนักเรียน ทบทวนถึงกิจกรรมที่ผ่านมาสั้น ๆ และเชิญชวนนักเรียนนั่งตัวตรง ๆ นิ่ง ๆ ตั้งสมาธิและแผ่เมตตาให้กันคนที่กระทำผิดต่อตนเองประมาณ 2-3 นาที

##### ขั้นกิจกรรมหลัก

1. ครูนำเสนอข้อมูลสรุปให้นักเรียนเพื่อเป็นการทบทวนว่าการร่วมกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 10 นั้นมีอะไรบ้าง
2. เมื่อสรุปข้อมูลในแต่ละกิจกรรม ครูตั้งคำถามประมาณ 2-3 คำถาม กระตุ้นให้นักเรียนทุกคนได้ตอบคำถาม
3. เมื่อสรุปทุกกิจกรรมแล้ว ครูตั้งคำถามว่าหลังจากร่วมกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง
  - นักเรียนคิดว่าได้เรียนรู้อะไรที่มีประโยชน์มากที่สุด
  - นักเรียนคิดว่ากิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการให้อภัยมีคุณค่าต่อนักเรียนอย่างไร
4. ให้นักเรียนทำแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

### ขั้นสรุป

1. ครูกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือร่วมกิจกรรมการเรียนรู้นี้ ตลอด 11 ครั้ง
2. เสนอแนะแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

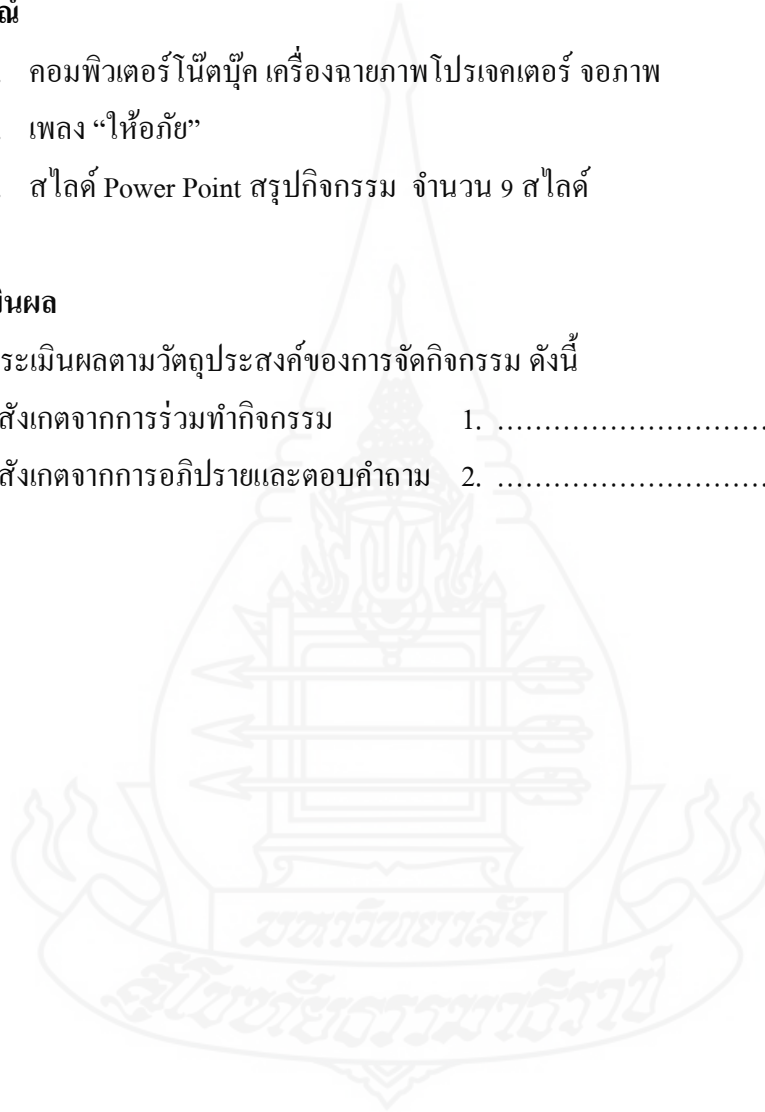
### สื่อ-อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เครื่องฉายภาพโปรเจกเตอร์ จอภาพ
2. เพลง “ให้อภัย”
3. สไลด์ Power Point สรุปกิจกรรม จำนวน 9 สไลด์

### การประเมินผล

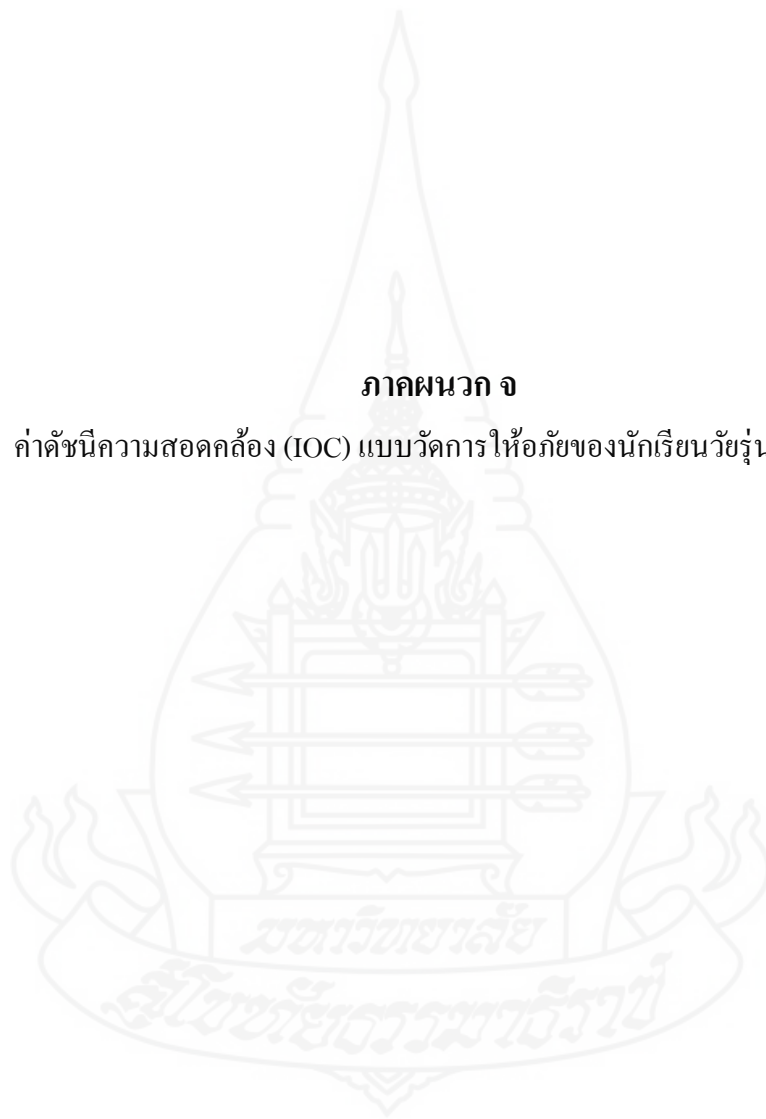
ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ดังนี้

- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม      | 1. .... |
| 2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม | 2. .... |



## ภาคผนวก จ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น



จ. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

ด้านความคิดทางลบ 1-20	คำถาม ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน รวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	1.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	2.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	3.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	4.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	5.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	6.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	7.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	8.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	9.	+1	0	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	10.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	11.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	12.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	13.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	14.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	15.	+1	-1	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	16.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	17.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	18.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	19.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	20.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
ด้านความคิดทางบวก 21-40	21.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	22.	+1	-1	0	0	0.00	ไม่ผ่านเกณฑ์
	23.	+1	-1	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	24.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	25.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	26.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	27.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	28.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	29.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์

ด้านความคิดทางลบ 1-20	คำถาม ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน รวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	30.	+1	+1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	31.	+1	+1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	32.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	33.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	34.	+1	-1	0	0	0.00	ไม่ผ่านเกณฑ์
	35.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	36.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	37.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	38.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	39.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	40.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
ด้านอารมณ์ความรู้สึก ทางลบ 41-60	41.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	42.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	43.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	44.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	45.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	46.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	47.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	48.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	49.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	50.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	51.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	52.	+1	+1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	53.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	54.	0	0	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	55.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	56.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	57.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	58.	0	-1	+1	0	0.00	ไม่ผ่านเกณฑ์
	59.	+1	0	+1	2	.067	ผ่านเกณฑ์
	60.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					หมายเหตุ

ด้านความคิดทางลบ 1-20	ข้อที่	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คะแนน รวม	ค่าดัชนี IOC	
ด้านอารมณ์ความรู้สึก ทางบวก 41-60	61.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	62.	0	0	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	63.	0	0	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	64.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	65.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	66.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	67.	0	+1	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	68.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	69.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	70.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	71.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	72.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	73.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	74.	0	+1	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	75.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	76.	0	+1	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	77.	0	+1	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	78.	0	+1	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	79.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	80.	0	0	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
ด้านพฤติกรรมทาง ลบ 81-100	81.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	82.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	83.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	84.	+1	-1	0	0	0.00	ไม่ผ่านเกณฑ์
	85.	0	+1	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	86.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	87.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	88.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	89.	0	+1	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	90.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	91.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์



ด้านความคิดทางลบ 1-20	คำถาม ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน รวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	92.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	93.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	94.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	95.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	96.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	97.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	98.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	99.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	100.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
ด้านพฤติกรรมทางบวก 101-120	101.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	102.	+1	+1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	103.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	104.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	105.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	106.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	107.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	108.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	109.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	110.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	111.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	112.	+1	-1	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	113.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	114.	+1	-1	0	0	0.00	ไม่ผ่านเกณฑ์
	115.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	116.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	117.	0	0	+1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
	118.	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
	119.	0	+1	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	120.	+1	0	+1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 104 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ = 16 ข้อ

## ภาคผนวก จ

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น  
จำนวน 104 ชื่อหลังจากหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้ว



จ.ค่าอำนาจจำแนกรายข้อแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 104 ข้อ  
หลังจากหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้ว

คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
(ด้านความคิดทางลบ ข้อที่ 1-19)		
1	.327	คัดเลือกไว้
2	.369	คัดเลือกไว้
3	.425	คัดเลือกไว้
4	.363	คัดเลือกไว้
5	.369	คัดเลือกไว้
6	.378	คัดเลือกไว้
7	.398	คัดเลือกไว้
8	.540	คัดเลือกไว้
9	.389	คัดเลือกไว้
10	.447	คัดเลือกไว้
11	.584	คัดเลือกไว้
12	.438	คัดเลือกไว้
13	.526	คัดเลือกไว้
14	.233	คัดเลือกไว้
15	.382	คัดเลือกไว้
16	.505	คัดเลือกไว้
17	.379	คัดเลือกไว้
18	.340	คัดเลือกไว้
19	.234	คัดเลือกไว้
(ด้านความคิดทางบวก ข้อที่ 20-35)		
20	.230	คัดเลือกไว้
21	.011	ตัด
22	.309	คัดเลือกไว้
23	.369	คัดเลือกไว้
24	.149	ตัด
25	.397	คัดเลือกไว้
26	.446	คัดเลือกไว้
27	.430	คัดเลือกไว้
28	.456	คัดเลือกไว้
29	.378	คัดเลือกไว้

คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
30	.205	ตัด
31	.372	คัดเลือกไว้
32	.426	คัดเลือกไว้
33	.601	คัดเลือกไว้
34	.447	คัดเลือกไว้
35	.451	คัดเลือกไว้
(ด้านอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ข้อที่ 36-52)		
36	.355	คัดเลือกไว้
37	.285	คัดเลือกไว้
38	.422	คัดเลือกไว้
39	.318	คัดเลือกไว้
40	.403	คัดเลือกไว้
41	.439	คัดเลือกไว้
42	.279	คัดเลือกไว้
43	.351	คัดเลือกไว้
44	.402	คัดเลือกไว้
45	.336	คัดเลือกไว้
46	.397	คัดเลือกไว้
47	.625	คัดเลือกไว้
48	.534	คัดเลือกไว้
49	.550	คัดเลือกไว้
50	.483	คัดเลือกไว้
51	.432	คัดเลือกไว้
52	.525	คัดเลือกไว้
(ด้านอารมณ์ความรู้สึกทางบวก ข้อที่ 53-69)		
53	.152	ตัด
54	.409	คัดเลือกไว้
55	.510	คัดเลือกไว้
56	.508	คัดเลือกไว้
57	.515	คัดเลือกไว้
58	.546	คัดเลือกไว้
59	.586	คัดเลือกไว้

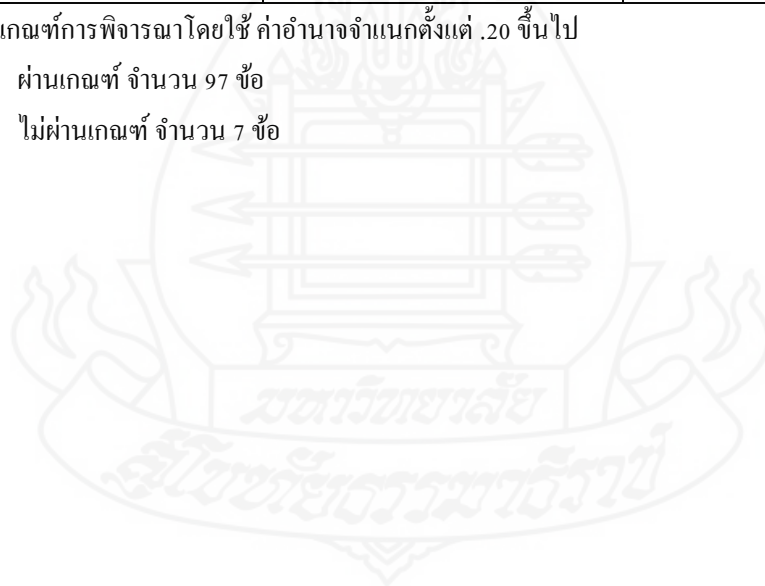
คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
60	.499	คัดลอกไว้
61	.510	คัดลอกไว้
62	.425	คัดลอกไว้
63	.570	คัดลอกไว้
64	.412	คัดลอกไว้
65	.387	คัดลอกไว้
66	.409	คัดลอกไว้
67	.529	คัดลอกไว้
68	.300	คัดลอกไว้
69	.446	คัดลอกไว้
(ด้านพฤติกรรมทางลบ ข้อที่ 70-87)		
70	.500	คัดลอกไว้
71	.526	คัดลอกไว้
72	.390	คัดลอกไว้
73	.186	ตัด
74	.382	คัดลอกไว้
75	.364	คัดลอกไว้
76	.345	คัดลอกไว้
77	.519	คัดลอกไว้
78	.525	คัดลอกไว้
79	.416	คัดลอกไว้
80	.433	คัดลอกไว้
81	.498	คัดลอกไว้
82	.394	คัดลอกไว้
83	.470	คัดลอกไว้
84	.561	คัดลอกไว้
85	.497	คัดลอกไว้
86	.528	คัดลอกไว้
87	.426	คัดลอกไว้
(ด้านพฤติกรรมทางบวก ข้อที่ 88-104)		
88	.332	คัดลอกไว้
89	.324	คัดลอกไว้

คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	หมายเหตุ
90	.383	คัดลอกไว้
91	.446	คัดลอกไว้
92	.379	คัดลอกไว้
93	.409	คัดลอกไว้
94	.305	คัดลอกไว้
95	.454	คัดลอกไว้
96	.326	คัดลอกไว้
97	.240	คัดลอกไว้
98	.194	ตัด
99	.343	คัดลอกไว้
100	.245	คัดลอกไว้
101	.296	คัดลอกไว้
102	.061	ตัด
103	.368	คัดลอกไว้
104	.410	คัดลอกไว้

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาโดยใช้ ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ จำนวน 97 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 7 ข้อ





## ภาคผนวก ข

คำอ่านจําแนกรายชื่อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการให้อภัย  
ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับจริงที่ใช้ในงานวิจัย จำนวน 72 ชื่อ



ข ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นฉบับจริงที่ใช้ในงานวิจัย จำนวน 72 ข้อ

คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ค่าความเที่ยงรายข้อ
1	0.407	0.943
2	0.360	0.944
3	0.358	0.944
4	0.396	0.943
5	0.517	0.943
6	0.382	0.944
7	0.544	0.943
8	0.429	0.943
9	0.535	0.943
10	0.358	0.944
11	0.500	0.943
12	0.230	0.944
13	0.236	0.944
14	0.282	0.944
15	0.394	0.943
16	0.446	0.943
17	0.419	0.943
18	0.461	0.943
19	0.385	0.943
20	0.381	0.943
21	0.404	0.943
22	0.590	0.943
23	0.462	0.943
24	0.450	0.943
25	0.334	0.944
26	0.282	0.944
27	0.299	0.944

คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ค่าความเที่ยงรายข้อ
28	0.398	0.943
29	0.418	0.943
30	0.258	0.944
31	0.325	0.944
32	0.634	0.943
33	0.519	0.943
34	0.523	0.943
35	0.403	0.943
36	0.512	0.943
37	0.509	0.943
38	0.503	0.943
39	0.496	0.943
40	0.540	0.943
41	0.591	0.943
42	0.502	0.943
43	0.492	0.943
44	0.573	0.943
45	0.425	0.943
46	0.409	0.943
47	0.427	0.943
48	0.541	0.943
49	0.484	0.943
50	0.493	0.943
51	0.378	0.944
52	0.317	0.944
53	0.485	0.943
54	0.496	0.943
55	0.432	0.943
56	0.513	0.943

คำถามข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ค่าความเที่ยงรายข้อ
57	0.365	0.944
58	0.538	0.943
59	0.536	0.943
60	0.427	0.943
61	0.347	0.944
62	0.321	0.944
63	0.443	0.943
64	0.382	0.943
65	0.416	0.943
66	0.309	0.944
67	0.460	0.943
68	0.317	0.944
69	0.345	0.944
70	0.266	0.944
71	0.353	0.944
72	0.405	0.943
ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับ		0.944

## ภาคผนวก ข

คำดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ  
เพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น



ซ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

กิจกรรมที่	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนนรวม	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ปฐมนิเทศ	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
2. ทำความรู้จักกับความโกรธ	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
3. พฤติกรรมต้องห้ามยามโกรธ	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
4. ความหมายของการให้อภัย	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
5. ليمพูดตัวอย่างของการให้อภัย	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
6. ผลดีของการให้อภัย	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
7. วันแห่งการให้อภัย	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
8. 8 ขั้นตอนสู่การให้อภัย	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
9. แม่เมตตาให้ศัตรู	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
10. หลุดจากเขาวงกตพบกับ สีสันที่สวยงาม	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์
11. เดินหน้าต่อไป	+1	+1	+1	3	1.0	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ทั้ง 11 กิจกรรม โดยมีการปรับแก้ไขตามความเห็นและคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายตะวัน แวงโสธรณ์
วัน เดือน ปีเกิด	9 ตุลาคม 2509
สถานที่เกิด	สกลนคร
ประวัติการศึกษา	<p>ประถมศึกษาโรงเรียนท่าแร่วิทยา, โรงเรียนเซนต์ยอแซฟท่าแร่ อ.เมือง จ.สกลนคร</p> <p>มัธยมศึกษาโรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา (ACS 3821) อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี พ.ศ. 2534 ศิลปศาสตรบัณฑิต (วิชาเอกปรัชญา) วิทยาลัยแสงธรรม อ.สามพราน จ.นครปฐม</p> <p>พ.ศ. 2537 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จ.นนทบุรี</p> <p>พ.ศ. 2538 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จ.นนทบุรี</p> <p>พ.ศ. 2544 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี</p> <p>พ.ศ. 2560 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จ.นนทบุรี</p>
ที่อยู่ปัจจุบัน	371/119-120 หมู่ 8 ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
สถานที่ทำงาน	<p>โรงเรียนร่วมฤดีวิเทศศึกษา กรุงเทพมหานคร (Ruamrudee International School, Bangkok)</p>
ตำแหน่ง	High School Counselor