

บูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท

Integrating Psychological Anger Management with The Dhamma of Theravada Buddhism

¹ชัยชนะ บุญสุวรรณ, ²พระมหาโกมล แก้วดิ่ง และ ³มานพ นักการเรียน

¹Chaichana Boonsuwan, ²Phramaha Komon Kaeodueng and ³Manop Nakkannian

¹²³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

³มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

¹²³Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

³Mahamakut Buddhist University, Sirindhornrajavidyalaya Campus, Thailand.

E-mail: ¹thepsylista@gmail.com, ²komon.kam@mcu.ac.th, ³mnakkarreiny@gmail.com

Received August 9, 2024; Revised September 20, 2024; Accepted October 9, 2024

บทคัดย่อ

ความโกรธเป็นอารมณ์ด้านลบของมนุษย์ที่ส่งผลกระทบทั้งเชิงลบและเชิงบวก โดยแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่เห็นว่าควรใช้ประโยชน์จากความโกรธอย่างสร้างสรรค์ สำหรับพระพุทธศาสนาเห็นว่าควรกำจัดความโกรธให้หมดไป ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการจัดการความโกรธทางจิตวิทยา 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมระบับความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้แนวคิดการจัดการความโกรธทางจิตวิทยาของสปีลเบอร์กเกอร์ เป็นกรอบการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี จำนวน 415 คน เก็บตัวอย่างแบบ Snowball ด้วยแบบประเมินการแสดงความโกรธ (STAXI) ผลการวิจัยพบว่า 1) จิตวิทยาเห็นว่าความโกรธเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ ส่งผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงควรเลือกใช้ประโยชน์อย่างสร้างสรรค์ 2) พุทธศาสนาเห็นว่าความโกรธเป็นอกุศลกรรมส่งผลกระทบด้านลบจึงควรกำจัด ด้วยหลักธรรมคือ หลักไตรสิกขา ขรวาธธรรม ปธาน 4 อริยสัจ 4 เมตตธรรม และการเจริญวิปัสสนาภาวนา และ 3) การบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ FIRE-UP Model มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยค่าสถิติ $\chi^2_{df=1} = 14.46$, P-value = 0.01, CMIN/DF= 14.944, GFI = .978, CFI = .915, NFI = .915, RMR = .014, RMSEA = .203 , AVE = .38 และ CR = .73

คำสำคัญ: การจัดการความโกรธ; การบูรณาการหลักธรรมพระพุทธศาสนา; จิตวิทยา

Abstract

Anger is a negative emotion in humans that can have both negative and positive effects. Modern psychological concepts suggest that anger should be created constructively, while Buddhism that anger should be eliminated completely. Therefore, this article aims to 1) study

the concepts, theories, and psychological management of anger; 2) examine the Dhamma for conquering anger in the Theravada Buddhist scriptures; and 3) integrate the psychological management of anger with the Theravada Buddhist scriptures. This study employs a mixed-methods research approach, using Spielberger's anger management theory as the research framework. The sample consists of 415 individuals aged 20 and older, collected through a snowball sampling method using the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). The research summary was found as follows; 1) Psychology viewed anger as a natural human emotion that has both positive and negative effects, thus it should be created it; 2) Buddhism regarded anger as an unwholesome action with negative consequences, thus it should be eliminated it. its conquered through Theravada Buddhist scriptures such as the Threefold Training, the Gharavasa-dhamma: virtues for a good household life, the Padhana 4: effort, the Four Noble Truths, the development of loving-kindness (Metta) and Vipassana meditation.; and 3) the integration of anger management according to psychological principles with the Theravada Buddhist scriptures, represented by the FIRE-UP Model, was consistent with empirical data, as shown by the statistical values: $\chi^2_{df=1} = 14.46$, P-value = 0.01, CMIN/DF = 14.944, GFI = .978, CFI = .915, NFI = .915, RMR = .014, RMSEA = .203, AVE = .38, and CR = .73.

Keywords: Anger Management; Buddhism Integration; Psychology

บทนำ

ความโกรธ (Anger) เป็นอารมณ์ตามธรรมชาติของทุกคนที่เกิดขึ้นได้เป็นปกติ หากบุคคลสามารถควบคุมได้และแสดงออกอย่างเหมาะสม จะเป็นผลดีต่อการแก้ปัญหา การตัดสินใจ และเป็นพลังผลักดันในการดำเนินชีวิตที่ดี (Chuosavasdi, 2018) ความโกรธยังเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย และเป็นสาเหตุการเกิดโรคทางจิตเภทและการฆ่าตัวตายของคนในสังคม จากฐานข้อมูลสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข (HDC) ปี พ.ศ.2563 คนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 80,985 ราย (ร้อยละ 2.12) (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2563) และมีผู้ป่วยจิตเวชมารับการรักษา จำนวน 1.17 ล้าน หรือประมาณ 3,250 รายต่อวัน หรือทุกๆ 1 ชั่วโมงจะมีผู้ป่วยจิตเวชเข้ารับการรักษา 135 ราย (กรมสุขภาพจิต, 2562) สถานการณ์นี้สัมพันธ์กับอุบัติการณ์การฆ่าผู้อื่นตายและฆ่าตัวตาย มีอัตราสูงขึ้น จากรายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายของกรมสุขภาพจิต(กรมสุขภาพจิต, 2562) พบว่าอัตราการฆ่าตัวของคนไทย ปี พ.ศ.2562 อยู่ที่ 6.64 ต่อแสนประชากร (เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ.2561 ซึ่งอยู่ที่ 6.32 ต่อแสนประชากร) หรือวันละประมาณ 12 คน หรือ ทุกๆ 2 ชั่วโมงจะมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน และจากสถิติฐานความผิดคดีอาญาหน่วยงานตำรวจทั่วประเทศ ปี พ.ศ.2562 (สำนักงานตำรวจแห่งชาติ, 2566) รายงานฐานความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกายและเพศ พบ 18,130 คดี โดยแยกเป็น ฆ่าผู้อื่นตาย 1,370 ศพ ทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ความตาย 429 ศพ พยายามฆ่า 2,086 ราย ทำร้ายร่างกาย 10,283 ราย และข่มขืนกระทำชำเรา 1,965 ราย หรือกล่าวได้ว่าทุกๆ 1 ชั่วโมง คนไทยอย่างน้อย 1 ราย มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกทำร้ายร่างกายหรือถูกฆ่าโดยผู้อื่น จากข้อมูลฐานความผิดแสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาการใช้ความรุนแรงในสังคมล้วนเกิดจากความโกรธเป็นมูลเหตุ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความโกรธไว้ว่า “คำว่า ขัดเคือง มีโทสะ คือ โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจแค้นใจ เจ็บใจ คำว่า ไม่แค้นขื่น คือไม่แค้นขื่น เพราะความโกรธนั้น เพราะมีโทสะนั้น เพราะไม่พอนั้น เมื่อความโกรธ เกิดขึ้นใน

จิตใจ จากความไม่พอใจ ลูกกลามต่อเป็นไม่ชอบใจ แค้นใจ จนไปทำร้าย ทำลายผู้อื่น และขยายไปทำร้ายตนเอง และในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวกับการระงับความโกรธ เช่นในโกธสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงผลของความโกรธ และการตัดความโกรธด้วย ทมะ (ความข่มใจ) การใช้ปัญญา (ในวิปัสสนาปัญญา) ความเพียร (อันประกอบด้วยปัญญา) และ สัมมาทิฐิ (องค์แห่งอริยมรรค) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนการแก้ไขปัญหาคความโกรธในสังคมร่วมสมัย ความโกรธเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จะอยู่เป็นสุข ไม่เศร้าโศกเสียใจ คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดา也得 ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ โดยเสนอวิธี (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2565) สำหรับการจัดการความโกรธทางจิตวิทยานั้น มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจที่มาของความโกรธ ระดับความโกรธ การแสดงออกความโกรธ โดยเน้นการทักษะในการควบคุมและแสดงออกของความโกรธอย่างสร้างสรรค์ การวิจัยนี้ใช้วิธีการจัดการความโกรธของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Association, 2024) และ โนวาโค (Novaco, 1975) ส่วนการวัดความโกรธใช้วิธีการวัดของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988)

บทความนี้จึงได้เสนอแนะวิธีการบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ถึงแม้ว่าศาสตร์ทั้งสองมีทัศนะและมุมมองต่อความโกรธและวิธีการจัดการความโกรธที่ต่างกันบางประเด็น แต่มีเป้าหมายเหมือนกันคือการพัฒนาจิตให้เกิดสติปัญญาและสร้างทักษะที่เหมาะสมในการจัดการความโกรธตั้งแต่ต้นน้ำสายความโกรธ ก่อนส่งผลกระทบทางลบต่อตนเอง บุคคลอื่น ตลอดจน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ สรุปประเด็นปัญหาการวิจัย คือ การจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาสามารถนำมาบูรณาการกับหลักธรรมระงับความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทให้มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาสังคมอันมีความโกรธเป็นเหตุปัจจัยได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการจัดการความโกรธทางจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมระงับความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การทบทวนวรรณกรรม

การจัดการความโกรธ

การจัดการความโกรธเป็นที่ได้รับการสนใจอันเนื่องจากสภาพปัญหาทางสังคมที่เกิดจากผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง การข่มเหงรังแก การทำร้ายร่างกาย การฆ่าตกรรม การฆ่าตัวตาย และ คดีความอันมีสาเหตุมาจากความโกรธที่เกิดขึ้นในทุกวันและทวีความรุนแรงมากขึ้น ความโกรธเกิดจากการไม่ได้อะไรตามที่ใจประสงค์ มักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังความต้องการกับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน ความโกรธสามารถสร้างผลทางบวกได้หากบุคคลรู้จักวิธีแก้ปัญหา และแสดงอาการให้ออกมาในลักษณะของการสร้างสรรค์ สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธนั้นเกิดจากความคิดความเชื่อของตนเอง (จรัส พรหมบุตร, 2565) เช่น การถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี การถูกรังแกกลั่นแกล้ง การถูกกดขี่ข่มเหง การถูกเอารัดเอาเปรียบ การเป็นคู่รักกันมาก่อน ถูกุญเหยให้โกรธ ไม่ชอบหน้า เป็นต้น โดยการถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี และการถูกฟ้องว่ากระทำผิดถือว่าเป็นความโกรธในระดับที่รุนแรงที่สุด (จารุณี แซ่ตั้ง และ คณะ, 2559)

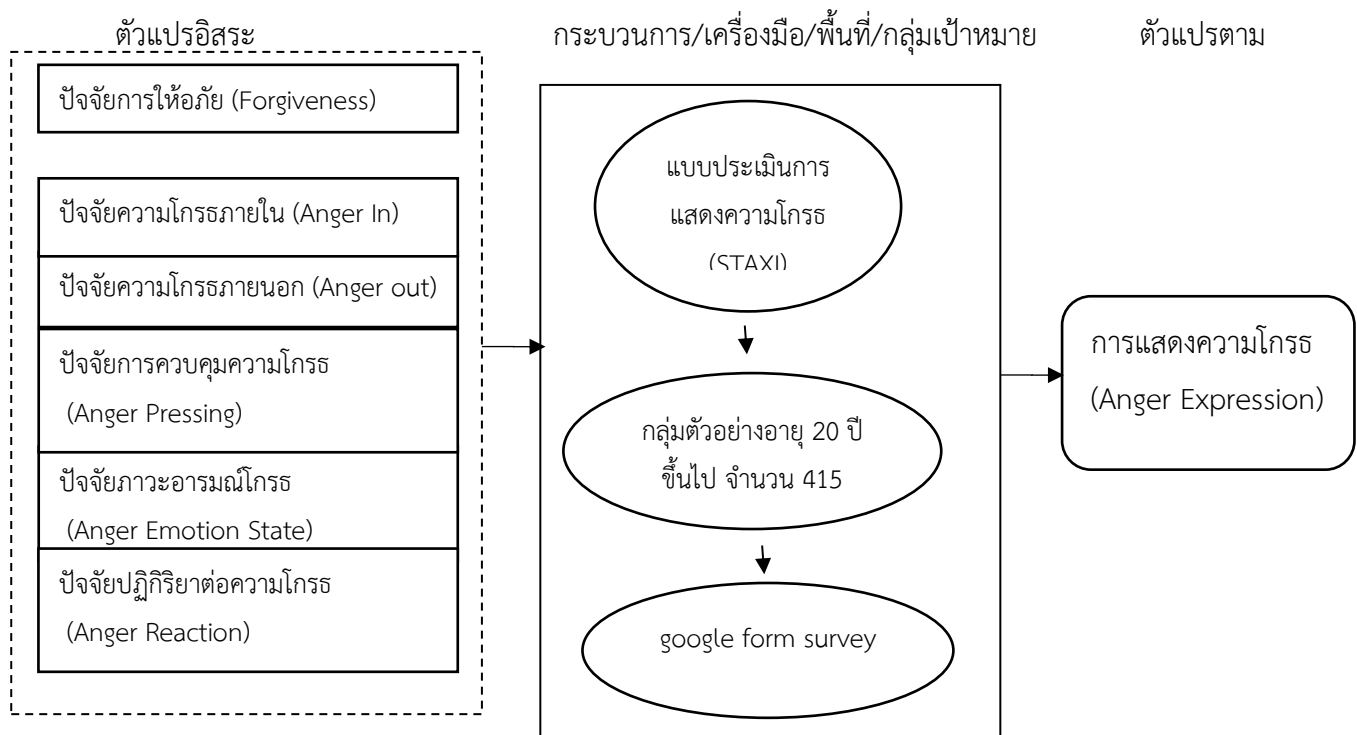
การทบทวนอย่างเป็นระบบ (systematic review) ของ เดวิส และเคอร์ซแบน (Davis & Kurzban, 2012) พบว่า สติบำบัด (mindfulness) สามารถลดความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ เพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์และ

สามารถควบคุมตนเองและมีสติในการจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นได้ดีขึ้น สามารถปลดปล่อยความโกรธและแสดงออกความโกรธได้อย่างเหมาะสม (Adele & Feldman, 2004) การให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการสามารถพัฒนาทักษะการจัดการความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทได้ (นเรศ กันธวงค์ และคณะ, 2565) และมีทิศทางเดียวกันกับ และ Ven. Gunalankara G. (2020) พบว่า วิตกกังวลฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้เสนอ 5 เทคนิค ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการควบคุมความโกรธที่เป็นอกุศล และ Ariyabuddhiphongs (2014) พบว่า ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้เสนอแนะวิธีลดความโกรธที่ไม่ตอบสนองต่อความทุกข์จากความโกรธ โดยการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา และจากการวิจัยข้ามวัฒนธรรม พบว่าวิธีการลดความโกรธแบบพุทธสามารถนำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ กลุ่มระหว่างบุคคลได้อย่างปกติสุข

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยพบข้อจำกัดของการแก้ไขปัญหาความโกรธคือ การเลือกใช้วิธีของศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่งในการแก้ไขปัญหาความโกรธทั้งๆ ที่ความโกรธเป็นปัญหาซับซ้อน และช่องว่าง ที่พบคือบุคคลในสังคมยังขาดทักษะด้านความรอบรู้เรื่องความโกรธ โดยเฉพาะการเลือกวิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสมกับจริตของตน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) บูรณาการร่วมกับหลักธรรมะระดับความโกรธในพระสูตรต่างๆ เช่น โกธสูตร ฆัตวาสูตร อักโกสกสูตร ทุพพณณสูตร และ วิตกกังวลฐานสูตร โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประเภทการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ(Exploratory Sequential Design) เป็นการวิจัยที่แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Study) เพื่อทำความเข้าใจกับความหมาย นิยามศัพท์ ประเภท ทฤษฎี และวิธีการควบคุมความโกรธทั้งสองศาสตร์คือศาสตร์ทางจิตวิทยาและศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำมาสร้างกรอบแนวคิดองค์ความรู้จากการวิจัย(Knowledge Concept) คือ “ตัวแบบ(Model) การจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยเริ่มจาก 1) การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection) จากเอกสารแหล่ง 2 แหล่ง คือ (1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ที่เกี่ยวกับความโกรธ(โทสะ) เช่น โกธนสูตร ชัตวาสูตร อักโกสกสูตร ทพพัฒน์นิยสูตร วิตักกสันฐานสูตร เป็นต้น และ (2) เนื้อหาจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนจากหนังสือตำราพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เกี่ยวกับความโกรธหรือโทสะ รวมถึง ตำราจิตวิทยา วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง 2) การวิเคราะห์ข้อมูล(Data analysis) และ 3) สร้างกรอบแนวคิดองค์ความรู้ (Knowledge Concepts)

2. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research)ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Study) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสร้างโมเดลสมการความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้ 1) กำหนดปัญหาการวิจัย 2) ทบทวนวรรณกรรม 3) ออกแบบเครื่องมือ 4) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 5) เก็บรวบรวมข้อมูล ใช้การเทคนิค Snowball Sampling Survey เก็บข้อมูลทางออนไลน์ 6) วิเคราะห์ข้อมูล 7) สรุป และอภิปรายผล

ผลการวิจัย

การจัดการความโกรธทางจิตวิทยา

ผลการวิจัย พบว่า ความโกรธตามแนวทางจิตวิทยาเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน อันเกิดจากการมีสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เข้ามากระตุ้นและโดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมประเมิณสิ่งเร้า และจิตวิทยามองว่าความโกรธส่งผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงมีทัศนะว่าการจัดการความโกรธควรเลือกใช้ประโยชน์อย่างสร้างสรรค์(Creative)ให้เหมาะสมสถานการณ์และบุคคล มากกว่าการกำจัดความโกรธทิ้ง(Eliminative) แม้ว่าความโกรธจะเป็นสภาวะทางอารมณ์ภายในจิตใจสังเกตได้ยาก แต่ผลของอารมณ์โกรธปรากฏได้ชัดเจนทางกายภาพ อาทิเช่น เมื่อโกรธอัตราการเต้นของหัวใจเร็วแรง ความดันโลหิตสูง การหายใจถี่ เหงื่อออก เกร็งกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย ตาแดง อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น และแสดงพฤติกรรมความรุนแรงออกมา บทความนี้เสนอ วิธีการจัดการความโกรธทางจิตวิทยาด้วย “RRCCLHR Model” ประกอบด้วยเทคนิคการจัดการความโกรธ 6 เทคนิค คือ 1) การรับรู้และยอมรับความโกรธ 2) การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย 3) การจัดการกับความโกรธ 4) การสื่อสารที่ดี 5) การปล่อยวาง และ 6) การใช้อารมณ์ขัน และ การระบายอารมณ์ รายละเอียดตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 วิธีการจัดการความโกรธทางจิตวิทยาด้วย “RRCCLHR Model”

หลักธรรมระดับความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า ความโกรธ (โทสะ) ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นเจตสิกที่เรียกว่า โทสมูลจิต ความโกรธเป็นอกุศลมูลสายโทสะส่งผลกระทบด้านลบด้านการทำลายล้าง ไม่มีผลดี จึงต้องกำจัด (Eliminative) หรือ ระงับ (Conquer) ให้ดับลง ความโกรธมีสาเหตุจากอกุศลมูล 3 (โลภะ โทสะ โมหะ) ร่วมกับปัจจัยสนับสนุนความโกรธ 5 ปัจจัย ได้แก่ (1) โทสขณาสยตา (2) อคมภีรปกติตา (3) อปฺปสุตฺตา (4) อนิฏฐารมณสมายโค (5) อาฆาตวตฺถุสมายโค โดยขั้นตอนเกิดความโกรธเมื่อปฏิเสธอารมณ์/อารมณ์ที่จิตรู้ เริ่มจากออร์ต ปฏิฆะ โภระ โทสะ และพยาบาท ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ สามารถวัดได้ 3 ระดับ คือ ปฏิฆะ (ระดับเล็กน้อย) โภระ (ระดับปานกลาง) และ อุปนาหะ (ระดับมากที่สุด) สำหรับหลักธรรมระดับความโกรธในการวิจัยนี้คือ หลัก

ไตรสิกขา ขรวาสาธรรม 4 ความเพียร 4 อริยสัจ 4 อนุสติ 10 เจริญเมตตาธรรมและอภัยทาน และการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การจัดการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า การบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สังเคราะห์ได้ 3 ประเด็น คือ

1) การบูรณาการการจัดการความโกรธเชิงพุทธจิตวิทยา (RCCFLHR Model) ประกอบด้วยการจัดการความโกรธ 7 เทคนิค คือ (1) การรับรู้และยอมรับความโกรธ (2) การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (3) การจัดการกับความคิด (4) การสื่อสารที่ดี (5) การให้อภัย (6) การปล่อยวาง และ (7) การใช้อารมณ์ขันและการระบายอารมณ์ (รายละเอียดตามภาพที่ 3)

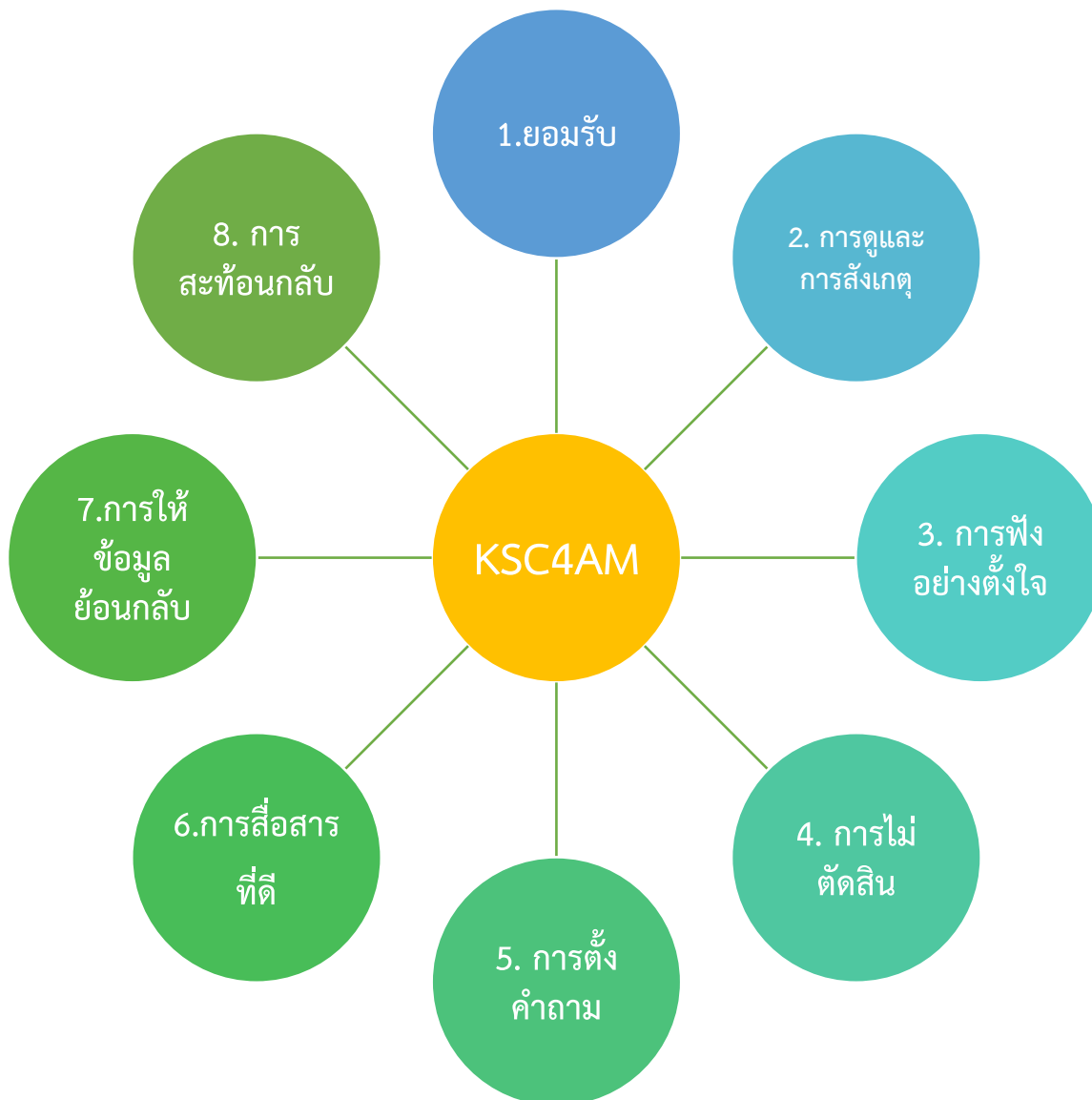


ภาพที่ 3 การบูรณาการการจัดการความโกรธเชิงพุทธจิตวิทยา (RCCFLHR Model)

2) เทคนิคให้คำปรึกษาในโกธนาสูตรเพื่อจัดการความโกรธด้วยตนเอง (Kothana Sutta Counseling for Anger Management : KSC4AM-Technique)

ผลการวิเคราะห์การระงับความโกรธในอภโกสกสูตร พระสูตรที่กล่าวถึงการการสนทนาระหว่างอภโกสกการทวาชพราหมณ์กับพระพุทธเจ้า จนพราหมณ์สามารถระงับความโกรธมีดวงตาเห็นธรรมบรรลุอริยบุคคลด้วยการได้รับคำแนะนำจากพระพุทธเจ้า พร้อมกับใช้หลักการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาสมัยใหม่ช่วยเสริมอธิบายการ

ตีความให้มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับหลักการจัดการความโกรธในสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยสรุปได้เป็น 8 วิธี ตามแผนภาพที่ 4

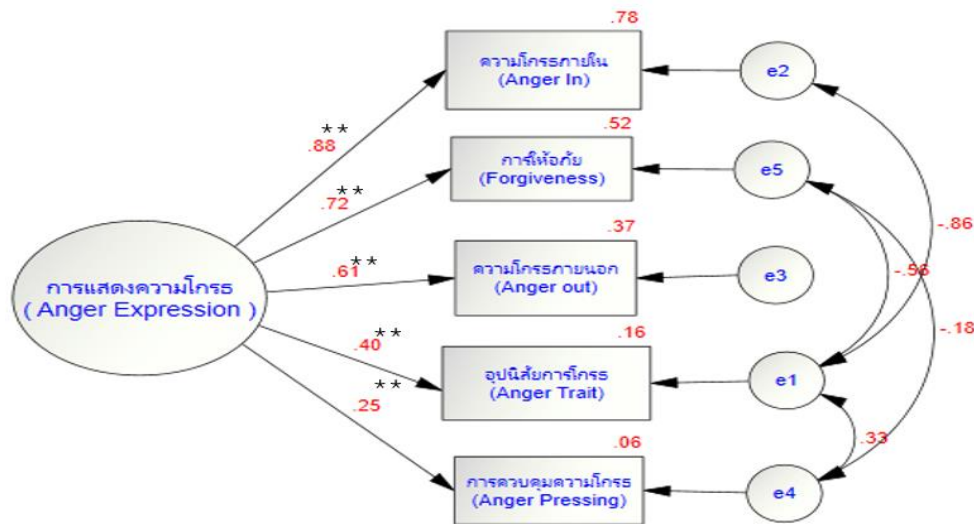


ภาพที่ 4 เทคนิคให้คำปรึกษาในโกธสูตรเพื่อจัดการความโกรธ

จากแผนภาพที่ 4 แสดงถึง เทคนิคให้คำปรึกษาในโกธสูตรเพื่อจัดการความโกรธ (KSC4AM-Technique) สามารถอธิบายโดยสังเขปดังนี้ เทคนิคนี้ประกอบด้วยวิธีการให้คำปรึกษา 8 วิธี คือ 1. การยอมรับ (Acceptance) 2. การดูและการสังเกต (Looking and Observing) 3. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 4) การไม่ตัดสิน Non-judgmental) 5) การตั้งคำถาม (Questioning) 6) การสื่อสารที่ดี (Good Communication) 7) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และ 8) การสะท้อนกลับ (Reflective)

3) ตัวแบบการบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (FIRE-UP Model)

ผลการวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสร้างโมเดลสมการความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ดังแสดงในแผนภาพที่ 5



$\chi^2_{df=1} = 14.46$, P-value = 0.01 CMIN/DF= 14.944 , GFI = .978, CFI = .915, NFI = .915 ,
RMR = .014, RMSEA = .203 , AVE = .38 , CR = .73 , ** P-value < .001

แผนภาพที่ 5 ตัวแบบการแสดงความโกรธ FIRE-UP

จากแผนภาพที่ 5 แสดงถึง ตัวแบบการแสดงความโกรธ FIRE-UP สามารถอธิบายโดยสังเขปดังนี้ ตัวแบบการแสดงความโกรธ FIRE-UP ประกอบด้วย 5 ปัจจัย คือ (1) การแสดงความโกรธภายใน (2) การให้อภัย (3) การแสดงความโกรธภายนอก (4) อุปนิสัยความโกรธ และ (5) การควบคุมความโกรธ โดยโมเดลนี้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าน้ำหนักอิทธิพลส่งผลต่อการแสดงความโกรธ เท่ากับ .88, .72, .61, .40 และ .25 ตามลำดับ หมายความว่า การแสดงความโกรธภายในส่งผลต่อการแสดงความโกรธสูงสุดที่ร้อยละ 88 รองลงมา การให้อภัยร้อยละ 72 ในขณะที่การควบคุมความโกรธมีผลต่อความโกรธต่ำสุดที่ร้อยละ 25 นั้นแสดงให้เห็นว่าการควบคุมความโกรธในสังคมปัจจุบันยังไม่มีประสิทธิผลเท่าที่ควร ดังนั้น จึงควรนำโมเดล RRCCFLHR Model และ FIRE-UP ไปประยุกต์ในการจัดการความโกรธในสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ความโกรธตามแนวทางจิตวิทยาเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน อันเกิดจากการมีสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เข้ามากระตุ้นและโดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมประเมินสิ่งเร้า และจิตวิทยามองว่าความโกรธส่งผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงมีทัศนะว่าการจัดการความโกรธควรเลือกใช้ประโยชน์อย่างสร้างสรรค์(Creative)ให้เหมาะสมสถานการณ์และบุคคลมากกว่าการกำจัดความโกรธทิ้ง (Eliminative) สอดคล้อง

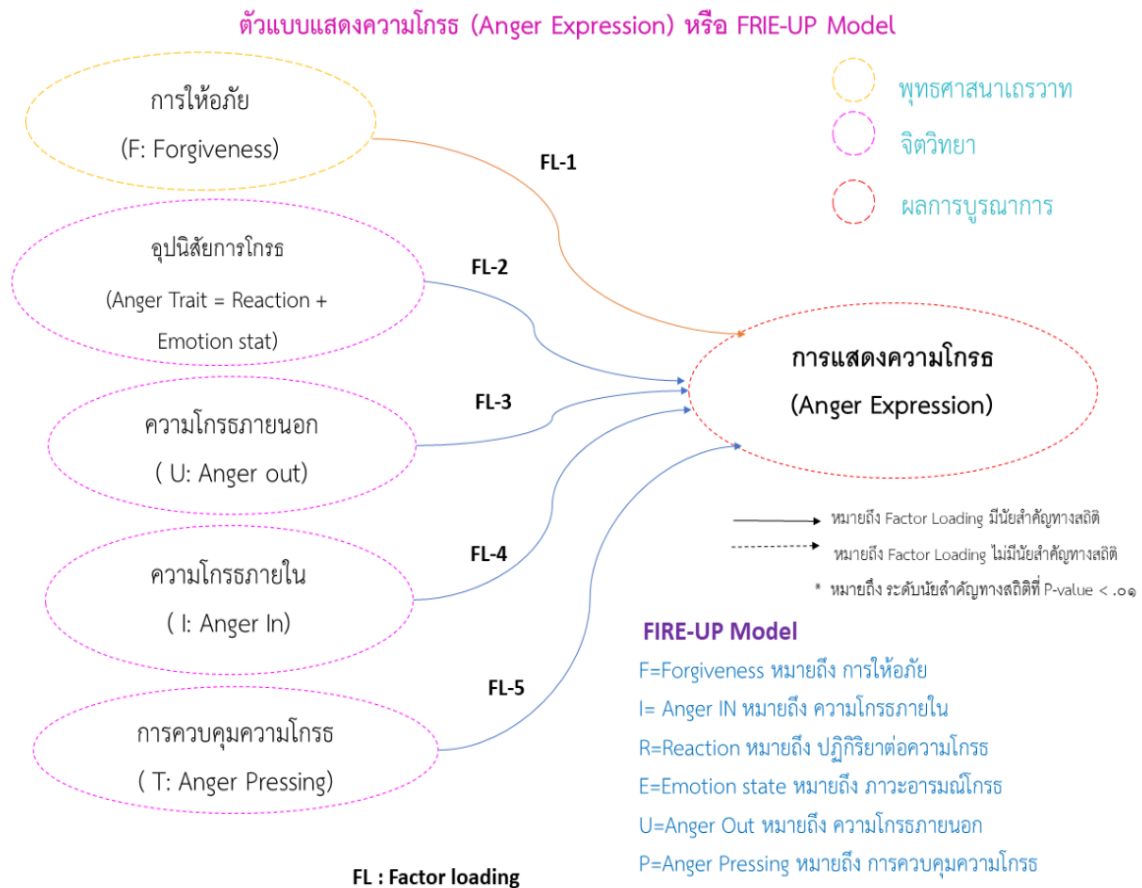
กับงานวิจัยของทิพาพรรณ โชติสวัสดิ์ ที่พบว่าควรมีการสนับสนุนการใช้ความโกรธอย่างมีเหตุมีผล (moderationists) เห็นว่าความโกรธมีคุณค่าบางประการและควรถูกรักษาและนำไปใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม (Creative) ส่วนกลุ่มผู้สนับสนุนที่เชื่อว่าความโกรธต้องถูกกำจัด (Eliminativist) ไม่ให้เกิดขึ้นตามแนวทางพุทธปรัชญา (Chuosavasdi, 2018) สำหรับผู้วิจัยเห็นว่า ความโกรธต้องถูกกำจัดให้หมดไป ทั้งนี้เพราะความโกรธเป็น อกุศลมูลสายโทสะส่งผลกระทบด้านลบด้านการทำลายล้าง ไม่มีผลดี หากนำความโกรธ(พลังด้านลบ)มาใช้ในสังคมที่เป็นสังคมยุคการใช้ความรุนแรง (Society violence) สังคมแห่งการรังแกข่มเหง (Society Bully) และประชาชนมีพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive behavior) ยิ่งไปเพิ่มการสะสมความโกรธให้ติดในจิตใต้สำนึก (ภวังคจิต)เพื่อรอวันระเบิด ควรนำหลักการทางพุทธปรัชญาที่ว่า ความโกรธไม่สามารถระงับดับได้ด้วยโทสะ หากระงับดับได้ด้วยเมตตาและการให้อภัยทาน จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการจัดการความโกรธของคนไทยในปัจจุบัน

หลักธรรมระงับความโกรธในการวิจัยนี้คือ หลักไตรสิกขา ขรวาสาธรรม 4 ความเพียร 4 อริยสัจ 4 อนุสติ 10 เจริญเมตตาธรรมและอภัยทาน และการเจริญวิปัสสนาภาวนา สามารถระงับความโกรธทางกาย วาจา และใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการวิจัยของสอดคล้องกับ เกษม กสิโอฬาร และพัชรี ตันติวิภาวิน ที่พบว่า การพัฒนาจิตสำนึกด้วยหลักหลักการเจริญสติ ขันติ และเมตตา สามารถสร้างจิตสำนึกในการจัดการความโกรธในใจตนและสามารถปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างสันติสุข (Ven. Gunalankara G., 2020) วิตักกสัณฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้เสนอ 5 เทคนิค ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการควบคุมความโกรธที่เป็นอกุศล และ Ariyabuddhiphongs (2014) พบว่า ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้เสนอแนะวิธีการลดความโกรธที่ไม่ตอบสนองต่อความทุกข์จากความโกรธ โดยการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา และจากการวิจัยข้ามวัฒนธรรม พบว่าวิธีการลดความโกรธแบบพุทธสามารถนำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ กลุ่มระหว่างบุคคลได้อย่างปกติสุข

ตัวแบบการบูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ FIRE-UP Model ซึ่งสอดคล้องกับเทคนิควิธีจัดการความโกรธของ American Psychology Association ได้เสนอวิธีจัดการความโกรธไว้ดังนี้ การรับรู้และยอมรับความโกรธ การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การสื่อสารที่ดี การจัดการกับความคิด การปล่อยวาง การใช้อารมณ์ขันและการระบายอารมณ์โกรธ (American Psychology Association, 2024) แต่อย่างไรก็ตามโมเดลนี้ต่างกับทางจิตวิทยาเล็กน้อย ในประเด็นเทคนิคการจัดสถานที่ระบายความโกรธ (Rage room) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ยังไม่มีทฤษฎีและแนวคิดของจิตวิทยารับรองแต่กลับเป็นที่นิยมของสังคมปัจจุบัน โดยให้เหตุผลว่าหากไม่ระบายความโกรธออกมาจะหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ทรมาณใจตนเอง เกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายตามมา แต่หากได้ระบายออกมามากเท่าไรจะเป็นผลดีต่อผู้ที่มีความโกรธ เช่น การทุบตีทำลาย จากวัตถุขนาดเล็ก เช่น ขามจานแก้ว โทรศัพท์ ไปจนถึงขนาดใหญ่ เช่น กำแพง ทีวี ตู้เย็น รถยนต์ เป็นต้น ผู้วิจัยเห็นว่าเทคนิควิธีนี้ไม่ได้เป็นการแก้ไขที่ต้นเหตุ แต่เป็นการสนองความโกรธให้สะสมลงจิตใต้สำนึกหรือภวังคจิตโดยไม่รู้ตัว ซึ่งความโกรธจะรอเวลาที่เหมาะสมแสดงออกมา ดังนั้นควรใช้เทคนิควิธีทางพระพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาจิตใจให้เกิดสติปัญญา เห็นสภาวะธรรมของความโกรธตามที่มีมันเป็น รับรู้ ยอมรับ ให้อภัยทานด้วยเมตตาธรรม บนพื้นฐานของหลักอริยสัจ 4 ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ผู้วิจัยเสนอให้ใช้อุบายการระงับความโกรธตามอภิกโกสสูตร ที่พระพุทธเจ้าช่วยระงับความโกรธของพราหมณ์จนดวงตาเห็นธรรมในการวิจัยนี้ให้ชื่อ KSC4AM หรือวิธีการจัดการความโกรธของของนักวิชาการร่วมสมัย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้องค์ความรู้คือ ตัวแบบการแสดงความรู้สึกโกรธ หรือ FIRE-UP Model ซึ่งเป็นตัวแบบที่เกิดจากการบูรณาการการจัดการความรู้สึกโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยประกอบด้วย 5 ปัจจัย รายละเอียดตามภาพที่ 7 ดังนี้



ภาพที่ 7 ตัวแบบการแสดงความรู้สึกโกรธ หรือ FIRE-UP Model

จากภาพที่ 7 ตัวแบบการแสดงความรู้สึกโกรธ หรือ FIRE-UP Model สามารถอธิบายโดยสังเขปได้ดังนี้

ปัจจัยด้านการให้อภัย (Forgiveness: F) หมายถึง อภัยทานที่การจากการเจริญเมตตาธรรมอันมีสติ และปัญญาเป็นองค์ประกอบการให้อภัย เริ่มต้นที่การให้อภัยทางใจ การสละอารมณ์โกรธเป็นทาน ไม่จองเวร ไม่โกรธพยาบาทอาฆาตต่อกัน เมื่อจิตให้อภัยได้ ความโกรธย่อมระงับลงได้

ปัจจัยด้านอุปนิสัยการโกรธ (Anger Trait) หมายถึง นิสัยประจำตนที่มักเป็นคนโกรธง่าย หรือรู้สึกโกรธทันทีเมื่อถูกปฏิเสธ หรือประสบเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่ตรงกับใจตนเอง ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อยคือ ปฏิกริยาต่อความโกรธ (Anger Reaction: R) และ ภาวะอารมณ์โกรธ (Anger Emotion State: E)

ปัจจัยด้านความโกรธภายใน (Anger In : I) หมายถึง การเก็บความโกรธไว้ภายใน ไม่แสดงออก ไม่ตอบโต้มาตรงๆ เพราะเกรงว่าจะเป็นอันตรายต่อตนเอง กลัวถูกมองว่าเป็นคนไม่ดีในสังคม ส่งผลให้จิตขุ่นมัว จิตไม่แจ่มชื่นแจ่มใส เป็นจิตที่ประกอบด้วยความโกรธที่ยังไม่ระงับดับลง

ปัจจัยด้านความโกรธภายนอก (Anger out : U) หมายถึง การแสดงความโกรธภายนอกทั้งทางกายและทางวาจา เช่น การทำร้ายร่างกาย การทำร้ายสิ่งของ หรือคำพูดคำทอ ต่อว่า ประชดประชัน เช่น การเขียนระบายสิ่งที่ทำให้โกรธ การตะโกนหรือสบตาคำหยาบกับตัวเอง การข้างปาล้างของเพื่อระบายโกรธ (Rage) เป็นต้น

ปัจจัยด้านการควบคุมความโกรธ (Anger Pressing: P) หมายถึง การอดทนและพยายามทำความเข้าใจความโกรธที่เกิดขึ้น อดทนอดกลั้นไม่แสดงความโกรธต่อผู้อื่น พยายามหยุดหรือยับยั้งอารมณ์โกรธได้โดยไม่ให้เป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

สรุป

ความโกรธตามแนวทางจิตวิทยาเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน ที่ส่งผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นการจัดการความโกรธควรเลือกใช้ประโยชน์จากความโกรธอย่างสร้างสรรค์(Creative)ให้เหมาะสมสถานการณ์และบุคคลมากกว่าการกำจัด(Eliminative) ส่วนทัศนะในพระพุทธศาสนาเถรวาทเห็นว่าความโกรธเป็นอกุศลมูลสายโทสะส่งผลกระทบด้านลบด้านการทำลายล้าง ไม่มีผลดี จึงต้องกำจัด(Eliminative)หรือระงับ (Conquer)ให้ดับลง แต่อย่างไรการวิจัยนี้เห็นว่าควรนำศาสตร์ทั้งสองมาบูรณาการกันด้วยการรวมเอาจุดเด่นและคุณสมบัติเฉพาะในเทคนิควิธีการที่แตกต่างกันมาใช้ร่วมกันเพื่อให้การจัดการความโกรธมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น แม้ทว่าศาสตร์ทั้งสองมีทัศนะและมุมมองต่อความโกรธและวิธีการจัดการความโกรธที่ต่างกันในบางประเด็น แต่มีเป้าหมายเหมือนกันคือการพัฒนาจิตใจให้มีทักษะที่เหมาะสมในการจัดการความโกรธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการจัดการความโกรธได้ทันต่อเหตุการณ์หรือทันต่ออารมณ์โกรธของตนเองอย่างเป็นปัจจุบันขณะด้วยการ รับรู้ ยอมรับ มีเมตตาให้อภัย และปล่อยวางความโกรธลงเพื่อไม่ให้ความเกิดที่เกิดในใจตนส่งผลกระทบทางด้านลบต่อผู้อื่น ตนเอง และสังคม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 2 ได้ข้อค้นพบที่สำคัญคือ 1) โมเดลการบูรณาการการจัดการความโกรธเชิงพุทธจิตวิทยา (RRCCFLHR Model) และ 2) เทคนิคให้คำปรึกษาในโกรธสูตรเพื่อจัดการความโกรธ (KSC4AM-Technique) ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการรณรงค์ทักษะด้านความรอบรู้ความโกรธทั้งในเชิงจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา (Anger Literacy skill) ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กรและสังคมได้ทราบ เข้าใจธรรมชาติความโกรธและสามารถจัดการความโกรธได้ด้วยตนเองก่อนส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น ครอบครัว องค์กรและสังคม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ได้องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ FIRE-UP Model ซึ่งเป็นโมเดลที่จะช่วยในการประเมินความโกรธด้วยตนเอง (Anger Expression Self-Assessment) ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ คือการเฝ้าระวังอารมณ์โกรธและควบคุมความโกรธได้ด้วยตนเองในหน่วยงานของตน และมีการอบรมรณรงค์การจัดการความโกรธในหน่วยงานด้วยการจำลองบทบาทสมมติเพื่อให้บุคคลในองค์กรมีทักษะในการเฝ้าระวังความโกรธของตนเอง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 สามารถต่อยอดองค์ความรู้ FIRE-UP model สำหรับการสร้าง Application การจัดการความโกรธบนเครื่องมือสื่อสารดิจิทัล หรือ SMART-Watch โดยโปรแกรมนี้จะมีจุดเด่นคือ เป็นโปรแกรมที่บูรณาการการจัดการความโกรธตามหลักจิตวิทยาด้วยหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่

เน้นการยอมรับ เข้าใจ ปลดวาง และให้อภัย พร้อมนี้โปรแกรมสามารถ มี Option ประเมินระดับความโกรธของตนเอง และมี Option ในการให้คำปรึกษาในการจัดการความโกรธเชิงพุทฺธจิตได้ด้วยตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบองค์ความรู้ที่สำคัญ คือ FIRE-UP model สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเฝ้าระวังความโกรธด้วยตนเอง โดยควรให้ความสำคัญกับความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปราศจากความโกรธ เป็นสังคมไร้ความรุนแรง สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ หลักสูตรการอบรมการเจริญสติเพื่อการจัดการความโกรธเชิงสร้างสรรค์ (Mindfulness for cognitive creative of Anger ด้วยรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการให้ Intervention ที่บูรณาการระหว่างจิตวิทยากับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น เช่น หลักไตรสิกขา ขรवासธรรม 4 ความเพียร 4 เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานการฆ่าตัวตายของคนไทย. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2562. กรุงเทพฯ: ละม่อม.
- จารุณี แซ่ตั้ง, ดุษฎี โยเหลา, ลือชัย ศรีเงินยวง และ สุรวุฒิ ปัดไธสง. (2559). วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 22(1), 87-108.
- จำรัส พรหมบุตร. (2565). ความโกรธในทัศนะพุทฺธจิตวิทยา. วารสารพุทฺธจิตวิทยา, 7(1), 38-45.
- นเรศ กันธวงศ์, เพ็ญภา กุลนาคดล และ ประชา อินัง. (2565). การพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษา วัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์พฤติกรรมเป็นฐาน. วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 8(1), 380-396.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2565). ทำอย่างไรจะหายโกรธ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วิสคอม เซ็นเตอร์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (2566). สถิติฐานความผิดคดีอาญา(คดี 4 กลุ่ม) 1 ต.ค.65 - 30 ต.ค. พ.ศ.2566. สืบค้นเมื่อ 10 เมษายน 2567, จาก <http://thaicrimes.org/pdf/crimes/2566.pdf>
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (กรกฎาคม 2563). รายงานการเข้าถึงบริการโรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อ 3 สิงหาคม 2563, จาก <https://hdcservice.moph.go.th>.
- Adele, M. H., & Feldman, G. (2004). Clarifying The Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- American Psychology Association. (2024). Anger. Retrieved April 25, 2024, from <https://www.apa.org/topics/anger>

- Ariyabuddhiphongs, V. (2014). Anger Concepts and Anger Reduction Method in Theravada Buddhism. *Spirituality in Clinical Practice*, 1(1), 56-66.
- Chuosavasdi. (2018). *Anger in Buddhist Philosophy: In Defence of Eliminativism*(Doctoral dissertation). The University of York.
- Davis, L. & Kurzban, S. (2012) Mindfulness-Based Treatment for People with Severe Mental Illness: A Literature Review. *American Journal of Psychiatry*, 15(2), 202-232.
- Novaco R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of An Experimental Treatment*. Massachusetts: D.C. Heath.
- Spielberger, C. D. (1988). *Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)*. Odessa. Florida: Psychological Assessment Resources.