



การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

**SELF-TRAINING BASED ON BUDDHIST TEACHING OF  
INMATES IN LAMPANG CENTRAL PRISON**

จรรย์นตร์ ตีบอู้ด

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



## การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

จรรย์นตร์ ตีบอุ๊ด

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**Self-Training Based on Buddhist Teachings of Inmates in  
Lampang Central Prison**

**Jaran Tipood**


A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

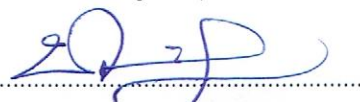
  
.....  
(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

  
.....  
(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)


ประธานกรรมการ

  
.....  
(ผศ. ดร.ประทีป พิษทองกลาง)

กรรมการ

  
.....  
(ดร.อภากร ปัญไญ)

กรรมการ

  
.....  
(ดร.ดิลก บุญอิม)

กรรมการ

  
.....  
(พระอธิการสุชาติ จันทสโร, ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.ดิลก บุญอิม

ประธานกรรมการ

พระอธิการสุชาติ จันทสโร, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

  
.....  
(นายจรรย์รัตน์ ตีบู้ด)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง
- ผู้วิจัย** : นายจรรันต์ ดีบัวอุต
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : ดร.ติลก บุญอิม, ปธ. ๖, ศษ.บ. (บริหารการศึกษา), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา), ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา), ศน.ม. (สังคมวิทยา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
  - : พระอธิการสุชาติ จนุทสโร, ดร., พธ.บ. (ครุศาสตร์), ศศ.ม. (พัฒนาสังคม), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๓ มีนาคม ๒๕๖๒

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ๒) เพื่อเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงปริมาณ และเชิงสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้วิจัยคือแบบสอบถามปลายปิด และการสัมภาษณ์ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ต้องขังชาย ที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมในเรือนจำกลางลำปาง จำนวน ๗๐ คน และผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ พระภิกษุ และเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางลำปาง จำนวน ๑๐ รูป/คน

ผลการวิจัย จากแบบสอบถาม พบว่า ด้านความซื่อสัตย์ การฝึกความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการมีสติยั้งคิด ฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการมีความเพียร ฝึกความเข้มแข็งการใช้ชีวิตในเรือนจำ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ฝึกความพร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด จากการสัมภาษณ์ พบว่า ด้านความซื่อสัตย์ ผู้ต้องขังฝึกตนให้เป็นคนซื่อตรง ปฏิบัติงานด้วยการยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ด้านการมีสติยั้งคิด ฝึกตนให้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่นอย่างสันติ ด้านการมีความเพียร ฝึกตนให้มีความเพียรพยายามประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ และด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ผู้ต้องขังฝึกตนให้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอ

แนวทางเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลาง  
ลำปาง พบว่า ผู้ต้องขังต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีความซื่อตรงต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน ปฏิบัติตามกฎระเบียบ  
โดยยึดถือความถูกต้อง ฝึกการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ฝึกให้มี  
ความเข้มแข็งอยู่ในเรือนจำ ฝึกการร่วมใจในงานที่ต้องทำด้วยกัน และพร้อมที่เสียสละเพื่องานที่ได้รับ  
มอบหมาย

- Thesis Title** : Self-Training based on Buddhist Teachings of Inmates  
in Lampang Central Prison
- Researcher** : Jaran Tipood
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Dr.Diloke Boonim, Bāli level 6<sup>th</sup>,  
B.Ed. (Educational Administration), B.A. (Thai Studies),  
M.A. (Buddhist Studies), M.Ed. (Sociology),  
Ph.D. (Buddhist Studies)
- : Phra AdhikarnSuchat Chandasaro, Dr.,  
B.A. (Buddhist Studies), M.A.(Social Development),  
Ph.D. (Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : March 3, 2019

### **Abstract**

The thesis entitled “Self-Training based on Buddhist Teachings of Inmates in Lampang Central Prison” consisted of two objectives. The study aimed: 1) to study the self-training based on Buddhist teachings of inmates in Lampang central prison and 2) to propose ways for self-training based on Buddhist teachings of inmates in Lampang central prison. This research used a mixed methodology between quantitative and interview approaches. The research instruments were the closed-end questionnaires and an interview. The research samples were 70 males’ inmates who participated in the moral ethics training program in Lampang Central Prison. The interviewees also include Buddhist monks and the staffs of Lampang Central Prison in total of 10 persons.

#### **The results of the research were as follows:**

From the questionnaire, it was found that in term of honesty, the training to be honest with friends who lived together was at the highest level. In term of consciousness, the training to live a sufficient life was at the highest level. In term of perseverance, the training of strength to live life in the prison was at highest level. In term of benefiting others; the practice of readiness and cooperation to work together was at the highest level.

From the interview, it was found that; in term of honesty, the prisoners trained themselves to be honest, and work by adhering to the correctness of the assigned duties; in term of consciousness, the prisoners trained themselves to use reasons to resolve conflicts with others peacefully; in term of perseverance, the prisoners trained themselves to be diligent and behaved in accordance with the disciplines of the prison; in term of benefiting others, the prisoners always trained themselves to realize the benefits to others and the society.

From the study on ways for self-training based on Buddhist teachings of inmates in Lampang Central prison, it was found that the prisoners must train themselves to be honest with their friends who lived together, comply with the regulations by adhering to the correctness, practice sufficient living without using any violence to solve problems, train to be strong in prison, practice in the work that must be done together with others, and ready to sacrifice oneself for any given assignment.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จมาได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาและการช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากดร.ติลก บุญอ้อม อาจารย์ประจำวิชาหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ที่ได้เสนอแนะและอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยและจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ ท่าน คือ พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี, ดร.อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามมณี อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตล้านนา และ ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ที่อนุเคราะห์ตรวจความสมบูรณ์ของเครื่องมือวิจัยจนทำให้งานวันนี้มีความสมบูรณ์มากที่สุดจึงขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปางที่ได้ให้โอกาส ให้คำแนะนำ ให้ตำราอันเป็นข้อมูลในการเขียนวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณท่านผู้รู้ทั้งหลายที่ได้ร่วมงานเขียนของท่านอย่างค่าไว้ในวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณกัลยาณมิตรที่เป็นนิสิตมหาบัณฑิตร่วมรุ่นที่ให้ข้อคิดกับการเขียนวิทยานิพนธ์ คุณความดีที่บังเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ขอกราบบูชาพระรัตนตรัย ครูและอาจารย์ทุกท่าน ตลอดถึงญาติและมิตรทั้งหลายที่คอยให้กำลังใจ และให้ข้อคิดเห็นในการทำงานจนทำให้รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

จรรย์นตร์ ตีบอู้ด

๓ มีนาคม ๒๕๖๒

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๖
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๗</b>
๒.๑ พฤติกรรมเชิงจริยธรรม	๗
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง	๑๙
๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกตน	๒๓
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการฝีกอบรม	๓๐
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว	๓๕
๒.๖ การพัฒนาผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนา	๔๒
๒.๗ โครงสร้างการบริหารเรือนจำ	๔๙
๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๑
๒.๙ กรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการวิจัย	๕๙

	๗
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>๖๐</b>
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๐
๓.๒ ที่มาของข้อมูลการวิจัย	๖๐
๓.๓ เครื่องมือการวิจัย	๖๑
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๓
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๔
๓.๖ แผนงานวิจัย	๖๕
<b>บทที่ ๔ ผลการวิจัย</b>	<b>๖๖</b>
๔.๑ การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง	๖๖
๔.๒ ข้อเสนอแนะการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง	๘๐
๔.๓ แนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาผู้ต้องขัง ในเรือนจำกลางลำปาง	๘๙
<b>บทที่ ๕ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๙๔</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๙๗
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๑
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๐๔</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๑๒</b>
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๑๓
ภาคผนวก ข แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์	๑๑๗
ภาคผนวก ค แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	๑๒๕
ภาคผนวก ง เอกสารเข้าร่วมโครงการ	๑๒๙
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๓๖</b>

## สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ ๑	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ	๖๘
ตารางที่ ๒	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา	๖๙
ตารางที่ ๓	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพสมรส	๖๙
ตารางที่ ๔	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคติที่ต้องโทษ	๗๐
ตารางที่ ๕	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกำหนดโทษจำคุก	๗๐
ตารางที่ ๖	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพก่อนต้องโทษ	๗๐
ตารางที่ ๗	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตาม หลักธรรมพระพุทธศาสนาโดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้าง คุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๑
ตารางที่ ๘	จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของ ผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๒
ตารางที่ ๙	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตาม หลักธรรมพระพุทธศาสนาด้านความซื่อสัตย์ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๒
ตารางที่ ๑๐	จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความซื่อสัตย์ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและ จริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๔
ตารางที่ ๑๑	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตาม หลักธรรมพระพุทธศาสนาด้านการมีสติยั้งคิดก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๔
ตารางที่ ๑๒	จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความมีสติยั้งคิดก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและ จริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๖
ตารางที่ ๑๓	ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตาม หลักธรรมพระพุทธศาสนาด้านการมีความเพียรก่อนและหลังเข้าร่วม โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๖

<p>ตารางที่ ๑๔</p>	<p>จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านมีความเพียรก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและ จริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม</p>	<p>๗๘</p>
<p>ตารางที่ ๑๕</p>	<p>ค่าเฉลี่ย (<math>\mu</math>) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (<math>\sigma</math>) เกี่ยวกับการฝึกตนตาม หลักธรรมพระพุทธศาสนาด้านการบำเพ็ญประโยชน์ก่อนและหลังเข้าร่วม โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม</p>	<p>๗๘</p>
<p>ตารางที่ ๑๖</p>	<p>จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม</p>	<p>๘๐</p>

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ		พระวินัยปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

คำย่อ		พระสุตตันตปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)

คำย่อ		พระอภิธรรมปิฎก	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)

### อักษรย่อ

ม.ป.พ. ไม่ปรากฏชื่อสำนักพิมพ์หรือโรงพิมพ์

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมของพระพุทธเจ้า มีเนื้อหารวมทั้งสิ้น ๘๔,๐๐๐ ธรรมชั้น ๖ บัญญัติภาษาไทย นิยมจัดแยกเป็น ๔๕ เล่ม ซึ่งหมายถึงระยะเวลา ๔๕ พรรษาแห่งพุทธกิจ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ครั้งหนึ่งว่า พระธรรมวินัยจะเป็นศาสดาแทนพระองค์ภายหลังที่พระองค์ล่วงลับไปแล้ว พระไตรปิฎกจึงเปรียบเสมือนตัวแทนของพระพุทธองค์ และเป็นที่ยอมรับว่าชาวพุทธสามารถเข้าเฝ้าพระศาสดาของตน พระพุทธดำรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา” พุทธศาสนิกชนสามารถศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้จากพระไตรปิฎก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามนัยแห่งพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก มีความมุ่งหมายที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ให้บุคคลเว้นจากความชั่ว ประพฤติแต่ความดี และทำจิตใจให้แจ่มใส ศาสนาพุทธถือได้ว่าเป็นศาสนาสากล ที่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าทุกคนสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตนเอง พุทธศาสนานั้นสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งอาจจะมีทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาส่วนรวมหรือปัญหาสังคม ประเทศไทยได้รับเอาหลักธรรมของพระพุทธองค์มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิต ศาสนาพุทธจึงสามารถช่วยในการแก้ไขปัญหาการกระทำผิดได้ เนื่องจากหลักธรรมนั้นสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่จำกัดกาลเวลา และสถานที่ นั้นแสดงว่าหลักธรรมในศาสนาพุทธนั้น สามารถที่จะนำมาแก้ไขสภาพปัญหาสังคมในปัจจุบันได้ ในหลักธรรมเหล่านั้น มีหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการฝึกตน จำนวน ๔ ด้าน คือ ความซื่อสัตย์ ความมีสติยั้งคิด ความเพียร และการบำเพ็ญประโยชน์

กรมราชทัณฑ์ เป็นองค์กรสุดท้ายของกระบวนการยุติธรรมซึ่งได้แก่ ตำรวจ อัยการ ศาล และราชทัณฑ์ ตามกฎหมายอาญา โทษทางอาญาได้แก่ ประหารชีวิต จำคุก กักขัง ปรับ และริบทรัพย์สิน ราชทัณฑ์มีหน้าที่ดูแล ๓ ข้อ ได้แก่ ประหารชีวิต จำคุก กักขัง ในอดีตกรมราชทัณฑ์มีการควบคุมดูแลผู้ต้องขังไม่ให้หลบหนีแต่เพียงอย่างเดียว แต่ในปัจจุบันกรมราชทัณฑ์มีภารกิจในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังตามคำพิพากษาโดยการควบคุมดูแลผู้ต้องขังไม่ให้หลบหนี และแก้ไขพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้เป็นพลเมืองดีของสังคมเมื่อพ้นโทษ

แนวโน้มของกระบวนการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดของประเทศไทยในปัจจุบัน มีทิศทางที่แตกต่างออกไปจากอดีต จากเดิมที่มุ่งเน้นการลงโทษผู้กระทำความผิดอย่างรุนแรงเพื่อให้เกิดความเข็ดหลาบและเกรงกลัว ไม่กล้าที่จะกลับมากระทำความผิดอีก เปลี่ยนเป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาพฤตินิสัยเพื่อให้ผู้กระทำความผิดกลับตนเป็นคนดีก่อนกลับคืนสู่สังคมและไม่หวนกลับมากระทำความผิดอีก ปรัชญาการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดได้แก่ กรมราชทัณฑ์ ซึ่งมุ่งมั่นที่จะเป็นองค์กรที่มีประสิทธิภาพในการควบคุม แก้ไขและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดีมีคุณค่าสู่สังคม กรมราชทัณฑ์ได้ทุ่มเทงบประมาณ และทรัพยากรมหาศาลในการพัฒนาพฤตินิสัยผู้กระทำความผิดในส่วนที่ตนรับผิดชอบ แต่เมื่อพิจารณาสถิติผู้กระทำความผิดกลับพบว่า ผู้กระทำความผิดที่เข้าสู่ระบบเรือนจำยังมีจำนวนมากอยู่ ดังเช่นสถิติปีพ.ศ.๒๕๖๑ ปรากฏมีผู้ต้องขังเข้าสู่การควบคุมของกรมราชทัณฑ์ ดังนี้

**สถิติผู้ต้องขังทั่วประเทศ สํารวจ ณ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑\***

ประเภท	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ (%)
๑. นักโทษเด็ดขาด	๒๓๓,๔๘๗	๓๖,๒๔๕	๒๖๙,๗๓๒	๘๐.๖๙๕
๒. ผู้ต้องขังระหว่าง	๕๓,๑๓๕	๙,๕๕๕	๖๒,๖๙๐	๑๘.๗๕๔
๒.๑ อุทธรณ์ - ฎีกา	๒๕,๔๒๕	๔,๑๔๑	๒๙,๕๖๖	๘.๘๔๕
๒.๒ ใต้สวน - พิจารณา	๙,๒๖๕	๒,๖๙๓	๑๑,๙๕๘	๓.๕๗๗
๒.๓ สอบสวน	๑๘,๔๔๕	๒,๗๒๑	๒๑,๑๖๖	๖.๓๓๒
๓. เยาวชนที่ฝากขัง	๑๐๒	๓	๑๐๕	๐.๐๓๑
๔. ผู้ถูกกักกัน	๑๔	๒	๑๖	๐.๐๐๕
๕. ผู้ต้องกักกัน	๑,๖๐๘	๑๒๘	๑,๗๓๖	๐.๕๑๙
<b>รวมผู้ต้องขังทั้งสิ้น</b>	<b>๒๘๘,๓๔๖</b>	<b>๔๕,๙๓๓</b>	<b>๓๓๔,๒๗๙</b>	<b>๑๐๐.๐๐๐</b>

ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่า มีผู้กระทำความผิดจำนวนไม่น้อยที่วนเวียนเข้า - ออกเรือนจำ และทัณฑสถาน ซึ่งอยู่ในการกำกับของกรมราชทัณฑ์ ดังกรณีศึกษาผู้ต้องขังในเขตควบคุมพิเศษ ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเงินทองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต ถึงแม้ว่าจะได้มาด้วยการกระทำความผิดและถูกจับกุมตัวในที่สุดก็ตาม<sup>๒</sup> จึงสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนาพฤตินิสัยของผู้กระทำความผิดยังไม่บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้รัฐจะใช้งบประมาณและทรัพยากรทางการ

\* กรมราชทัณฑ์, สถิติผู้ต้องขังทั่วประเทศ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.m-society.go.th/ewt\\_news.php?nid=๑๘๗๕๕](https://www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=๑๘๗๕๕), [๒ พ.ค. ๒๕๖๑].

<sup>๒</sup> สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์, การศึกษาวิเคราะห์กลุ่มผู้ต้องขังที่ยากต่อการแก้ไข กรณีศึกษาผู้ต้องขังในเขตควบคุมพิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.



บริหารอื่นๆ เป็นจำนวนมหาศาลเพื่อจัดการกับปัญหาเหล่านี้ แต่ก็ยังไม่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเท่าที่ควร ยิ่งเมื่อพิจารณาในแง่ความคุ้มค่าทางด้านศักยภาพการผลิตของประเทศด้วยแล้ว จะเห็นว่ารัฐต้องสูญเสียประชากรวัยทำงานไปกับปัญหาอาชญากรรมเป็นจำนวนกว่าสามแสนคน

อย่างไรก็ตาม กรมราชทัณฑ์ได้มีการกำหนดแนวทางการบริหารงานราชทัณฑ์ไว้อย่างชัดเจน ตามแนวทางขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งเป็นข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง โดยมีมติให้ประเทศสมาชิกถือปฏิบัติตั้งแต่วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๔๘ มีสาระสำคัญดังนี้<sup>๓</sup>

๑) เพื่อเป็นการป้องกันสังคมให้ปลอดภัยแห่งอาชญากรรม โดยการนำตัวผู้กระทำผิดมาลงโทษตามกฎหมาย

๒) เพื่อปรับแต่งแก้ไขผู้กระทำผิดโดยการให้การศึกษาอบรมทางศีลธรรม จรรยา และฝึกอาชีพที่เหมาะสมเป็นรายบุคคลไป

ปัจจุบัน กรมราชทัณฑ์ได้จัดทำแผนปฏิบัติการราชการ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒ มีประเด็นยุทธศาสตร์ ๕ ประเด็น ดังนี้<sup>๔</sup>

ยุทธศาสตร์ที่ ๑: พัฒนาประสิทธิภาพการควบคุมผู้ต้องขังตามหลักมาตรฐานสากล โดยมีเป้าประสงค์ คือ ควบคุมผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานสากล

ยุทธศาสตร์ที่ ๒: พัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดีสู่สังคม โดยมีเป้าประสงค์ คือ คืนคนดีมีคุณค่ากลับสู่สังคม

ยุทธศาสตร์ที่ ๓: แก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลอย่างยั่งยืน โดยมีเป้าประสงค์ คือ เรือนจำและทัณฑสถานปราศจากยาเสพติดและอุปกรณ์สื่อสาร

ยุทธศาสตร์ที่ ๔: พัฒนาบุคลากรให้มีความเป็นมืออาชีพ โดยมีเป้าประสงค์ คือ บุคลากรกรมราชทัณฑ์มีความเป็นมืออาชีพ

ยุทธศาสตร์ที่ ๕: เสริมสร้างการปฏิบัติงานราชทัณฑ์ ยึดหลักธรรมาภิบาล โดยมีเป้าประสงค์ คือ การปฏิบัติงานราชทัณฑ์เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล

<sup>๓</sup> ประเสริฐ เมฆมณี, *หลักทัณฑวิทยา*, (พระนคร: บพิธการพิมพ์จำกัด, ๒๕๒๕), หน้า ๕.

<sup>๔</sup> แผนปฏิบัติการราชการ กรมราชทัณฑ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒ [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER11/DRAWR052/..00000124.PDF](http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER11/DRAWR052/..00000124.PDF), [๒ พ.ค. ๒๕๖๑].

เรือนจำกลางลำปาง เป็นเรือนจำส่วนกลาง สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม ตั้งอยู่เลขที่ ๑๐๐ ถนนพหลโยธิน ตำบลหัวเวียง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ปัจจุบัน มีผู้ต้องขังที่อยู่ในการควบคุมของเรือนจำ ตามที่สำรวจ ณ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ดังนี้

ประเภท	ชาย	หญิง	รวม
๑. นักโทษเด็ดขาด	๑,๗๔๖	๒๕๒	๑,๙๙๘
๒. ผู้ต้องขังระหว่าง	๒๒๗	๔๙	๒๗๖
๒.๑ อุทธรณ์ – ฎีกา			
๒.๒ ใต้สวน – พิจารณา	๑๑๖	๒๙	๑๔๕
๒.๓ สอบสวน	๑๘๙	๒๘	๒๑๗
<b>รวมผู้ต้องขังทั้งสิ้น</b>	<b>๒,๒๗๘</b>	<b>๓๕๘</b>	<b>๒,๖๓๖</b>

ในด้านพันธกิจตามประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ คือ พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดีสู่สังคม เรือนจำกลางลำปาง ได้ดำเนินการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังในรูปแบบต่างๆ เป็นต้นว่า การอบรมระเบียบวินัยแก่ผู้ต้องขังเข้าใหม่ การอบรมตามประเภทโทษ การอบรมเป็นรายบุคคล การอบรมก่อนพ้นโทษ และจัดให้เข้าเรียนวิชาธรรมศึกษา ส่วนแนวทางการอบรมนั้น จะเน้นให้ความรู้ในเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ เพราะผู้ต้องขังส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธ โดยคาดหวังจะให้ผู้ต้องขังกลับตนเป็นพลเมืองดี และสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข อย่างไรก็ตามยังมีผู้ต้องขังบางคนที่พ้นโทษไปแล้วกลับมาต้องโทษซ้ำอีก ซึ่งสะท้อนถึงระดับประสิทธิภาพของการทำงานด้านพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังที่จะต้องให้มากยิ่งขึ้น แต่การจะทำแผนการพัฒนาดังกล่าวจำเป็นต้องทราบแนวคิดและการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ต้องขังก่อน ว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเช่นไร

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจศึกษาวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักกรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ทั้งนี้ เพื่อต้องการศึกษาการฝึกตนตามหลักกรรมพระพุทธศาสนา และเพื่อเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักกรรมพระพุทธศาสนาในด้านความซื่อสัตย์ ความมีสติยั้งคิด ความเพียร และการบำเพ็ญประโยชน์ โดยคาดหวังว่าผลการศึกษานี้ จะทำให้ได้รูปแบบการฝึกตนที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง และสามารถนำไปใช้เป็นคู่มือของเรือนจำและทัณฑสถานอื่นๆ ต่อไป

## ๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การฝึกตนตามหลักกรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ควรดำเนินการอย่างไรบ้าง

๑.๒.๒ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง มีอะไรบ้าง

### ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

๑.๓.๒ เพื่อเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด ปลายเปิดและการสัมภาษณ์โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** เป็นการศึกษารูปแบบการฝึกตนของผู้ต้องขังในด้านการฝึกตนเพื่อความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพตามปทัสสถานของสังคม การฝึกตนเข้ากับสภาพความเป็นจริง และการฝึกตนให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ โดยใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนา ๔ ด้านเป็นฐานปฏิบัติ คือ ด้านความซื่อสัตย์ ความมีสติยั้งคิด ความเพียร และการบำเพ็ญประโยชน์

๑.๔.๒ **ขอบเขตด้านเอกสาร** เป็นการศึกษาส่วนที่เป็นหลักการและวิธีการฝึกตนตามแนวคิดและทฤษฎีของนักจิตวิทยาจากตำรา สื่อตีพิมพ์ และสื่อออนไลน์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และศึกษาหลักธรรมต่างๆ ที่ควรนำมาใช้เป็นฐานของการฝึกตนจากพระไตรปิฎก รวมทั้งเอกสารสิ่งตีพิมพ์ของนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และสื่อออนไลน์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

#### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

๑) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการอบรมให้ความรู้คุณธรรมจริยธรรม ประกอบด้วยพระภิกษุนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และเจ้าพนักงานเรือนจำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ข้อเสนอแนะการฝึกตนของผู้ต้องขัง

๒) ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางลำปาง เฉพาะผู้ที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมคุณธรรมและจริยธรรม เป็นผู้ตอบแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การฝึกตน** หมายถึง การฝึกกายและจิตใจให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

**หลักธรรมพระพุทธศาสนา** หมายถึง หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ได้พิจารณาเลือกสรรแล้ว นำมาใช้เป็นฐานการฝึกตน ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความมีสติยั้งคิด ความเพียร และการบำเพ็ญประโยชน์

**เรือนจำกลางลำปาง** หมายถึง สถานที่อยู่ของบุคคลผู้ถูกศาลหรือผู้มีอำนาจตัดสินคดีพิพากษาให้มีโทษจำคุก ไม่เกิน ๒๐ ปี ตั้งอยู่เลขที่ ๑๐๐ ถนนพหลโยธิน ตำบลหัวเวียง อำเภอเมืองจังหวัดลำปาง

**ผู้ต้องขัง** หมายถึง ผู้ต้องขังที่ต้องโทษจำคุกตามคำพิพากษาของศาลหรือผู้มีอำนาจตามกฎหมายในการตัดสินคดีในเรือนจำกลางลำปาง

## ๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้ทราบการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

๑.๖.๒ ได้ทราบข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

๑.๖.๓ ได้ทราบแนวทางเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

๑.๖.๔ สามารถนำผลการศึกษาวิจัยไปเผยแพร่ในเรือนจำต่างๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมผู้ต้องขังต่อไป

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกตน ซึ่งมีหัวข้อและรายละเอียด ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ พฤติกรรมเชิงจริยธรรม
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
- ๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกตน
- ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม
- ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
- ๒.๖ การพัฒนาผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนา
- ๒.๗ โครงสร้างการบริหารงานเรือนจำ
- ๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๙ กรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการวิจัย

#### ๒.๑ พฤติกรรมเชิงจริยธรรม

ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นคำที่ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ พฤติกรรม และ จริยธรรม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไป

##### ๒.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต<sup>๑</sup> ได้อธิบายว่า การกระทำของบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อโต้ตอบหรือสนองตอบต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตได้ เรียกว่าพฤติกรรม

<sup>๑</sup> สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, การปรับพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๔), หน้า ๓.

**กมลรัตน์ หล้าสูงษ์**<sup>๒</sup> ได้อธิบายว่า การกระทำหรือการทำกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่เป็นการแสดงออกมาทั้งที่สามารถมองเห็นได้แต่บางครั้งก็ไม่สามารถมองเห็นได้เนื่องจากถูกบังคับไม่ให้แสดงออกมามากมายนอกได้ หรือที่เรียกว่าพฤติกรรม

**ไพบุลย์ เทวรักษ์**<sup>๓</sup> ได้อธิบายว่า พฤติกรรมเป็นกิริยาทั้งหมดของมนุษย์ที่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยที่อาจจะรู้สึกตัวหรืออาจจะไม่รู้สึกตัวก็ได้ เช่น การนั่ง การนอน การกิน การเดิน อารมณ์โกรธซึ่มเศร้าย สุนัขสนานซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่ภายในจิตใจของตนเอง บุคคลอื่นยากแก่การที่จะหยั่งรู้ได้ เช่น การเข้าใจ การคิด การตัดสินใจ ฯลฯ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายนอกซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น การพูด การร้องไห้ การหัวเราะ

**ทิพย์ ดวงวิไล**<sup>๔</sup> อธิบายว่า มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่หรือกิจกรรมที่ตนเองได้รับผิดชอบ เพื่อให้เกิดความสำเร็จตามที่ตนเองได้คาดหวังไว้

**นิตยา พูลทอง**<sup>๕</sup> เห็นว่า พฤติกรรมเป็นกระบวนการกระทำหรือการแสดงออกของมนุษย์ที่ปรากฏออกมาภายนอก เพื่อต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งการแสดงออกหรือการกระทำดังกล่าวนี้จะมีกระบวนการของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกำกับอยู่ภายในตัวของบุคคลนั้นๆ เสมอ

**สรุปความได้ว่า** พฤติกรรม หมายถึง การกระทำโดยการประพฤติปฏิบัติซึ่งมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่อยู่ภายในจิตใจ ยากที่บุคคลอื่นจะรู้ได้ ซึ่งได้แก่ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ พฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ เช่น หัวเราะ ร้องไห้ ตีใจ เสียใจ ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถวัดพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้ด้วยการสังเกต

<sup>๒</sup> กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, **จิตวิทยาการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: สยามมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖), หน้า ๑๑๒.

<sup>๓</sup> ไพบุลย์ เทวรักษ์, **จิตวิทยา: ศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน**, (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม, ๒๕๒๙), หน้า ๔-๖.

<sup>๔</sup> ทิพย์ ดวงวิไล, “พฤติกรรมการบริหารงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดการประถมศึกษา จังหวัดพิจิตร ตามทัศนะของครูวิชาการโรงเรียนและศึกษานิเทศก์อำเภอ”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๒), หน้า ๓.

<sup>๕</sup> นิตยา พูลทอง, “การศึกษาวิธีการที่ครูใช้ในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา ๗”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐.

## ๒.๑.๒ ความหมายของจริยธรรม

**พระพุทธทาส อินทปัญญา**<sup>๖</sup> ได้กล่าวว่า ศีลธรรมหรือจริยธรรมนั้น ได้แก่ ระเบียบที่มุ่งปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุก อันเนื่องมาจากคนส่วนใหญ่ได้ถูกบัญญัติขึ้นมาตามความต้องการของมนุษย์หรือเหตุผลของมนุษย์จึงกล่าวได้ว่าจริยธรรมเป็นแนวทางที่เน้นการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

**พนัส หันนาคินทร**<sup>๗</sup> ได้กล่าวว่า จริยธรรมเป็นความประพฤติอันควรที่จะปฏิบัติต่อตนเองต่อผู้อื่นและต่อสังคม ทั้งนี้ เพื่อก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและเกิดความผาสุกขึ้นภายในสมาชิกของสังคม การที่จะทำให้พัฒนาจนถึงขั้นนั้นได้ผู้ปฏิบัติจะต้องรูว่าสิ่งใดผิดหรือสิ่งใดถูก ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมจึงจำเป็นต้องประกอบกันทั้งการปฏิบัติทางด้านกายและความรู้สึกทางด้านจิตใจอันต้องสอดคล้องกับความรู้สึกทางจิต

**ดวงเดือน พันธุนาวิน**<sup>๘</sup> ได้กล่าวว่า จริยธรรม เป็นลักษณะทางสังคม หลายลักษณะของมนุษย์ และมีขอบเขตรวมถึงการแสดงพฤติกรรมทางสังคมประเภทต่างๆตามลักษณะและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมที่จะต้องมีความสัมพันธ์ประเภทใดประเภทหนึ่งในสองประเภท คือ เป็นลักษณะที่สังคมต้องการให้มีอยู่ในสังคมนั้น พฤติกรรมที่สังคมชื่นชมชอบให้การสนับสนุนและลักษณะที่สังคมไม่พึงประสงค์ให้มีอยู่ในสมาชิกของสังคมเป็นการกระทำที่สังคมลงโทษหรือพยายามที่จะกำจัดออกและผู้กระทำพฤติกรรมนั้นส่วนมากรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมและไม่สมควร ผู้ที่มีจริยธรรมสูงก็คือ ผู้ที่มีลักษณะและพฤติกรรมประเภทแรกมากและประเภทหลังน้อย

**โพธิ์ทอง จิตอ่อนน้อม**<sup>๙</sup> เห็นว่า จริยธรรม เป็นคุณสมบัติโดยทั่วไปของบุคคลที่สังคมมีความต้องการให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกของสังคม เพื่อความอยู่รอดของสังคม

<sup>๖</sup> พระพุทธทาส อินทปัญญา, ความแตกต่างระหว่างศีลธรรมกับศาสนา, (นนทบุรี: เอกกรินทร์, ๒๕๑๔), หน้า ๑๗.

<sup>๗</sup> พนัส หันนาคินทร, แนวทางพัฒนาจริยธรรมไทย, (กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, ๒๕๒๓), หน้า ๔๔.

<sup>๘</sup> ดวงเดือน พันธุนาวิน, พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม ๒ จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๔), หน้า ๒๑.

<sup>๙</sup> โพธิ์ทอง จิตอ่อนน้อม, “พฤติกรรมทางจริยธรรมของครูพลศึกษาในทัศนะของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนในเขตการศึกษา ๗”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๒๙), หน้า ๑๒.

**ประกาศรี สือฮาไฟ**<sup>๑๐</sup> เห็นว่าจริยธรรมเป็นหลักที่ถูกต้องแห่งความประพฤติที่อบรม  
 กริยา และปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยให้ผู้ประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในครรลองศีลธรรมและคุณค่าของ  
 จริยธรรมนั้น ได้ชี้ให้เห็นถึงความเจริญงอกงามในชีวิตเป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผนตาม  
 ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดีงาม

**สรุปความได้ว่า** จริยธรรม หมายถึงหลักการหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อการ  
 อยู่ร่วมกันตามสิ่งที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม สังคมโดยรวมพึงปรารถนาและให้การยอมรับ

### ๒.๑.๓ ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมได้มีนักวิชาการการศึกษาหลายท่านได้ให้  
 ความหมายชัดเจนพอสมควร ดังนี้

**กรมวิชาการ**<sup>๑๑</sup> ได้ให้ความหมายพฤติกรรมเชิงจริยธรรม เป็นพฤติกรรมของการกระทำที่  
 บุคคลได้ทำการตัดสินใจแล้วจะกระทำถูก หรือ กระทำผิดในสถานการณ์แวดล้อมต่างๆ ทั้งนี้จะต้อง  
 ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของความเข้าใจในเหตุและผลของความถูกต้องดีงาม และความพึงพอใจที่จะนำ  
 จริยธรรมมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ

**ดวงเดือน พันธุมนาวิน**<sup>๑๒</sup> ได้กล่าวว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรมในการแสดงพฤติกรรมของ  
 บุคคลที่สังคมได้รับความนิยมชมชอบ หรืออดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนในสังคมนั้น พฤติกรรม  
 เชิงจริยธรรมจึงเป็นพฤติกรรมที่สังคมให้ความสำคัญมากเป็นลำดับต้นๆกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้ เนื่องจาก  
 การกระทำในทางที่ดีและทางที่เลวของบุคคลนั้นส่งผลโดยตรงต่อความสุขและความทุกข์ของสังคม

---

<sup>๑๐</sup> ประกาศรี สือฮาไฟ, **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,  
 (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๗.

<sup>๑๑</sup> กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, **แนวทางการทำแผนการสอนหลักสูตรประถมศึกษาและ  
 มัธยมศึกษาฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓ ฉบับใช้ในโรงเรียนร่วมพัฒนาหลักสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: ครูสภา  
 ลาตพร้าว, ๒๕๒๓), หน้า ๓.

<sup>๑๒</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน, **พฤติกรรมศาสตร์เล่ม ๒ จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา**,  
 (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๔), หน้า ๒-๓.



**โกวิท ประวาลพุกษ์**<sup>๑๓</sup> ได้กล่าวว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรม เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ดีงามในทุกโอกาส จนกระทั่งกลายมาเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคล การปฏิบัติตามด้วยเหตุและผลด้วยความยินดีและความพึงพอใจจนเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่ ปฏิบัติอย่างคงเส้นคงวาในทุกโอกาส

**สรุปความได้ว่า** พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง ลักษณะที่บ่งบอกถึงการประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมอย่างสม่ำเสมอที่มีผลต่อตนเองและสังคมให้เกิดความสงบสุข

#### ๒.๑.๔ องค์ประกอบของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

**เจียมจิต บุญรักษ์**<sup>๑๔</sup> ได้จำแนกองค์ประกอบของจริยธรรมไว้ ๓ อย่าง คือ

๑) องค์ประกอบทางปัญญา คือ ส่วนที่เป็นความรู้ และความเชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางจริยธรรม ซึ่งเป็นความรู้และความเข้าใจในเหตุผลของความถูกต้องอันดีงาม จนกระทั่งสามารถตัดสินแยกพฤติกรรมที่ดีที่ถูกต้อง ออกจากพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง มโนทัศน์อื่นที่ใช่เรียกองค์ประกอบส่วนนี้ได้แก่ความเชื่อ คานิยมทางจริยธรรม ความคิดทางจริยธรรม การให้ความรู้ความเข้าใจทางจริยธรรม และเหตุผลทางจริยธรรม

๒) องค์ประกอบทางอารมณ์ คือ ปฏิภาณหรือความรู้สึกที่มีต่อลักษณะหรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมว่าตนมีความชื่นชอบ หรือไม่ชื่นชอบเพียงใด ซึ่งส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับคานิยมในสังคมนั้น องค์ประกอบในด้านนี้มีความหมายกว้างกว่าความรู้ความเข้าใจเชิงจริยธรรมของบุคคล เพราะได้รวบรวมทั้งความรู้และความรู้สึกในเรื่องนั้นๆผสมผสานเข้าด้วยกัน และองค์ประกอบด้านนี้ยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้ มโนทัศน์ที่ใช่ เรียกแทนองค์ประกอบนี้ ได้แก่ ปฏิภาณทางจริยธรรมความรู้สึกทางจริยธรรมและเจตคติทางจริยธรรม

๓) องค์ประกอบทางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลได้แสดงต่อสิ่งแวดล้อม ต่อตนเองและต่อผู้อื่นเป็นพฤติกรรมที่สามารถตัดสินใจได้ว่าดีหรือไม่ดี ผิดหรือถูก ควรหรือไม่ควร ซึ่งอิทธิพลส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการกระทำ หรือเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรมเช่นใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับอิทธิพลของ องค์ประกอบทั้งสองประการข้างต้นดังกล่าว พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งที่สังคมได้ให้ความสำคัญมากกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้เพราะการกระทำในทางที่ดีและในทางที่เลวของบุคคลนั้น ย่อมส่งผลโดยตรงต่อความสุข และความทุกข์ของสังคม มโนทัศน์ที่ใช่เรียกองค์ประกอบเหล่านี้ได้แก่ ความประพฤติทางจริยธรรม

<sup>๑๓</sup> โกวิท ประวาลพุกษ์, จริยศึกษา หน่วยที่ ๑-๕, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๒๐-๒๑.

<sup>๑๔</sup> เจียมจิต บุญรักษ์, “การศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคเหนือ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๔), หน้า ๑๐.

## ๒.๑.๕ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

การพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของบุคคลมีได้หลายแนวทาง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นย่อมขึ้นอยู่กับแนวทางของแต่ละบุคคลที่ใช้ในการดำเนินชีวิตว่าไปเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับอะไรบ้าง เช่น เข้าไปเกี่ยวข้องกับคนในองค์กร หรือการทำงาน เป็นต้น ซึ่งในประเด็นนี้ ผู้วิจัยขอกล่าวไว้พอสังเขป ดังนี้

### ก. ความมีวินัย

#### ๑. ความหมายของความมีวินัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๑๕</sup> ได้ให้ความหมายวินัยว่า ความมีวินัยเป็นระบบระเบียบทั้งหมดของชีวิตและสังคมมนุษย์ที่จะตั้งอยู่ให้ประสบผลสำเร็จได้ต้องมีการอาศัยความเข้าใจในขั้นพื้นฐานคือต้องมีวินัยโยงไปสู่กิจกรรม

กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์<sup>๑๖</sup> ได้กล่าวว่า วินัยเป็นแนวทางการประพฤติหรือระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติตน ในอันเป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับว่ามีความถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของสังคมในแต่ละชุมชนและสังคมโดยทั่วไป และวินัยนักเรียน คือ แนวทางการประพฤติหรือระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติตนของนักเรียนอันเป็นที่พึงปรารถนาและเป็นที่ยอมรับว่ามีความถูกต้องเหมาะสมมากที่สุดสอดคล้องกับความมุ่งหวังของทางโรงเรียนและสังคมโดยทั่วไป

ดวงเดือน พันธุมนาวิน<sup>๑๗</sup> เห็นว่า ความมีวินัยเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกถึงความเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางจิตสูง ที่สามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้แสดงออกมาได้อย่างมีเหตุผล สามารถที่จะมอบรางวัลให้กับตนเอง เมื่อตนเองทำความดี และจะต้องมีการลงโทษตนเองเมื่อตัวเองทำความชั่ว

พนัส หันนาคินทร์<sup>๑๘</sup> เห็นว่า ความมีวินัย ในตนเองจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปกครองตนเอง ให้กระทำตามระเบียบข้อบังคับต่างๆ ด้วยความสมัครใจ

<sup>๑๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๘-๑๐.

<sup>๑๖</sup> กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์, วินัยนักเรียน, สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ ๒๒, (คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔), หน้า ๗.

<sup>๑๗</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน, จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓), หน้า ๒-๓.

<sup>๑๘</sup> พนัส หันนาคินทร์, หลักการบริหารโรงเรียน, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๕), หน้า ๒๔๘.

**ทัศนีย์ อินทรบำรุง**<sup>๑๙</sup> เห็นว่า การที่บุคคลสามารถควบคุมกำกับความประพฤติของตนเอง ทั้งในด้านการแสดงออกและในด้านความรู้สึกต่างๆจะต้องตระหนักถึงคุณค่าในการปฏิบัติโดยมิได้เกิดจากข้อบังคับจากอำนาจภายนอก

**สรุปความได้ว่า** ความมีวินัยเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกถึงความประพฤติปฏิบัติที่เป็นไปตามระเบียบ แบบแผนของตนที่เป็นที่ยอมรับตามกติกาของสังคมความมีวินัยจึงเป็นลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีจริยธรรม คือ สามารถบังคับ ควบคุมตนเอง ให้แสดงพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอจากปัจจัยภายในตนเอง ประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเป็นผลดีต่อตนเองและสวนรวมตามกฏกติกาของสังคม

## ๒. ความสำคัญของความมีวินัย

วินัยเป็นปทัสฐานที่จะช่วยให้คนเกิดการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดี มีความเจริญอกงามและส่งเสริมให้บรรลุความสำเร็จแก่ตนเอง ส่งผลไปสู่หมู่คณะและสังคมที่เป็นประโยชน์ส่วนรวม

**ดวงเดือน พันธุมนาวิน**<sup>๒๐</sup> ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีวินัยในตนเอง นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มของตนเอง หรือสังคมที่ได้กำหนดขึ้นมาในทุกๆ สถานการณ์แล้ว ความมีวินัยต่อตนเอง ก็เป็นสิ่งสำคัญของการแสดงออกซึ่งคุณธรรมทุกประการ

**พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต)**<sup>๒๑</sup> เห็นว่า ความมีวินัยเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งก่อให้เกิดความเป็นประชาธิปไตยในสังคมไทยโดยรวมตลอดจนก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม

**สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ**<sup>๒๒</sup> ได้อธิบายถึงความสำคัญของวินัย ต่อการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ดังนี้

๑) ด้านครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวมีวินัย ทั้งวินัยทางภายในหรือทางวินัยภายนอกตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความไว้วางใจความเชื่อมั่นระหว่างสมาชิกและทำให้เกิดการมี

<sup>๑๙</sup> ทัศนีย์ อินทรบำรุง, “วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นิทานก่อนกลับบ้าน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๙), หน้า ๗.

<sup>๒๐</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน, **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓), หน้า ๓.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

<sup>๒๒</sup> สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, **รายงานผลการประชุมปรับปรุงแผนและทิศทางการทำงาน**, (นครปฐม: สอนสามพราน, ๒๕๓๗), หน้า ๕-๖.

สัมพันธ์ภาพที่มั่นคงระหว่างครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาชิกที่เป็นเด็กและเป็นเยาวชนที่อยู่ภายในครอบครัวเมื่อเติบโตขึ้นจากครอบครัวที่มีสัมพันธ์ภาพ

๒) ด้านสังคม เมื่อกลุ่มคนในสังคมมีการเคารพกฎเกณฑ์ของสังคมและมีการรักษาระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด เช่น การช่วยกันรักษากฎระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคมร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและตามแบบแผนของสังคมก็จะทำให้มีการดำเนินชีวิตในการอยู่ร่วมกันของบุคคลเป็นไปอย่างสงบสุข

๓) ด้านเศรษฐกิจ การดำเนินการทางด้านเศรษฐกิจ เพื่อรองรับภาวะการแข่งขันบุคลากร ขององค์กรจะต้องรักษาวินัยด้านตรงต่อเวลาและวินัยในตนเองอย่างยิ่งเกี่ยวกับความซื่อสัตย์

๔) ด้านการเมือง การที่ประชาชนในสังคมมีความเชื่อมั่นซึ่งกันและกัน การยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตน รวมทั้งความตระหนักในสิทธิหน้าที่ของตนในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย จะช่วยให้การพัฒนาทางด้านการเมืองของประเทศลุล่วงไปด้วยดี

### ๓. ลักษณะของบุคคลที่มีวินัย

วิวาห์วัน มูลสถาน<sup>๒๓</sup> ได้สรุปคุณลักษณะที่แสดงว่าบุคคลนั้นมีวินัยหรือไม่ว่า สามารถสังเกตได้จากลักษณะและพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ การมีความเชื่อมั่นในตนเองที่อยู่ในระดับสูงมีความตั้งใจจริง การมีความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดีมีเหตุผลเคารพในสิทธิของผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมที่ตั้งไว้และมีความอดทน

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง<sup>๒๔</sup> ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีวินัย วาจะต้องมีความเชื่อมั่นในอำนาจภายในตนเอง มีความเป็นผู้นำตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ เคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์ มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้จักหน้าที่และกระทำตามหน้าที่ได้เป็นอย่างดี มีความอดทน รู้จักเสียสละ มีความตั้งใจเพียรพยายามและยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่ประสบผลสำเร็จและไม่ประสบผลสำเร็จ

สายพิน ประจักษ์<sup>๒๕</sup> ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ที่มีวินัยว่าควรมีพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนี้

<sup>๒๓</sup> วิวาห์วัน มูลสถาน, “ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและวินัยในตนเอง”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓), หน้า ๓๓.

<sup>๒๔</sup> ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, “การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๕), หน้า ๕.

<sup>๒๕</sup> สายพิน ประจักษ์, “การศึกษาความมีระเบียบวินัยของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ศิลปะสร้างสรรค์และการเล่นตามมุม โดยครูสร้างกฎเกณฑ์และเด็กสร้างกฎเกณฑ์”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๘), หน้า ๘-๙.

๑) มีความเชื่อมั่นในตนเอง คือ จะต้องมีความมั่นใจหรือแน่ใจในความสามารถของตนเองที่ได้ตัดสินใจทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและมีเหตุผล และเชื่อว่าการที่จะประสบความสำเร็จได้ตามที่บุคคล นั้นตั้งใจไว้เป็นผลมาจากความสามารถ ทักษะหรือการกระทำของตนเอง

๒) ความเป็นผู้นำ คือ สามารถลดข้อขัดแย้ง ในการแก้ปัญหาและดำเนินกิจกรรมกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนดและรับผิดชอบต่อกันได้

๓) มีความรับผิดชอบ คือ มีความตั้งใจ มีความสนใจที่จะดำเนินงานและติดตามผลงานที่ได้กระทำแล้ว เพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขให้เป็นผลสำเร็จไปด้วยดี ยอมรับในสิ่งที่ตนกระทำไปทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย

๔) มีความตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ คือ ในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ตรงต่อเวลา หรือทำให้สำเร็จตามเวลาที่ได้กำหนดให้ตลอดจนรู้ว่าควรจะประพฤติอย่างไรให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาส

๕) เคารพสิทธิของผู้อื่น คือ ไม่ประพฤติปฏิบัติเพื่อล่วงล้ำสิทธิของบุคคลอื่น

๖) มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม คือ การประพฤติปฏิบัติโดยไม่ขัดกับกฎระเบียบข้อบังคับของสังคมทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติตามกติกาของสังคมที่กำหนดไว้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๗) มีลักษณะมุ่งอนาคต คือ สามารถยับยั้งชั่งใจ อดใจฝืนรอผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตที่ดีกว่าในปัจจุบันได้

## ข. ความขยันหมั่นเพียร

### ๑. ความหมายของความขยันหมั่นเพียร

**พระพรหมคุณาภรณ์<sup>๒๖</sup>** ให้ความหมายของสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ในทางพระพุทธศาสนา คือการสร้างฉันทะ พยายามระดมความเพียร คอยเร้าจิตใจไว้มุ่งมั่น เพื่อป้องกันอกุศลอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเพื่อละอกุศลอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพบุลย์ เจริญ เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓๙.

**พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน<sup>๒๗</sup>** ให้คำนิยามไวว่า ชยัน หมายถึง การทำงานอย่างแข็งขัน ไม่ปล่อยปละละเลย หรือการประพฤติเป็นปกติสม่ำเสมอ

**กรมวิชาการ<sup>๒๘</sup>** ให้ความหมายไวว่า ชยัน หมายถึงกระตือรือร้น มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นในการทำงาน โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติยังได้ระบุถึงแนวการจัดการศึกษาไว้ในมาตรา ๒๓ ด้วย

**นิตา ด้านวิริยะกุล<sup>๒๙</sup>** ได้จัดความขยันหมั่นเพียรเป็นส่วนหนึ่งของจริยธรรม เรียก “จริยธรรมด้านความขยันหมั่นเพียร” โดยให้คำจำกัดความว่าความขยันหมั่นเพียรหมายถึงความพยายามอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้อรรถผลสำเร็จในงานที่ทำด้วยความเอาใจใส่ อุทิศและระมัดระวัง

**ยุพดี ปดตะคุ<sup>๓๐</sup>** ได้นิยามคำว่า ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน หมายถึงการแสดงออกของนักเรียนในการมีความตั้งใจเรียน โดยแสดงออกถึงการมีความเอาใจใส่และมีความตั้งใจ มีความพยายาม อุตุน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากตัวนักเรียนเอง หรืออาจเกิดขึ้นจาก

สิ่งแวดล้อม ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลา หรือภายในเวลาที่กำหนด มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานให้ได้ผลสำเร็จ

**สรุปความได้ว่า** ความขยันหมั่นเพียร หมายถึง ความตั้งใจแน่วแน่ในการกระทำกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้อรรถผลสูงสุดหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้ความพยายามอย่างถึงที่สุด มีความตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย และทำงานอย่างระมัดระวัง มีความอุทิศเอาใจใส่ต่องานที่ทำ มีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรคทั้งปวง จนงานเกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ทันเวลาตามที่กำหนด

<sup>๒๗</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๖.

<sup>๒๘</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, **กรมวิชาการ, คู่มือการจัดกิจกรรมตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย**, (กรุงเทพมหานคร: ครูสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๓๐.

<sup>๒๙</sup> นิตา ด้านวิริยะกุล, “การสร้างแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความขยันหมั่นเพียรระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๗), หน้า ๘.

<sup>๓๐</sup> ยุพดี ปดตะคุ, “ผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณสังกัดกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๗), หน้า ๕-๖.

## ค. ความรับผิดชอบ

### ๑. ความหมายของความรับผิดชอบ

กระทรวงศึกษาธิการกรมวิชาการ<sup>๓๑</sup> ให้ความหมายความรับผิดชอบ หมายถึงการ ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย โดยมีการวางแผนและเตรียมตัวล่วงหน้ากันเป็นอย่างดี และมีการปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจจนกระทั่งงานประสบผลสำเร็จเรียบร้อยทันเวลา โดยไม่ต้องมีผู้ใดคอยกำกับ ว่ากล่าวตักเตือน พรอมทั้งยอมรับผลที่เกิดขึ้นทั้งผิดและชอบทุกครั้ง

กนก จันทร์ขจร<sup>๓๒</sup> ให้ความหมาย ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนว่า คือความขยันหมั่นเพียรในการใฝ่ศึกษาหาความรู้ อุทิศทุ่มเทมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มกำลังความสามารถและสติปัญญา เพื่อให้มีการเรียนรู้ และเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของครู มีวินัยยึดมั่นปฏิบัติตามกฎระเบียบ และข้อบังคับของสถานศึกษาโดยเคร่งครัด รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายให้ทันตามกำหนดเวลา การประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีลธรรมจรรยา ไม่ละเมิดกฎหมาย หรือเที่ยวเตร่หลงไหลในอบายมุขทั้งปวง

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ<sup>๓๓</sup> ได้อธิบายว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง อุปลักษณะนิสัยทัศนคติของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นเครื่องผลักดันให้เคารพสิทธิของผู้อื่นและปฏิบัติตามระเบียบทำตามหน้าที่ของตนและมีความซื่อสัตย์สุจริต

ภิญโญ สาร<sup>๓๔</sup> ได้อธิบายว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง อำนาจชนิดหนึ่งในจิตใจของคนที่สามารถควบคุมกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ บุคคลบางคนเกิดความต้องการอย่างมากที่จะกระทำการใดก็ตามให้ตรงกันข้ามกับทำนองคลองธรรม หรือข้อบังคับขององค์กรของตน หรือมีโอกาสร้องอยากโกง แต่หักห้ามใจได้ไม่ยอมโกงบุคคลนั้น คือคนที่เรียกได้ว่า มีความรู้สึกรับผิดชอบ

<sup>๓๑</sup> กระทรวงศึกษาธิการ,กรมการศาสนา, คู่มือจริยธรรมฉบับการศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒๘.

<sup>๓๒</sup> กนก จันทร์ขจร, คู่มือจริยธรรมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ครูสุภา, ๒๕๓๓), หน้า ๓๑๖.

<sup>๓๓</sup> จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ, ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, (กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๑), หน้า ๕

<sup>๓๔</sup> ภิญโญ สาร, การบริหารการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๙), หน้า ๑.

**กุด (Good)**<sup>๓๕</sup> อธิบายความรับผิดชอบต่อสังคมว่า หมายถึงคุณธรรม ซึ่งเป็นความคิด ใน ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีอันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งในการคอยกำกับควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อ ตอบสนองความปรารถนาและสามารถมองเห็นว่าอะไรเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของคนกลุ่มใหญ่

**สรุปความได้ว่า** ความรับผิดชอบหมายถึงความตั้งใจ ความเอาใจใส่และความมีวินัยที่จะ ปฏิบัติหน้าที่ของตนตามที่ได้รับมอบหมาย มีความซื่อสัตย์สุจริตและทำงาน ด้วยความพยายามและความผูกพันในการที่จะให้งานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายทันตามกำหนดเวลา ไม่มีผู้ใดคอยกำกับ ว่ากล่าวตักเตือน ซึ่งต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้นทุกครั้ง

## ๒. องค์ประกอบของความรับผิดชอบ

กรมการศาสนา<sup>๓๖</sup> ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความรับผิดชอบ ควรประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

- ๑) มีความซื่อตรงต่อหน้าที่
- ๒) มีการรู้จักการวางแผนและทำงานอย่างมีระบบ
- ๓) มีความสำนึกรู้สึกรับผิดชอบต่อภาวะและฐานะของตน
- ๔) ยอมรับผลสำเร็จและความล้มเหลวแห่งการกระทำในการปฏิบัติงานที่ทุกอย่าง
- ๕) มีความมุ่งมั่นในวิชาความรู้และความสามารถ ปฏิบัติหน้าที่การงานทุกประการ
- ๖) มีความพยายามปฏิบัติงานในหน้าที่ให้สำเร็จเรียบร้อย รวดเร็ว ด้วยความเต็มใจ
- ๗) มีความพยายามปรับปรุงแก้ไขหน้าที่การงานที่บกพร่องให้สมบูรณ์

**อรทัย โสภา**<sup>๓๗</sup> กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความรับผิดชอบ มีดังนี้

- ๑) มีความตรงต่อเวลา
- ๒) การรู้จักหน้าที่และกระทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี
- ๓) มีความละเอียดรอบคอบ
- ๔) การเคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์และมีวินัยในตนเอง
- ๕) มีความเพียรพยายาม ใช้ความสามารถในการทำงานอย่างเต็มที่

---

<sup>๓๕</sup> Good, Dictionary of Education, (New York: McGraw - Hill Book Company, ๑๙๗๓), p ๓.

<sup>๓๖</sup> กรมการศาสนา, กองศาสนศึกษาและแนวทางการปฏิบัติตามคุณธรรม ๔ ประการ และการปฏิบัติตามค่านิยม ๕ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๖), หน้า ๔๒-๔๓.

<sup>๓๗</sup> อรทัย โสภา, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนและเรียนตามคู่มือครู”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๕.



- ๖) ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น
- ๗) มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนตัว
- ๘) การไม่ปดงานที่ได้รับมอบหมายไปให้ผู้อื่น
- ๙) มีอารมณ์หนักแน่นเมื่อเผชิญกับปัญหา
- ๑๐) ช่วยเหลือกลุ่มในการที่จะทำกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

**สรุปความได้ว่า** บุคคลที่มีความรับผิดชอบ ข้อสำคัญควรเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบเป็นคนตรงเวลา เพราะคนที่ตรงต่อเวลา จะสามารถกำหนดตารางชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่ของตนทั้งงานส่วนตัว และสวกรวมจนสามารถทำให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีทำให้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะถ้าต้องทำงานเป็นหมู่คณะการตรงต่อเวลาถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด

## ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่างๆ รู้จักที่จะนำความคิดมาผสมผสานกับความสัมพันธ์จะทำให้เกิดการตัดสินใจได้ถูกต้อง

### ๒.๒.๑ ความหมายของการเข้าใจตนเอง

**พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต)<sup>๑๘</sup>** ได้กล่าวถึง อัตตัญญูตาคือความเป็นผู้จักตนว่า หมายถึง การรู้ตามความเป็นจริงว่าตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะเพศ ความถนัด กำลังความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมเป็นต้น บัดนี้มีเท่าไร อย่างไร รู้จักแก้ไขปรับปรุงส่งเสริม แล้วนำไปประพฤติให้เหมาะสมทำการต่างๆให้สอดคล้องตรงจุดตรงทางที่จะทำให้มีความเจริญงอกงามบังเกิดผลดี

**วรรณา พรหมบุรณย์<sup>๑๙</sup>** ได้กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การรู้จักและมีความเข้าใจในความรู้สึกความคิด และการกระทำของตนเอง รู้จักเลือกสิ่งต่างๆรู้เหตุ รู้ผล รู้จักที่จะนำความคิดกับการกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจ และการตัดสินใจที่ถูกที่ควร คือ การรักตนเอง รักผู้อื่นการศึกษาตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี มองเห็นความมีคุณค่าในตนและในผู้อื่นด้วย

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมญูชีวิต ฉบับสองพากย์**, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๒.

<sup>๑๙</sup> วรรณา พรหมบุรณย์, **การพัฒนาบุษย์ที่ยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

**กรมสุภาพจิต**<sup>๔๐</sup> ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการ ค้นหาและเข้าใจถึงจุดด้อยจุดเด่นของตน และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

**สุชา จันทน์เอม**<sup>๔๑</sup> กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การตรวจสอบพิจารณาตนเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสนใจและมีความต้องการอะไร มีความสามารถทางใดแค่ไหน อะไรเป็นข้อดี และอะไรเป็นข้อเสีย แล้วพยายามแก้ไขข้อบกพร่องนั้น และส่งเสริมในส่วนที่ดีที่จะทำให้เราบรรลุ เป้าหมายของชีวิตได้ เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสประสบความสำเร็จและความ สมหวังได้

**ยุดา รักไทย**<sup>๔๒</sup> กล่าวว่า การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถพินิจ พิเคราะห์ มองตนเองบุคลิกลักษณะ รูปแบบของการทำงาน จุดแข็งจุดอ่อนที่มีอยู่ได้อย่างชัดเจน เหมือนกำลังมองคนอื่น สามารถแยกแยะ ความปรารถนาของตนเอง ออกจากความต้องการของคน อื่นให้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ และมีการตัดสินใจ ทั้งในชีวิตครอบครัวและชีวิตการทำงานที่ดีขึ้น ซึ่ง พฤติกรรมในการทำงานของบุคคลนั้นย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ตนรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และ สภาพแวดล้อมอันได้แก่ ครอบครัว ผู้ร่วมงาน เพื่อน ครู

**ยุรพร ศุภรัตน์**<sup>๔๓</sup> กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ อารมณ์ ตลอดจนจุดแข็ง จุดอ่อน และความปรารถนาของตนเองอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่เป็นคนที่สามารถรู้จัก ตนเองได้เป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองอย่างดีย่อมเข้าใจถึง ผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

**คอฟฟ์กา (Koffka)**<sup>๔๔</sup> กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับความ สำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตด้านความคิดความรู้สึก และความต้องการต่างๆ ให้เกิดการรับรู้และความ

<sup>๔๐</sup> กรมสุภาพจิต, “ทักษะชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม”, รายงานผลการประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๑ ระหว่าง วันที่ ๒๕-๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑, (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔. (อัดสำเนา)

<sup>๔๑</sup> สุชา จันทน์เอม, **จิตวิทยาการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, ๒๕๔๑), หน้า ๖.

<sup>๔๒</sup> ยุดา รักไทย, **คนเก่งงาน-Star at work**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เบอร์เน็ต, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑-๑๒.

<sup>๔๓</sup> ยุรพร ศุภรัตน์, “ภาวะอารมณ์ต่อการเป็นผู้ंना”, **ดอกเบี๋ย**, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒๑๘ (ธันวาคม ๒๕๔๒): ๑๑๖-๑๑๗.

<sup>๔๔</sup> Koffka, K., **Encyclopedia of the social science**, (New York: Macmillan, 1978), p. 212.

สำนึกเป็นสภาวะบุคคลที่ได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วนำมาวัดผล และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีอยู่ต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นสภาวะของการตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ หมายความว่าประสบการณ์หรือระยะเวลา และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้า ที่อยู่ภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

รอส (Ross)<sup>๔๕</sup> กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการตระหนักที่เกิดจากความมุ่งความสนใจนำไปสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

สรุปความได้ว่า การเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้เรื่องต่างๆ พินิจพิเคราะห์ สำนวณเรื่องราวที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไรในปัจจุบันซึ่งได้แก่ ความรู้ความต้องการของตนเองมีความสนใจ มีความถนัดในด้านไหน มีความรู้ความสามารถ ความชำนาญ ความเข้าใจแค่ไหน ความรู้สึกที่มีต่อตนเองต่อคนอื่นและสิ่งอื่น ตลอดจนการรู้พฤติกรรมและอุปนิสัยของตนเอง และแก้ไขในจุดอ่อนของตนเองพร้อมทั้งเสริมสร้างในส่วนที่เป็นจุดแข็ง

### ๒.๒.๒ ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

กุนทลี จรียาปยุกต์เลิศ และคณะ<sup>๔๖</sup> กล่าวว่า ความตระหนักในตนเองนี้มีความจำเป็นอย่างมากที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจและแสวงหาคำตอบให้ได้ว่ามีตรงส่วนไหนบ้างในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้รับรู้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่บนโลกนี้ได้ได้อย่างมีความสุข

นันทนา ธรรมบุศย์<sup>๔๗</sup> กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาตน บุคคลที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่สามารถทราบได้ว่าตนเองคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่และมีความรับผิดชอบอย่างไรบ้าง ซึ่งจะเป็นปัญหาอุปสรรคที่กีดขวางมากีดกันทำให้คนเราไม่สามารถก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้ และความสำเร็จของชีวิตไม่ได้ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองเป็นอย่างดีย่อมสามารถกำหนดเส้นทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางตามที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อเสียหรือจุดอ่อนของ

<sup>๔๕</sup> Ross, A. O., **The sense of self: Research and theory**, (New York: Springer, 1992), p. 53.

<sup>๔๖</sup> กุนทลี จรียาปยุกต์เลิศ และคณะ, “การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น”, รายงานผลการวิจัย, (ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙.

<sup>๔๗</sup> นันทนา ธรรมบุศย์, “การเข้าใจตนเองและผู้อื่น”, วารสารแนะแนว, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑๖๘, (๒๕๔๐): ๑๙.

ตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองสูงด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้น ในการที่พยายามจะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

**เรียม ศรีทอง**<sup>๔๘</sup> กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้คนเรามีการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวกและสามารถนำมาจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

**พรรณพิมล หล่อตระกูล**<sup>๔๙</sup> กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองเริ่มต้นตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยรุ่นก่อนที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่ ทุกคนมีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จากความต้องการและอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอาจรวมถึง การรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคมจะต้องมีบทบาทของตนเองซึ่งจะมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทเป็นไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในชุมชน ในสังคม ในครอบครัว ในที่ทำงาน พร้อมกับบทบาทที่มีอยู่ในตัว คือ ความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเองที่เห็นได้ว่าการตระหนักรู้และการเข้าใจตนเองเป็นความสามารถพื้นฐานที่สำคัญนำไปสู่ความสามารถของตน

**ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร**<sup>๕๐</sup> ได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง ดังนี้

๑) การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีความประพฤติและการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม การยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่ประกอบเป็นตัวตน ทำให้เกิดแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้เป็นที่รักใคร่ เอ็นดู ชอบพอคนอื่นๆ ให้มากยิ่งขึ้น จึงทำให้สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่มีคุณค่ามีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

๒) การรู้จักและเข้าใจตนเอง ช่วยให้บุคคลรู้ถึงขอบเขตตลอดจนความสามารถ ความชำนาญ ข้อด้อยต่างๆ และความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเข้าใจผู้อื่น โดยสามารถแสดง พฤติกรรมตอบโต้กับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

<sup>๔๘</sup> เรียม ศรีทอง, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๐.

<sup>๔๙</sup> พรรณพิมล หล่อตระกูล, ความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๔๔), หน้า ๔.

<sup>๕๐</sup> ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร, “การรู้จักและเข้าใจตนเอง : ฐานในการพัฒนาตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ”, วารสารบริหารการศึกษา, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๘, (มิถุนายน-กันยายน ๒๕๕๐): ๓๑.

๓) การรู้จักและเข้าใจตนเอง ช่วยก่อให้เกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล จึงมีผลทำให้ตนเองเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี รู้จักคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้นและสามารถกำกับควบคุมตนเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อหน้าบุคคลอื่นๆ

**กุนทลี จรียาปยุกต์เลิศ และคณะ**<sup>๕๑</sup> กล่าวว่า การรู้จักตนเองคือความพยายามที่จะทำให้บุคคลมีความรับรู้เกี่ยวกับตนเองตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองสามารถกระทำได้ด้วยการสร้างความตระหนักในตนเองหรือมีสติมาคอยควบคุมกำกับตนเอง ซึ่งการรู้จักตนเองจะมีมากหรือน้อย หรือตรงกับความเป็นจริงแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับลำดับของความตระหนัก หรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่

**เฟล็ดแมน(Fledman)**<sup>๕๒</sup> ได้กล่าวถึงความตระหนักในตนเองไว้ว่าเป็นการรับรู้ การสัมผัสที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ที่มีต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรคิดอะไร และมีความรู้สึกอย่างไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา

**สรุปความได้ว่า** การเข้าใจ ตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการ พัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

### ๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกตน

บุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการฝึกตนเอง ด้วยเรียนรู้จากตำราและแหล่งข้อมูลต่างๆรวมทั้งจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะในการปฏิบัติและมีการควบคุมการฝึกอย่างจริงจัง พร้อมทั้งมีการตรวจสอบและประเมินผลด้วย คนที่ไม่พบกับความสำเร็จมักจะโทษสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว แต่บุคคลที่ประสบถึงความสำเร็จ มักเริ่มต้นด้วยการฝึกตนเองก่อนเสมอ จึงทำให้เขาเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่ประสบต่อความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง

<sup>๕๑</sup> กุนทลี จรียาปยุกต์เลิศ และคณะ, “การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น”, รายงานผลการวิจัย (ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙.

<sup>๕๒</sup> Fledman, R. S., **Elements of psychology**, (New York: McGraw-Hill., ๑99๒), p 5.

### ๒.๓.๑ ความหมายของการฝึกตนเอง

**คณาจารย์เสียงเชียงจางเจริญ**<sup>๕๓</sup> การฝึกตน หมายถึงการฝึกฝนหรืออบรมร่างกายและจิตใจให้อยู่ในกรอบระเบียบ วินัย ฝึกทางกายเพื่อให้มีความเป็นระเบียบ คือ มีการปฏิบัติตนให้เป็นคนตรงต่อเวลา ต่อหน้าที่ ส่วนการฝึกทางใจ เพื่อให้มีจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่ในกรอบศีลธรรม มีพลังจิตที่เข้มแข็ง อดทนกล้าหาญ คำว่าบัณฑิตท่านหมายถึง คนที่มีสติปัญญา มีความรู้ดี รู้เท่าเอาไว้กัน รู้ทันเอาไว้แก่ เพื่อรับสถานการณ์ทั้งที่มาจากภายนอกและที่มาจากภายใน ที่ท่านสอนให้ฝึกตนเพื่อจะได้ให้เป็นผู้ที่มีความอดทนเข้มแข็งทั้งกายและใจ อันจะกล้าหาญต่อสู้กับอำนาจฝ่ายอวกุศลที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาประกอบหน้าที่การงาน ยิ่งในทางโลกแล้วย่อมจะมีสภาวะที่ต้องเผชิญต่ออุปสรรคนานับประการ เมื่อได้ฝึกใจในทางธรรม ซึ่งหมายถึงการฝึกกาย วาจา และใจให้มีสติ สัมปชัญญะ รู้บาปบุญ คุณโทษ รู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ย่อมจักเป็นคนสมกับคำว่าบัณฑิต คือ เป็นคนที่มีเหตุมีผลรู้ทันคนถึงแม้จะเป็นบัณฑิต คือผู้รู้ดีแล้ว ย่อมจะต้องมีการฝึกตนอยู่อย่างสม่ำเสมอด้วย

**วัดป่ามงคลเทพนิมิต**<sup>๕๔</sup> ได้อธิบายการฝึกอบรมตนว่า หมายถึง การฝึกตนเองให้กระทำ ความดีทั้งทางกาย วาจา และใจ จึงจะถือว่าเป็นผู้ที่พัฒนาตนเองแล้ว ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และประเทศชาติ โดยอาศัยหลักของไตรสิกขา ดังนี้

- ๑) ศีล เป็นการฝึกตนในการควบคุมพฤติกรรมทั้งทางกาย และทางวาจา
- ๒) สมาธิ เป็นการฝึกตนในด้านจิต ได้แก่การพัฒนาจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา เผื่อแผ่ความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็งตั้งมั่นและมีความเพียรพยายาม
- ๓) ปัญญา เป็นการฝึกตนในการพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจ รู้จักการคิดวิเคราะห์ ความรู้ที่มีเหตุมีผล

**โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม**<sup>๕๕</sup> อธิบายว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระให้แก่สังคม การพึ่งตนเองโดย

<sup>๕๓</sup> คณาจารย์เสียงเชียงจางเจริญ, *คู่มือสำหรับนักเรียน นักรธรรมและธรรมศึกษา ชั้นตรี*, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <https://www.baanmaha.com> [๒๘ ส.ค. ๒๕๖๑]

<sup>๕๔</sup> วัดป่ามงคลเทพนิมิต, *การฝึกอบรมตน*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.facebook.com> [๒๘ ส.ค. ๒๕๖๑].

<sup>๕๕</sup> โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม, *การฝึกหัดอบรมตนตามแบบพระพุทธศาสนา-พุทธศาสนา ม.ปลาย*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com> [๒๘ ส.ค. ๒๕๖๑].

ไม่คอยที่จะฟังแต่บุคคลอื่น หรือรอคอยแต่โชคกลางอากาศ การเฝ้าคอยอ่อนวอนจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่จะให้ช่วยเหลือตนเองเวลาที่เกิดความตกทุกข์ได้ยากหรือความทุกข์ใจ เป็นต้น การประพฤติธรรม สำหรับสร้างที่พึ่งทางใจแก่ตนเอง มี ๑๐ ประการคือ

๑) ประพฤติดีมีวินัย คือ ดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริต ทั้งทางกาย ทางวาจา มีวินัย และประกอบอาชีพสุจริต(สัมมาชีพ)

๒) ได้ศึกษาศดับรับฟังมาก คือศึกษาเล่าเรียนอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน โดยศึกษาวิชาการให้มีความรู้ความชำนาญอย่างแตกฉาน มีความรู้แจ้งชัดเจนและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

๓) รู้จักคบคนดี คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเลือกคบค้าสมาคมกับคนที่ดี เป็นที่ปรึกษาหรือเป็นผู้ชักนำสั่งสอนเราไปในทางที่ดี รู้จักเลือกความสัมพันธ์หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องในสิ่งแวดล้อมของสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้มีชีวิตที่เจริญอกงาม

๔) เป็นคนที่พูดกันง่าย คือไม่เป็นคนกระด้างกระเดื่องดื้อรั้น รู้จักรับฟังเหตุผล ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และยอมรับข้อเสนอแนะที่ผู้อื่นแนะนำและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง

๕) ขวนขวายกิจของหมู่ คือเอาใจใส่ช่วยเหลือธุระหรือกิจการงานของหมู่คณะเพื่อนฝูงญาติ และภายในชุมชนของตนเองด้วยความเต็มใจ รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีดำเนินงานที่เหมาะสมสามารถดำเนินงานให้บรรลุผลสำเร็จไปด้วยดี

๖) เป็นผู้ใฝ่ในธรรม คือ ศึกษารธรรม หรือชอบศึกษาหาความรู้ รู้จักคิด รู้จักพูด รู้จักฟัง สร้างความรู้สึกรสนิยม ทำตนเป็นที่รักใคร่ของบุคคลอื่น ทำตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและชวนให้ผู้อื่นเข้ามาปรึกษาและร่วมสนทนาด้วยความเต็มใจ

๗) มีความขยันหมั่นเพียร คือ มีความมุมานะบากบั่น ขยันเรียนขยันทำกิจการงาน ไม่ย่อท้อถึงแม้จะมีอุปสรรคขวากหนังกก็ตาม รักความก้าวหน้า พยายามหลีกเลี่ยงจากความซู้ซ้งปวง ประกอบแต่คุณงามความดีงาม เป็นต้น

๘) มีความพอดี คือ มีความยินดี มีความพึงพอใจในสิ่งที่ควรได้และไม่เสียใจในสิ่งที่ไม่ควรได้ รู้จักความพอดีไม่ละโมภโลภมาก ตั้งตนอยู่ในสายกลาง

๙) มีสติมั่นคง คือ รู้สึกตนเองอยู่ตลอดเวลา ระลึกรู้เสมอในสิ่งที่ตนได้กระทำสิ่งที่คิดว่ามีประโยชน์มีความสุขรอบคอบ ไม่ประมาทเลินเล่อ ไม่เลื่อนลอย เป็นต้น

๑๐) มีปัญญาอยู่เหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาในการหยั่งรู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ในสิ่งใดที่เป็นประโยชน์และในสิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ และมีความคิดวิจารณ์ญาณ มีวิสัยทัศน์ที่ดี

**สรุปความได้ว่า** การฝึกตน หมายถึง การฝึกกายเพื่อให้มีความมีระเบียบวินัย คือ มีการปฏิบัติตนให้ตรงต่อเวลา ต่อหน้าที่ การฝึกวาจา เพื่อให้เป็นบุคคลที่พูดจาไพเราะ ไม่โกหกหรือพูด

ส่อเสียด และการฝึกใจเพื่อให้ตั้งอยู่ในกรอบศีลธรรม มีพลังจิตที่เข้มแข็ง กล่าวหาญ อดทน โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม

### ๒.๓.๒ หลักในการฝึกฝนตนเอง

**สุทธิชัย ปัญญโรจน์**<sup>๕๖</sup> กล่าวว่า บุคคลที่ต้องการจะประสบความสำเร็จจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเอง มีการเรียนรู้ เพิ่มเติมจากตำรา จากหนังสือ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ อีกทั้งจะต้องมีการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง และมีการตรวจสอบ ควบคุมกันอย่างเข้มข้น คนที่ไม่ประสบความสำเร็จมักจะโทษสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว แต่สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จแล้ว ส่วนใหญ่เริ่มต้นที่การพัฒนาตนเองก่อน จึงทำให้เขาเป็นบุคคลหนึ่งที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต

หลักในการฝึกฝนตนเองมีหลายด้าน ได้แก่

๑) การสร้างเป้าหมายในชีวิต มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลที่มีความต้องการประสบความสำเร็จ ซึ่งจะต้องสำรวจตนเองก่อนว่า ตนเองมีความต้องการในสิ่งใด รักสิ่งใดมากที่สุด อยากที่จะเป็นอะไร มีความต้องการประกอบอาชีพอะไร แล้วจึงลงมือเลือกทำสิ่งนั้น การสร้างเป้าหมายในชีวิต ไม่ควรทำแบบเลื่อนลอย การสร้างเป้าหมายในชีวิตที่ดี นักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า ใ้ห้วาดเป้าหมายในชีวิตหรือหารูปภาพในสิ่งที่เรามีความต้องการ เช่นความอยากเป็นอยากได้มาติดไว้เพื่อเตือนใจตัวเองบ่อยๆ ก็จะทำให้เราสามารถจำเป้าหมายนั้นได้ตลอดเวลา อีกทั้งยังไม่ทำให้เราเดินทางออกนอกเส้นทางของเป้าหมายที่เรากำหนดไว้ การจินตนาการถึงเป้าหมายที่ตัวเองมีความต้องการก็มีความสำคัญอยู่ไม่น้อยเช่นกัน การจินตนาการจะทำให้เราเข้าไปใกล้เป้าหมายได้เร็วยิ่งขึ้น เราควรจะมีการแบ่งเวลาออกเป็นส่วนๆในทุกๆวัน โดยจินตนาการถึงเป้าหมายบ่อยๆ

๒) ความเป็นผู้ขยันขันแข็ง ความขยันขันแข็งเป็นลักษณะที่อยู่กันคนละขั้วกับความเกียจคร้าน พวกเราคงเคยได้ยินนิทานเรื่อง เต่ากับกระต่ายที่มีการวิ่งแข่งกัน ผลปรากฏว่า เต่าเป็นผู้ได้รับชัยชนะถึงแม้ว่าเต่าจะไม่สามารถวิ่งทันกระต่ายได้ คนที่มีความขยันขันแข็ง ควรมีความพยายามเหมือนกับเต่า กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความสม่ำเสมอ และไม่ละความพยายาม ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคต่างๆ ไม่เป็นคนใจร้อน มีอิทธิบาท ๔ คือ มีฉันทะ รักในสิ่งที่ทำ มีวิริยะ มีความพยายามในสิ่งที่ตนเองต้องการ มีจิตตะ มีความสนใจต่องาน และมีวิมังสา มีการปรับปรุงแก้ไข และไตร่ตรองในงานที่ทำ

๓) ความเป็นผู้ที่เข้มแข็งของพลตรีหลวงวิจิตวาทการได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง “มหาบุรุษ” ว่าคนที่มีความเข้มแข็งย่อมมีลักษณะดังนี้ ไม่เป็นคนที่บ่นหรือร้องทุกข์ ไม่ต้องการทราบ

<sup>๕๖</sup> สุทธิชัย ปัญญโรจน์, การฝึกฝนตนเอง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.gotoknow.org> [๒๘ ส.ค. ๒๕๖๑].



ความลับของผู้ใดหรือไม่บอกความลับของตนเอง ผู้อื่นจะคิดอย่างไรกับเราก็คง จงเป็นคนที่มีมโนโลก ในแง่ดี สามารถปรับใช้สิ่งต่างๆที่ร้ายมาเป็นประโยชน์แก่ตนได้ และมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

๔) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นเรื่องของความคิด นักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวไว้ว่าให้คิด ในแง่ดี เช่น ฉันแข็งแรงฉันทำได้ ฉันสุดยอดฉันเข้มแข็ง ฉันมีความเชื่อมั่นฉันเป็นคนมีพลัง ความคิดจะ ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่กลับกันถ้าหากว่าเราคิดลบ ความคิดนั้นจะลบล้างความเชื่อมั่นใน ตนเองได้ เช่นกัน เช่น คิดว่าฉันล้มเหลวฉันทำไม่ได้ เรื่องนี้มันเป็นไปได้หรือหอก ฉะนั้น หากมีความ ประสงค์ต้องการเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง จึงต้องมีการพัฒนาความคิดในแง่ดีก่อนเป็นลำดับแรกด้วย การสลับเปลี่ยนเอาความคิดที่ทำลายความเชื่อมั่นออกไปแล้วใส่ความคิดในแง่ดีเข้าไปแทน

๕) ความเป็นผู้ตรงต่อเวลา คนไทยส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องการต่อตรงเวลา เช่น การนัด หมาย การเข้าที่ทำงานไม่ทันเวลาการส่งของให้แก่ลูกค้าไม่ทันเวลา ซึ่งตรงกันข้ามกับประเทศแถบ ยุโรปหลายประเทศที่พัฒนาแล้ว ประเทศเหล่านั้น คนของเขามักมีอุปนิสัยที่เป็นคนตรงต่อเวลา การ สร้างนิสัยให้เป็นคนที่ตรงต่อเวลา จึงต้องควรมีการปลูกฝังตั้งแต่เยาวชน และควรมีเครื่องมือช่วย (Diary, ตารางการทำงาน, แผนงานประจำวัน เดือน ปี, บันทึกช่วยจำ) คนที่มีนิสัยตรงต่อเวลา มักเป็นที่ ชื่นชอบและชื่นชมของคนหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้างาน ผู้ร่วมงาน และลูกค้าผู้ที่มาติดต่อ

๖) ความมีสุขภาพดี คนที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต จำเป็นต้องเป็นคนที่มี สุขภาพดี จะมีประโยชน์อันใด ถึงแม้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีอำนาจ ร่ำรวย แต่ สุขภาพแย่ ป่วยเป็นโรค ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ไม่สามารถเดินได้ เรามักเห็นภาพลักษณะของผู้นำ ประเทศที่มีความกระตือรือร้น มีสุขภาพร่างกายที่ดี แทบจะไม่มีผู้นำประเทศคนใดที่ป่วยหนักแล้วเข้า มาบริหารประเทศ ซึ่งการจะทำให้สุขภาพดีนั้น เราต้องปฏิบัติตนให้พอดี เช่น การกินอาหารอย่าง เพียงพอ มีประโยชน์ตามหลักอนามัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนอย่างพอเพียง ต่อร่างกาย

**สรุปความได้ว่า** หลักการฝึกตน ประกอบด้วยการสร้างเป้าหมายในชีวิต ความเป็น ผู้ขยัน ช้นแข็ง ความเป็นผู้ที่เข้มแข็ง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นผู้ตรงต่อเวลา และความมีสุขภาพดี

### ๒.๓.๓ วิธีการฝึกตนเอง

**สมิต อาชวณิชกุล**<sup>๕๗</sup> กล่าวถึงการฝึกฝนตนเองว่า มีวิธีการดังต่อไปนี้

<sup>๕๗</sup> สมิต อาชวณิชกุล, การฝึกฝนตนเอง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.healthcarethai.com](http://www.healthcarethai.com) [๒๘ ส.ค. ๒๕๖๑].

- ๑) ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้เพิ่มเติม หรือสั่งสมประสบการณ์มากขึ้นเรื่อยๆ อาทิ เช่น อ่านหนังสือหลายๆฟังหลายๆค้นคว้าบ่อยๆ ทดลองและแสวงหาข้อเท็จจริงในเรื่องต่างๆ อยู่เสมอๆ
- ๒) ฝึกให้มีความคุ้นเคยในเรื่องต่างๆ เช่น มีทักษะในการใช้เครื่องมือหรือวัสดุอุปกรณ์ในการทำงานหรือในวิชาชีพจนเกิดความเชี่ยวชาญ
- ๓) ฝึกฝนให้มีความรู้ตามที่ครูอาจารย์สั่งสอนหรือชี้แนะ เช่น ทำการบ้าน การค้นคว้าวิจัย การสังเคราะห์ การวิเคราะห์ การรู้จักสรุปเหตุผล
- ๔) ฝึกสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้เป็นผู้ที่อดทนต่องาน สามารถทำงานที่ยุ่งยากได้โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และสามารถทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ทุกชิ้น
- ๕) ฝึกฝนความคิดหรือมันสมอง ให้มีประสิทธิภาพหรือความสามารถในด้านต่างๆเช่น มีความจำที่ดีมีความสังเกตที่ดี มีความละเอียด มีความวินิจจัยที่ถูกต้อง
- ๖) ฝึกฝนในการพูดจา ให้สามารถพูดเข้าใจได้ดี และสามารถโน้มน้าวคนอื่นให้เห็นคล้อยตามที่ตนเองชี้แจง ฝึกพูดในที่ชุมนุมชนฝึกปฏิภาณในการพูด
- ๗) ฝึกฝนการทำงานให้ดีขึ้น ให้ประหยัดการใช้ทรัพยากรในการทำงาน มีการวางแผนที่ดีทั้งในด้านการใช้คน การใช้เงิน การใช้เวลา และโครงการในการทำงาน เป็นต้น
- ๘) ฝึกกำลังใจให้มีความสามารถ ต่อสู้ต้านทานกับอุปสรรคนานับประการของชีวิต ไม่ดีใจเมื่อได้ลาภ ได้ยศ สุข สรรเสริญ และไม่เสียใจเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ หรือถูกนิทา
- ๙) ฝึกความเชื่อมั่นในตนเองและฝึกการพึ่งตนเอง ดังที่มีพุทธภาษิตว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ไม่คอยแต่จะให้คนอื่นชกแจง หรือคอยพึ่งความเห็นคนอื่นจนไม่เป็นตัวของตัวเอง
- ๑๐) ฝึกหัดแนะนำสั่งสอนตนเอง เรื่องการแนะนำตนเองนั้น เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง และนับว่าเป็นเคล็ดลับของบุคคลสำคัญเป็นส่วนใหญ่ที่พัฒนาตนเองจากบุคคลที่อยู่ในระดับพื้นฐานขึ้นมาอยู่ในฐานะที่สูงส่งได้ ซึ่งในทางจิตวิทยาก็ได้ให้การรับรองว่า การแนะนำตนเองเป็นวิธีการที่สามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ หรืออุปนิสัยได้โดดเด่นมากที่สุด สำหรับวิธีที่ดีที่สุดได้แก่การแนะนำตนเองก่อนเข้านอน นั่นคือการทบทวนคิดเนืองๆ ถึงลักษณะที่เราต้องการ

**สรุปความได้ว่า** วิธีการฝึกตนเอง ควรมีการฝึกตนให้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องต่างๆ ฝึกฝนตนเองให้เพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์มากขึ้น ฝึกสมรรถภาพทางกายและใจให้เป็นผู้ที่ทนต่องาน ฝึกฝนความรู้ตามที่ครูอาจารย์สอนหรือแนะนำ ฝึกฝนในการพูดจาให้สามารถพูดได้อย่างดี ฝึกฝนให้มีความสามารถในการคิดในด้านต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ ฝึกสร้างกำลังใจให้มีความสามารถต่อสู้หรือต้านทานอุปสรรคของชีวิต ฝึกความเชื่อมั่นในตนเองและฝึกการพึ่งตนเอง ฝึกฝนการทำงานให้ดีขึ้น โดยให้เกิดประหยัดการใช้ทรัพยากรในการทำงาน และฝึกหัดแนะนำสั่งสอนตนเอง

### ๒.๓.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกตน

การฝึกตนตามทฤษฎีของพุทธศาสนา ตามทฤษฎีของพุทธศาสนา การฝึกตนตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญองงามที่สอดคล้องกับคำว่า “การพัฒนา” ในที่นี่เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินควบคู่ไปพร้อมๆกัน ๔ ทาง<sup>๕๘</sup> คือ

๑) การฝึกตนทางด้านกายภาพ (physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญองงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญองงามและกำจัดให้กุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

๒) การฝึกตนทางด้านจิตใจ (spiritual or emotional development) เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

๓) การฝึกตนทางด้านสติปัญญา (intellectual development) เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสุข มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ

๔) การฝึกตนทางด้านศีลธรรม (moral development) เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล ให้ตั้งมั่นอยู่ในกรอบระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

หลักการฝึกตน คนที่จะฝึกตนเองจะเริ่มต้นด้วยการพิจารณาตนเองและสำรวจว่าตนเองนั้นมีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง การสำรวจจะใช้วิธีการส่องกระจก(คนที่ตนมีความสัมพันธ์ด้วย

<sup>๕๘</sup> จานงค์ อดิวัฒนสิทธิ์, สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

ช่วยบอก) เมื่อทราบแล้วก็จะมาวิเคราะห์ตนเองและตั้งเป้าหมายเอาไว้ว่ามีสิ่งใดที่ดีและมี อยู่ในตัวตน แล้ว ตนก็ควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ไม่ดีและมีอยู่ในตัวตน ตนก็ควรจะหาทางทำให้ลดน้อยลงหรือควรขจัดให้หมดไป และมีสิ่งใดที่ดีและยังไม่มีในตัวตน ตนก็ควรจะนำมาเพิ่มให้กับตัวตนให้มากขึ้น เมื่อวิเคราะห์และตั้งเป้าหมายแล้ว ต่อไปก็คิดหาวิธีการ และวางแผนดำเนินการ โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวตน เมื่อวางแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ต้องนำแผนดำเนินการดังกล่าวมาปฏิบัติ ถ้าตนสามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้ ก็ถือว่าแผนการที่วางไว้เหมาะสมกับตน แต่ถ้าทำไม่ได้ตามแผนก็ถือว่าแผนการนั้นไม่เหมาะสมกับตน ต้องปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมจนตนเองสามารถปฏิบัติได้ เมื่อดำเนินการตามแผนแล้ว จะต้องมีการประเมินผลการดำเนินการว่าบรรลุเป้าหมายเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ระหว่างดำเนินการ ถ้ามีจะได้หาทางปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินการในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น<sup>๕๙</sup>

## ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม

### ๒.๔.๑ ความหมายของการฝึกอบรม

Pramley<sup>๖๐</sup> ให้ความหมายการฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการวางแผน ควบคุม ให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้เพิ่มทักษะและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือทัศนคติ ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ชูชัย สมธิไกร<sup>๖๑</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรมบุคลากร เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ ซึ่ง ถูกจัดขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ รวมทั้งความตระหนักรู้ และแรงจูงใจของบุคลากรเหล่านี้ ให้มีเจตคติที่ดีต่อองค์กร และมีผลการปฏิบัติงานดีขึ้นมากกว่าเดิม

---

<sup>๕๙</sup> ปราณี งามสูตร และจำรัส ดั่งสุวรรณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนะการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

<sup>๖๐</sup> Pramley Peter, **Evaluating Training Effectiveness: Translating Theory into Practice**, (U.K: The McGraw-Hill Book Company Ltd., 1991), p. 19.

<sup>๖๑</sup> ชูชัย สมธิไกร, การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๗.

**ฐีระ ประवालพฤกษ์**<sup>๖๒</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการเสริมสร้าง สมรรถภาพ บุคลากรอย่างหนึ่งในงานพัฒนาบุคคลขององค์กร เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานเฉพาะทาง ที่อยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง หรืองานที่องค์กรได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และบรรลุผลตามที่ได้ ตั้งเป้าหมายไว้ได้อย่างมีคุณภาพ

**ณัฐพันธ์ เขจรนนท์**<sup>๖๓</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เพื่อเพิ่มพูนหรือพัฒนาสมรรถภาพในด้านต่างๆ ตลอดจนการปรับปรุงพฤติกรรมในอันที่จะนำมาซึ่งการแสดงออกที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

**दनัย เทียนพุด**<sup>๖๔</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง การยกระดับความสามารถของ พนักงานในทุกวิถีทางให้สามารถทำงานได้ตามมาตรฐานที่ถูกกำหนดไว้โดยมองว่าการฝึกอบรมนั้น เป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการพัฒนางาน

**ธงชัย สันติวงษ์**<sup>๖๕</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่ถูกจัดขึ้นไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อหาทางให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทัศนคติของพนักงาน เพื่อที่จะให้ปฏิบัติงานได้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มผลผลิต และให้เกิดผลสำเร็จต่อเป้าหมายขององค์กรที่ตั้งไว้

**บุญคง หันจาสิทธิ**<sup>๖๖</sup> ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม คือ กรรรมวิธีอย่างหนึ่งที่จะเพิ่มพูน สมรรถภาพในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานให้มีการพัฒนาทางด้านความคิด การกระทำ ความสามารถ ความรู้ ความชำนาญ และทัศนคติต่างๆ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะยกระดับประสิทธิภาพในการทำงานที่จะนำไปสู่การผลิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

<sup>๖๒</sup> ฐีระ ประवालพฤกษ์, การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

<sup>๖๓</sup> ณัฐพันธ์ เขจรนนท์, การจัดการทรัพยากรบุคคล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓๗.

<sup>๖๔</sup> ดนัย เทียนพุด, กลยุทธ์การพัฒนาคน สำหรับนักฝึกอบรมมืออาชีพ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บุ๊กแบงก์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๖.

<sup>๖๕</sup> ธงชัย สันติวงษ์, การบริหารงานบุคคล, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๓.

<sup>๖๖</sup> บุญคง หันจาสิทธิ, เศรษฐศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์ ประชากร แรงงาน การศึกษาฝึกอบรมศาสนาธรรม จริยธรรม สุขภาพอนามัย สิ่งแวดล้อม, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒๙.

**พยอม วงศ์สารศรี**<sup>๖๗</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการที่บุคคลได้เรียนรู้ทักษะ และปรับทัศนคติ ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะเป็นองค์ประกอบขององค์การให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

**พัฒนา สุขประเสริฐ**<sup>๖๘</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนา หรือฝึกฝนให้เจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรที่เข้าใหม่ที่จะมาทำงานในหน่วยงาน หรือเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานประจำอยู่แล้ว ให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความชำนาญ ตลอดจนจนสะสมประสบการณ์และปรับให้มีความเหมาะสมกับการทำงาน รวมถึงก่อให้เกิดความรู้สึที่ดี เช่น ทัศนคติ หรือเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน อันจะส่งผลให้บุคลากรแต่ละคนในหน่วยงาน หรือองค์การมีความสามารถเฉพาะตัวสูงขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำให้หน่วยงานหรือองค์การมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีขึ้น

**ศรีอรุณ เรศานนท์**<sup>๖๙</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาความคิดเห็น การกระทำ ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และความชัดเจนของบุคคลในขณะที่กำลังทำงานอยู่ ให้กว้างขวางและก้าวหน้าออกไป เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพให้สูงขึ้นบังเกิดสัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น

**สมชาติ กิจยรรยง**<sup>๗๐</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการในการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ ในอันที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการสอนในชั้นเรียนหรือในสถานที่ทำงานก็ได้

**สุรศักดิ์ นานานุกูล**<sup>๗๑</sup> กล่าวว่า การฝึกอบรม เป็นขบวนการหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledes) และทักษะ (Skills) ให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยจัดทำเป็นไตรมาส หรือตามเวลาที่เหมาะสม

<sup>๖๗</sup> พยอม วงศ์สารศรี, การบริหารทรัพยากรมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๖.

<sup>๖๘</sup> พัฒนา สุขประเสริฐ, กลยุทธ์ในการฝึกอบรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓๓.

<sup>๖๙</sup> ศรีอรุณ เรศานนท์, การจัดการงานบุคคล, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน, ๒๕๓๗), หน้า ๑๒๐.

<sup>๗๐</sup> สมชาติ กิจยรรยง, เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ, (กรุงเทพมหานคร: เอช.เอ็น.กรุ๊ป, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐.

<sup>๗๑</sup> สุรศักดิ์ นานานุกูล และคณะ, การบริหารบุคคล, (กรุงเทพมหานคร: ทวีการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๘๐.

**สรุปความได้ว่า** การฝึกอบรม เป็นกระบวนการ หรือกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกฝนหรือพัฒนา ทักษะการบุคคล ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพูนความรู้ ทักษะคติ ความชำนาญ ประสบการณ์ ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความก้าวหน้าใน อาชีพการงาน ทำให้สามารถทำงานได้ตรงตามเป้าหมายขององค์กร และเกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลจึงทำให้เกิดความพึงพอใจ เพราะได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง

#### ๒.๔.๒ วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

**สรุปক্তি นานานุกูล และคณะ<sup>๗๒</sup>** ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม โดยแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

- ก. วัตถุประสงค์ขององค์กร เป็นวัตถุประสงค์ที่เน้นหนักในแง่ของส่วนรวม ได้แก่
- ๑) เพื่อสร้างความสนใจในการปฏิบัติงานของ พนักงาน และเจ้าหน้าที่
  - ๒) เพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานให้ได้ผลสูงสุด
  - ๓) เพื่อสอนแนะวิธีการปฏิบัติงานที่ดีที่สุด
  - ๔) เพื่อจัดวางมาตรฐานในการปฏิบัติงาน
  - ๕) ลดความสิ้นเปลือง และป้องกันอุบัติเหตุในการปฏิบัติงาน
  - ๖) เพื่อพัฒนาการบริหาร โดยเฉพาะการบริหารด้านบุคคลให้ทุกฝ่ายมีความพึงพอใจ
  - ๗) เพื่อพัฒนาฝีมือในการปฏิบัติงานของบุคคล
  - ๘) สนองบริการอันมีประสิทธิภาพแก่สาธารณะ และผู้มาติดต่อ
  - ๙) เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความก้าวหน้าในงาน และการขยายองค์กร

ข. วัตถุประสงค์ส่วนบุคคล หมายถึง วัตถุประสงค์ของพนักงาน เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่ใน องค์กร หรือหน่วยงานที่มีความมุ่งหมายส่วนบุคคล ได้แก่

- ๑) เพื่อความก้าวหน้าในการเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่ง
- ๒) เพื่อพัฒนาฝีมือในการปฏิบัติงาน โดยการทดลองปฏิบัติงาน
- ๓) เพื่อพัฒนาท่าทีบุคลิกภาพในการปฏิบัติงาน
- ๔) เพื่อเรียนรู้งาน และลดการเสี่ยงอันตรายในการปฏิบัติงาน
- ๕) เพื่อฝึกฝนการใช้วินิจฉัยในการตัดสินใจ
- ๖) เพื่อส่งเสริมและสร้างขวัญในการปฏิบัติงาน
- ๗) เพื่อปรับปรุงสภาพการปฏิบัติงานให้ดีขึ้น

<sup>๗๒</sup> เรื่องเดียวกัน.

๘) เพื่อให้มีความพอใจในการปฏิบัติงาน

๙) เพื่อเข้าใจนโยบาย และความมุ่งหมายขององค์การที่ปฏิบัติงานอยู่ให้ดีขึ้น

**สรุปความได้ว่า** การฝึกอบรม มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญๆ คือ เพื่อสอนแนะวิธีการปฏิบัติงาน ที่พัฒนาการปฏิบัติงาน จัดวางมาตรฐานในการปฏิบัติงาน และเพื่อพัฒนาท่าทีบุคลิกภาพในการปฏิบัติงานฝึกฝนการใช้วินัจฉัยในการตัดสินใจ รวมทั้งส่งเสริมและสร้างขวัญในการปฏิบัติงาน

### ๒.๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม

**ยงยุทธ เกษสาคร<sup>๗๓</sup>** ได้ศึกษาผลการฝึกอบรม พบว่า การฝึกอบรมให้ประโยชน์ ในการพัฒนาบุคลากรและองค์การเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะเพิ่มความรู้และความสามารถ รวมทั้ง การเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ดี ค่านิยมที่ถูกต้องของผู้ที่เข้ารับการอบรม ทำให้มีสมรรถภาพในการ ปฏิบัติงานดียิ่งขึ้นแล้ว การฝึกอบรมยังเพิ่มประสิทธิผลและประสิทธิภาพของงาน อีกทั้งยังช่วยลด ค่าใช้จ่ายและเวลาในระดับต่างๆ ดังนี้

ก. ระดับพนักงาน การฝึกอบรมจะมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

๑) ช่วยส่งเสริมความรู้และความเข้าใจ ซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าแก่ตัวพนักงานเองทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงาน

๒) ช่วยทบทวนแนวคิดและเจตคติที่ดี ทำให้เกิดความสนใจงานในหน้าที่จนเกิด ความรักอาชีพของตนเอง

๓) ช่วยลดอุบัติเหตุหรือการทำงานผิดพลาด เมื่อพนักงานเข้าใจระบบการทำงานที่ ชัดเจนถูกต้อง

๔) การมีโอกาสได้พัฒนาความทันสมัยและเพิ่มวิทยฐานะให้แก่ตนเอง จะทำให้ ก้าวหน้าในตำแหน่งงานในโอกาสต่อไป

๕) ช่วยเสริมสร้างทักษะและความสามารถที่สูงขึ้น การทำงานจะประสบความสำเร็จ ด้วยความรวดเร็ว ก่อให้เกิดแรงเสริมและกำลังใจในการทำงาน

ข. ระดับผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชา การฝึกอบรมมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

๑) ช่วยทำให้เกิดผลงานที่ดีขึ้น เมื่อตระหนักในบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ ส่งผลให้การบริหารสั่งงานสนองนโยบายองค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) ช่วยลดภาระในการปกครอง การบังคับบัญชา และการควบคุมการปฏิบัติงาน

<sup>๗๓</sup> ยงยุทธ เกษสาคร, **เทคนิคการฝึกอบรมและประชุม**, (กรุงเทพมหานคร: เอส แอนด์ จี กราฟฟิก, ๒๕๔๔), หน้า ๓๑-๓๒.



- ๓) ช่วยลดปัญหาและแก้ไขงานที่ผิดพลาด ปรับปรุงงานให้มีคุณภาพมากขึ้น
- ๔) ประหยัดเวลา ไม่ต้องเสียเวลาในการสอนงาน และให้คำแนะนำ
- ๕) ช่วยเสริมสร้างภาวะความเป็นผู้นำที่เก่งงาน เก่งคน และเก่งคิด

ค. ระดับหน่วยงานและองค์การ การฝึกอบรมมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

- ๑) ช่วยลดค่าใช้จ่ายทางด้านแรงงานการจ้างงานและการจ่ายค่าตอบแทนพนักงาน
- ๒) ช่วยเพิ่มผลผลิตทั้งทางตรงและทางอ้อมให้กับองค์การ
- ๓) ช่วยลดความสูญเสียวस्तุดอุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายต่างๆด้านสาธารณูปโภคโดยรวม

ขององค์การ

- ๔) ช่วยลดอุบัติเหตุจากการทำงาน
- ๕) ช่วยในการประหยัดค่าใช้จ่ายในสำนักงาน

**สรุปความว่า** ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมการฝึกอบรมให้ประโยชน์ทั้งในการพัฒนาบุคคลและองค์การเป็นอย่างมาก ในระดับพนักงาน ช่วยส่งเสริมเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจ ช่วยลดอุบัติเหตุหรือการทำงานผิดพลาด และช่วยเสริมสร้างทักษะและความสามารถที่สูงขึ้น ช่วยให้พนักงานในองค์กรเกิดความรักในอาชีพของตน เพิ่มวิทยฐานะของตนเองทำให้มีความก้าวหน้าในงานของตน ในระดับผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชา ช่วยลดปัญหาและแก้ไขงานที่ผิดพลาด และช่วยเสริมสร้างภาวะความเป็นผู้นำ และในระดับหน่วยงานและองค์การ ช่วยเพิ่มผลผลิตทั้งทางตรงและทางอ้อมให้กับองค์การ รวมทั้งช่วยในการประหยัดค่าใช้จ่ายในสำนักงาน

## ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

การปรับตัว เป็นวิธีการที่มนุษย์มีความพยายามที่จะเอาชนะ ความคับข้องใจที่เกิดจากมีอุปสรรคมาขัดขวางทางในอันที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ ซึ่งมีนักวิชาการหลายคนได้ให้ความหมายไว้ เป็นต้นว่า

### ๒.๕.๑ ความหมายของการปรับตัว

**เบอร์นาร์ด**<sup>๗๔</sup> ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญ และยอมรับความจริงของชีวิต

**วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์**<sup>๗๕</sup> ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ดังนี้ การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก ในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่สภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นๆได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

**ทองหล่อ วงษ์อินทร์**<sup>๗๖</sup> ได้ให้ความหมายว่า เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมมองหาวิธีการต่างๆ ที่จะมาขจัดความคับข้องใจให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นอย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจนี้ เรียกว่า “การปรับตัว” (Adjustment)

**โคลแมน และแฮมเมน**<sup>๗๗</sup> กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามที่จะพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ด้านบุคลิกภาพหรือด้านความต้องการอย่างมีความสุขให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ

<sup>๗๔</sup> เบอร์นาร์ด, อ้างถึงใน จุมจินต์ สลัดทุกข์, “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, *ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๓) หน้า ๑๒.

<sup>๗๕</sup> วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, *จิตวิทยาการปรับตัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

<sup>๗๖</sup> ทองหล่อ วงษ์อินทร์, *จิตวิทยาการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กทม: วิทยาลัยครูเพชรบุรี, ๒๕๒๓), หน้า ๑๔๓.

<sup>๗๗</sup> โคลแมน แฮมเมน,อ้างถึงอรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ, “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น”, *รายงานการวิจัย*, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,๒๕๓๒),หน้า ๖

**เมลล์ม และ เจมมิลัน**<sup>๗๘</sup> ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว คือ วิธีการที่คนเราปรับตัว ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งก็สร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่างๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้นๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติหรือมีอุปสรรคขัดขวางที่แตกต่างกันไป

**สรุปความได้ว่า** การปรับตัวเป็นกระบวนการปรับและการเปลี่ยนแปลงของบุคคลให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ ตามความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้ากับสภาพของสังคม บุคคลที่สามารถปรับตัวได้แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี สามารถอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข

### ๒.๕.๒ ทฤษฎีการปรับตัว

**ฮาวิกเฮริสท์ (Havighurst)**<sup>๗๙</sup> พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้ตามขั้นพัฒนาของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาชีวิตในแต่ละช่วงแต่ละวัยนั้น บุคคลมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่จำต้องเรียนรู้ควบคู่กันไป ถ้าบุคคลนั้นสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและสามารถพัฒนางานประจำวัยในลำดับต่อไปได้อย่างสำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้ามงานในช่วงวัยใดหากทำแล้ว ไม่ประสบผลสำเร็จก็จะทำให้บุคคลนั้น มีความเป็นอยู่ไม่มีความสุข และพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปได้ยากลำบาก ดังนั้นบุคคลที่มีการปรับตัวได้ในทัศนะของ ฮาวิกเฮริสท์ จึงหมายถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

**รอย (Roy)**<sup>๘๐</sup> กล่าวว่าพื้นฐานที่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์มีองค์ประกอบไปด้วย ร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นการทำงานผสมผสานรวมกันเป็นหน่วยเดียว เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ด้าน

<sup>๗๘</sup> เมลล์ม และ เจมมิลัน, อ้างถึงใน นิภา นิธยานน, การปรับตัวและบุคลิกภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๐), หน้า ๕.

<sup>๗๙</sup> ฮาวิกเฮริสท์, อ้างถึงใน ฉัญมาส วรงค์สิงหราช, “การศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา”, ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐.

<sup>๘๐</sup> Roy, Mayer, **Applying Behavior- Analysis Procedures with Children and Youth**, (New York :Holt, Rinehart, 1976), p 135.

จิตใจ และทางด้านสังคม ดังนั้น บุคคลยังต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม การที่บุคคลที่มีความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออก คือการที่มีสุขภาพร่างกายที่ดี ยอมรับความเป็นจริงมีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบกับความล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

การปรับตัวเพื่อคงภาวะความสมดุลในบุคคลนั้น รอยได้รวบรวมพฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ไว้เป็น ๔ ประการ คือ

๑) พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีระวิทยา (Physiological Needs) เพื่อการรักษาภาวะของการมีสุขภาพดี

๒) พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) เป็นการตอบสนองความต้องการเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลนั้นจำเป็นต้องได้รับการปรับตัว เพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติแต่จะมีความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปรับตัวของบุคคลนั้น

๓) พฤติกรรมการปรับตัวตาม อัตมโนทัศน์ของตนเอง (Self-Concept) มีพื้นฐานมาจากความต้องการของทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วยอมรับกับความเป็นจริง ย่อมมีการปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองเห็นตนเองเป็นคนที่ไร้ค่า และไม่ยอมรับความเป็นจริง

๔) พฤติกรรมในการปรับตัวที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence Relations) เป็นการตอบสนองความต้องการในขั้นพื้นฐานของบุคคล เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้นความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง การพึ่งพาผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนเอง มีส่วนที่ช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งทางด้านจิตใจและสังคม

โรเจอร์ส (Rogers)<sup>๘๑</sup> ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตน และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มองเห็นว่า การปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเองโดยเขาพิจารณาแล้วว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับการรับรู้และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้นก่อให้เกิดตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่างๆ เช่น บุคลิกลักษณะความสามารถของตน บทบาทต่างๆ ของตนในการที่

<sup>๘๑</sup> โรเจอร์ส, “อ้างถึงในจุมจินต์ สลัดทุกข์, ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖.

เข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและ สิ่งแวดล้อม ทักษะคติและค่านิยมต่างๆ ของตัวเราประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้มีความแตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักในโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงและได้นำประสบการณ์นั้นมาทำการจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้าง หรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน จะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิทกกังวล สับสนไม่แน่ใจสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางลบ

**สรุปความได้ว่า** การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของบุคคลนั้นเป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด เพราะในแต่ละช่วงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือได้เรียนรู้จึงเป็นสิ่งก่อให้เกิดการรับรู้และได้มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในแต่ละช่วงวัยนั้น การปรับตัวจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของแต่ละช่วงวัย บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จ จึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมถึงจะเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในชีวิต

### ๒.๕.๓ สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง<sup>๘๒</sup> ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือ

๑) แรงขับและความต้องการในชีวิตของบุคคลมีความต้องการในขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทั้งสองอย่างนี้จะทำให้เกิดแรงขับออกมา เช่น เกิดความหิวเป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหา เพื่อสนองความอยากของตนเอง ถ้าเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

๒) แรงกระตุ้นจากสังคมหรือมีการเปลี่ยนแปลงในทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแฟชั่นการแต่งกาย ความเป็นอยู่การคมนาคมการ

---

<sup>๘๒</sup> กันยา สุวรรณแสง, การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว, (กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น, ๒๕๓๕), หน้า ๖๕.

ติดต่อสื่อสาร ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งไล่ตามอยู่ตลอดเวลาต้องตกภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุขถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัว โดยวิธีการต่างๆ

๓) เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องมีการปรับพฤติกรรม

**วารินทร์ สายโอบเอื้อ<sup>๔๓</sup>** ได้อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

๑) การไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เกี่ยวข้องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ และมีความคับข้องใจตามมา

๒) เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้งหมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกันแต่ต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียวมี ๓ ลักษณะคือ

(๑) ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตัวเองมีความชอบเท่าๆ กัน หรือ ตั้งแต่ ๒-๓ อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลาานาน ถึงจะเลือกแล้วแต่ก็ยังเสียดายในสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

(๒) ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องทำใจเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย ตั้งแต่ ๒-๓ อย่างขึ้นไป และจะไม่เลือกก็ได้ หรือ เลือกไปแล้วก็เกิดความไม่สบายใจเพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้นที่เราเลือกมาเราไม่ชอบเลย แต่เรามีความจำเป็นที่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

(๓) ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่างๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเราในระดับที่เท่าๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ ๒ อย่างขึ้นไปแต่เราก็ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

**สรุปความได้ว่า** บุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่น ความต้องการทางร่างกาย เช่น ร้อน ง่วง หิว ก็จะดิ้นรนแสวงหาดับความต้องการ ร้อนก็ไปอาบน้ำ ง่วงก็ไปนอน หิวก็ไปกิน และความต้องการทางด้านจิตใจการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล และความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตน หรือที่ตนไม่สามารถจะกระทำได้

---

<sup>๔๓</sup> วารินทร์ สายโอบเอื้อ, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูพระนคร, ๒๕๒๒), หน้า ๑๕๙-๑๖๐.

### ๒.๕.๔ ลักษณะการปรับตัว

วอร์เชล และโกทาลอ (Worchel and Goethalo)<sup>๔๔</sup> กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องมีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่มีความประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ๑) มีการเรียนรู้ และความเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
- ๒) การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
- ๓) การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตนเอง เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง
- ๔) ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์<sup>๔๕</sup> กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี เป็นบุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

- ๑) รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ โดยปราศจากอคติ
- ๒) ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
- ๓) เป็นบุคคลที่ใจกว้าง และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ๔) มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดด้านลบ
- ๕) มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
- ๖) รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่า “มีความฉลาดทางอารมณ์”
- ๗) สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ได้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้
- ๘) มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ

<sup>๔๔</sup> วอร์เชล และโกทาลอ, อ้างถึงใน กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จังหวัดนนทบุรี”, *ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔.

<sup>๔๕</sup> วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, *จิตวิทยาการปรับตัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๓.

๙) สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

**สรุปความได้ว่า** ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถ

## ๒.๖ การพัฒนาผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาชีวิตของบุคคลไว้โดยเริ่มตั้งแต่หลักจริยธรรมเบื้องต้นเพื่ออบรมขัดเกลาให้เป็นคนดี ตลอดจนถึงหลักธรรมระดับสูงสุดที่จะนำไปสู่พระนิพพานซึ่งถือว่าเป็นความหลุดพ้นจากสังสารวัฏ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมด การพัฒนาตนตามแนวพุทธทำได้โดยใช้หลักภาวนา ๓ คือ กายภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

ซึ่งผู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติและดำเนินชีวิตตามหลักธรรมนี้ได้ครบถ้วนย่อมยังประโยชน์ให้เกิดได้ ๓ ประการ คือ ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม ทำให้บุคคลมีสภาพจิตใจที่ดีงาม และทำให้บุคคลได้รู้แล้วเข้าใจในสภาพธรรมได้อย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นการพัฒนาบุคคลตามหลักของปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาภาวนา การปฏิบัติข้อนี้เป็นการพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างดีที่สุดจนถึงสัมมาญาณและบรรลุสัมมาวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสได้โดยสิ้นเชิง การพัฒนาตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาจึงเป็นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นหลักเบื้องต้น คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกฝน ฝึกหัด อบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้สูงขึ้น ถือว่าเป็นการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และมีการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ ในการศึกษาวิจัยการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกหลักธรรมที่พิจารณาเห็นว่าเหมาะสมกับผู้ต้องขังมาเป็นกรอบในการวิจัยจำนวน ๔ หลักธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความมีสติยั้งคิด ความเพียร และการบำเพ็ญประโยชน์ ดังนี้

### ๒.๖.๑ ความซื่อสัตย์

สัจจะ (ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง)<sup>๘๖</sup>

<sup>๘๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๕๔.



**อภิญา อิงอาจ**<sup>๘๗</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึงการกระทำหรือ การแสดงออกซึ่งการประพฤติอย่างเหมาะสมตรงต่อความเป็นจริง มีความประพฤติตรงไปตรงมาทั้งกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

**ธีรณัฐ สุนทร**<sup>๘๘</sup> ได้กล่าวว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมตรงไปตรงมา ตรงต่อความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

**กฤติพงศ์ บุญรงค์**<sup>๘๙</sup> ได้กล่าวว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึงการประพฤติอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริง เช่น การตรงต่อหน้าที่ ตรงต่อคำพูดหรือตรงต่อกฎเกณฑ์ปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมามีความเหมาะสมทั้งทางกายวาจาใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะต่อหน้าและลับหลัง

**ทัตตชีโว ภิกขุ**<sup>๙๐</sup> กล่าวว่า สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ คือ ถ้าทำอะไรแล้วทุ่มหมดตัว ซึ่งถ้าแบ่ง ในทางปฏิบัติ จะแบ่งได้ ๕ ลักษณะ คือ

- ๑) จริงต่อหน้าที่ คือไม่ว่าตนเองมีหน้าที่อะไรก็ต้องทุ่มเทและทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด
- ๒) จริงต่อการทำงาน คือถ้าได้รับมอบหมายงานอะไรก็ตามที่ ให้มีความตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ว่าจะงานนั้นจะไม่ใช่งานที่สำคัญหรืองานที่ใหญ่โตก็ตาม
- ๓) จริงใจกับเวลา หมายถึง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ใช้ให้คุ้มค่าที่สุดที่สุด
- ๔) จริงใจต่อบุคคล หมายถึง คบกับใครก็ต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่คบเพื่อผลประโยชน์
- ๕) ตรงต่อความดี หมายถึง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะต้องมีความดีมาคอยกำกับอยู่เสมอ ไม่ทำให้คนอื่นได้รับความเดือนร้อน

<sup>๘๗</sup> อภิญา อิงอาจ, “พฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”,วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑ (๑ มกราคม – เมษายน, ๒๕๕๔): ๑๗๐.

<sup>๘๘</sup> ธีรณัฐ สุนทร, “คู่มือพัฒนาความซื่อสัตย์ของเด็กปฐมวัย”, สารนิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙), หน้า ๙๘-๑๐๐.

<sup>๘๙</sup> กฤติพงศ์ บุญรงค์, การศึกษาการบริหารจัดการของผู้บริหารพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความซื่อสัตย์:กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านตากแดด พังงา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, ๒๕๕๐), หน้า ๔๒.

<sup>๙๐</sup> ทัตตชีโวภิกขุ, **ฆราวาสธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิวไวก์เด็ก, ๒๕๒๙), หน้า ๒๑๐.

**ธ. ธรรมรักษ์<sup>๑๑</sup>** ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการมีสัจจะว่า ทำให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ มีความหนักแน่นมั่นคง จึงทำให้มีชีวิตและหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้า มีคนเคารพยกย่อง นับถือ มีคนเชื่อถือและเกรงใจ มีคนรักใคร่นิยม พบเจอกับรักแท้ มีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ส่วนโทษของการขาดสัจจะนั้น ทำให้ไม่มีความรับผิดชอบ เป็นคนเหลวไหล ไร้ความสามารถในการทำงาน ชีวิตก็จะพบแต่ความตกต่ำ ไร้คนรักจริง มีแต่คนดูถูกเหยียดหยาม ไร้คนเชื่อถือ ไร้ความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน มียศเสื่อมยศ มีลาภเสื่อมลาภ เป็นต้น

**พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ<sup>๑๒</sup>** ได้อธิบายความสำคัญของความซื่อสัตย์ไว้ว่า ความซื่อสัตย์เป็นข้อหนึ่งในศีล ๕ อันเป็นเครื่องมือที่จะทำให้บุคคลที่อยู่ในสังคมอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข เพราะศีลคือความปกติดังนั้นคนทุกคนจะต้องพูดกันด้วยความตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อกัน ถ้าใครโกหกหลอกลวงก็ผิดปกติไป

**สรุปความได้ว่า** ความซื่อสัตย์หมายถึง การประพฤติอย่างเหมาะสมและตรงต่อความเป็นจริงเช่น ตรงต่อหน้าที่ ตรงต่อคำพูด ตรงต่อกฎเกณฑ์ปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาอย่างเหมาะสม ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะต่อหน้าและลับหลัง อานิสงส์ของการมีสัจจะว่า ทำให้เป็นคนมีความรับผิดชอบ หนักแน่นมั่นคง จึงทำให้ชีวิตและหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้า มีคนเคารพยกย่อง มีคนเชื่อถือและเกรงใจ มีคนรักใคร่นิยมอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข หากขาดสัจจะแล้ว ชีวิตจะพบแต่ความตกต่ำ ไร้คนเชื่อถือมีแต่คนดูถูกดูแคลน ไม่มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตและหน้าที่การงาน

### ๒.๖.๒ ความมีสติยั้งคิด

สติ คือ ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม<sup>๑๓</sup>

สัมมาสติ ได้แก่ ผู้มีสติประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดมานานได้<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๑</sup> ธ. ธรรมรักษ์, **หลักขรราวาสธรรม ๔ ปฏิบัติตนได้ดี สมหวังในรักดังตั้งใจ**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [www.torthammarak.wordpress.com](http://www.torthammarak.wordpress.com) [๑๖ พ.ค. ๒๕๖๑].

<sup>๑๒</sup> พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, **มงคลชีวิตทางก้าวหน้า**, (คณะกรรมการการศึกษาศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรมวุฒิสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๗๖ – ๘๐.

<sup>๑๓</sup> อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

<sup>๑๔</sup> อจ.ปญ.จก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

สติพละ หมายถึงความระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม ได้แก่ ผู้มีสติประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม้มานานได้สติจะเป็นสติพละได้ ต้องไม่ประมาท คือมีความระลึกได้ที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความประมาท ความเลื่อนลอยเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าประมาท ไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำ พูด คิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพละ สติมีความหมายสามัญญาว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับจิต การมีอาการครองตัวที่ดียิ่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดไว้ แม้ระยะเวลาได้ล่วงผ่านไปนานแล้วหน้าที่ของสติ คือ การดูแลคอยกำกับจิต<sup>๙๕</sup>

สติเป็นธรรมมีอุปการะมากทำให้ตื่นอยู่ตัวเสมอ ไม่ทำให้เพลินเลอพลั่งเพลอ ป้องกันความเสียหาย ยับยั้งชั่งใจและกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต ทำให้เกิดการเสียสละเพื่อทำความดีต่างๆ สติเป็นคุณที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิต รวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ มีการทำสมาธิเจริญภาวนา เป็นต้น<sup>๙๖</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตฺโต)<sup>๙๗</sup> กล่าวถึง สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ สติ คือการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เพลินไปลุ่มลุ่มคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาท สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เพลินเลอพลั่งเพลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่างๆได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายรำไป สติเป็นคุณที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิต รวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา

**พระไพศาล วิสาโล**<sup>๙๘</sup> กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและอคตินั้น ต้องอาศัยสติเป็นหลัก เพราะนอกจากสติจะช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ และไม่ปล่อยใจให้ปรุง

<sup>๙๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๗๕.

<sup>๙๖</sup> พระมหาประทีป ปทีโป(ครุฑสังข์), “ศึกษาพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

<sup>๙๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส อาร. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๙.

<sup>๙๘</sup> พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัจธรรม-สฤชต์วงศ, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖.

แต่จะไปตามอคติแล้ว ยังสามารถช่วยให้เรารับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงที่สำคัญคือ สติสามารถเตือนใจให้รู้จักการให้อภัยหรือใช้ปัญญาในการแก้ไขความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่ายได้

**สรุปความได้ว่า** สติ คือ ความระลึกหรือนึกขึ้นได้ การที่จิตนึกถึงสิ่งทำจะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอคิดขึ้นได้ ระวัง ยับยั้งใจได้ สติเป็นธรรมมีอุปการะมากทำให้ตื่นอยู่ตัวเสมอ ไม่ทำให้เพลินเพลินปล่อย ป้องกันความเสียหาย ยับยั้งชั่งใจและกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต ทำให้เสียสละเพื่อทำความดีต่างๆ แต่หากคนเราขาดสติแล้ว ก็จะทำให้เราทำอะไรผิดและเสียหายอยู่เสมอเช่นคนบ้าหรือคนเมาจะทำอะไรโดยที่ไม่รู้ตัว หรือทำไปโดยขาดสติดังกล่าวที่ว่า อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา เพราะคนเหล่านี้กระทำโดยไม่รู้สึกตัว หรือไม่มีสติมาคอยกำกับนั่นเอง

### ๒.๖.๓ ความเพียร

ในคัมภีร์มหาวรรคพระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องความเพียรไว้ว่า สัมมาวายามะหมายถึง เพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรกระทำความดีให้เกิด เพียรรักษาความดีไว้<sup>๙๙</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)**<sup>๑๐๐</sup> กล่าวถึง วิริยะ ความเพียรว่า คือ ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัว ต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่า สิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว ถึงแม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะบรรลุถึงได้ ยากนัก มีอุปสรรคมากมาย หรืออาจใช้ระยะเวลายาวนานเท่านี้ปี เท่านี้เดือน เขาก็จะไม่ท้อถอย แต่กลับมองเห็นว่าเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะต้องเอาชนะให้ได้ และต้องทำให้สำเร็จ คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมารถก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยะสมาธิ พร้อมทั้งมีปฏิธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้า ประกอบคู่ไปด้วยกัน

<sup>๙๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

<sup>๑๐๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๔๒ – ๘๔๔.

**สมภพ ชีวรัฐพัฒน์**<sup>๑๐๑</sup> ได้กล่าวว่า ความเพียร หมายถึง ความกล้าเป็นเครื่องเผาผลาญ ความขลาดกลัว ความท้อถอย ความยาก ความลำบาก ความไม่เจริญก้าวหน้าให้หมดสิ้นไป เป็นเหตุให้มีความทนทานต่อภัยและอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาขัดขวางการทำงาน เพื่อความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

**สรุปความได้ว่า** ความเพียร หมายถึง ความเพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น ความเพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว ความเพียรทำความดีให้เกิด ความเพียรรักษาความดีไว้ คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย ทำสิ่งใดก็ประสบแต่ผลสำเร็จ โดยกลับมองเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ทำลาย และจะหาวิธีเอาชนะให้ได้ ไม่มีความท้อถอย อดทนต่อความยากลำบาก

#### ๒.๖.๔ การบำเพ็ญประโยชน์

**อรศิริ เกตุศรีพงษ์**<sup>๑๐๒</sup> กล่าวว่า อุตถจริยา คือ การแบ่งปันความรู้และการให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ที่เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคน เป็นสิ่งที่ทำได้ยากกว่าการแบ่งปันความรู้ที่ชัดเจน ดังนั้น หากองค์กรใด สามารถปลูกฝังให้บุคลากรในองค์กรมี “อุตถจริยา” แล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไปที่จะทำให้คนในองค์กรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมทั้งทำให้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่ง ของการทำงาน เพราะเมื่อเพื่อนร่วมงานขาดความรู้ในเรื่องหนึ่งเรื่องใด หรือมีความต้องการแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องใด ผู้ที่มีความรู้ก็จะแบ่งปันให้โดยไม่หวงความรู้ หรือถ้าไม่ได้ขาดความรู้แต่ขาดกำลังคน เพื่อนคนอื่น ๆ ก็ยินดีที่จะเข้าไปช่วยเหลือให้งานสำเร็จ หรืออาจเรียกได้ว่า ทำให้พนักงานในองค์กร เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน

**กรมวิชาการ**<sup>๑๐๓</sup> อธิบายอุตถจริยาว่า คือการทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์ตามหน้าที่ของตนตามฐานะของตน การบำเพ็ญประโยชน์นี้ไม่ได้หมายความว่า แต่เพียงการออกไปช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมในภายนอก แต่ยังหมายความรวมถึงว่าเรามีหน้าที่อะไรก็บำเพ็ญประโยชน์ไปตามหน้าที่ เช่น อยู่บ้านเป็นลูก ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ไปโรงเรียน

<sup>๑๐๑</sup> สมภพ ชีวรัฐพัฒน์, **มงคลธรรมกับคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: นานาสิ่งพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๐.

<sup>๑๐๒</sup> อรศิริ เกตุศรีพงษ์, “สังคหวัตถุ ๔ : วัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อการจัดการความรู้”, **วารสาร Productivity World เพื่อการเพิ่มผลผลิต** ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๖๘ (พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๕๐): ๔๓ - ๔๖.

<sup>๑๐๓</sup> กรมวิชาการ, **หนังสือเรียนสังคมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ พระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๑๐๑-๑๐๔.

ช่วยทำความสะอาดห้องเรียนช่วยเหลือครูบาอาจารย์ เดินบนถนนพบคนชราจะข้ามถนนที่มีรถมาก ก็ช่วยโบกรถให้แล้วพาคนชรานั้นข้ามไป ขึ้นรถเมลพบเด็ก หญิงมีครรภ์หรือคนชราที่ลุกให้นั่งเป็นต้น

**กรมการศาสนา**<sup>๑๐๔</sup> อธิบายอัตถจริยาว่า หมายถึง การประพฤติแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ได้แก่ การชวนชวาย ช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์และช่วยสนับสนุนส่งเสริมในทางศีลธรรม

**วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์วรรณปก**<sup>๑๐๕</sup> ได้อธิบายอัตถจริยาว่า หมายถึงการบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในวงแคบ และการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในวงกว้าง หลักธรรมข้อนี้มุ่งสอนให้คนมีการพัฒนาตน ๒ ด้าน คือการทำตนให้เป็นประโยชน์และทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การทำตนให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ ดังคำพังเพยที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูตาย ปั้นวัวปั้นควายให้ลูกท่านเล่น” หรือ “อยู่ก็ให้เขาไว้ใจ ไปก็ให้เขาคิดถึง” คนที่ไม่นิ่งดูตายมีอะไรพอจะช่วยเหลือคนอื่นและสังคมได้ก็เอาใจใส่ ชวนชวายช่วยเหลือตามสติกำลัง ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “คนทำหมู่คณะให้ดังงาม” อยู่ที่ไหนก็สร้างแต่ความเจริญให้แก่ที่นั่น การทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์อาจทำได้หลายวิธีเช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน การฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนเจริญโดยใช้ความรู้ความสามารถช่วยเหลือผู้อื่น การเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดา การเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ การเป็นนักเรียนที่ดีของสถานศึกษา การเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติตลอดจน การเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา

**วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์วรรณปก**<sup>๑๐๖</sup> กล่าวถึง สังคหวัตถุ ๔ ว่าได้อำนวยสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่มองเห็นเป็นรูปธรรม ดังต่อไปนี้

- ๑) ช่วยใหญ่บุคคลดำรงตนอยู่ได้ในสังคมด้วยความสุข
- ๒) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ สมานไมตรีระหว่างกัน
- ๓) เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้มีความเคารพนับถือกันตามสมควรแก่ฐานะ

<sup>๑๐๔</sup> กรมการศาสนา, สารานุกรมไทย ฉบับเยาวชน เล่ม ๔, (กรุงเทพมหานคร: พระบรมมหาราชวัง, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

<sup>๑๐๕</sup> วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, หนังสือเรียนสังคมศึกษา รายวิชา ส ๐๑๑๑ พระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖.

<sup>๑๐๖</sup> เรื่องเดียวกัน.

- ๔) เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่างๆ ของสังคมให้คงรูปอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี
- ๕) ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและเป็นการป้องกันความประพฤติที่เสื่อมเสียในสังคม

**สรุปความได้ว่า** อรรถจริยาว่า หมายถึง การทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จำแนกเป็น ๒ อย่าง คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ การทำตนให้มีคุณค่าในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เช่น การทำความสะอาดที่สาธารณะ วัฒนาอาราม ช่วยเหลือสังคมในรูปแบบต่างๆ ช่วยเหลือทรัพย์สินเงินทอง ออกความคิดเห็น หรือช่วยแรงกายเป็นต้น และสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น การตั้งใจ ศึกษาเล่าเรียน ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนเจริญด้วยความรู้ความสามารถเป็นบุตรที่ดีของบิดามารดาเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์เป็นนักเรียนที่ดีของสถานศึกษา เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติตลอดจนเป็นศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา

## ๒.๗ โครงสร้างการบริหารงานเรือนจำ

เรือนจำและทัณฑสถานประเทศไทยสังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรมมีโครงสร้างการบริหารงานเหมือนกัน คือมีตำแหน่งผู้บัญชาการหรือผู้อำนวยการ หัวหน้าฝ่าย และหัวหน้างานต่างๆ หากเป็นเรือนจำกลาง หรือเรือนจำขนาดใหญ่ มีผู้อำนวยการส่วน ขึ้นมาอีกสำหรับเรือนจำกลางลำปาง จัดเป็นเรือนจำขนาดใหญ่ มีการบริหารงาน ดังนี้

- ๑) ผู้บัญชาการเรือนจำ เป็นหัวหน้าส่วนราชการ กำกับเจ้าหน้าที่และรับผิดชอบงานเรือนจำทั้งหมด
- ๒) ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ กำกับดูแลฝ่ายควบคุมฝ่ายรักษาการณฝ่ายทัณฑปฏิบัติ และฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขังและสังคมสงเคราะห์
- ๓) ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง กำกับดูแลฝ่ายฝึกวิชาชีพ ฝ่ายสวัสดิการ ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายพัฒนาจิตใจและฝายนันทนาการและกีฬา

๔) ฝ่ายบริหารทั่วไป อยู่ในการกำกับดูแลของผู้บัญชาการเรือนจำ มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับงานสารบรรณ งานทะเบียนเอกสารสำคัญ การเงิน การบัญชี การพัสดุ อาคารสถานที่ ยานพาหนะ การบริหารงานบุคคล การประชาสัมพันธ์ งานรับเรื่องราวร้องทุกข์ งานเลขานุการ งานการประชุม การรวบรวมสถิติ ข้อมูลของหน่วยงาน งานแผนงานโครงการ การติดตามประเมินผล รวมทั้งงานที่มีได้กำหนดให้เป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยเฉพาะ

๕) ฝ่ายควบคุม อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการควบคุมปกครองผู้ต้องขัง นับตั้งแต่เข้ามาอยู่ภายในเรือนจำ จนกระทั่งปล่อยตัวพ้นโทษออกไป ให้อยู่ในกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของเรือนจำ แนะนำอบรม เกี่ยวกับระเบียบวินัยและการปฏิบัติตนในเรือนจำ พิจารณาเสนอความดีความชอบและความเห็นเกี่ยวกับการเลื่อน

ชั้น ลดชั้น การลงโทษทางวินัย การคัดเลือกผู้ต้องขังออกทำงานภายนอกเรือนจำ การควบคุมผู้ต้องขังจำนอน การย้ายเรือนจำ ดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการ และการให้การสงเคราะห์ผู้ต้องขัง

๖) ฝ่ายรักษาการณ อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการรักษาการณความสงบเรียบร้อยโดยทั่วไป วางแผนการตรวจค้นบุคคล สิ่งของและยานพาหนะที่เข้า-ออกเรือนจำ ตรวจการณบริเวณโดยรอบเรือนจำ

๗) ฝ่ายทัณฑปฏิบัติ อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ มีหน้าที่ดำเนินการ ดังนี้

(๑) งานทะเบียนประวัติ มีหน้าที่ตรวจสอบหมายอาญา การรับผู้ต้องขังใหม่ การจัดทำทะเบียนประวัติผู้ต้องขัง การจัดทำรายงาน สถิติผู้ต้องขัง การลงทะเบียนประวัติผู้ต้องขัง การสำรวจผู้ต้องขังพ้นโทษ การออกใบบริสุทธให้แก่ผู้ต้องขังพ้นโทษ การชั้นสูตรพลิกศพผู้ต้องขังเสียชีวิต และงานอื่นที่ได้รับมอบหมาย

(๒) งานทัณฑปฏิบัติ การพักการลงโทษ การลดวันต้องโทษจำคุก การเลื่อนชั้นนักโทษเด็ดขาด การลดชั้นนักโทษเด็ดขาด การขอพระราชทานอภัยโทษเฉพาะราย การออกใบบริสุทธให้แก่ผู้ต้องขังที่พ้นคุมประพฤติและงานอื่นที่ได้รับมอบหมาย

๘) ฝ่ายจำแนกลักษณะและสังคมสงเคราะห์ อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการจำแนกลักษณะ คัดกรองตรวจสอบประวัติผู้ต้องขังตามความถนัดทางอาชีพ การย้ายผู้ต้องขังทุกประเภท การคัดเลือกผู้ต้องขังออกทำงานภายนอกเรือนจำ การคัดเลือกผู้ต้องขังไปอยู่เรือนจำชั่วคราว การสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขังกรณีขาดแคลนไร้ญาติ หรือสนับสนุนเงินทุนให้แก่ผู้ต้องขังที่ปล่อยตัวพ้นโทษเพื่อประกอบอาชีพ

๙) ฝ่ายฝึกวิชาชีพอยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่ดำเนินการ ดังนี้

(๑) งานฝึกวิชาชีพ รับผิดชอบในการวางแผนการฝึกวิชาชีพผู้ต้องขัง ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ตามความต้องการของตลาด และความถนัดของผู้ต้องขังแต่ละคน รวมทั้งยังคำนึงถึงความรู้ ความสามารถ และความชำนาญเพื่อให้ผู้ต้องขัง สามารถนำไปประกอบอาชีพได้ ภายหลังพ้นโทษ

(๒) งานเงินทุนฝึกวิชาชีพ รับผิดชอบในการจัดทำบัญชี การรับ - จ่าย และเก็บรักษาเงินทุนผลประโยชน์จากการฝึกวิชาชีพผู้ต้องขัง ตลอดจนเงินทุนสำรองเพื่อให้มีเงินทุนหมุนเวียนสำหรับการฝึกวิชาชีพผู้ต้องขัง ได้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการหาตลาด และจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของเรือนจำ รับจ้างแรงงานสาธารณะที่มีผลประโยชน์ตอบแทน



๑๐) ฝ่ายการศึกษา อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการวางแผน การให้การศึกษาสายสามัญ เช่น ผู้ไม่รู้หนังสือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย การศึกษาสายอาชีพระดับปวช.และปวส. การศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

๑๑) ฝ่ายพัฒนาจิตใจ อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับ การวางแผนด้านการฟื้นฟูพัฒนาแก้ไขผู้ต้องขัง เช่นการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ให้การศึกษาด้านการพัฒนาจิตใจ เช่น นักรธรรมตรี นักรธรรมโท นักรธรรมเอก และจัดกิจกรรมปลูกฝังปรับเปลี่ยนทัศนคติ จิตสำนึก ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามศาสนาที่ผู้ต้องขังนับถือ

๑๒) ฝ่ายนันทนาการและกีฬา อยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับงานนันทนาการ การให้ผู้ต้องขังบำบัดโดยใช้ดนตรี กีฬา และความบันเทิง

๑๓) ฝ่ายสวัสดิการผู้ต้องขังอยู่ในการกำกับดูแลของผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับงานเยี่ยมญาติ งานเงินฝากร้านสงเคราะห์ผู้ต้องขัง งานสุทกรรม และงานโรงเลี้ยงอาหาร จัดสวัสดิการให้กับผู้ต้องขังในรูปแบบต่างๆ เช่น เรื่องอาหาร การเป็นอยู่ที่ดี การเยี่ยมญาติ การจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค และสนับสนุนกิจกรรมผู้ต้องขังตามความจำเป็น

๑๔) สถานพยาบาล มีหน้าที่ดูแลงานด้านส่งเสริมสุขภาพงานด้านป้องกันและควบคุมโรคงานด้านการรักษาพยาบาลงานด้านฟื้นฟูสุขภาพ

## ๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมนัส กนต์สีโล(มอพิมพ์)<sup>๑๐๗</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดอิสรภาพแห่งจิตในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท พบว่า อิสรภาพแห่งจิต ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลสอันเกิดมาจากการฝักอบรมความประพฤติทั้งทางด้านความสุจริตทางกาย วาจา ใจ ประกอบอาชีพะเลี้ยงชีวิตโดยชอบ และลดละเครื่องอุปโภคบริโภคอันไม่ตกไปเป็นทาสของบริโภคนิยม ถือได้ว่าเป็นอิสรภาพทางกายและอิสรภาพทางสังคม การฝึกจิตใจให้มีความเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ สามารถควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุข เป็นอิสระ บริสุทธิ์

<sup>๑๐๗</sup> พระมนัส กนต์สีโล (มอพิมพ์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดอิสรภาพแห่งจิตในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ปราศจากสิ่งที่มาบถกวนที่ทำให้เกิดอาการเศร้าหมอง ยกกระตบจิตใจให้สูงขึ้นถึงขั้นที่ว่าจิตมีเอกภาพ จัดเป็นอิสรภาพทางจิต ความเป็นอิสระหมดจดแห่งทิวฐิ ที่เกิดจากการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระเสรีและมีความสงบ พบกับสันติภาพอย่างแท้จริง จัดเป็นอิสรภาพทางปัญญา

**พระมหานุกูล มหาวีโร(พรหมขันธ)**<sup>๑๐๘</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การประยุกต์วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในการดำเนินชีวิตระดับ โลภียะนั้น ก็เพื่อให้การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดที่ทำให้รู้เท่าทันพฤติกรรมทางกาย เวทนา จิตและธรรม มีหลักเกณฑ์รวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีคิดที่มีแนวทางของความรู้สึกรู้สึกคิด ด้วยอำนาจของสติที่ คอยกำกับควบคุมอารมณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่นเป็นสติที่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง เมื่อมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะขณะปฏิบัติกิจอยู่ จิตย่อมมีการกระทำอยู่เป็นนิจ จึงไม่ ส่งสายออกไปปรุงแต่งที่ทำให้เกิดทุกข์ ด้วยเหตุนี้เองจึงต้องมีการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ไม่ใช่เฉพาะ เมื่อเวลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพื่อจะได้เข้าถึงการบรรเทาอกุศลจิตในระดับโลกุตระ ที่เป็นไปในทาง ให้ถึงกระแสอันไหลไปสู่พระนิพพาน

**สมสุข นิธิอุทัย**<sup>๑๐๙</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย พบว่า จุดเริ่มต้นของการพัฒนาของเยาวชนตามแนวพุทธ คือ สัมมาทิวฐิ การส่งเสริมคุณลักษณะที่ พึงประสงค์ของเยาวชนตามแนวพุทธ โดยใช้หลักไตรสิกขา สถาบันทางสังคมเป็นปรโตโฆสะ ช่วย เกื้อหนุนการพัฒนาตามแนวพุทธให้แก่เยาวชน สำหรับการพัฒนาเยาวชนในสังคมไทย ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมของเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาเยาวชนครอบคลุม ๔ ด้านคือ ๑) การไม่เบียดเบียนตนเอง ๒) การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๓) การรับผิดชอบต่อหน้าที่ ๔) การพัฒนา ตนเองและช่วยพัฒนาผู้อื่นและสังคม สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีสาเหตุหลักได้แก่ สาเหตุทางครอบครัว ทางเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การเริ่มต้นของการพัฒนาเยาวชน คือการปรับ ทัศนคติที่ดีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ทำให้เยาวชนกระทำพฤติกรรมนั้น การเสริมสร้าง คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการพัฒนาเยาวชน ได้แก่ การพัฒนาวินัยในตน การพัฒนาปรีชาเชิง

<sup>๑๐๘</sup> พระมหานุกูล มหาวีโร (พรหมขันธ), “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๐๙</sup> สมสุข นิธิอุทัย, “การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

อารมณ์ การพัฒนาความสามารถในการคิด บทบาทของสถาบันทางสังคมที่มีส่วนในการอบรมสั่งสอน ชัดเจน และเป็นการตัวอย่างที่ดีให้แก่เยาวชน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

**พระบำรุง ปณฺญาพล(โพธิ์ศรี)**<sup>๑๑๐</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมของนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร” พบว่า ความเมตตา ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยามมีลักษณะเด่นในด้านการเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสงสารเมื่อเห็นเพื่อนประสบกับความทุกข์ยาก และพร้อมที่จะให้ภัยเสมอ แม้เพื่อนๆ ได้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีต่อตน ด้านความซื่อสัตย์นักศึกษามีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนที่คบหากันด้วยความจริงใจและเข้าเรียนสม่ำเสมอ อาจถือได้ว่า เป็นความซื่อสัตย์ต่อตนเองที่สำคัญยิ่ง ด้านความมีวินัย ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาเป็นผู้มีระเบียบวินัยสูง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของวิทยาลัย การไม่ใช้โทรศัพท์ หรือแอบหลับในขณะที่อาจารย์กำลังสอน สำหรับปัจจัยภายนอก นักศึกษามีความคิดเห็น ดังนี้ ด้านครอบครัวของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาได้ให้ความสำคัญกับครอบครัวที่มีความอบอุ่น มีคนคอยช่วยแก้ปัญหาให้ มีการอยู่พร้อมหน้ากันในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก ด้านสถานศึกษา นักศึกษาเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนควรมีบทบาทสูง เมื่อนักศึกษากระทำผิดไม่ควรปล่อยปะละเลย ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม นักศึกษาเห็นว่า ชุมชนไม่ได้มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษาให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรม และจริยธรรมในทางที่ดีขึ้น และนักศึกษาชอบเลียนแบบพฤติกรรมของดารานักร้อง ด้านสถาบันศาสนา นักศึกษาเชื่อว่าศาสนามีส่วนช่วยขัดเกลาจิตใจให้ตนเป็นคนดีและมี ความสุข นอกจากนี้ ยังนำคำสอนมาประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะในขณะที่มีความทุกข์ หรือมีความสุข

**พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธญาณวโร (อ่อนคุณ)**<sup>๑๑๑</sup> ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สติและสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ ความไม่เผลอการควบคุมจิต หรือความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก นั่นก็คือ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่มีอารมณ์มาสัมผัส หรือในขณะที่พูด คิด ทำ สติและสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณา การปฏิบัติให้รู้เท่าทันกาย ทุกข์ สุข อุเบกขา อารมณ์ทางใจคือ

<sup>๑๑๐</sup> พระบำรุง ปณฺญาพล (โพธิ์ศรี), “ปัจจัยที่มีผลต่อการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมของนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตการบริหารการศึกษา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑๑</sup> พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ)<sup>๑๑๑</sup> “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

ธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่า เป็นเพียงสมมติ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นมาแล้วย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา สติสัมปชัญญะเปรียบเสมือนนายประตูคอยเฝ้าตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามาทางตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนสามารถคัดกรองความชั่วจากคำพูด การกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากตัณหา อุปาทาน ความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต คือการฝึกจิตให้รู้อยู่ปัจจุบันขณะ ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบๆตัว การควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์มากระทบจิต คือการเจริญสติสัมปชัญญะ ซึ่งมีประโยชน์ทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และทางสังคม คือสติ ซึ่งทำให้สังคมสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตา กรุณา สติและสัมปชัญญะเป็นรากฐานที่แท้จริงสำหรับการแก้ไขปัญหา ในทุกระดับ ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้กับสังคมได้มากขึ้น

**สุวรรณณี เลืองยศลือชากุล**<sup>๑๑๒</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พบว่า หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่บริษัท ๔ ซึ่งจัดเป็นหมวดธรรมจำนวนหลายหมวดธรรมนั้น จะมีความเพียรปรากฏทุกหมวด เช่น อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ความเพียรจะต้องมี องค์ธรรมอื่นมาปฏิบัติร่วมกัน เป็นธรรมที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติถึงจะสามารถบรรลุธรรมได้ ความเพียรของพระโสณาเถรี เป็นกุศลธรรมที่ได้สั่งสมมาจากอดีตชาติด้วยความปรารถนาตำแหน่งผู้เป็นเลิศด้านปรารถนาความเพียร ในปัจจุบันชาติ แม้ท่านเป็นภิกษุณีที่บวชเมื่อแก่ แต่ท่านมีความเพียรเจริญกายนุปัสนาสติปฏิฐานในทุกอิริยาบถ ท่านจึงบรรลุอรหัตผลในขณะที่กำลังต้มน้ำ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นยอดของภิกษุณีทั้งปวงผู้ปรารถนาความเพียร การประยุกต์หลักความเพียรมาใช้ในสังคมสำหรับยุคปัจจุบัน เป็นการจำแนกความเพียรแบบโลกียะ ด้วยการเป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการเลี้ยงชีพ การประกอบการงาน การแสวงหาโภคทรัพย์ เพื่อประโยชน์สุขในการครองเรือน ส่วนความเพียรแบบโลกุตตระ เป็นความเพียรแบบบรรพชิต ปฏิบัติเพื่อละอกุศลธรรม เจริญในกุศลธรรม หรือ การเจริญสติปฏิฐานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมาย คือ มรรค ผล นิพพาน

---

<sup>๑๑๒</sup> สุวรรณณี เลืองยศลือชากุล, “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

**เอมอร แสนภูวา<sup>๑๑๓</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันของนักศึกษาปริญญาตรี โพรแกรมวิชาพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏลาวากาว” พบว่า จิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันของนักศึกษาโพรแกรมวิชาพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏลาวากาว คือการสร้างจิตใจแห่งการให้ การเสียสละ ความมีการเอื้ออาทรแบ่งปัน การจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อส่วนรวม คือ ต้องการให้สังคมเกิดความสันติสุข การทำคุณความดี การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เจื่อนใจทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับจิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันของนักศึกษา แบ่งเป็น ๒ ด้าน คือภายใน ประกอบด้วย ๑) การเห็นคุณค่าในตนเอง ๒) เหตุผลเชิงจริยธรรม ๓) ระบบค่านิยม ๔) ทักษะต่อการจัดการสมบัติสาธารณะ ได้แก่ ทักษะต่อการดูแลรักษาสมบัติสาธารณะ ทักษะในการจัดการการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน เช่น กฎระเบียบ ทักษะต่อการมีส่วนร่วมในการดูแลจัดการแก้ไขทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และทักษะต่อบทบาทของรัฐบาลท้องถิ่นและรัฐบาลกลางในการส่งเสริมจิตโดยคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกัน และภายนอก ประกอบด้วย การขัดเกลาทางสังคม ได้แก่ ๑) ครอบครัว ๒) สภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อน สถานศึกษา และสถาบันศาสนา โดยเจื่อนใจทั้งสองด้านข้างต้น เป็นกระบวนการขับเคลื่อนสู่จิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันที่เกิดกับจิตใจและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมของนักศึกษาในการมีจิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกัน อีกทั้งในแนวทางดำเนินการขับเคลื่อนของนักศึกษามีแรงหนุนเสริมจากแรงบันดาลใจ สิ่งประทับใจและความภาคภูมิใจที่เกี่ยวข้องของกับจิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันของนักศึกษา ภายใต้นโยบายมหาวิทยาลัยและส่งผลโดยตรงให้เกิดสังคมที่พึงปรารถนา ทั้งระดับโพรแกรมวิชา มหาวิทยาลัยและชุมชน สังคม ประเทศชาติต่อไป

**วิชชิตาน เข้มทอง<sup>๑๑๔</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” พบว่า ๑) นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนประจำมีพฤติกรรมในการเสียสละมากกว่านักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนไปกลับ ๒) นักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือทางสังคมมากเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมในการเสียสละมากกว่านักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือทางสังคมน้อย ๓) นักเรียนที่มีแบบอย่างจากครูบิดา

---

<sup>๑๑๓</sup> เอมอร แสนภูวา, “จิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันของนักศึกษาปริญญาตรี โพรแกรมวิชาพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏลาวากาว”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตการบริหารการพัฒนาสังคม*, (คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑๔</sup> วิชชิตาน เข้มทอง, “ปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

มารดา และเพื่อนมากเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมในการเสียสละมากกว่านักเรียนที่มีแบบอย่างจากครูบิดา มารดาและเพื่อนน้อย ๔) นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมในการเสียสละมากกว่านักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนน้อย ๕) นักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมในการเสียสละมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเสียสละมากกว่านักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมในการเสียสละน้อย ๖) พบตัวทำนายสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมในการเสียสละของนักเรียนตามลำดับ คือ ๑) การสนับสนุนทางสังคมจากโรงเรียน ๒) การมีแบบอย่างที่ดีจากครูบิดามารดา และเพื่อน และ ๓) ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสียสละ ได้ร้อยละ ๓๗.๑

**แสงนภา ภักดีศิริวงษ์<sup>๑๑๕</sup>** ได้ทำการศึกษาการมีส่วนร่วมของสถาบันศาสนาในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ จังหวัดนนทบุรี โดยพระภิกษุพบว่า

๑. ด้านการสั่งสอนอบรม ส่วนที่เป็นเนื้อหาที่ใช้ในการสั่งสอนคือ ความเมตตา ความกรุณา ความกตัญญู อบรมมากกว่าสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
๒. ด้านการสนับสนุนกิจกรรมทางด้านการส่งเสริมจริยธรรม มีการจัดกิจกรรมในวันสำคัญๆ ทางศาสนา อาทิ การจัดโครงการอบรมศีลธรรมนักเรียนภาคฤดูร้อน เป็นต้น
๓. ด้านการให้คำแนะนำปรึกษา ได้ให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาทั่วไป อาทิ ปัญหาทางด้านการเรียน การเงิน สุขภาพ และให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนไปทำกิจกรรมที่วัด
๔. ด้านการเป็นสื่อกลางระหว่างโรงเรียนกับชุมชน มีการจัดชวนสมาชิกในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด คือ การแจ้งข่าวสารแก่สมาชิกในชุมชนเมื่อสมาชิกในชุมชนมาประกอบกิจกรรมทางศาสนา

**เอื้อมอร ชลวร<sup>๑๑๖</sup>** ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่าการพัฒนาปัญญาเป็นการส่งเสริมให้ความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจนเจริญขึ้นเพื่อให้สามารถนำมาจัดการกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ แต่การพัฒนาทางปัญญาจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับอุปสรรค ซึ่งก็คือ ตัณหา มานะ

<sup>๑๑๕</sup> แสงนภา ภักดีศิริวงษ์, “การมีส่วนร่วมของสถาบันศาสนาในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ จังหวัดนนทบุรี”, **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาการบริหารการศึกษา: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑๖</sup> เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

และทฤษฎี ที่เป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญ แนวทางการพัฒนาปัญญาในงานวิจัย มุ่งสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาให้เข้ากับแนวทางการพัฒนาปัญญาตามหลักกฏฉิธรรม ๔ โดยมุ่งหวังให้การพัฒนาปัญญาทั้งสองแนวทางมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันเพราะแนวทางพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานเพื่อให้มีสมาธิที่ตั้งมั่นและมีประสิทธิภาพทั้งผู้ทรงปัญญาและผู้ปฏิบัติที่เรียกว่า กัลยาณมิตรด้วย เมื่อศีลและสมาธิถึงพร้อม การฟังความรู้จากผู้ทรงปัญญาจะเพิ่มประสิทธิภาพ แล้วจากนั้นจึงจะเป็นแนวการพัฒนาปัญญาขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งหากพิจารณาตามหลักไตรสิกขาคือการพัฒนาปัญญาโดยตรง แต่หากพิจารณาตามหลักกฏฉิธรรม ๔ คือ แนวทางการพิจารณาไตรตรองอย่างแยกคาง (โยนิโสมนสิการ) ทั้ง ๑๐ แนวทาง โดยหนึ่งในนั้นได้แสดงบทบาทเด่นชัดที่สุดออกมาในข้อสุดท้ายของหลักกฏฉิธรรม คือ แนวทางการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมหรือที่เรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ การปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวจะทำให้บรรลุเป้าหมายระดับใดระดับหนึ่ง ได้แก่ ๑) เป้าหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐฐธัมมิกัตถะ) ๒) เป้าหมายที่เป็นประโยชน์สุขในอนาคต (สัมปรายิกัตถะ) และ ๓) เป้าหมายเพื่อการบรรลุธรรม (ปรมาตถะ)

**ชาญคณิต ก. สุริยะมณี<sup>๑๑๗</sup>** ได้สำรวจความต้องการของนักโทษที่ได้รับการปล่อยตัวพบว่า สิ่งที่นักโทษมีความต้องการมากที่สุด คือการมีงานทำ การได้รับการยอมรับจากญาติ และความเข้าใจอันดีจากฝ่ายปกครองและตำรวจ เมื่อนักโทษที่ถูกปล่อยตัวออกมาจะไม่มีนายจ้างผู้ใดรับเข้าทำงาน เมื่อไม่มีงานทำก็จะกระทำความผิดซ้ำขึ้นอีก หลังจากถูกปล่อยตัวในระยะ ๓ เดือน – ๑ ปี นักโทษส่วนใหญ่ที่ถูกปล่อยตัวจะมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา หากหางานทำได้ แต่รายได้นั้นอยู่ในระดับที่ต่ำมาก โดยเฉลี่ยแล้วเดือนละ ๑,๐๐๐ – ๓,๐๐๐ บาท

**สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์<sup>๑๑๘</sup>** ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์กลุ่มผู้ต้องขังที่ยากต่อการแก้ไข กรณีศึกษาผู้ต้องขังในเขตควบคุมพิเศษ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าเงินทองสำคัญที่สุดและเป็นปัจจัยที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ถึงแม้ว่าจะได้มาด้วยการกระทำความผิดและถูกจับกุมตัวในที่สุดก็ตาม การตัดสินใจปัญหาด้วยการพูด การเจรจาอย่างมีเหตุผลจะไม่สามารถยุติปัญหาได้ดีเท่ากับการตัดสินใจโดยวิธีการที่ผิดกฎหมาย

<sup>๑๑๗</sup> ชาญคณิต ก. สุริยะมณี, ดร, ความต้องการของนักโทษที่ได้รับการปล่อยตัว, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑๘</sup> สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์, การศึกษาวิเคราะห์กลุ่มผู้ต้องขังที่ยากต่อการแก้ไข กรณีศึกษาผู้ต้องขังในเขตควบคุมพิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

การคบเพื่อนส่วนใหญ่จะมีความสุขที่ได้คบหาพูดคุยกับเพื่อนสนิทมากที่สุด ไม่ชอบการอยู่คนเดียว ชอบเข้าสังคมในหมู่เพื่อนฝูง

**สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์<sup>๑๑๙</sup>** กรมราชทัณฑ์ ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง งานราชทัณฑ์เปรียบเทียบ: มาตรการในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง พบว่า ควรสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือจากอาสาสมัครในการเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง การฝึกอบรมวินัย แบบเข้มข้นให้ผู้ต้องขังคล้ายการฝึกของทหาร การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเจ้าหน้าที่เรือนจำ กับผู้ต้องขัง การจัดงานวันนัดพบแรงงานขึ้นภายในเรือนจำ การมีศูนย์ให้คำปรึกษาแนะนำผู้ต้องขัง เพื่อการดูแลผู้ต้องขังเมื่อได้รับการปล่อยตัว การมีหน่วยงานเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลการ ส่งเสริมการฝึกวิชาชีพและการทำงานให้กับผู้ต้องขัง การให้มีตราสินค้าราชทัณฑ์เป็นการเฉพาะ การที่ผู้ต้องขังจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการฝึกวิชาชีพ ค่าที่พัก การจ่ายภาษี หรือการชดเชย ความเสียหายให้แก่ผู้เสียหายจากรายได้ของผู้ต้องขังเอง ตลอดจนการบริหารจัดการในรูปแบบของ เรือนจำเอกชนและการบริหารงานเรือนจำโดยท้องถิ่น

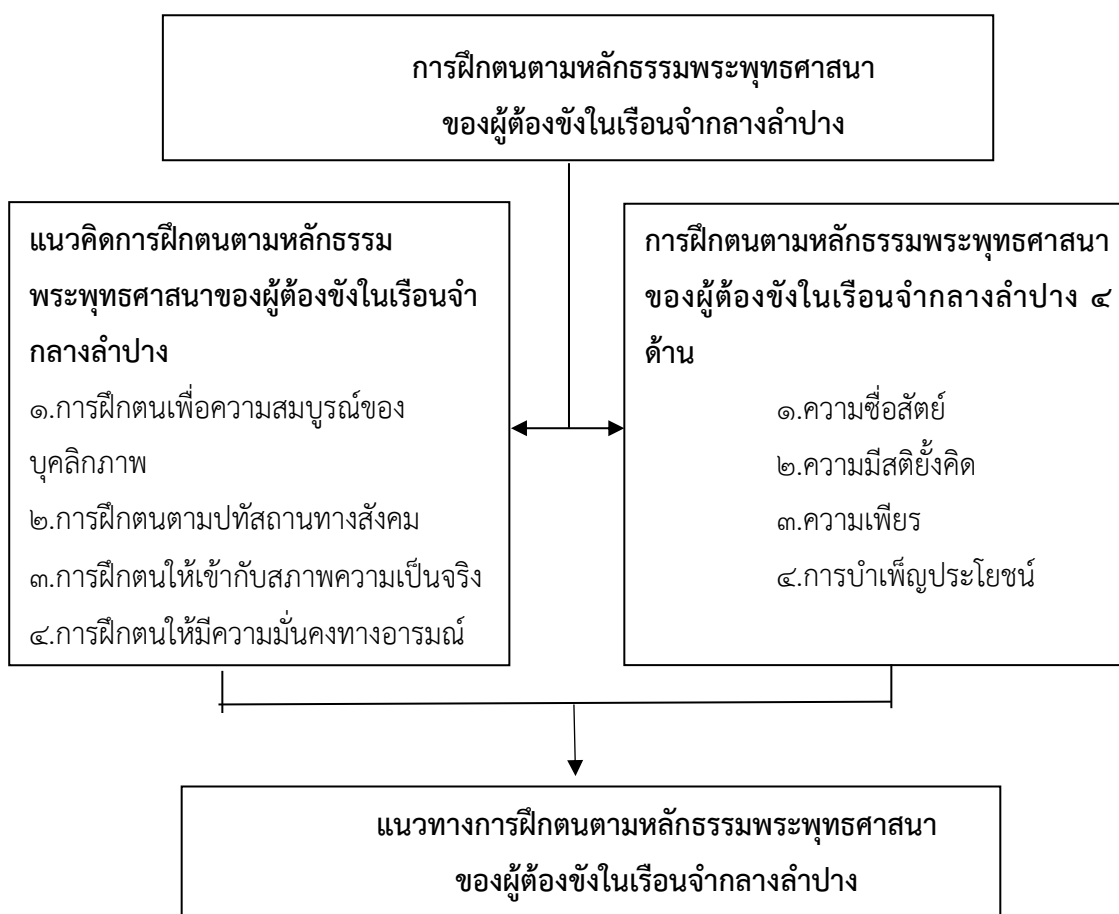
**สรุปความว่า** การตั้งเป้าหมายชีวิตอนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดชะตาของตนเอง ออบแบบสร้างสรรค์ชีวิตตนเอง ว่าจะต้องไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตนเองได้วางไว้ได้อย่างไร การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนจะทำให้มีสมาธิที่มุ่งมั่น อดทน รู้จักการควบคุมตนเองเป็นตัวของตัวเอง มีความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคใดๆ ซึ่งจะส่งผลให้ทุกคนก้าวไปสู่จุดหมายชีวิตนั้นได้ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า องค์ประกอบที่มีส่วนช่วยในการปรับตัว คือแรงจูงใจ จิตที่เป็นอิสระ ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสอันเกิดมาจากการฝึกอบรมความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ประกอบอาชีพะเลียงชีวิตโดยชอบธรรม ไม่ตกเป็นทาสของบริโภคนิยม วิธีคิดที่มีสติที่คอย ควบคุมอารมณ์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทันโดยเฉพาะที่เป็นเหตุก่อให้เกิด ทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่น เป็นสติที่รู้เข้าใจตามความเป็นจริง เป้าหมายของการ พัฒนาของบุคคล คือ การไม่เบียดเบียนตนเอง การไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มี การพัฒนาตนเองและช่วยพัฒนาผู้อื่นและสังคมเน้นการพัฒนาวินัยในตน การพัฒนาปรีชาเชิง อารมณ์ การพัฒนาความสามารถในการคิด บทบาทของสถาบันทางสังคมมีส่วนสำคัญที่จะเป็น แบบอย่างให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และพฤติกรรมที่ควรเน้นก็คือ ความซื่อสัตย์ต่อ บุคคลที่ตนคบหาและหน้าที่การงาน การใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต คือการฝึกจิตให้ รู้ทันปัจจุบัน ควบคุมอารมณ์ได้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านในการเลี้ยงชีพ การประกอบภาระงาน

<sup>๑๑๙</sup> สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์, งานราชทัณฑ์เปรียบเทียบ: มาตรการ ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง,(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.



การแสวงหาโภคทรัพย์ เพื่อประโยชน์สุขในการครองเรือน ตลอดถึงมีจิตสำนึกที่มีต่อส่วนรวม คือ ต้องการให้สังคมเกิดสันติสุข การทำความดี บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนการนำหลักธรรมคำสอนต่างๆ ในพระพุทธศาสนามาขัดเกลาจิตใจ และการใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตสำหรับผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้สาระสำคัญและประโยชน์ของการพัฒนาจิตใจกลุ่มเกลาจิตใจ ให้มีชีวิตที่ดีงาม เข้มแข็ง อดทนต่อสิ่งยั่วยู่ในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ ทำให้จิตใจที่เข้มแข็งสามารถควบคุมตนเองได้ไม่ตกไปอยู่ภายใต้กิเลสที่เฝ้ายวน มีสติ สมาธิดี รอบคอบ อดทน และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความเพียรพยายามในการใช้ชีวิตแต่ละวัน เดินทางไปสู่เป้าหมายและประสบความสำเร็จได้นั้น ซึ่งผลจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำไปสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยต่อไป

## ๒.๙ กรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการวิจัย



## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยไว้ ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ที่มาของข้อมูลการวิจัย
- ๓.๓ เครื่องมือการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ แผนงานวิจัย

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด ปลายเปิด และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

#### ๓.๒ ที่มาของข้อมูลการวิจัย

๓.๒.๑ เอกสาร ศึกษาหลักธรรมพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกตนตามแนวคิดและทฤษฎีของนักวิชาการทั้งหลาย ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๒.๒ ประชากรผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เฉพาะผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม ระหว่างวันที่ ๑๒-๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๗๐ คน

๓.๒.๓ ประชากรผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ พระภิกษุและเจ้าหน้าที่เรือนจำจำนวน ๑๐ รูป/คน

### ๓.๓ เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายปิด ปลายเปิด และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยมีขั้นตอนการรวบรวม การสร้าง และการตรวจสอบเครื่องมือ ดังนี้

#### ๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

- ๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒) กำหนดวิธีการให้ได้มาซึ่งเอกสารเกี่ยวกับการฝึกตน และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
- ๓) กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย
- ๔) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย
- ๕) ดำเนินการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือขึ้นเอง
- ๖) นำเครื่องมือการวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของถ้อยคำและเนื้อหา (IOC)
- ๗) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ และความสมบูรณ์ของประโยคและถ้อยคำ
- ๘) ปรับแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง
- ๙) จัดพิมพ์แบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปใช้จริง เพื่อใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

#### ๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดเพื่อใช้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของกลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- ๑) ใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะปลายปิด เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลและการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง โดยการสร้างแบบสอบถามขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักธรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบสำรวจรายการ ใช้สอบถามกลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปางเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ศีติที่ต้องโทษ กำหนดโทษจำคุก และอาชีพก่อนต้องโทษ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะปลายปิด ใช้สอบถามกลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรม โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง เกี่ยวกับการฝึกตนตาม หลักธรรมพระพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านความซื่อสัตย์
๒. ด้านความมีสติยั้งคิด
๓. ด้านความเพียร
๔. ด้านการบำเพ็ญประโยชน์

ในการนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตาม แบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งมี ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดย กำหนดค่าและความหมาย ดังนี้

๕	หมายถึง	ฝึกตนในระดับมากที่สุด
๔	หมายถึง	ฝึกตนในระดับมาก
๓	หมายถึง	ฝึกตนในระดับปานกลาง
๒	หมายถึง	ฝึกตนในระดับน้อย
๑	หมายถึง	ฝึกตนในระดับน้อยที่สุด

ส่วนการแบ่งช่วงชั้นคะแนนเฉลี่ย ซึ่งใช้เป็นมาตรฐานเพื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับค่า คะแนนที่คำนวณได้ตามขั้นตอนที่ระบุไว้ โดยยึดหลักเกณฑ์การอ่านค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังนี้

$$\text{ระดับค่าเฉลี่ย} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{๕ - ๑}{๕} = ๐.๘$$

คะแนนเฉลี่ย	ความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย
๔.๒๑ - ๕.๐๐	หมายถึง ฝึกตนในระดับมากที่สุด
๓.๔๑ - ๔.๒๐	หมายถึง ฝึกตนในระดับมาก
๒.๖๑ - ๓.๔๐	หมายถึง ฝึกตนในระดับปานกลาง
๑.๘๑ - ๒.๖๐	หมายถึง ฝึกตนในระดับน้อย
๑.๐๐ - ๑.๘๐	หมายถึง ฝึกตนในระดับน้อยที่สุด <sup>๑</sup>

ส่วนการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามให้แก่ ผู้ต้องขังกองนอกที่ทำงานนอกเรือนจำ ซึ่งอยู่นอกกลุ่มประชากรที่ศึกษาวิจัย จำนวน ๓๐ คน เพื่อ

<sup>๑</sup> ยุทธ ไกยวรรณ, **พื้นฐานการวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๑-๑๕๓.

ทดสอบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจข้อความในแบบสอบถามชัดเจนหรือไม่ หากพบข้อบกพร่อง จะได้ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มประชากรตัวอย่างต่อไป

๒) ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสัมภาษณ์พระภิกษุ และเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางลำปาง ด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง

๓) ใช้ผลการศึกษาจากแบบสอบถามปลายปิดและแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นปัจจัยในการศึกษาวิเคราะห์และกำหนดรูปแบบที่เหมาะสมกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

### ๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งได้แก่ แบบสอบถามปลายปิดและแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ดังนี้

๑) นำเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามปลายปิดและแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของถ้อยคำ และเนื้อหาของข้อความ จำนวน ๓ ท่าน คือ ๑) พระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภานี, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๒) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามมณี อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตร์ มหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาและปรัชญามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ๓) ดร. ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

๒) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับผู้ต้องขังกองนอกของเรือนจำกลางลำปาง จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๑๓

๓) นำแบบสอบถามฉบับที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปจัดพิมพ์เป็นฉบับที่จะใช้แจกให้แก่กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ต่อไป

### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๓.๔.๑ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเองจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) นำแบบสอบถามปลายปิดไปเก็บข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง จากกลุ่มประชากรที่เข้าร่วมอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม จำนวน ๗๐ คน และดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

๒) นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างไปเก็บข้อมูลด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง จากกลุ่มประชากร โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

๓) เก็บรวบรวมข้อมูลจนครบจำนวนที่กำหนดไป คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามปลายปิดและตรวจดูความสมบูรณ์ของการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มประชากร เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติในลำดับต่อไป

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดที่ได้จากกลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปางมาวิเคราะห์ โดยการประมวลผลข้อมูล และใช้สถิติการวิจัยทางสังคมศาสตร์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยดำเนินการ ดังนี้

๓.๕.๑ ข้อมูลแบบสอบถามปลายปิด ได้มีการวิเคราะห์ โดยการใช้สถิติ ดังนี้

๑) ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส คติที่ต้องโทษ กำหนดโทษจำคุก และอาชีพก่อนต้องโทษ ได้ใช้สถิติค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย

๒) ข้อมูลการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง ที่ได้จากแบบสอบถาม ได้ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย

๓.๕.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังจากการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มประชากร ได้วิเคราะห์ตามหลักปรัชญา ในลักษณะแห่งการตีความ และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย

๓.๕.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังที่ได้จากแบบสอบถาม และการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มประชากร ได้สังเคราะห์ และเสนอในรูปแผนภูมิประกอบการอธิบาย

## ๓.๖ แผนงานวิจัย

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลลัพธ์
๑. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกตน ๒. หลักธรรมพระพุทธศาสนา ๒.๑ ความซื่อสัตย์ ๒.๒ ความมีสติยั้งคิด ๒.๓ ความเพียร ๒.๔ การบำเพ็ญประโยชน์	๑. จัดกิจกรรมโครงการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม ๒. แจกแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิดก่อนและหลังเสร็จกิจกรรม ๓. สัมภาษณ์ประชากรเป้าหมาย	ได้ทราบแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง
	วิเคราะห์ข้อมูล/สรุปเป็นรูปแบบ/ให้ข้อเสนอแนะ/จัดพิมพ์และนำเสนอผลการวิจัย	

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ และคุณภาพ ในลักษณะผสมผสานกัน โดยใช้ผู้ต้องขังชายที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒ - ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ภายในเรือนจำกลางลำปาง เป็นกลุ่มประชากรจำนวน ๗๐ คน เป็นผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตน และสัมภาษณ์พระสงฆ์และเจ้าหน้าที่เรือนจำ จำนวน ๑๐ รูป/คน ด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ซึ่งมีหัวข้อและผลการวิจัย ดังนี้

๔.๑ การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

๔.๒ แนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

#### ๔.๑ การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

๔.๑.๑ โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

ผู้วิจัย ในฐานะเป็นเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางลำปาง ได้รับอนุญาตจากเรือนจำกลางลำปาง ให้ดำเนินการจัดโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ตามนโยบายของกรมราชทัณฑ์ เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมของศาสนา เป็นประโยชน์ในการปรับสภาพจิตใจผู้ต้องขังให้ได้ตระหนักถึงความผิดพลาดในอดีต และปรับปรุงตนเองให้เข้าสู่กรอบของศาสนาและสังคม เป็นบุคคลที่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ทั้งขณะต้องโทษ และหลังปล่อยตัวพ้นโทษ จึงได้ประยุกต์ใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขังตามคู่มือของกรมราชทัณฑ์ร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจัดโครงการนี้ขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒-๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ภายในเรือนจำกลางลำปาง โดยมีผู้ต้องขังชายเข้าร่วมโปรแกรม ๗๐ คน ซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ ตามตารางต่อไปนี้





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การควบคุมอารมณ์</li> <li>- ความเป็นกัลยาณมิตร</li> <li>- ความรู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน</li> <li>๓) การฝึกตนด้านการมีความเพียร</li> <li>- ความไม่ท้อถอยในการแก้ปัญหา</li> <li>- การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ</li> <li>- ความเพียรปรับความเข้าใจไม่สร้างความขัดแย้ง</li> <li>- การพยายามปรับวิธีการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์</li> <li>๔) การฝึกตนด้านการบำเพ็ญประโยชน์</li> <li>- ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อผู้ที่อยู่ร่วมกัน</li> <li>- การให้ความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงาน</li> <li>- การช่วยเหลือเพื่อน</li> <li>- การอุทิศตนเพื่องานของทางราชการ</li> <li>๑๒. ประเมินความรู้ ทักษะและพฤติกรรม หลังการเข้าโปรแกรม</li> </ul>	<p style="text-align: center;">---,,---</p> <p>วิทยากรบรรยาย/ผู้เข้าร่วม โครงการ แบ่งกลุ่มระดม ความคิด/นำเสนอ/สรุปแนวทาง ปฏิบัติ</p> <p style="text-align: center;">---,,---</p> <p>ใช้แบบสอบถาม/การสังเกต</p>
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น	นั่งสวดมนต์ ณ อาคารเรือนนอน
<b>หมายเหตุ กิจกรรมแต่ละหัวข้อ ขยายวันออกไปได้ กรณีไม่เสร็จในวันเดียว</b>		

#### ๔.๑.๒ ปัจจัยส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัย ได้สำรวจปัจจัยส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม พัฒนาพฤติกรรมดีและเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา จำนวน ๗๐ คน ซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้

#### ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ(N=๗๐)

อายุ	จำนวน/คน	ร้อยละ
๒๐-๒๕ ปี	๓๔	๔๘.๕๗
๒๖-๓๐ ปี	๓๖	๕๑.๔๓
<b>รวม</b>	<b>๗๐</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากตารางที่ ๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ ๒๖-๓๐ ปี จำนวน ๓๖ คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔๓ รองลงมา มีอายุ ๒๐-๒๕ ปี จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๕๗

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา(N=๗๐)

ระดับการศึกษา	จำนวน/คน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	๑๖	๒๒.๘๖
มัธยมศึกษาตอนต้น	๓๐	๔๒.๘๖
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๑๔	๒๐.๐๐
อนุปริญญา/ปวส./ปวช.	๘	๑๑.๔๓
ปริญญาตรี ขึ้นไป	๒	๒.๘๕
<b>รวม</b>	<b>๗๐</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากตารางที่ ๒ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๘๖ รองลงมา สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา มีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๘๖ ถัดลงมา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน ๑๔ คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ สำเร็จการศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. มีจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔๓ และ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวน ๒ คิดเป็นร้อยละ ๒.๘๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพสมรส(N=๗๐)

สถานภาพสมรส	จำนวน/คน	ร้อยละ
โสด	๕๗	๘๑.๔๐
สมรส	๗	๑๐.๐๐
แยกกันอยู่	๓	๔.๓๐
หย่าร้าง	๓	๔.๓๐
<b>รวม</b>	<b>๗๐</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากตารางที่ ๓ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นโสด มีจำนวน ๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๐ รองลงมา สมรส มีจำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ถัดลงมา แยกกันอยู่ มีจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓๐ และหย่าร้าง มีจำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคติที่ต้องโทษ (N=๗๐)

คติที่ต้องโทษ	จำนวน/คน	ร้อยละ
ยาเสพติด	๕๘	๘๒.๘๕
ลักทรัพย์	๘	๑๑.๔๓
ทำร้ายร่างกาย	๔	๕.๗๒
รวม	๗๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ต้องโทษคดียาเสพติด มีจำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘๕ รองลงมา คดีลักทรัพย์ มีจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔๓ และถัดมา คดีทำร้ายร่างกาย มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๗๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกำหนดโทษจำคุก(N=๗๐)

กำหนดโทษจำคุก	จำนวน	ร้อยละ
๑-๓ ปี	๓๑	๔๔.๓๑
๔-๖ ปี	๒๕	๓๕.๗๑
๗-๙ ปี	๕	๗.๑๔
๑๐-๑๒ ปี	๕	๗.๑๔
๑๓-๑๕ ปี	๒	๒.๘๕
๑๖ ปี ขึ้นไป	๒	๒.๘๕
รวม	๗๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๕ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีกำหนดโทษ ๑-๓ ปี มีจำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๓๑ รองลงมา มีกำหนดโทษ ๔-๖ ปี มีจำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗๑ ถัดลงมา มีกำหนดโทษ ๗-๙ ปี มีจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑๔ มีกำหนดโทษ ๑๐-๑๒ ปี มีจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑๔ และมีกำหนดโทษ ๑๓-๑๕ ปี มีจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๘๕ และมีกำหนดโทษ ๑๖ ปี ขึ้นไป มี ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๘๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๖ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพก่อนต้องโทษ (N=๗๐)

อาชีพ	จำนวน/คน	ร้อยละ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	๑๔	๒๐.๐๐
ธุรกิจส่วนตัว/ ทำนา/ ทำไร่	๘	๑๑.๔๐
รับจ้าง/พนักงานบริษัทเอกชน	๔๘	๖๘.๖๐
รวม	๗๐	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๖ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เคยประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๖๐ รองลงมา ไม่ได้ประกอบอาชีพ มี ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ และเคยประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/ทำนา/ทำไร่ มีจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔๐

#### ๔.๑.๓ การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ก่อนและหลังร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีผลวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ ๗ ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=๗๐)

ข้อความ	ระดับการฝึกตน					
	ก่อนร่วมกิจกรรม			หลังร่วมกิจกรรม		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
๑. ด้านความซื่อสัตย์	๔.๑๗	๐.๙๐	มาก	๔.๓๓	๑.๐๒	มากที่สุด
๒. ด้านการมีสติยั้งคิด	๔.๐๙	๐.๙๐	มาก	๔.๑๗	๐.๙๖	มาก
๓. ด้านการมีความเพียร	๔.๒๑	๐.๙๘	มากที่สุด	๔.๓๑	๑.๐๖	มากที่สุด
๔. ด้านการบำเพ็ญประโยชน์	๔.๑๔	๐.๙๓	มาก	๔.๒๕	๐.๙๙	มากที่สุด
รวม	๔.๑๕	๐.๙๓	มาก	๔.๒๖	๑.๐๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๗ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ด้าน โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖ มากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการซึ่งอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๕ นั้นแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาดีขึ้นในระดับมากที่สุด

เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความซื่อสัตย์สูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ รองลงมา มีการฝึกตนด้านการมีความเพียรอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๑ ถัดลงมา มีการฝึกตนด้านการบำเพ็ญประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๕ และมีการฝึกตนด้านการมีสติยั้งคิดอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๘ จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการฝึกตน	การฝึกตนก่อนร่วมโครงการ		การฝึกตนหลังร่วมโครงการ	
	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)
มากที่สุด	๑	๒๕	๓	๗๕
มาก	๓	๗๕	๑	๒๕
รวม	๔	๑๐๐	๔	๑๐๐

จากตารางที่ ๘ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวมหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๓ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๗๕ และรองลงมา ในระดับมาก มีจำนวน ๑ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๒๕ ซึ่งมีการฝึกตนเพิ่มมากขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโครงการที่มีการฝึกตนในระดับมาก มีจำนวน ๓ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๗๕ และรองลงมา ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๑ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๒๕

ตารางที่ ๙ ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความซื่อสัตย์ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=๗๐)

ข้อความ	ระดับการฝึกตน					
	ก่อนร่วมโครงการ			หลังร่วมโครงการ		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
๑. ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต	๓.๙๔	๐.๘๖	มาก	๔.๑๔	๐.๙๑	มากที่สุด
๒. มีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน	๔.๒๘	๑.๐๖	มากที่สุด	๔.๔๑	๑.๑๑	มากที่สุด
๓. มีความจริงใจที่จะช่วยเหลืองานของเรื่อนจำ	๔.๐๔	๐.๘๒	มาก	๔.๒๓	๐.๙๓	มากที่สุด
๔. ให้คำแนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงาน	๔.๒๑	๐.๗๖	มากที่สุด	๔.๓๗	๑.๐๔	มากที่สุด
๕. ให้คำแนะนำแก่เพื่อนที่เข้ามาใหม่ด้วยความจริงใจ	๔.๑๗	๐.๙๐	มาก	๔.๓๘	๑.๐๒	มากที่สุด
๖. ปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	๔.๒๐	๐.๘๘	มาก	๔.๔๐	๑.๐๕	มากที่สุด

๗. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส	๔.๒๖	๐.๙๗	มากที่สุด	๔.๒๙	๐.๙๕	มากที่สุด
๘. ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม	๔.๒๐	๐.๙๑	มาก	๔.๓๓	๑.๐๔	มากที่สุด
๙. ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ	๔.๒๖	๐.๙๒	มากที่สุด	๔.๔๐	๑.๐๙	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>๔.๑๗</b>	<b>๐.๙๐</b>	<b>มาก</b>	<b>๔.๓๓</b>	<b>๑.๐๒</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๙ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความซื่อสัตย์ โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓ มากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการซึ่งอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๗ นั้นแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาดีขึ้นในระดับมากที่สุด

เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความซื่อสัตย์ อยู่ในระดับมากที่สุด และมาก เรียงลงไปตามลำดับ ดังนี้

#### ระดับมากที่สุด

๑. มีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๑
๒. ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐
๓. ปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๐
๔. ให้คำแนะนำแก่เพื่อนที่เข้ามาใหม่ด้วยความจริงใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๘
๕. ให้คำแนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๗
๖. ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓
๗. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๙
๘. มีความจริงใจที่จะช่วยเหลืองานของเรื้อนจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๓

#### ระดับมาก

๙. ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔

ตารางที่ ๑๐ จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาด้านความซื่อสัตย์ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการฝึกตน	การฝึกตนก่อนร่วมโครงการ		การฝึกตนหลังร่วมโครงการ	
	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)
มากที่สุด	๔	๔๔.๔๔	๘	๘๘.๘๘
มาก	๕	๕๕.๕๖	๑	๑๑.๑๑
รวม	๙	๑๐๐.๐๐	๙	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๑๐ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความซื่อสัตย์หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๘ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๘๘ และรองลงมา ในระดับมาก มีจำนวน ๑ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ซึ่งมีการฝึกตนเพิ่มมากขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโครงการที่มีการฝึกตนในระดับมาก มีจำนวน ๕ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ และรองลงมา ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๔ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔

ตารางที่ ๑๑ ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีสติยั้งคิด ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=๗๐)

ข้อความ	ระดับการฝึกตน					
	ก่อนร่วมโครงการ			หลังร่วมโครงการ		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
๑. ปฏิบัติงานอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกันกับเพื่อนร่วมงาน	๔.๐๓	๐.๙๖	มาก	๔.๑๔	๐.๑๒	มาก
๒. ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น	๔.๐๔	๐.๘๒	มาก	๔.๑๓	๐.๘๕	มาก
๓. ไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินนินทาหรือคำใส่ร้าย	๓.๙๑	๐.๘๓	มาก	๓.๙๔	๐.๘๓	มาก
๔. ปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นมิตร	๔.๑๗	๐.๙๐	มาก	๔.๒๐	๐.๙๑	มาก
๕. แก้ไขปัญหาโดยใช้ความสันติวิธี	๓.๙๖	๐.๙๔	มาก	๔.๐๑	๐.๙๘	มาก
๖. มีการใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	๔.๒๖	๐.๙๓	มากที่สุด	๔.๓๐	๐.๙๙	มากที่สุด



๗. ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา	๔.๑๙	๐.๘๗	มาก	๔.๒๙	๐.๙๓	มากที่สุด
๘. ฝึกฝนตนให้มีความเสียสละต่อส่วนรวม	๔.๑๐	๐.๙๖	มาก	๔.๒๓	๑.๐๖	มากที่สุด
๙. ฝึกจิตให้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน	๔.๑๗	๐.๘๖	มาก	๔.๒๖	๐.๙๔	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>๔.๐๙</b>	<b>๐.๙๐</b>	<b>มาก</b>	<b>๔.๑๗</b>	<b>๐.๙๖</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๑๑ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีสติยั้งคิดโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๗ มากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๙ นั้นแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาดีขึ้นในระดับมากที่สุด

เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีสติยั้งคิด อยู่ในระดับมากที่สุด และมาก เรียงลงไปตามลำดับ ดังนี้

#### ระดับมากที่สุด

๑. ฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐
๒. ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๙
๓. ฝึกจิตให้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖
๔. ฝึกฝนตนให้มีความเสียสละต่อส่วนรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๓

#### ระดับมาก

๕. ปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นมิตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๐
๖. ปฏิบัติงานอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกันกับเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔
๗. ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๓
๘. ฝึกแก้ไขปัญหาโดยใช้ความสันติวิธี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๑
๙. ไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินนินทาหรือคำใส่ร้าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๔

ตารางที่ ๑๒ จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีสติยั้งคิด ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการฝึกตน	การฝึกตนก่อนร่วมโครงการ		การฝึกตนหลังร่วมโครงการ	
	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)
มากที่สุด	๑	๑๑.๑๑	๔	๔๔.๔๔
มาก	๘	๘๘.๘๘	๕	๕๕.๕๖
รวม	๙	๑๐๐.๐๐	๙	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๑๒ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีสติยั้งคิดหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ในระดับมาก มีจำนวน ๕ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ และรองลงมา ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๔ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ ซึ่งมีการฝึกตนเพิ่มมากขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโครงการที่มีการฝึกตนในระดับมาก มีจำนวน ๘ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๘๘ และรองลงมา ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๑ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑

ตารางที่ ๑๓ ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความเพียร ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=๗๐)

ข้อความ	ระดับการฝึกตน					
	ก่อนร่วมโครงการ			หลังร่วมโครงการ		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
๑. มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน	๔.๒๓	๐.๙๐	มากที่สุด	๔.๓๔๓	๑.๐๐	มากที่สุด
๒. เมื่อประสบปัญหาจะไม่ท้อถอย	๔.๒๓	๐.๙๐	มากที่สุด	๔.๓๑๔	๐.๙๗	มากที่สุด
๓. ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรค	๔.๒๖	๐.๙๗	มากที่สุด	๔.๒๙๕	๑.๐๒	มากที่สุด
๔. มีความเข้มแข็งในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ	๔.๓๗	๑.๐๑	มากที่สุด	๔.๕๓๑	๑.๑๗	มากที่สุด
๕. มีความเพียรพยายามในการประพฤติตนตามระเบียบวินัยเรือนจำ	๔.๓๗	๑.๐๑	มากที่สุด	๔.๔๗๒	๑.๑๑	มากที่สุด
๖. ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการปฏิบัติงาน	๔.๓๐	๑.๐๕	มากที่สุด	๔.๓๔๓	๑.๑๔	มากที่สุด

๗. เพียรพยายามปรับความเข้าใจกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น	๓.๘๔	๑.๐๐	มาก	๔.๑๑๘	๑.๐๖	มาก
๘. ตั้งใจปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความขยันหมั่นเพียร	๔.๒๐	๑.๐๑	มาก	๔.๒๓๖	๑.๐๖	มากที่สุด
๙. มีความพยายามในการแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตแต่ละวัน	๔.๑๐	๐.๙๕	มาก	๔.๑๗๗	๑.๐๓	มาก
<b>รวม</b>	<b>๔.๒๑</b>	<b>๐.๙๘</b>	<b>มากที่สุด</b>	<b>๔.๓๑</b>	<b>๑.๐๖</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑๓ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความเพียร โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๑ มากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๑ นั้นแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาดีขึ้นในระดับมากที่สุด

เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความเพียรอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก เรียงลงไปตามลำดับ ดังนี้

#### ระดับมากที่สุด

๑. มีความเข้มแข็งในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓
๒. มีความเพียรพยายามในการประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๗
๓. มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔
๔. ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔
๕. เมื่อประสบปัญหาจะไม่ท้อถอย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๑
๖. ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรค มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๙
๗. ตั้งใจปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความขยันหมั่นเพียร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๓

#### ระดับมาก

๘. มีความพยายามในการแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๗
๙. เพียรพยายามปรับความเข้าใจกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๑

ตารางที่ ๑๔ จำนวนข้อและร้อยละของระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความเพียร ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม

ระดับการฝึกตน	การฝึกตนก่อนร่วมโครงการ		การฝึกตนหลังร่วมโครงการ	
	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)
มากที่สุด	๖	๖๖.๖๗	๗	๗๗.๗๘
มาก	๓	๓๓.๓๓	๒	๒๒.๒๒
รวม	๙	๑๐๐.๐๐	๙	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๑๔ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความเพียร หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๗ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๗๘ และรองลงมา ในระดับมาก มีจำนวน ๒ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ ซึ่งมีการฝึกตนเพิ่มมากขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโครงการที่มีการฝึกตนในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๖ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ และ ในระดับมาก มีจำนวน ๓ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓

ตารางที่ ๑๕ ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ (อัตถจริยา) ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=๗๐)

ข้อความ	ระดับการฝึกตน					
	ก่อนร่วมโครงการ			หลังร่วมโครงการ		
	$\mu$	$\sigma$	แปลผล	$\mu$	$\sigma$	แปลผล
๑. การให้ความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อน ผู้ต้องขังที่อยู่ร่วมกัน	๔.๑๙	๐.๙๐	มาก	๔.๒๓๔	๐.๙๓	มากที่สุด
๒. ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ ผู้ต้องขังผู้ยากไร้	๓.๙๐	๐.๙๕	มาก	๔.๑๔๖	๑.๐๒	มาก
๓. บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่ เสมอ	๔.๑๗	๐.๙๐	มาก	๔.๒๓๔	๐.๙๖	มากที่สุด
๔. ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ แก่เพื่อนร่วมงานเพื่อความสำเร็จของ งานที่ทำร่วมกัน	๔.๐๑	๐.๘๗	มาก	๔.๐๙๗	๐.๙๓	มาก
๕. สร้างความสามัคคีให้แก่ ทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ	๔.๐๙	๐.๘๙	มาก	๔.๒๑๕	๑.๐๓	มากที่สุด

๖. พร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน	๔.๑๗	๑.๐๓	มาก	๔.๓๔๑	๑.๐๖	มากที่สุด
๗. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่	๔.๒๓	๐.๙๑	มากที่สุด	๔.๓๓๒	๐.๙๙	มากที่สุด
๘. ให้การดูแลรักษาเบื้องต้นต่ออาการป่วยของเพื่อนผู้ต้องขังที่อยู่ด้วยกัน	๔.๒๔	๐.๙๘	มากที่สุด	๔.๓๐๓	๑.๐๕	มากที่สุด
๙. มีความเต็มใจที่จะอุทิศตนเพื่อความสำเร็จงานที่ได้รับมอบหมาย	๔.๒๗	๐.๙๒	มากที่สุด	๔.๓๔๑	๐.๙๘	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>๔.๑๔</b>	<b>๐.๙๓</b>	<b>มาก</b>	<b>๔.๒๕</b>	<b>๐.๙๙</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ ๑๕ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๕ มากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔ นั้นแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ดีขึ้นในระดับมากที่สุด

เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด และมาก เรียงลงไปตามลำดับ ดังนี้

#### ระดับมากที่สุด

๑. พร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔
๒. มีความเต็มใจที่จะอุทิศตนเพื่อความสำเร็จของงานที่ได้รับมอบหมายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔
๓. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๓
๔. ให้การดูแลรักษาเบื้องต้นต่ออาการป่วยของเพื่อนผู้ต้องขังที่อยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐
๕. การให้ความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนผู้ต้องขังที่อยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๓
๖. บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๓
๗. สร้างความสามัคคีให้แก่ทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๑

#### ระดับมาก

๘. ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑

๙. ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงานเพื่อความสำเร็จของงานที่ทำร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๙

ตารางที่ ๑๖ จำนวนข้อและร้อยละระดับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม

ระดับการฝึกตน	การฝึกตนก่อนร่วมโครงการ		การฝึกตนหลังร่วมโครงการ	
	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)	จำนวนข้อ	ร้อยละ (%)
มากที่สุด	๖	๖๖.๖๗	๗	๗๗.๗๘
มาก	๓	๓๓.๓๓	๒	๒๒.๒๒
รวม	๙	๑๐๐.๐๐	๙	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๑๖ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ในระดับมากที่สุด มีจำนวน ๗ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๗๘ และรองลงมา ในระดับมาก มีจำนวน ๒ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒ ซึ่งมีการฝึกตนเพิ่มมากขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโครงการที่มีการฝึกตนในระดับมากที่สุดมีจำนวน ๖ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ และรองลงมา ในระดับมาก มีจำนวน ๓ ข้อ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓

#### ๔.๒ ข้อเสนอแนะการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์พระภิกษุและเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางลำปางผู้ทำหน้าที่เป็นวิทยากร และฝึกอบรมผู้ต้องขัง จำนวน ๑๐ รูป/คน ด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางลำปาง ใน ๔ ประเด็น คือ ๑. การฝึกตนด้านการมีความซื่อสัตย์ ๒. การฝึกตนด้านการมีสติยั้งคิด ๓. การฝึกตนด้านการมีความเพียรและ ๔. การฝึกตนด้านการบำเพ็ญประโยชน์ซึ่งมีผลการสัมภาษณ์ ดังนี้

๑. **หลักความซื่อสัตย์และความจริงใจของผู้ต้องขัง:** ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนที่มีคุณธรรมรับภาระเบียดเบียนของสังคมที่ตนสังกัดอยู่ ผู้ต้องขังเป็นคนที่ไม่มีศรัทธาของสังคม จึงต้องถูกจำกัดที่อยู่ เมื่อเข้ามาอยู่ในเรือนจำจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการฝึกระเบียบวินัย ฝึกให้มีความเสียสละ ปลูกฝังให้มีจิตสาธารณะของความเป็นผู้ให้<sup>๑</sup> ผู้ต้องขังควรได้รับการฝึกตนให้อยู่ในกฎระเบียบข้อบังคับของเรือนจำ การที่จะไม่ให้ผู้ต้องขังละเมิดกฎหมายของสังคมภายนอกเรือนจำนั้น จะต้องมีการ

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์รตนะ ปัญญาเมืองใจ, ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ฝึกฝนให้ผู้ต้องขังอยู่ในกรอบของเรือนจำ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้เป็นคนดี มีระเบียบวินัย ซึ่งถ้าผู้ต้องขังได้รับการปลูกฝังในด้านกฎระเบียบแล้ว จะเป็นคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อปล่อยตัวไปแล้วจะได้อยู่ร่วมกับสังคมอย่างเป็นสุข<sup>๒</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนที่มีความจริงใจที่จะช่วยเหลืองานของเรือนจำ การฝึกการช่วยเหลืองานเรือนจำเป็นสิ่งที่ดีเนื่องจากผู้ต้องขังมีอยู่เป็นจำนวนมาก หากไม่มีการจัดการที่ดี เรือนจำจะขาดระเบียบหรือในกรณีที่ผู้ต้องขังถูกบังคับให้ทำงาน ผลงานชิ้นนั้นที่ทำออกมาก็ไม่ดี จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกให้ผู้ต้องขังมีความจริงใจในการช่วยเหลืองานเรือนจำ เช่น การเป็นผู้ช่วยเหลือเรือนจำ การทำงานในแผนกอาหารสุทธารกรรม การทำงานในโรงเลี้ยงอาหาร การทำงานในด้านสุขภาพ เป็นต้น เมื่อเรือนจำได้ทำการปลูกฝังให้ผู้ต้องขังช่วยเหลือเรือนจำโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เมื่อออกไปสู่สังคมก็จะทำให้เกิดความสงบสุข<sup>๓</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนซื่อตรงโดยการปฏิบัติงานด้วยการยึดความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การฝึกให้ผู้ต้องขังปฏิบัติตามคำสั่งในการทำงาน เช่น การมอบหมายงาน แปรรูปผลิตภัณฑ์เฟอร์นิเจอร์ แผนกช่างไม้ ต้องทำงานให้เสร็จภายในวันเวลาที่กำหนด ก่อนที่จะถูกส่งต่อไปให้แผนกช่างสี เพื่อทำการขัดปรับแต่ง แผนกช่างสีก็ต้องทำให้ทันตามกำหนดเวลาเช่นเดียวกัน แต่หากแผนกใดแผนกหนึ่งทำงานล่าช้า ก็จะส่งผลกระทบต่อการผลิตผลิตภัณฑ์ชิ้นนั้นไม่ทันตามกำหนดเวลา จึงเป็นเหตุผลที่ผู้ต้องขังต้องฝึกตนตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เมื่อปล่อยตัวพ้นโทษออกไปจะได้ปลูกฝังความรับผิดชอบติดตัวออกไป<sup>๔</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ผู้ต้องขังขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ จึงจำเป็นต้องมีการปลูกฝังคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์ ทั้งนี้เพราะผู้ต้องขังได้รับการปลูกฝังด้านนี้ เมื่อออกไปสู่ภายนอกจะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ไม่เอาर्डเอาเปรียบหรือเห็นแก่ตัว<sup>๕</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนซื่อตรงต่อหน้าที่การงานของตน ซื่อตรงต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน เมื่อผู้ต้องขังได้รับการฝึกตนในด้านนี้ เมื่อปล่อยตัวพ้นโทษไปแล้ว ก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกทาง การอยู่ร่วมกันจะต้องมีความซื่อตรงทั้งทางด้านการงานและใช้ชีวิตประจำวัน<sup>๖</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนซื่อสัตย์จนเป็นที่ประจักษ์แก่สังคม ผู้ต้องขังที่กระทำผิดเข้ามาในเรือนจำส่วนใหญ่จะขาดความซื่อสัตย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความซื่อสัตย์ต่อตนเอง หากผู้ต้องขังได้รับการฝึกฝนในด้านความซื่อสัตย์อย่างสม่ำเสมอตลอดในระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ เมื่อพ้น

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์กิตติคุณ พุฒลพ, หัวหน้าฝ่ายควบคุมผู้ต้องขัง, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ศุภชัย ศรีก่อง, ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์นเรศ หม่อมศรี, หัวหน้าฝ่ายฝึกวิชาชีพ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์สมชาย กำแพงทิพย์, หัวหน้าฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์เอกชัย ไชยะปิ่น, หัวหน้าฝ่ายการศึกษา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

โทษออกไปภายนอกเรือนจำ ก็จะได้ปรับปรุงตัว ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคมภายนอกได้<sup>๗</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ ยึดมั่นในความถูกต้องของการใช้ชีวิต กระทำตนให้ตรงตามความจริง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเมตตาไมตรีต่อกัน เนื่องจากผู้ต้องขังอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก จึงจำเป็นต้องฝึกฝนความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง เพื่อเตรียมตัวออกไปอยู่ร่วมกับสังคมภายนอก<sup>๘</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนมีสัจจะ เป็นคนทำประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน โดยส่วนมากแล้วผู้ต้องขังจะเป็นผู้ที่ขาดสัจจะ มองเห็นประโยชน์ตนเองแต่เพียงฝ่ายเดียว หากมีการฝึกในการเป็นคนมีสัจจะและช่วยเหลือประโยชน์ของทางราชการ หรือมอบหมายแต่งตั้งให้เป็นจิตอาสาตามชมรมต่างๆ ที่ได้จัดขึ้นในเรือนจำ จะทำให้ผู้ต้องขังได้รับการปลูกฝังให้เป็นคนมีสัจจะ พูดคำไหนคำนั้น มีจิตอาสาพัฒนาสังคม เมื่อออกสู่ภายนอก สังคมก็จะไม่รบกวน<sup>๙</sup> ในปัจจุบัน ในทุกหน่วยงานจะขาดความซื่อสัตย์ไม่ค่อยมีความเที่ยงธรรมเพราะความซื่อสัตย์นั้น จะเป็นสิ่งเดียวที่สร้างตน สร้างคน สร้างงาน และครองตน ครองคน ครองงานได้ในทุกๆ ระบบ เมื่อมีความซื่อสัตย์เกิดขึ้น การไว้วางใจกันการเข้าใจซึ่งกันและกันก็จะตามมา โดยเฉพาะผู้ต้องขังซึ่งต้องมีการฝึกความซื่อสัตย์ให้มาก<sup>๑๐</sup>

ความซื่อสัตย์ สัจจะ(ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง) คือ ประพฤติตรง ไม่เอินเอียง ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีความจริงใจ ปราศจากความรู้สึกลำเอียงหรือมีอคติ คนที่มีความซื่อสัตย์จึงเป็นผู้ที่ยึดมั่นในหลักความจริง ความถูกต้องที่ใช้ในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำผิด ผู้ต้องขังเป็นผู้กระทำผิดกฎระเบียบปกติกาของสังคมจึงต้องได้รับการฝึกตนในเรื่องความซื่อสัตย์ทั้งในทางการฝึกตนให้เป็นผู้ที่รู้จักยอมรับกฎระเบียบของสังคม ฝึกตนให้เป็นผู้ที่มีความจริงใจที่จะช่วยเหลืองานของเรือนจำ ฝึกตนให้มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ซื่อสัตย์ จนเป็นที่ประจักษ์แก่สังคม ซื่อตรงต่อหน้าที่การงานของตน ยึดมั่นในความถูกต้อง เป็นคนทำประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ฝึกให้เป็นคนที่มีความเสียสละ ปลูกฝังให้มีจิตสาธารณะของความเป็นผู้ให้

**๒. หลักสัจยั้งคิดของผู้ต้องขัง:** ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้รู้จักการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยสันติวิธี มีความเอื้อเฟื้อต่อส่วนรวม เพื่อเป็นการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ความเอื้ออาทรเป็นพื้นฐานของสังคม อันเนื่องจากเรือนจำมีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ดังนั้น การอยู่ร่วมกันของผู้ต้องขังจึงควรมีการฝึก

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์จักรพล เก่งการเรือ, หัวหน้าฝ่ายนันทนาการและกีฬา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์สุขสันต์ พูลศรี, หัวหน้างานสังคมสงเคราะห์, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์เกตุวดี คุณดิลกธานี, หัวหน้างานพัฒนาจิตใจ, ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์พระมหาอดิศร อัครคุชโธม, รองเจ้าอาวาส วัดพระเจดีย์ขาวหลัง, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.



การพัฒนาทางความคิด ปรับเปลี่ยนสภาพอารมณ์ พฤติกรรมให้มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีแนวคิดอยู่กับปัจจุบันตามความเป็นจริงให้กลับมามองเห็นคุณค่าและความดีของตนเอง เคารพผู้อื่น ให้เกียรติซึ่งกันและกัน<sup>๑๑</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้รู้จักการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ใช้ความรุนแรง การยุติความรุนแรงเป็นการจบสิ้นของปัญหา เมื่อผู้ต้องขังมาอยู่ร่วมกัน มีความคิดที่แตกต่างกันย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้งได้ และมักมีการตัดสินใจใช้ความรุนแรงมายุติความขัดแย้ง การใช้ความรุนแรงถูกปลูกฝังติดตัวมาตั้งแต่อยู่ภายนอก จึงต้องได้รับการฝึกการมีสติ รู้ผิดชอบชั่วดี<sup>๑๒</sup> ผู้ต้องขังควรได้รับการฝึกตนในการใช้เหตุผลและการยอมรับความคิดของผู้อื่น การใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตเป็นการพัฒนาตนที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน สภาพเรือนจำที่มีผู้ต้องขังล้นคอกอยู่กันอย่างแออัด ทำให้แต่ละคนมีความหงุดหงิด โมโห อารมณ์ร้อนง่าย การฝึกตนจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม การใช้เหตุผลจึงเป็นแนวทางที่ผู้ต้องขังใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัยติดตัวออกไป<sup>๑๓</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนในการสร้างจิตสำนึกที่ดี การมีจิตสำนึกที่ดีเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ช่วยให้เรามีความซื่อสัตย์ ไม่ทำงาน เพื่อประโยชน์แก่ตนเองหรือต่อกลุ่มตนเอง แต่ควรจะทำเพื่อประโยชน์โดยรวม<sup>๑๔</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่นอย่างสันติ ผู้ต้องขังหลายๆ คน หลายๆ กลุ่ม มีการใช้กำลังในการยุติปัญหา เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งใช้กำลัง อีกฝ่ายก็จะใช้กำลังโต้ตอบ จนนำไปสู่ปัญหาความวุ่นวาย จึงต้องฝึกสติ อดทนในการใช้อารมณ์ หากมีปัญหาให้คุยกัน หากแก้ไขปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ ให้มาพบเจ้าหน้าที่เพื่อจะได้ไกล่เกลี่ย<sup>๑๕</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนรู้จักใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อจนเป็นภาระของญาติผู้ต้องขังอยู่ในเรือนจำมีความจำเป็นที่ต้องประหยัดเพราะไม่สามารถหาเงินได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยญาติเป็นผู้ที่ส่งเสียให้จำต้องฝึกให้ผู้ต้องขังรู้จักคุณค่าของเงินทองและใช้สิ่งของนั้นอย่างคุ้มค่า คือแนวทางประหยัดนอกจากดีกับผู้ต้องขังแล้ว ยังดีต่อญาติที่มีภาระค่าใช้จ่ายน้อยลงและเมื่อปล่อยตัวพ้นโทษไปก็จะมีนิสัยติดตัวไม่ฟุ้งเฟ้อใช้จ่ายเกินตัวจนเป็นภาระของครอบครัว<sup>๑๖</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนดี มีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นมิตร การอยู่ในสังคมภายนอกจำเป็นต้องมีน้ำใจไมตรีต่อกันจึงจะอยู่กันได้อย่างสันติสุข การฝึกตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจนอกจากจะทำให้เราจิตใจงาม

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ รัตนะ ปัญญาเมืองใจ, ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ ศุภชัย ศรีทอง, ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ สมชาย กำแพงทิพย์, หัวหน้าฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ กิตติคุณ พุฒผลพ, หัวหน้าฝ่ายควบคุมผู้ต้องขัง, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ จักรพล เก่งการเรือ, หัวหน้าฝ่ายนันทนาการและกีฬา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ นเรศ หม่อมศรี, หัวหน้าฝ่ายฝึกวิชาชีพ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑.

เบิกบานแจ่มใส ยังทำให้มีมิตรสหายมาก เพราะการมีน้ำใจแสดงถึงความมีเมตตาต่อเพื่อน<sup>๑๗</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรมไม่เบียดเบียนผู้อื่น การที่จะช่วยเหลือผู้อื่นต้องฝึกตนไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ใคร หรือเอาเปรียบส่วนรวม ฝึกให้กินง่าย อยู่ง่าย การกินการอยู่ให้เป็น<sup>๑๘</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้รู้เท่าทันจริตของคน ไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินนินทาหรือคำให้ร้าย เป็นธรรมดาของโลกไม่เคยมีใครที่ไม่ถูกนินทา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังถูกนินทาว่าร้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ต้องขังต้องถูกสังคมตีตราว่าร้ายเป็นชู้कुชั้ตาราง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องฝึกจิตใจให้มั่นคงตั้งภูผา มีจิตใจหนักแน่นในการทำ ความดีมีเมตตา<sup>๑๙</sup> สติ คือความระลึกได้ ระลึกอยู่ทุกขณะ เพราะสติจะเป็นที่ตั้งเป็นฐานของการกระทำทุกอย่าง เมื่อจะดำเนินการทำสิ่งใด ๆ ก็ดี จะด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม หากเป็นไปอย่างขาดสติ งานจะบกพร่องเสียหาย แต่ถ้าดำเนินไปด้วยสติ จะประสบความสำเร็จ ประสบความสำเร็จแก่ผู้<sup>๒๐</sup> หรือหน่วยงานนั้นนั่นเอง การเป็นผู้ต้องขังก็ต้องมีสติมากำกับให้มากกว่าคนปกติ<sup>๒๐</sup>

สติ คือ ความระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย จึงหมายถึง ความระลึกหรือนึกขึ้นได้ การที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำจะพูดหรือทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการจิตที่ไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอ ผูกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่พลั้งเผลอ กระตุ้นให้นึกถึงชีวิต ทำให้เสียสละเพื่อทำความดีต่างๆ แต่หากขาดสติแล้วจะทำให้กระทำความผิด ความเสียหายเสมอ ผู้ต้องขังเป็นคนที่ทำอะไรมักจะไม่มีสติมากอยุ่ควบคุมกำกับ จึงต้องได้รับการฝึกตนในการใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น รู้จักใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อจนเป็นภาระของญาติ ฝึกให้รู้เท่าทันจริตของคน ไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินนินทาหรือคำใส่ร้าย ฝึกให้เป็นคนที่มีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นมิตร ฝึกเป็นผู้ที่มีคุณธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ฝึกในการใช้เหตุผลและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ฝึกให้รู้จักการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยไม่ใช้ความรุนแรง ฝึกให้รู้จักการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยสันติวิธี มีความเอื้ออาทรต่อส่วนรวม สติจึงเป็นที่ตั้งเป็นฐาน การจะทำความดีหรือด้วยวิธีใดก็ตาม หากเป็นไปอย่างขาดสติงานจะบกพร่องเสียหาย แต่ถ้าดำเนินไปด้วยสติก็จะประสบความสำเร็จ

**๓. การเพียรพัฒนาตนของผู้ต้องขังกับการยอมรับในสังคม:** ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความอดทนต่อระเบียบ ข้อบังคับ และการใช้ชีวิตร่วมกัน ผู้ต้องขังต้องปลูกฝังระเบียบวินัยเป็นลำดับแรก เพราะวินัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะภายในเรือนจำ ซึ่ง

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ เอกชัย ใจเย็นปัน, หัวหน้าฝ่ายการศึกษา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ สุขสันต์ พูลศรี, หัวหน้างานสังคมสงเคราะห์, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ เกตุวดี คุณดิลกธานี, หัวหน้างานพัฒนาจิตใจ, ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ พระมหาอดิสร อัครคุชโฏม, รองเจ้าอาวาส วัดพระเจดีย์ขาวหลัง, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

มีผู้ต้องขังอยู่ร่วมกันอย่างแออัด วินัยจึงเป็นมาตรการในการควบคุมการดำเนินชีวิตและการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นเครื่องมือซึ่งนำความถูกต้องทั้งส่วนตัวและหมู่คณะ ความมีวินัยต้องยึดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ แบบแผน ขนบธรรมเนียมประเพณี และค่านิยมที่ถูกต้อง การฝึกวินัยให้แก่ผู้ต้องขังต้องฝึกในเรื่องการตรงต่อเวลา การปฏิบัติตามระเบียบการเคารพให้เกียรติผู้มีอาวุโสมากกว่า<sup>๒๑</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความเพียรพยายาม ปฏิบัติตนตามระเบียบวินัยเรื้อนจำ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกกำหนดไว้ เพื่อให้สังคมภายในเรือนจำอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติ ถึงแม้ว่าจะฝืนความรู้สึกทำให้ผู้ต้องขังมีความเครียดทั้งการกิน การอยู่ การหลับนอน แต่ก็ต้องได้รับการฝึกความอดทนให้เป็นคนที่ระเบียบวินัย เพื่อเตรียมพร้อมก่อนที่จะออกไปสู่สังคมภายนอก<sup>๒๒</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความมุ่งมั่นอย่างสุดความสามารถ มีความตั้งใจในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ อย่าปล่อยให้ใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ เพื่อรอการปล่อย ซึ่งถ้าปล่อยไว้จะเกิดความเคยชินจนเป็นคนมักง่าย เห็นแก่ตัว ไม่มีวินัย<sup>๒๓</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนมีความตั้งใจปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความขยันหมั่นเพียร มีความตั้งใจไม่ละทิ้งหน้าที่การงานและปิดความรับผิดชอบ การขาดความรับผิดชอบสร้างปัญหาให้กับเพื่อนร่วมงาน สร้างปัญหาในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ ขาดความเชื่อถือต่อเพื่อนร่วมงาน และชุมชนที่อยู่ร่วมกัน ผู้ต้องขังจำต้องได้รับการฝึกตนด้านนี้จนมีความเคยชิน<sup>๒๔</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ แม้จะมีอุปสรรค ความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน หากเรามีความมุ่งมั่นตั้งใจแล้วในเรื่องที่ทำได้ยากมากจนเหมือนเป็นไปไม่ได้ก็อาจสำเร็จได้ การที่เราตั้งใจจะทำอะไรสักอย่างแต่เกิดท้อเกิดอุปสรรค สิ่งที่จะต้องยึดเหนี่ยวไว้ก็คือความมุ่งมั่นตั้งใจที่เป็นแรงพลังส่งเราไปยังจุดหมาย ความมุ่งมั่นเป็นสิ่งที่ดีในชีวิต แต่เราควรมีความมุ่งมั่นแต่พอดี ผู้ต้องขังก็เช่นเดียวกันต้องฝึกความมุ่งมั่นมานะบากบั่นอย่างเสมอ<sup>๒๕</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนไม่ท้อถอยเพื่อเผชิญปัญหาต่างๆ สรรพสิ่งในโลกล้วนไม่เที่ยงมีขึ้นมีลงอยู่ตลอดเวลา มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุขต้องมิทุกข์ โลกธรรมทั้ง ๘ ต่างก็หมุนเวียนเปลี่ยนไป และเมื่อพบกับความยากลำบากก็อย่าได้ท้อถอย กัดฟันทำงานค่อยๆ แก้ปัญหาไปที่ละประาะด้วยความใจเย็น ยึดมั่นความดีมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง สุดท้ายปัญหาจะคลี่คลายไป<sup>๒๖</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความพยายามในการแก้ไขปัญหาคารดำรงชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งส่วนมากคนเรามักเลี่ยงปัญหา

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ กิตติคุณ พุฒผลพ, หัวหน้าฝ่ายควบคุมผู้ต้องขัง, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ ศุภชัย ศรีทอง, ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ รัตนะ ปัญญาเมืองใจ, ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ สมชาย กำแพงทิพย์, หัวหน้าฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ เกตุวดี คุณดิลกธานี, หัวหน้างานพัฒนาจิตใจ, ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ จักรพล เก่งการเรือ, หัวหน้าฝ่ายนันทนาการและกีฬา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

มากกว่าเผชิญปัญหา คนเราต้องมีการปรับตัวและแก้ไขปัญหาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข<sup>๒๗</sup> ผู้ต้องขังควรมีความอดทนในการปรับความเข้าใจกันเมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น โดยใช้ความเพียรพยายามตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาแห่งสันติวิธี ลดปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัญหาเหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากความไม่รู้<sup>๒๘</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เห็นคุณค่าของความเพียรที่จะช่วยให้ตนอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ ความเพียรคือความขยันของแต่ละคนที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเราสามารถสร้างความเพียรด้วยการฝึกปฏิบัติ ผู้ต้องขังต้องได้รับการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างเป้าหมายตามความถนัดในการทำงานเป็นทีม เพื่อให้เราได้มีการพัฒนาและเรียนจำมีส่วนส่งเสริมสนับสนุน ความเพียรคือการกระทำที่ติดต่อกันจนเป็นอุปนิสัยติดตัว<sup>๒๙</sup> ความเพียรสัมมาพยายามะ แปลว่าความเพียรชอบในมรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่จะละสิ่งไม่ดี และเพียรทำความดี เมื่อมีความเพียรถูกต้องอย่างนี้ กิจการทั้งหลายย่อมสำเร็จลงได้ ผู้ต้องขังก็เฉกเช่นเดียวกันต้องฝึกมีความเพียรให้มาก ฝึกจนกระทั่งเกิดสมาธิ หรือที่เรียกว่าวิริยะสมาธิ ช่วยให้มีความสำเร็จทางโลกและทางธรรม<sup>๓๐</sup>

วิริยะความเพียร คือ ความอาจหาญแกร่งกล้า บากบั่น ก้าวไปใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัว ต่ออุปสรรค ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบาก คนที่มีความเพียรอย่างมากจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิตเป็นผู้ที่ขาดความเพียรในการทำงาน จึงต้องได้รับการฝึกตนด้านความเพียรในด้านต่างๆ ดังนี้ ผู้ต้องขังควรได้รับการฝึกตนให้เป็นคนไม่ท้อถอยเพื่อเผชิญปัญหาต่างๆ ควรมีความอดทนในการปรับความเข้าใจกันเมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ควรฝึกตนให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้มีอุปสรรค ควรฝึกตนให้เห็นคุณค่าของความเพียรที่จะช่วยให้อยู่ในสังคมได้เป็นปกติ ควรฝึกตนให้มีความพยายามในการแก้ไขปัญหา การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์ ควรฝึกตนให้มีความตั้งใจปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย ควรฝึกตนให้มีความเพียรพยายามปฏิบัติตนตามระเบียบวินัยเรือนจำ ควรฝึกตนให้มีความมุ่งมั่นอย่างสุดความสามารถ ควรฝึกตนให้มีความอดทนต่อระเบียบข้อบังคับและการใช้ชีวิตร่วมกัน

**๔. หลักการฝึกตนของผู้ต้องขังกับการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม:** ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความพร้อมในการให้ความร่วมมือร่วมใจในกิจวัตรประจำวันที่ต้องอยู่ร่วมกัน การดำเนินชีวิตของผู้ต้องขังตลอดระยะเวลา ๒๔ ชั่วโมง ใน ๑ วัน ผู้ต้องขังต้องอยู่ร่วมกันตั้งแต่การรับประทานอาหาร ๓

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ สุขสันต์ พูลศรี, หัวหน้างานสังคมสงเคราะห์, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ นเรศ หม่อมศรี, หัวหน้าฝ่ายฝึกวิชาชีพ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ เอกชัย ไจยะปัน, หัวหน้าฝ่ายการศึกษา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พระมหาอดิสร อัครคุชโธม, รองเจ้าอาวาส วัดพระเจดีย์ขาวหลัง, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

มือ ต้องเข้าแถวและรับประทานอาหารร่วมกันแบ่งปันกันการใช้พื้นที่ที่มีอยู่อย่างจำกัดในเวลาพัก การเข้าห้องน้ำที่ต้องต่อคิวเข้าแถว ตลอดจนถึงการนอนที่นอนแบบเบียดเสียดกัน ผู้ต้องขังต้องมีความใจเอื้อเฟื้อต่อกันให้ความร่วมมือร่วมกันในทุกๆ ด้าน<sup>๓๐</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่องานของเรือนจำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เป็นการฝึกความรับผิดชอบ อุทิศทุ่มเทมานะอย่างเต็มกำลัง ความสามารถและสติปัญญา เคารพเชื่อฟังคำสั่งเจ้าหน้าที่ มีวินัยยึดมั่นปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของเรือนจำอย่างเคร่งครัด ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ทันตามกำหนดเวลา ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบศีลธรรม ไม่ละเมิดกฎข้อบังคับต่างๆ<sup>๓๑</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีความเสียสละตนเพื่อเรือนจำรู้จักสละผลประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของส่วนรวม และมีการฝึกตนที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม โดยเรือนจำควรส่งเสริมสนับสนุนการฝึกให้ทำหน้าที่ส่วนรวมในการเป็นพลเมืองดี ปฏิบัติตามกฎหมาย มีจิตสาธารณะ ประพฤติตนให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรม<sup>๓๒</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนที่มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนผู้ต้องขังอย่างเต็มใจ การช่วยเหลือเพื่อนผู้ต้องขังโดยไม่หวังผลตอบแทนมีอะไรก็ช่วยเหลือแบ่งปันกันหรืออาจจะช่วยเหลือด้วยร่างกาย เช่น ซักเสื้อผ้าให้ ดูแลหรือผุงูทาไปที่ต่างๆ ในกรณีที่เป็นผู้ต้องขังกลุ่มพิเศษ เช่น ผู้ต้องขังป่วย ชรา พิการ วิกัลจริต<sup>๓๓</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้รู้จักเอื้อเฟื้อต่อบุคคลที่อยู่ร่วมกัน ผู้ต้องขังที่อยู่ภายในเรือนจำล้วนแต่มีสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน วุฒิภาวะต่างกัน อายุ การศึกษา ถิ่นที่อยู่ วัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คืออยู่ในระเบียบข้อบังคับของเรือนจำที่เหมือนกัน เมื่อมาอยู่รวมกันจะต้องมีความเอื้อเฟื้อต่อกันไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ต้องขังเข้าใหม่ มักจะถูกผู้ต้องขังที่อยู่ก่อนหลอกลวงง่าย<sup>๓๔</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีใจเอื้ออารีถ่ายทอดวิชาความรู้เชิงสร้างสรรค์ที่ตนมีแก่เพื่อนที่อยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ต้องขังที่เข้ามาใหม่ย่อมมีปัญหามากมายทั้งปัญหาครอบครัว ปัญหาในคดีที่ก่อไว้ ปัญหาการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ทั้งการกิน การนอน ผู้ต้องขังที่ผ่านการใช้ชีวิตในเรือนจำมานานแล้วต้องเป็นคนที่แนะนำหรือเป็นที่เลี้ยงบอกล่าวปลอบใจในความวิตกกังวล ไม่ซ้ำเติม หรือหากกลาง หรือชี้แนะไปในทางที่ผิดระเบียบวินัย<sup>๓๕</sup>ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนผู้ต้องขังที่เข้ามาใหม่และเพื่อนผู้ต้องขังที่ยากไร้ ผู้ต้องขังเมื่อเข้าเรือนจำในระยะแรกมักจะมีคามวิตก ซึมเศร้า อันมีสาเหตุคิดถึงครอบครัว แปลกที่

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ สมชาย กำแพงทิพย์, หัวหน้าฝ่ายจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง, ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ ศุภชัย ศรีกรอง, ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ กิตติคุณ พุฒลพ, หัวหน้าฝ่ายควบคุมผู้ต้องขัง, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ รัตนะ ปัญญาเมืองใจ, ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ เอกชัย ไชยะปัน, หัวหน้าฝ่ายการศึกษา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ จักรพล เก่งการเรือ, หัวหน้าฝ่ายนันทนาการและกีฬา, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

จากที่เคยอยู่อย่างสบายก็ต้องลำบาก โดยเฉพาะการนอนในเวลากลางคืนต้องนอนเบียดเสียดกัน ทำให้มีความเครียดได้ง่าย ผู้ต้องขังที่อยู่มาก่อนต้องคอยดูแลช่วยเหลือช่วยปลอบใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ต้องขังที่ยากจน ไม่มีญาติมาเยี่ยมหรือติดต่อญาติไม่ได้ ต้องคอยดูแลเป็นพิเศษ<sup>๓๗</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้รู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ให้กับทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ การฝึกวิชาชีพเป็นการฝึกให้ผู้ต้องขังได้มีทักษะการทำงานเพื่อให้ผู้ต้องขังมีอาชีพติดตัวไปภายหลังพ้นโทษ แต่นอกเหนือจากการที่ผู้ต้องขังได้รับการพัฒนาอาชีพแล้ว สิ่งที่ได้ติดตามมาคือการทำงานร่วมกัน รู้จักสมัครสามัคคีกัน ทำให้ผลงานสำเร็จตามเป้าหมายและตรงกำหนดเวลา<sup>๓๘</sup> ผู้ต้องขังควรฝึกตนในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอ การคิดหรือทำจิตใจให้นึกถึงประโยชน์ส่วนรวมโดยมุ่งเน้นในเรื่องการมีจิตสาธารณะ ฝึกจิตใจที่มีการเสียสละ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การอาสาพัฒนาเรือนจำ เช่น ทำความสะอาด ดูแลเพื่อนผู้ต้องขังที่ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรืออาจเรียกว่าอาสาจิตสาธารณะ<sup>๓๙</sup> คนเรารู้จักการเสียสละ รู้จักการบำเพ็ญประโยชน์ ภายในใจจะคิดถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตน หรือมีหัวใจพระโพธิสัตว์นั่นเอง ผู้ต้องขังก็เช่นเดียวกัน ควรได้รับการฝึกตนในการเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ คำนี้ถึงประโยชน์ส่วนรวมอยู่เสมอ<sup>๔๐</sup>

อัตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์ คือ การแบ่งปันความรู้ การให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นการพัฒนาผู้ต้องขังอีกแนวทางหนึ่งที่ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ มีน้ำใจ มีเมตตา รู้จักให้อภัย ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้มีใจเอื้ออารี ถวายทอดวิชาความรู้เชิงสร้างสรรค์ที่ตนมีแก่เพื่อนที่อยู่ร่วมกัน ฝึกตนให้รู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ให้กับทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ ฝึกตนในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอ ฝึกตนให้รู้จักเอื้อเฟื้อต่อบุคคลที่อยู่ร่วมกัน ฝึกตนให้รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนผู้ต้องขังที่เข้ามาใหม่และเพื่อนผู้ต้องขังที่ยากไร้ ฝึกตนให้มีความพร้อมในการให้ความร่วมมือร่วมใจในกิจวัตรประจำวันที่ต้องอยู่ร่วมกัน ฝึกตนให้มีความพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่องานของเรือนจำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ฝึกตนให้เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อนผู้ต้องขังอย่างเต็มใจ ฝึกตนให้มีความเสียสละตนเพื่อเรือนจำ

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ สุขสันต์ พูลศรี, หัวหน้างานสังคมสงเคราะห์, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ นเรศ หม่อมศรี, หัวหน้าฝ่ายฝึกวิชาชีพ, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ เกตุวดี คุณดิลกธานี, หัวหน้างานพัฒนาจิตใจ, ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑..

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ พระมหาอดิสร อัครคุชโฏม, รองเจ้าอาวาส วัดพระเจดีย์ขาวหลัง, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

### ๔.๓ แนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

#### ๔.๓.๑ แนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาจากแบบสอบถาม

**ด้านความซื่อสัตย์:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยมากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ใน ๓ ข้อแรก คือ มีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ และปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับมากที่สุด

**ด้านการมีสติยั้งคิด:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยมากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นกัน เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ใน ๓ ข้อแรก คือ ฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไข ปัญหา และฝึกจิตให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน อยู่ในระดับมากที่สุด

**ด้านการมีความเพียร:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยมากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ใน ๓ ข้อแรก คือ คิดว่าความเข้มแข็งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการดำรงตนในเรือนจำ เพียรพยายามประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ และมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ อยู่ในระดับมากที่สุด

**ด้านการบำเพ็ญประโยชน์:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยมากกว่า การฝึกตนก่อนเข้าร่วมโครงการ ซึ่งอยู่ในระดับมาก เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ใน ๓ ข้อแรก คือ พร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน พร้อมจะอุทิศตนเพื่องานของทางราชการที่ได้รับมอบหมาย และให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่ อยู่ในระดับมากที่สุด

#### ๔.๓.๒ แนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาโดยการสัมภาษณ์

การฝึกตนเป็นแนวทางหนึ่งเพื่อการพัฒนา ที่ให้มนุษย์เกิดความสุข ในการอยู่ร่วมกันกับสังคม โดยเฉพาะผู้ต้องขังที่จะต้องอาศัยหลักธรรม ในการยับยั้งจิตใจ และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข จากการศึกษาพบว่า แนวทางในการฝึกตนตามหลักพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังมีดังนี้

**ด้านความซื่อสัตย์:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขัง ฝึกตนให้เป็นคนซื่อตรง โดยปฏิบัติตามด้วยการยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นสำคัญ ให้เป็นคนเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ให้เป็นคนรู้จักยอมรับกฎระเบียบของสังคมที่ตนสังกัดอยู่ และปฏิบัติตามกฎระเบียบนั้นด้วยความเต็มใจ ให้เป็นคนซื่อตรง ไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส และฝึกตนให้มีความซื่อตรงต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน

**ด้านการมีสติยั้งคิด:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขัง ฝึกตนให้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่นอย่างสันติ ให้รู้จักใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ จนเป็นภาระของญาติ ให้เป็นคนมีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ให้รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ โดยสันติวิธี และให้รู้จักการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ใช้ความรุนแรง

**ด้านการมีความเพียร:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขังฝึกตนให้มีความเพียรพยายามประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ ให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรค ให้มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงานที่ตนรับผิดชอบแม้มีความยากลำบากในการปฏิบัติงาน ให้เป็นคนมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ และให้เป็นคนไม่ท้อถอย เมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ

**ด้านการบำเพ็ญประโยชน์:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขังฝึกตนให้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอเมื่อได้รับโอกาส ให้รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ ให้เป็นคนมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มใจ ให้มีใจเอื้ออารีถ่ายทอดวิชาความรู้เชิงสร้างสรรค์ที่ตนมีแก่เพื่อนร่วมงาน เพื่อความสำเร็จของงานที่ทำร่วมกัน ให้รู้จักการสร้างความสามัคคีให้แก่ทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ และให้ความพร้อมในการให้ความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน

#### ๔.๓.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการสังเกตการณ์ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ตลอดระยะเวลา ๒ สัปดาห์นั้น สังเกตได้ว่าผู้ต้องขังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นดังนี้



**ด้านความซื่อสัตย์** เมื่อถึงเวลานัดหมาย กลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมจะมานั่งรอก่อนเวลาทุกครั้ง ซึ่งนับได้ว่าผู้ต้องขังมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกาที่ราชการได้ตั้งขึ้นอย่างเคร่งครัด มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายของแต่ละทีมงาน

**ด้านความมีสติยั้งคิด** การใช้คำพูดกับเพื่อนผู้ต้องขัง ใช้คำพูดที่สุภาพขึ้นการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีการประหยัดในการใช้จ่ายซื้อสิ่งของ มีความขยันตั้งใจในกิจกรรมแต่ละกิจกรรม ไม่มีการใช้ความรุนแรงในกลุ่มแต่อย่างใด

**ด้านความเพียร** มีความมุ่งมั่นตั้งใจยอมรับกติกาของโครงการที่ได้ตั้งขึ้น เช่น การตรงต่อเวลา ไม่หยอกล้อพูดคุยกันในระหว่างทำกิจกรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญแก่เพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ลุกออกนอกบริเวณโดยพลการ ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

**ด้านการบำเพ็ญประโยชน์** กลุ่มผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการ ได้ให้ความร่วมมือร่วมใจ มีความกระตือรือร้นในงานของเรือนจำที่ทำร่วมกัน มีความรักใคร่สามานสามัคคีกันในหมู่คณะ มีความเสียสละต่อเพื่อน ทั้งร่างกายและแบ่งปันสิ่งของแสดงถึงความมีน้ำใจต่อเพื่อนผู้ต้องขัง

#### ๔.๓.๔ รูปแบบการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง

หัวข้อการฝึกตน	วิธีการฝึกตน	เป้าหมาย
การฝึกตนให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง ด้านการมีความซื่อสัตย์	๑. มีความซื่อตรงต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน ๒. ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ ๓. ปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ๔. เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ๕. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส	ความมีเกียรติ
การฝึกตนเพื่อความสมบูรณ์ ด้านการมีสติยั้งคิด	๑. ฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ๒. ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ๓. ฝึกจิตให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ๔. มีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ๕. รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ โดยสันติวิธี	ดำเนินชีวิตถูกต้องทาง

การฝึกตนให้มีความ มั่นคงทางอารมณ์ ด้าน การมีความเพียร	๑. มีความเข้มแข็งในการดำรงตนในเรือนจำ ๒. พยายามประพฤติตนตามระเบียบวินัยของ เรือนจำ ๓. มุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ ๔. มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงานที่ตน รับผิดชอบ ๕. เป็นคนไม่ท้อถอย เมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ	ประสบความสำเร็จ
การฝึกตนตามปทัสสถาน ทางสังคม ด้านการ บำเพ็ญประโยชน์	๑. พร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงาน ที่ต้องทำด้วยกัน ๒. พร้อมจะอุทิศตนเพื่องานของทางราชการที่ ได้รับมอบหมาย ๓. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มใจ ๔. รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอ เมื่อได้รับโอกาส ๕. รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้	ชีวิตมีคุณค่า

จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาตนของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ประกอบด้วย

**การมีความซื่อสัตย์:** ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์ต่อมิตรสหายที่อยู่  
ร่วมกัน ต้องทำตนให้เป็นเพื่อนแท้ที่คอยช่วยกันอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เป็นมิตรที่หวัง  
ดีทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตในประจำวัน มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ ฝึกให้อยู่ในกฎระเบียบ  
ข้อบังคับของเรือนจำ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้เป็นคนดีมีระเบียบวินัย โดยจะต้องศึกษาทำความเข้าใจ  
ให้ถ่องแท้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ คำสั่งที่เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์ใน  
การปฏิบัติตน ปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เพื่อเพิ่มประสบการณ์ของตนเอง การทำงานให้  
เน้นไปที่การเห็นประโยชน์แก่คนส่วนใหญ่ ยึดมั่นในความถูกต้องในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม ไม่เอา  
รัดเอาเปรียบผู้อื่นปราศจากน้ำใจ เห็นแก่ตัว ผู้ต้องขังเมื่อได้รับการฝึกตนให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์  
เช่นนี้ เมื่อปล่อยตัวพ้นโทษออกไปแล้วจะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ย่อมดำรงอยู่ในความ  
เป็นผู้มีเกียรติสมควรได้รับการยอมรับให้เป็นคนดีในสังคม

**การมีสติยั้งคิด:** ผู้ต้องขังควรฝึกตนให้เป็นคนมีสติยั้งคิด ใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง  
ยึดหลักความประหยัดตัดทอนค่าใช้จ่ายต่างๆ สละความฟุ้งเฟ้อในการดำรงชีพ ประกอบอาชีพที่  
สุจริต ขวนขวายไฝ่หาความรู้ให้มีรายได้เพิ่มเติมจนถึงขั้นพอเพียงในการดำรงชีวิต การไม่ใช้ความ  
รุนแรงในการแก้ไข้ปัญหา ควรมีการคิดก่อนที่จะทำอะไรๆ ฝึกฝนตนเองให้เป็นคนใจเย็น มีเหตุผล

มีสมาธิยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ไม่ยึดตนเองเป็นใหญ่ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬาออกกำลังกาย ปลูกผักสวนครัว การใช้ชีวิตร่วมกันกับบุคคลอื่น ให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถทำได้ ไม่ตัดสินใจโดยการใช้กำลังในการแก้ปัญหา ฝึกตนในการสร้างจิตสำนึกที่ดี รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน สร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ฝึกเป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี แสดงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชื่นชมยินดีในความสามารถของผู้อื่น มีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนด้วยความเป็นมิตร เป็นผู้ที่เข้าถึงหัวใจจิตใจเพื่อนๆ ด้วยความเมตตา เป็นแบบอย่างที่ดีของเพื่อน เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในศีล สมာธิ ปัญญา ใช้ความรู้ และสติปัญญาในการชี้แจงอธิบายให้เพื่อนๆ มีความเข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหอย่างสันติวิธี ผู้ต้องขังเมื่อฝึกตนให้เป็นคนมีความยั้งคิด และปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นผู้ดำเนินชีวิตถูกทางอันจะไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

**การมีความเพียร:** เป็นพลังขับเคลื่อนการกระทำของคนไปสู่ความสำเร็จ เช่น ความเข้มแข็ง ในการดำรงตนในเรือนจำ ด้วยการพัฒนาทางอารมณ์ สังคม และจิตใจ เรียนรู้และปรับตัวสามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้ มีความอดทนต่อระเบียบวินัยเรือนจำ ยอมรับปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อบังคับอย่างเคร่งครัด ตรงต่อเวลา มุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ ไม่เกี่ยงงาน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการทำงาน ซื่อสัตย์ต่อองค์กร มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น หมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงานที่ตนรับผิดชอบ เอาใจใส่ตั้งใจและรับผิดชอบในงาน ปรับปรุงและพัฒนาการทำงาน เป็นคนที่ไม่ท้อถอยเมื่อประสบปัญหาต่างๆ ทำให้เป็นสุข เป็นคนไม่เคร่งเครียด ยิ้มอยู่เสมอ ใช้เวลากับสิ่งที่เป็นประโยชน์ เตือนตัวเองด้วยข้อความให้กำลังใจ มีความเครียดให้หยุดพักความคิด ผู้ต้องขังเมื่อฝึกให้เป็นคนที่มีความเพียรเช่นนี้ ย่อมประสบความสำเร็จในภารกิจที่พึงกระทำ

**การบำเพ็ญประโยชน์:** ผู้ต้องขังควรฝึกโดยพร้อมเพรียง ร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำร่วมกัน ต้องมีความเข้าใจงานของตนเองและของคนอื่น ตั้งเป้าหมายร่วมกัน สร้างทีมงานด้วยการดึงจุดเด่นของแต่ละคน ตรงไปตรงมาจริงใจต่อกัน มีความสามัคคีกันในทีม รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี พร้อมทั้งจะอุทิศตนเพื่องานที่ได้รับมอบหมาย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำงานอย่างเต็มความสามารถ มีคุณธรรมและจริยธรรม มีจรรยาบรรณต่อการทำงาน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความประพฤติเหมาะสมทั้งส่วนตัวและการทำงาน ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มใจ มีน้ำใจ มีความอดทนเสียสละต่อเพื่อนร่วมงาน รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอ เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อให้ส่วนรวมมีความสุข รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้ต้องขังยากไร้ การแบ่งปันสิ่งของหรือการให้คำแนะนำในสิ่งที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความมีน้ำใจ เมื่อผู้ต้องขังฝึกตนด้วยการบำเพ็ญประโยชน์เช่นนี้ ย่อมทำให้ชีวิตมีคุณค่าในตนเองและต่อสังคม

## บทที่ ๕

### สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ๒) เพื่อเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ต้องขังชาย ที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม ในเรือนจำกลางลำปาง ระหว่างวันที่ ๑๒-๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ จำนวนทั้งสิ้น ๗๐ คนและพระภิกษุ และเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางลำปาง จำนวน ๑๐ รูป/คน

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ การฝึกตนของผู้ต้องขัง

##### ๑. ปัจจัยส่วนบุคคล

ด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ ๒๐-๒๕ ปี มีจำนวน ๓๔ คน รองลงมา อายุ ๒๖-๓๐ ปี มีจำนวน ๓๖ คน ด้านระดับการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน ๓๐ คน รองลงมา สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา มีจำนวน ๑๖ คน ถัดลงมา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน ๑๔ คน สำเร็จการศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. มีจำนวน ๘ คน และ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวน ๒ คน ตามลำดับ ด้านสถานภาพสมรส เป็นโสด มีจำนวน ๕๗ คน รองลงมา สมรส มีจำนวน ๗ คน ถัดลงมา แยกกันอยู่ มีจำนวน ๓ คน และหย่าร้าง มีจำนวน ๓ คน ตามลำดับ ด้านคดีที่ต้องโทษ ต้องโทษคดียาเสพติด มีจำนวน ๕๘ คน รองลงมา คดีลักทรัพย์ มีจำนวน ๘ คน และถัดลงมา คดีทำร้ายร่างกาย มีจำนวน ๔ คน ตามลำดับ ด้านกำหนดโทษ จำคุก มีกำหนดโทษ ๑-๓ ปี มีจำนวน ๓๑ คน รองลงมา มีกำหนดโทษ ๔-๖ ปี มีจำนวน ๒๕ คน ถัดลงมา มีกำหนดโทษ ๗-๙ ปี มีจำนวน ๕ คน มีกำหนดโทษ ๑๐-๑๒ ปี มีจำนวน ๕ คน และมีกำหนด

โทษ ๑๓-๑๕ ปี มีจำนวน ๒ คน ตามลำดับด้านอาชีพก่อนต้องโทษเคยประกอบอาชีพรับจ้าง/  
พนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน ๔๘ คน รองลงมา ไม่ได้ประกอบอาชีพ มี ๑๔ คน และเคยประกอบ  
อาชีพธุรกิจส่วนตัว/ ทำนา/ ทำไร่ มีจำนวน ๘ คน ตามลำดับ

## ๒. การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง  
เรือนจำกลางลำปาง หลังร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม  
สามารถสรุปผลได้ดังนี้

**การฝึกตนทั้ง ๔ ด้าน:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า  
ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ทั้ง ๔ ด้าน โดยรวม อยู่ในระดับมาก  
ที่สุด ที่เป็นรายด้าน พบว่า ด้านความซื่อสัตย์สูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา มีการฝึกตนด้าน  
การมีความเพียรอยู่ในระดับมากที่สุด ถัดลงมา มีการฝึกตนด้านการบำเพ็ญประโยชน์อยู่ในระดับมาก  
ที่สุด และด้านต่ำสุดมีการฝึกตนด้านการมีสติยั้งคิดอยู่ในระดับมาก

**ด้านความซื่อสัตย์:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมพบว่า ผู้ตอบ  
แบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านความซื่อสัตย์โดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน  
ระดับมากที่สุดที่เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อมิตร  
สหายที่อยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมา ฝึกปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทาง  
ราชการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดส่วนข้อที่ฝึกต่ำสุดได้แก่ ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์ตามความ  
เป็นจริงสามารถตรวจสอบได้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

**ด้านการมีสติยั้งคิด:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมพบว่า ผู้ตอบ  
แบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีสติยั้งคิดโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน  
ระดับมากที่สุดที่เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถาม ฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มี  
ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ฝึกการไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหามีค่าเฉลี่ยอยู่ใน  
ระดับมากที่สุด ส่วนข้อที่ฝึกต่ำสุด ได้แก่ ไม่หวั่นไหวต่อคำตักเตือนินทาหรือคำใส่ร้าย มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน  
ระดับมาก

**ด้านการมีความเพียร:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พบว่า  
ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการมีความเพียร โดยรวม มี  
ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามฝึกความเข้มแข็งเป็นคุณสมบัติ  
ที่สำคัญของการดำรงตนในเรือนจำ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาเพียรพยายามประพฤติตน

ตามระเบียบวินัยของเรือนจำ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดส่วนข้อที่ฝึกต่ำสุด ได้แก่ เพียรพยายาม ปรึบความเข้าใจกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

**ด้านการบำเพ็ญประโยชน์:** หลังเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ โดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถาม ฝึกความพร้อมเพียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา พร้อมจะอุทิศตนเพื่องานของทางราชการที่ได้รับมอบหมาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนข้อที่ฝึกต่ำสุด ได้แก่ ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

#### ๕.๑.๒ แนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

จากการให้สัมภาษณ์ของประชากรกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งได้แก่พระภิกษุ และเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางลำปาง จำนวน ๑๐ รูป/คน ในประเด็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

**ด้านความซื่อสัตย์:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขัง ฝึกตนให้เป็นคนซื่อตรง โดยปฏิบัติงานด้วยการยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นสำคัญ ให้เป็นคนเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ให้เป็นคนรู้จักยอมรับกฎระเบียบของสังคมที่ตนสังกัดอยู่ และปฏิบัติตามกฎระเบียบนั้นด้วยความเต็มใจ ให้เป็นคนซื่อตรง ไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส และฝึกตนให้มีความซื่อตรงต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน

**ด้านการมีสติยั้งคิด:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขัง ฝึกตนให้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่นอย่างสันติ ให้รู้จักใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย จนเป็นภาระของญาติ ให้เป็นคนมีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ให้รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ โดยสันติวิธี และให้รู้จักการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่ใช้ความรุนแรง

**ด้านการมีความเพียร:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขังฝึกตนให้มีความเพียรพยายามประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ ให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรค ให้มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงานที่ตนรับผิดชอบแม้มีความยากลำบากในการปฏิบัติงาน ให้เป็นคนมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ และให้เป็นคนไม่ท้อถอย เมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ

**ด้านการบำเพ็ญประโยชน์:** ผู้ให้สัมภาษณ์ได้เสนอแนะให้ผู้ต้องขังฝึกตนให้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอเมื่อได้รับโอกาส ให้รู้จักช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ ให้เป็นคนมี

น้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่ ให้มีใจเอื้ออารีถ่ายทอดวิชาความรู้เชิงสร้างสรรค์ที่ตนมีแก่เพื่อนร่วมงาน เพื่อความสำเร็จของงานที่ทำร่วมกัน ให้รู้จักการสร้างความสามัคคีให้แก่ทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ และให้มีความพร้อมในการให้ความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน

### ๕.๑.๓ รูปแบบการฝึกตนของผู้ต้องขัง

จากการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกตน และข้อเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง สามารถสังเคราะห์และเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปางได้ ดังนี้

**การมีความซื่อสัตย์:** ผู้ต้องขังควรฝึกปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีความซื่อตรงต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ ปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน และไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส เช่นนี้ จะทำให้ตนเป็นคนมีเกียรติ

**การมีสติยั้งคิด:** ผู้ต้องขังควรฝึกการใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ฝึกจิตให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน มีน้ำใจที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และรู้จักการแก้ปัญหาต่างๆ โดยสันติวิธี เช่นนี้ จะทำให้ตนดำเนินชีวิตถูกทาง

**การมีความเพียร:** ผู้ต้องขังควรฝึกปฏิบัติตนให้มีความเข้มแข็งในการดำรงตนในเรือนจำพยายามประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ มุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติงานที่ตนรับผิดชอบ และ เป็นคนไม่ท้อถอย เมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ เช่นนี้ จะทำให้ตนประสบความสำเร็จในเป้าหมาย

**การบำเพ็ญประโยชน์:** ผู้ต้องขังควรฝึกปฏิบัติตนให้พร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน พร้อมจะอุทิศตนเพื่องานของทางราชการที่ได้รับมอบหมาย ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่ รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอเมื่อได้รับโอกาส และรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ เช่นนี้ จะทำให้ชีวิตมีคุณค่าต่อตนและสังคม

### ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยในข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับสูงสุด และต่ำสุดได้ ดังนี้

**ด้านความซื่อสัตย์:** ข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับสูงสุด คือ ข้อมีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๔๑ ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อาจเห็นว่า การอยู่ในเรือนจำต้องจากครอบครัวที่จะคอยช่วยเหลือกัน ดังนั้น การที่ต้องอยู่ในเรือนจำ ซึ่งมีข้อจำกัดในด้านปัจจัยอุปโภคบริโภค การมีมิตรแท้เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะคอยเตือนสติ แนะนำ ในสิ่งที่ถูกต้อง และมีการแบ่งปันกันปัจจัยเครื่องบริโภคใช้สอยในยามที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดแคลน แต่การที่จะรักษามิตรแท้ไว้ได้ จะต้องมีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อมิตรสหายที่อยู่ร่วมกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ **วรรณา พรหมบุรณ**<sup>๑</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การรู้จักตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจใน ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่างๆ รู้จักที่จะนำความคิดกับ การกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจ และการตัดสินใจที่ถูกที่ควร คือ การศึกษามอง ตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นความมีคุณค่าในตนและในผู้อื่นด้วย” และข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับต่ำสุด คือ ข้อปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์ตามความเป็นจริง สามารถตรวจสอบได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔ ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อาจเห็นว่า การแสดงความซื่อสัตย์ตามความเป็นจริง เป็นสิ่งที่ดี ทำให้ผู้พูดเป็นบุคคลน่าเชื่อถือ แต่บางครั้ง การพูด การกระทำตามความเป็นจริงก็มีผลกระทบแก่ตนและผู้อื่น เช่น ผู้ต้องขังรู้ว่าพูดความจริงแล้ว เพื่อนทั้งสองฝ่ายจะวิวาทกันแล้วยังขึ้นพูดออกไป การพูดความจริงเช่นนี้ จึงไม่เป็นผลดีแก่ใครๆ อย่างไรก็ดี ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์ตามความเป็นจริงจึงขึ้นอยู่กับสถานการณ์และช่วยเวลาที่เหมาะสมและเกิดผลดีแก่ทุกฝ่าย สอดคล้องกับแนวคิดของ **ยุทธพร ศุภรัตน์**<sup>๒</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การรู้จักตนเอง เป็นความสามารถในการรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเอง อย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ย่อมเข้าใจถึงผลกระทบจากอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน”

**ด้านการมีสติยั้งคิด:** ข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับสูงสุด คือ ข้อฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐ ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อาจเห็นว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง เช่น ใช้จ่ายทรัพย์สินไม่เกินรายได้ ทำงานไม่เกิดกำลัง และบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมไม่เกินสถานภาพและบทบาทของตนสอดคล้องกับแนวคิดของ

<sup>๑</sup> วรรณา พรหมบุรณ, *การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน*, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

<sup>๒</sup> ยุทธพร ศุภรัตน์, “ภาวะอารมณ์ต่อการเป็นผู้นำ”, *ดอกเบี๋ย*, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒๑๘ (ธันวาคม ๒๕๔๒): ๑๑๖-๑๑๗.



**นันทนา ธรรมบุศย์**<sup>๓</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนคือใคร ตนมีข้อดี ข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง ไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้” และข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับต่ำสุด คือ ข้อไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินนินทาหรือคำใส่ร้าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๔ ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนหนึ่ง อาจตระหนักรู้ในตนเองว่า ความเป็นผู้ต้องขัง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่ต้องการ เพราะตนอยู่ภายใต้การควบคุมของเรือนจำ หากอดทนอดกลั้นคำติฉินนินทาหรือคำใส่ร้าย จะมีความเป็นอยู่อย่างลำบาก และอาจสร้างศัตรูขึ้นได้ ดังนั้น การไม่หวั่นไหวต่อคำติฉินนินทา แล้วสัมพันธ์ภาพเชิงบวก จะทำให้ตนปลอดภัย สอดคล้องกับแนวคิดของ **เรียม ศรีทอง**<sup>๔</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรารู้ตนเอง นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธ์ภาพเชิงบวก จัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม”

**ด้านการมีความเพียร:** ข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับสูงสุด คือ ข้อคิดว่า ความเข้มแข็งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการดำรงตนในเรือนจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๓ ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อาจเห็นว่า เมื่อจำใจต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำ จึงจำเป็นต้องปรับตัวเองให้มีความเข้มแข็งทั้งกายและจิตใจ จึงจะสามารถดำรงตนในเรือนจำได้เป็นปกติ สอดคล้องกับแนวคิดของ **วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์**<sup>๕</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่สภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นๆได้” และข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับต่ำสุด คือ ข้อเพียรพยายามปรับความเข้าใจกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๑ ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนหนึ่ง อาจเห็นว่า ความขัดแย้งกับผู้อื่น ย่อมทำให้จิตใจมี

<sup>๓</sup> นันทนา ธรรมบุศย์, “การเข้าใจตนเองและผู้อื่น”, วารสารแนะแนว, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑๖๘ (๒๕๔๐): ๑๙.

<sup>๔</sup> เรียม ศรีทอง, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๐.

<sup>๕</sup> วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์, จิตวิทยาการปรับตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

ความเครียด ชีวิตไม่เป็นสุข หวาดระแวงภัย ความเพียรพยายามปรับความเข้าใจกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น สอดคล้องกับแนวคิดของ **ทองหล่อ วงษ์อินทร์**<sup>๖</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่างๆ ที่จะขจัดความคับข้องใจให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นอย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจ”

**ด้านการบำเพ็ญประโยชน์:** ข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับสูงสุด คือ ข้อพร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔ ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อาจเห็นว่า ในเรือนจำ เจ้าหน้าที่มักมอบหมายงานให้ผู้ต้องขังทำเป็นทีม หรือเป็นกลุ่ม และให้รับผิดชอบในงานนั้นร่วมกัน จึงจำเป็นที่ผู้ต้องขังแต่ละคนต้องฝึกตนให้การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีความประพฤติ ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความจริงในสิ่งที่เป็นตัวตน ทำให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้เป็นที่รักใคร่ ชอบพอของเพื่อนร่วมงาน ซึ่งจะทำให้เกิดพร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน จนบรรลุผลสำเร็จ สอดคล้องกับแนวคิดของ **ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร**<sup>๗</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีความประพฤติ ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความจริงในสิ่งที่เป็นตัวตน ทำให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอกับคนอื่น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่มีความหมาย มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตมากขึ้น” และข้อที่กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามได้ฝึกตนในระดับต่ำสุด คือ ข้อได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๔ ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนหนึ่ง อาจเห็นว่า ตนเองอยู่ในฐานะเป็นผู้ต้องขังเช่นกัน ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ ต้องพึ่งพาทางครอบครัว ซึ่งมีฐานะเศรษฐกิจไม่ค่อยดีเช่นกัน จึงมีกำลังทรัพย์ไม่เพียงพอต่อการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ แต่อย่างไรก็ตาม ค่าเฉลี่ยในข้อนี้อยู่ในระดับมาก อาจกล่าวได้ว่า ผู้ต้องขังอีกจำนวนหนึ่ง พอดีจะช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้ ตามฐานทางการเงินของตน สอดคล้องกับแนวคิดของ **กรมวิชาการ**<sup>๘</sup> ที่กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ความว่า “การทำตนให้เป็นประโยชน์แก่

<sup>๖</sup> ทองหล่อ วงษ์อินทร์, **จิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยครูเพชรบุรี, ๒๕๒๓), หน้า ๑๔๓.

<sup>๗</sup> ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร, “การรู้จักและเข้าใจตนเอง: ฐานในการพัฒนาตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ”, **วารสารบริหารการศึกษา**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๘, (มิถุนายน-กันยายน ๒๕๕๐):๓๑.

<sup>๘</sup> กรมวิชาการ, **หนังสือเรียนสังคมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ พระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๑๐๑-๑๐๔.

ผู้อื่น หมายถึงการบำเพ็ญประโยชน์ตามที่ของตนตามฐานะ การบำเพ็ญประโยชน์นี้ไม่ได้หมายความว่าแค่เพียงการออกไปช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมในภายนอกเท่านั้น แต่ยังหมายถึงว่าเรามีหน้าที่อะไรก็บำเพ็ญประโยชน์ไปตามหน้าที่”

## ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีบางข้อที่เรือนจำควรหากิจกรรมให้ผู้ต้องขังได้ฝึกปฏิบัติตน อาทิ

#### ๑. การปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ

เรือนจำควรหาวิธีการให้ผู้ต้องขังได้ฝึกปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ให้เกิดผลดีของทางราชการ ด้วยความอดุสาหะ เอาใจใส่ และรักษาผลประโยชน์ของเรือนจำ ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่ โดยไม่ขัดขืนหลีกเลี่ยง มีความสุภาพเรียบร้อย รักษาความสามัคคี ช่วยเหลือในการปฏิบัติงานส่วนรวม

#### ๒. การฝึกความพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่องานของทางราชการที่ได้รับมอบหมาย

เรือนจำควรจัดขึ้นงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ผู้ต้องขังได้ฝึกตน โดยเน้นให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความจริงจัง ขยันหมั่นเพียร อุทิศตนและเวลาให้กับการทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถ มีความขยันตั้งใจและเอาใจใส่ต่องานในหน้าที่รับผิดชอบให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ศึกษาเรียนรู้งานในหน้าที่ เตรียมความพร้อมตลอดเวลา เพื่อให้มีความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลใส่ใจในการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มความรู้ ความสามารถในการพัฒนางาน

#### ๓. การปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

เรือนจำควรชี้แจงการปฏิบัติงาน โดยให้ผู้ต้องขังยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ซื่อสัตย์สุจริตและรับผิดชอบ ยึดมั่นและทำในสิ่งที่ถูกต้อง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความโปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเสมอภาคและความเป็นธรรม

#### ๔. การไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

เรือนจำควรฝึกอบรมให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้เป็นคนใจเย็น มีเหตุผล ฝึกสมาธิ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่ายึดตนเองเป็นใหญ่ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นๆ เท่าที่จะสามารถทำได้ ไม่ตัดสินปัญหาโดยการใช้กำลัง และหลีกเลี่ยงเมื่อถูกผู้อื่นใช้กำลัง

### ๕. การมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถ

เรือนจำควรหากิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจแก่ผู้ต้องขัง ให้มีความตั้งใจทำงานในหน้าที่ของตน ให้ดี สู้งาน และผูกพันกับงานที่ตนรับผิดชอบอยู่ สนใจใฝ่เรียนรู้ ขยันค้นคว้าข้อมูลหาความรู้เพิ่มเติม พัฒนาการหรือขั้นตอนการทำงานให้ดีขึ้น เร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้นอยู่เสมอมีความสนใจใคร่รู้ กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีเป้าหมายในการทำงาน “คิดล่วงหน้า ทำล่วงหน้า” ว่าต้องการทำงานอะไร มีปริมาณงานมากน้อยเพียงใด ควรทำอะไรก่อนและหลัง ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน ควบคุมตนเองให้มีวินัยอยู่เสมอ ทำงานตรงเวลา คิดเป็นระเบียบ ทำงานก็เป็นระเบียบ และปฏิบัติตามกฎของเรือนจำอย่างเคร่งครัดเป็นคนอดทนอดกลั้น มองทุกสิ่งอย่างรอบคอบ ไม่ใจร้อน อดทนต่อความเครียดในการทำงาน อดทนต่อคำพูดและพฤติกรรม เปิดใจกว้าง ยอมรับความคิดใหม่ๆ สามารถเผชิญกับปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ได้

### ๖. การฝึกความไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการปฏิบัติงาน

เรือนจำควรหาวิธีเสริมแรงใจ ให้ผู้ต้องขังไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการปฏิบัติงาน เอาใจใส่กระตือรือร้นในการเรียนรู้งาน และเพิ่มพูนวิชาความรู้ความสามารถในการทำกิจการงาน และมุ่งมั่นที่จะทำงานในหน้าที่รับผิดชอบให้สำเร็จ อดทน มุ่งกระทำงานอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสำเร็จ ไม่ท้อท้วงหรือวางธุระเสียกลางคัน ไม่เป็นคนจับจด หรือทำงานแบบทำๆ หยุดๆ ปรับปรุงพัฒนาวิธี การทำงานให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ให้ถึงความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

### ๗. การฝึกให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มใจ

เรือนจำควรจัดการงานที่ต้องร่วมกันทำเป็นทีม ให้ผู้ต้องขังได้ฝึกฝนการให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มใจ ทำงานร่วมกับผู้อื่นให้ประสบผลสำเร็จได้ มีความจริงใจในการให้ความช่วยเหลือ การประนีประนอม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานและสร้างความประทับใจที่ดีกับบุคคลอื่นที่ต้องทำงานร่วมด้วย

## ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง” ครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า ยังมีอีกบางประเด็น ที่สมควรนำมาวิจัย เป็นต้นว่า

๑. ควรวิจัยเกี่ยวกับ “รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมความซื่อสัตย์ต่อตนเองของผู้ต้องขัง” เพราะคนที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ย่อมไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองเพราะไปล่วงเกินผู้อื่น

๒. ควรวิจัยเกี่ยวกับ “การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมตามแนวพุทธธรรมแก่ผู้ต้องขัง” เพราะคุณธรรมและจริยธรรมเป็นหลักการขั้นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องอยู่ร่วมกันในสังคม

๓. ควรวิจัยเกี่ยวกับ “บทบาทของเรือนจำในการส่งเสริมความเป็นผู้มีวินัยในตนเองแก่ผู้ต้องขัง” เนื่องจากภารกิจที่สำคัญประการหนึ่งของเรือนจำ คือ การพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้เป็นปกติ การมีวินัยในตนเอง เป็นการควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบกติกาและบรรทัดฐานของสังคม

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

กนก จันทร์ขจร. **คู่มือจริยธรรมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร:คุรุสภา, ๒๕๓๓.

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สยามมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

กรมการศาสนา. **กองศาสนศึกษาแนะนำการปฏิบัติตามคุณธรรม ๔ ประการ และการปฏิบัติ  
ตามค่านิยม ๕ ประการ**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_. **สารานุกรมไทย ฉบับเยาวชน เล่ม ๔**. กรุงเทพมหานคร: พระบรมมหาราชวัง,  
๒๕๔๔.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการทำแผนการสอนหลักสูตรประถมศึกษา และ  
มัธยมศึกษา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓ ฉบับใช้ในโรงเรียนร่วมพัฒนาหลักสูตร**.

กรุงเทพมหานคร: คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๒๓.

\_\_\_\_\_. **หนังสือเรียนสังคมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ พระพุทธศาสนา**.

กรุงเทพมหานคร: อักษร เจริญทัศน์, ๒๕๒๖.

กระทรวงศึกษาธิการกรมการศาสนา. **คู่มือจริยธรรมฉบับการศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: การศาสนา,  
๒๕๓๑.

กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. **คู่มือการจัดกิจกรรมตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการใน  
หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย**. กรุงเทพมหานคร: คุรุสภา, ๒๕๔๐.

กันยา สุวรรณแสง. **การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร: รวมสานส์, ๒๕๓๕.

โกวิท ประวาลพฤกษ์. **จริยศึกษา หน่วยที่ ๑ - ๕**. พิมพ์ ครั้งที่ ๓. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๒๙.

กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์. "วินัยนักเรียน". **สารานุกรมศึกษาศาสตร์**. ฉบับที่ ๒๒. คณะศึกษาศาสตร์ :  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔.

จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. **สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ. **ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๑.

ชาญคณิต ก. สุริยะมนตรี, ดร. **ความต้องการของนักโทษที่ได้รับการปล่อยตัว**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙.

ชูชัย สมितिไกร. **การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนการพิมพ์, ๒๕๔๐.  
ฐิระ ประवालพุกษ์. **การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพัฒนาการ  
ราชภัฏ, ๒๕๓๘.

ณัฐพันธ์ เขจรนันท์. **การจัดการทรัพยากรบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ดนัย เทียนพุ่ม. **กลยุทธ์การพัฒนาคณะ สำหรับนักฝึกอบรมมืออาชีพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
บุ๊คแบงก์, ๒๕๔๐.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรม  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓.

\_\_\_\_\_ . **พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม ๒ จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา**.  
กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๔.

ทองหล่อ วงษ์อินทร์. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยครูเพชรบุรี,  
๒๕๒๓.

ทัตตชีโวภิกขุ. **ฆราวาสธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิวไวก์, ๒๕๒๙.

ธงชัย สันติวงศ์. **การบริหารงานบุคคล**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนา  
พานิช, ๒๕๔๐.

บุญคง หันจาสิทธิ์. **เศรษฐศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์ ประชากร แรงงาน การศึกษาฝึกอบรมศาสนา  
ธรรม จริยธรรม สุขภาพอนามัย สิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์,  
๒๕๔๐.

ประภาศรี สีหอำไพ. **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ประเสริฐ เมฆมณี. **หลักทฤษฎีวิทยา**. พระนคร: บพิธการพิมพ์จำกัด, ๒๕๒๕.

ปราณี รามสูตร และจำรัส ต้วงสุวรรณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนะการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พนัส หันนาคินทร์. **แนวทางพัฒนาจริยธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, ๒๕๒๓.

\_\_\_\_\_ . **หลักการบริหารโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๕.

พยอม วงศ์สารศรี. **การบริหารทรัพยากรมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏ  
สวนดุสิต, ๒๕๔๑.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. **ความฉลาดทางอารมณ์กับครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร (DESKTOP),  
๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. **วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_. **ธรรมบุญชีวิต ฉบับสองพากย์**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส อาร. ฟรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, ๒๕๔๖.

พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ. **มงคลชีวิตทางก้าวหน้า**. คณะกรรมการการศึกษาศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมวุฒิสภา, ๒๕๔๗.

พัฒนา สุขประเสริฐ. **กลยุทธ์ในการฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **ความแตกต่างระหว่างศีลธรรมกับศาสนา**. นนทบุรี: เอกกรินทร์, ๒๕๑๔.

ไพบูลย์ เทวรักษ์. **จิตวิทยา: ศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน**. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม, ๒๕๒๙.

ภิญโญ สาร. **การบริหารการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๙.

เมล์ม และ เจมมีสัน. อ้างถึงใน นิภา นิธยาน. **การปรับตัวและบุคลิกภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.ฟรินติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๐.

ยงยุทธ เกษสาคร. **เทคนิคการฝึกอบรมและประชุม**. กรุงเทพมหานคร: เอสแอนด์ จี กราฟฟิก, ๒๕๔๔.

ยุดา รักไทย. **คนเก่งงาน-Star at work**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เบอร์เน็ต, ๒๕๔๒.

ยุทธ ไภยวรรณ. **พื้นฐานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์ ฟรินท์, ๒๕๔๖.

เรียม ศรีทอง. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒.

วรรณพร พรหมบุญ. **การพัฒนาบุคลิกที่ยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๔๐.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. **จิตวิทยาการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนววิทยาลัยครูพระนคร, ๒๕๒๒.

วิทย์ วิศวะเวท และเสถียรพงษ์ วรรณปก. **หนังสือเรียนสังคมศึกษา รายวิชา ส ๐๑๑๑ พระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓**. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๔.



ศรีอรุณ เรศานนท์. **การจัดการงานบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน, ๒๕๓๗.

สมชาติ กิจยรรยง. **เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพมหานคร: เอช.เอ็น. กรุ๊ป, ๒๕๓๗.

สมภพ ชีวรัฐพัฒน์. **มงคลธรรมกับคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: นานาสีงพิมพ์, ๒๕๔๐.

สมโภชน เอี่ยมสุภาชีวิต. **การปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๔.

สุชา จันท์เอม. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, ๒๕๔๑.

สุรศักดิ์ นานานุกูล และคณะ. **การบริหารบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: ทวีการพิมพ์, ๒๕๒๙.

\_\_\_\_\_. **จิตวิทยาการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕.

สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์. **การศึกษาวิเคราะห์กลุ่มผู้ต้องขังที่ยากต่อการแก้ไขกรณีศึกษาผู้ต้องขังในเขตควบคุมพิเศษ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. **งานราชทัณฑ์เปรียบเทียบ: มาตรการในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, ๒๕๖๑.

## (๒) คุชฎินิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

กฤติพงศ์บุญรงค์. “การศึกษาการบริหารจัดการของผู้บริหารพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความซื่อสัตย์: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านตากแดด พังงา”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, ๒๕๕๐.

เจียมจิต บุญรักษ์. “การศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคเหนือ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๔.

ทัศนีย์ อินทรบำรุง. “วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นิทานก่อนกลับบ้าน”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๙.

ทิพย์ ดวงวิไล. “พฤติกรรมกรรมการบริหารงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดการประถมศึกษา จังหวัดพิจิตร ตาม ทักษะของครูวิชาการโรงเรียนและศึกษานิเทศก์อำเภอ”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๒.

ธีรนุช สุนทร. “คู่มือพัฒนาความซื่อสัตย์ของเด็กปฐมวัย”. **สารนิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙.

นิตยา พูลทอง. “การศึกษาวิธีการที่ครูใช้ในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา ๗”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๕.

- นิตา ตำนวิระยะกุล. “การสร้างแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความขยันหมั่นเพียรระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๒๗.
- เบอร์นาร์ด อ่างถึงใน จุมจินต์ สลัดทุกข์. “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”. **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๓.
- พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร อ่อนคุณ. “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระบำรุง ปณญาพล โปธิศรี. “ปัจจัยที่มีผลต่อการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมของนักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระมนัส กนต์ลีโล มอพิมพ์. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดอิสรภาพแห่งจิตในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระมหานุกูล มหาวิโร พรหมพันธ์. “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระมหาประทีป ปทีโปครุฑสังข์. “ศึกษาพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- โพธิ์ทอง จิตอ่อนน้อม. “พฤติกรรมทางจริยธรรมของครูพลศึกษาในทัศนะของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาและนักเรียนในเขตการศึกษา ๗”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๒๙.
- ยุพดี ปดตะคู. “ผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์สังกัดกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๗.
- โรเจอร์ส อ่างถึงในจุมจินต์ สลัดทุกข์. “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”. **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว**, ๒๕๔๓.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. “การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๕.

วอร์เชลและโกทาโล อ่างถึงใน กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี”. **ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.

วัชรทาน เข้มทอง. “ปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียสละของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕.

วิวัฒน์ มูลสถาน. “ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและความมีวินัยในตนเอง”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๓.

สมสุข นิธิอุทัย. “การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สายพิณ ปรงสวัสดิ์. “การศึกษาความมีระเบียบวินัยของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ ศิลปะสร้างสรรค์และการเล่นตามมุม โดยครูสร้างกฎเกณฑ์และเด็กสร้างกฎเกณฑ์”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๘.

สุวรรณณี เลื่องยศสื่อชากุล. “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุชาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

แสงนภา ภักดีศิริวงษ์. “การมีส่วนร่วมของสถาบันศาสนาในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม นักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ จังหวัดนนทบุรี”. **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาการบริหารการศึกษา: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘.

อรทัย โสภา. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และความรับผิดชอบของ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่๒ ที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนและเรียนตามคู่มือครู”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

เอมอร แสนภูวา. “จิตคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกันของนักศึกษาปริญญาตรี โปรแกรมวิชาพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏลาวทาว”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต การบริหารการพัฒนาสังคม**. คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๕.

เอื้อมอร ชลวร. “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ฮาวิกเฮริสท์ อ่างถึงใน ธัญมาส วรงค์สิงหระ. “การศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา”. **ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.

## (๓) รายงานวิจัย:

กฤษณี จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ. “การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น”. รายงานผลการวิจัย. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๐.

โคลแมน แฮมเมน. อังถึงอรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของ นักเรียนวัยรุ่น”. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๒.

## (๔) บทความ:

กรมสุขภาพจิต. “ทักษะชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม”. รายงานผลการประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๑ ระหว่าง วันที่ ๒๕-๒๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๑. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑. (อัดสำเนา)

นันทนา ธรรมบุศย์. “การเข้าใจตนเองและผู้อื่น”. วารสารแนะแนว. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑๖๘ (๒๕๔๐): ๑๙.

ยุรพร ศุภรัตน์. “ภาวะอารมณ์ต่อการเป็นผู้นำ”. ดอกเบญจ. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒๑๘ (ธันวาคม ๒๕๔๒): ๑๑๖ - ๑๑๗.

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. “การรู้จักและเข้าใจตนเอง: ฐานในการพัฒนาตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ”. วารสารบริหารการศึกษา. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๘ (มิถุนายน-กันยายน ๒๕๕๐): ๓๑.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. รายงานผลการประชุมปรับปรุงแผนและทิศทางการทำงาน. นครปฐม: สวนสามพราน, ๒๕๓๗. (อัดสำเนา)

อภิญา อิงอาจ. “พฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล”. วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑ (๑ มกราคม - เมษายน ๒๕๕๔): ๑๗๐.

อรศิริ เกตุศรีพงษ์. “สังคหวัตถุ ๔: วัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อการจัดการความรู้”. วารสาร Productivity World เพื่อการเพิ่มผลผลิต. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๖๘ (พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๕๐): ๔๓ - ๔๖.

## (๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กรมราชทัณฑ์. สถิติผู้ต้องขังทั่วประเทศ. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.m-society.go.th/ewtnews.php?nid=18755> [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

คณาจารย์เสียงเชียงใหม่เจริญ. คู่มือสำหรับนักเรียน นักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี. [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: <https://www.baanmaha.com> [๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ธ.ธรรมรักษ์. หลักฆราวาสธรรม ๔ ปฏิบัติตนได้ดี สมหวังในรักดังตั้งใจ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :  
www.torthammarak.wordpress.com [๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

แผนปฏิบัติการ กรมราชทัณฑ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒.[ออนไลน์], แหล่งที่มา:  
www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER11/DRAWR052/./00000124.PDF [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม. การฝึกหัดอบรมตนตามแบบพระพุทธศาสนา-พุทธศาสนา ม.ปลาย.  
[ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com> [๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๑].

วัดป่ามงคลเทพนิมิต. การฝึกอบรมตน. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.facebook.com>[๒๘  
สิงหาคม ๒๕๖๑].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. พระไตรปิฎกบาลี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki>  
[๑๖ เมษายน ๒๕๖๑].

สมิต อาชวินิกกุล. การฝึกฝนตนเอง. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.healthcarethai.com](http://www.healthcarethai.com) [๒๘  
สิงหาคม ๒๕๖๑].

สุทธิชัย ปัญญาโรจน์. การฝึกฝนตนเอง. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.gotoknow.org> [๒๘  
สิงหาคม ๒๕๖๑].

(๖) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### ๑. Secondary Sources

#### (I) Books:

Fledman. R. S. **Elements of psychology**. New York: McGraw-Hill, 1992.

Good. **Dictionary of Education**. New York: McGraw - Hill Book Company, 1973.

Koffka. K. **Encyclopedia of the social science**. New York: Macmillan, 1978.

Pramley. Peter. **Evaluating Training Effectiveness: Translating Theory into Practice**. U.K: The McGraw-Hill Book Company Ltd., 1991.

Ross. A. O. **The sense of self: Research and theory**.New York: Springer, 1992.

Roy. Mayer. **Applying Behavior-Analysis Procedures with Children and Youth**.  
New York: Holt. Rinehart, 1976.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

๑. พระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภานี, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามณี อาจารย์ประจำหลักสูตรพระพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
๓. ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ อาจารย์พิเศษวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ที่ ศธ ๖๑๔๔ / ว ๖๘



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๖ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภรณ์,ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายจรรย์ศรี ตีบอู๊ด เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๒๒ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง Self training according to Buddhaddhamma of Inmates, Lampang Central Prison"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมมาสังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง



ที่ ศธ ๖๑๔๔ / ๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๖ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามมณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด  
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายจรินทร์ ตีบอ๊ต เลขประจำตัวนิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๒๒ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง Self training according to Buddhadhamma of Inmates, Lampang Central Prison”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชาธรรมมาสังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

ที่ ศธ ๖๑๔๔ / ว ๖๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

๒๖ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.ภารตี พูลประภา เอี่ยมเจริญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายจรินทร์ ตีบอ๊อด เลขประจำตัวนิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๒๒ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง Self training according to Buddhaddhamma of Inmates, Lampang Central Prison”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมมาสังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

**แบบสอบถาม(อบรมโครงการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง)  
วิจัยเรื่อง การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง**

คำชี้แจง ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ช่วยตอบแบบสอบถามที่แจกให้นี้ ตามความเป็นจริงด้วย คำตอบของท่านทุกข้อทุกประเด็นจะไม่มีผลกระทบในทางเสียหายแก่ท่าน ผู้วิจัยเพียงต้องการทราบการฝึกตนในการปรับตัวในภาพรวมเท่านั้น

แบบสอบถามมี ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์และได้รับความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ เป็นอย่างดี

นายจรรย์ตรี ติบอุ๊ด

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

### ตอนที่ ๑ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ขอความอนุเคราะห์ทำเครื่องหมาย / ในช่อง  หน้าข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. อายุ  ๒๐-๒๖ ปี  ๒๖-๓๐ ปี  ๓๑-๓๖ ปี  ๓๖-๔๐ ปี  
 ๔๑-๔๖ ปี  ๔๖ ปีขึ้นไป
๒. ระดับการศึกษา  ประถม  ม.ต้น  ม.ปลาย/ปวช.  ปวส./อนุปริญญา  
 ปริญญาตรีขึ้นไป
๓. สถานภาพการสมรส  โสด  สมรส  แยกกัน  หย่า
๔. คดีที่ต้องโทษ  ชู้  ทำร้ายร่างกาย  ลักทรัพย์  ละเมิดทางเพศ  
 ยาเสพติด  คดีอื่นๆ โปรดระบุ
๖. กำหนดโทษจำคุก  ๑-๓ ปี  ๔-๖ ปี  ๗-๙ ปี  ๑๐-๑๒ ปี  
 ๑๓-๑๖ ปี  1๖ ปีขึ้นไป
๖. อาชีพก่อนต้องโทษ  ไม่ได้ประกอบอาชีพ  ธุรกิจส่วนตัว ทำนา ทำไร่  ค้าขาย  
 รับจ้าง พนักงานบริษัทเอกชน  รับราชการ

### ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง

ขอความอนุเคราะห์อ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย / ในช่องมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย หรือน้อยที่สุด ที่ตรงกับสิ่งที่ท่านพัฒนาจิตใจตนเอง

ตารางที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังด้านการมีความซื่อสัตย์

ข้อความ	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต					
๒. มีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกัน					
๓. มีความจริงใจที่จะช่วยเหลืองานของเรือนจำ					
๔. ให้คำแนะนำในสิ่งที่ถูกต้องที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงาน					
๖. ให้คำแนะนำแก่เพื่อนที่เข้ามาใหม่ด้วยความจริงใจ					

ข้อความ	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๖. ปฏิบัติงานโดยยึดถือความถูกต้องตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย					
๗. ไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้มีโอกาส					
๘. ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม					
๙. ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบของทางราชการ					

ตารางที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับการการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง  
ด้านการมีสติยั้งคิด

ข้อความ	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ปฏิบัติงานอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกันกับเพื่อนร่วมงาน					
๒. ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับคนอื่น					
๓. ไม่อ่อนไหวต่อคำติฉินนินทาหรือคำใส่ร้าย					
๔. ปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นมิตร					
๖. แก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี					
๖. ฝึกใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง					
๗. ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา					
๘. ฝึกฝนตนให้มีความเสียสละต่อส่วนรวม					
๙. ฝึกจิตให้รู้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน					

ตารางที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังด้านการ  
มีความเพียร

ข้อความ	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน					
๒. เมื่อประสบปัญหาจะไม่ท้อถอย					
๓. ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแม้จะมีอุปสรรค					
๔. มีความเข้มแข็งในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ					
๖. มีความเพียรพยายามในการประพฤติตนตามระเบียบวินัยของเรือนจำ					
๖. ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการปฏิบัติงาน					
๗. เพียรพยายามปรับความเข้าใจกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น					
๘. ตั้งใจปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความขยันหมั่นเพียร					
๙. มีความพยายามในการแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน					

ตารางที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง  
ด้านการบำเพ็ญประโยชน์ (อัตถจริยา)

ข้อความ	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. การให้ความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนผู้ต้องขังที่อยู่ร่วมกัน					
๒. ได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังผู้ยากไร้					
๓. บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมอยู่เสมอเมื่อได้รับโอกาส					

ข้อความ	ระดับการพัฒนา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๔. ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงานเพื่อความสำเร็จของงานที่ทำร่วมกัน					
๖. สร้างความสามัคคีให้แก่ทีมงานของตนในการฝึกวิชาชีพ					
๖. พร้อมเพรียงร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานที่ต้องทำด้วยกัน					
๗. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่					
๘. ให้การดูแลรักษาเบื้องต้นต่ออาการป่วยของเพื่อนผู้ต้องขังที่อยู่ด้วยกัน					
๙. มีความเต็มใจที่จะอุทิศตนเพื่อความสำเร็จเรื่องของงานที่ได้รับมอบหมาย					



## แบบสัมภาษณ์

### เรื่อง การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง

คำชี้แจง ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขัง” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โดยกำหนดวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยไว้ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ๒) เพื่อเสนอแนวทางการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ช่วยตอบคำถามตามที่เห็นว่าสมควรที่ผู้ต้องขังจะนำไปใช้เป็นแนวทางฝึกปฏิบัติตน คำตอบของท่านทุกประเด็นจะไม่มีผลกระทบในทางเสียหายแก่ท่าน ผู้วิจัยเพียงต้องการทราบข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักธรรมที่ควรใช้เป็นฐานการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาตามความคิดเห็นของท่านเท่านั้น

แบบสัมภาษณ์ มี ๒ ตอน คือ

๑. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล
๒. แบบสัมภาษณ์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ควรใช้เป็นฐานการฝึกตนของผู้ต้องขัง

นายจรินทร์ ตีบอู้ด

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

**๑. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล**

ท่านชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
จบการศึกษาสูงสุด ชั้น.....จาก.....  
ปัจจุบัน ประกอบอาชีพ.....ตำแหน่ง.....  
สถานที่ทำงาน.....

**๒. แบบสัมภาษณ์หลักการธรรมพระพุทธศาสนาที่ควรใช้เป็นฐานการฝึกตนของผู้ต้องขัง**

๑. หากสังคมต้องการให้ผู้ต้องขังมีความซื่อสัตย์ จริงใจ ต่อสังคม แม้ขณะอยู่ในเรือนจำ ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังควรฝึกตนอย่างไรบ้าง

๒. หากสังคมต้องการให้ผู้ต้องขังมีสติยั้งคิด ไม่รู้วามทำสิ่งที่เป็นภัยต่อสังคม แม้ขณะอยู่ในเรือนจำ ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังควรฝึกตนอย่างไรบ้าง

๓. หากสังคมต้องการให้ผู้ต้องขังมีความเพียรพยายามในการพัฒนาตนให้สังคมยอมรับ แม้ขณะอยู่ในเรือนจำ ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังควรฝึกตนในการปรับตัวอย่างไรบ้าง

๔. หากสังคมต้องการให้ผู้ต้องขังรู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม แม้ขณะอยู่ในเรือนจำ ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังควรฝึกตนอย่างไรบ้าง

## ภาคผนวก ค

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. พระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภานี, ดร.
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โผน นามณี
๓. ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*  
คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	/	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	/	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	/	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	/	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	/	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	/	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

( พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภานี,ดร. )

ตำแหน่ง.....  
วธ. วัดราชโอรสาราม

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	/	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	/	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	/	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	/	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	/	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	/	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	/	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

(ศาสตราจารย์ ดร. กฤษณา)

ตำแหน่ง.....

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
	รวม				

ลงชื่อ..... *อาทณัฐพร เกษมณี* ..... ผู้ประเมิน

( )

ตำแหน่ง..... *อาทณัฐพร เกษมณี* .....

ภาคผนวก ง  
เอกสารเข้าร่วมโครงการ



ที่ ศธ ๖๑๔๔/ว ๘๖๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

๖๖๒ หมู่ที่ ๒ ถนนพหลโยธิน ตำบลศาลา  
อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ๕๒๑๓๐  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕  
www.mculampang.com

**เรือนจำกลางลำปาง**

เลขที่รับ ๙ ๓๖๙๙

วันที่ ๒๒ ต.ค. ๒๕๖๑

เวลา..... น.

๒๖ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน/เจริญพร ผู้บัญชาการเรือนจำกลางจังหวัดลำปาง

ด้วย นายจรินทร์ ตีบอุ๊ด เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๒๑๒๐๑๐๒๒ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางลำปาง Self training according to Buddhadhamma of Inmates, Lampang Central Prison"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว และนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาเรื่องดังกล่าว

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และดำเนินการต่อไป

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางลำปาง

เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

เห็นควรมอบ .....

.....

ดำเนินการ  ถือปฏิบัติ

(นายชาติชาย สีสติแพง)  
เจ้าพนักงานราชทัณฑ์อาวุโส  
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

(พระราชธรรมาลังการ)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

มอบ

ฝ่าย .....

ส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง

ส่วนควบคุม

ดำเนินการ

ถือปฏิบัติ

แจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบ

รวมเรื่อง

อื่นๆ.....

.....  
.....  
.....

(นายดุสิต จันทร์สถิตย์)

ผู้บัญชาการเรือนจำกลางลำปาง

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง  
โทร. ๐-๕๔๒๐-๙๔๕๔-๕

.....  
.....  
.....



ที่ ยธ ๐๗๖๐/๑๓๕๐



เรือนจำกลางลำปาง  
๑๐๐ ถนนพหลโยธิน ตำบลหัวเวียง  
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอราราธนาเป็นพระวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้ต้องขัง  
นมัสการ พระมหาดิศร อัครคุณโฒ

ด้วยเรือนจำกลางลำปาง มีภารกิจด้านการควบคุมและพัฒนาพฤตินิสัยของผู้ต้องขัง ให้กลับ  
ตนเป็นพลเมืองดีของสังคมภายหลังพ้นโทษแล้ว การพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขังเป็นภารกิจหนึ่งในกระบวนการ  
ในการดำเนินงานตามนโยบายกรมราชทัณฑ์

เรือนจำกลางลำปาง จึงขอราราธนาพระคุณเจ้ามาเป็นพระวิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่  
ผู้ต้องขัง หัวข้อเรื่อง “การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม” ในวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ -  
๑๒.๐๐ น. โดยมอบหมายให้นายจรัญคร์ ดีบอิด นั้กทัณฑ์วิทยาชานาญการ หมายเลขโทรศัพท์  
๐๘๒ - ๖๙๗๕๔๗๙ เป็นผู้ติดต่อประสานงานนมัสการมาพร้อมหนังสือนี้

จึงขอนมัสการเพื่อโปรดพิจารณา

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(นายตุลิต จันทรสถิตย์)  
ผู้บัญชาการเรือนจำกลางลำปาง

ส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ  
ฝ่ายควบคุม  
โทร.๐-๕๔๒๑-๗๐๔๘ ต่อ ๑๙  
โทรสาร.๐-๕๔๒๒-๘๖๑๔



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....เรียนจากกลางลำปาง.....

ที่.....วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.....

เรื่อง นำเสนอโครงการพิจารณา.....

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางลำปาง

ด้วยฝ่ายควบคุม ได้จัดทำ “โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง” ขึ้น เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมของศาสนา เป็นประโยชน์ในการปรับสภาพจิตใจผู้ต้องขังทำให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงความผิดพลาดที่ผ่านมาในอดีต และปรับปรุงตัวเองให้เข้าสู่กรอบของศาสนา สังคม เป็นบุคคลที่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ทั้งขณะต้องโทษ หรือเมื่อได้รับการปล่อยตัวพ้นโทษ เพื่อจัดทำคำขออนุมัติงบประมาณจากร้านสงเคราะห์ฯ ฝ่ายสวัสดิการผู้ต้องขัง จึงขออนุญาตนำเรียนเสนอโครงการมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามหากเห็นชอบเป็นประการใดขอให้พิจารณาให้ฝ่ายสวัสดิการผู้ต้องขังดำเนินการจัดซื้อเป็นไปตามระเบียบว่าด้วยการพัสดุฯ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายจรินทร์ ทิพย์ติด)

นักศึกษานิเทศศาสตร์

เรียน ส.อ. วัฒนคุณ

ส.อ. วัฒนคุณ

- เรียน ส.อ. วัฒนคุณ ส.อ.ก. วัฒนคุณ

นายจรินทร์ ทิพย์ติด  
นักศึกษานิเทศศาสตร์  
11 ธ.ค. ๖๑

เรียน ผู้สวัสดิการเรือนจำ  
- เรื่อง นำเสนอโครงการ  
- เรียน ส.อ. วัฒนคุณ  
ลงนามในใบของกรมต่อไป.

นายจรินทร์ ทิพย์ติด

นักศึกษานิเทศศาสตร์

ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑ์ปฏิบัติ

11 ธ.ค. 2561

(นายจรินทร์ ทิพย์ติด)

ผู้บัญชาการเรือนจำกลางลำปาง

๑๑ ธ.ค. ๒๕๖๑

### โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

๑. ชื่อโครงการ โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง

๒. หน่วยงาน ฝ่ายควบคุม ส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ เรือนจำกลางลำปาง

๓. แหล่งงบประมาณที่ขอสนับสนุน

๑.  ค่าขอตั้งงบประมาณประจำปี

๒.  ค่าขอระหว่างปีงบประมาณ

งบรองอธิบดี.....(ระบุชื่อ).....

งบฯผู้ตรวจราชการกรม

งบฯฉุกเฉินจำเป็น/เร่งด่วน

งบฯรักษามาตรฐาน ๕ ด้าน (กพ.)

๓.  ค่าขออนอกงบประมาณ

เงินทุนฝึกวิชาชีพ ๔ ส่วน (สพน.)

สวัสดิการผู้ต้องขัง ๖ ส่วน (กสส.)

โครงการใช้งบร้านสงเคราะห์ ผตช.

๔. ความสำคัญของโครงการ ลำดับที่ .....ของหน่วยงาน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ ปีงบประมาณพ.ศ.๒๕๖๒

๖. ความสอดคล้องกับนโยบายและแผน/แผนงาน/ยุทธศาสตร์/กลยุทธ์/ผลผลิต/โครงการของประเทศ/รัฐบาล/กระทรวง/กรมราชทัณฑ์/จังหวัด

๖.๑ แผนปฏิบัติราชการ กรมราชทัณฑ์ พ.ศ.๒๕๕๙ - ๒๕๖๒ พันธกิจที่ ๑ ควบคุม และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังตามหลักมาตรฐานสากล ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดีสู่สังคม กลยุทธ์ที่ ๓ : พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง

๖.๒ ข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดของสหประชาชาติ ข้อ ๗๘ ทุกเรือนจำควรจัดกิจกรรมต่างๆ ในทางบันเทิงและทางวัฒนธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจแก่ผู้ต้องขัง

๖.๓ ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการสวดมนต์ไหว้พระของผู้ต้องขัง พ.ศ.๒๕๓๘

๖.๔ มาตรฐานเรือนจำ ๑๐ ด้าน มาตรฐานด้านที่ ๖ มาตรฐานด้านการศึกษาและฝึกวิชาชีพ (Education and Vocational Training) ข้อ ๔๑ หลักสูตรการศึกษา และโปรแกรมการฝึกวิชาชีพต้องให้โอกาสกับผู้ต้องขังทุกคน ได้ศึกษาเรียนรู้

๗. หลักการและเหตุผล

การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรมของศาสนากำหนดแนวทางดำเนินงานให้เรือนจำและทัณฑสถานปฏิบัติต่อผู้ต้องขังทุกศาสนาอย่างต่อเนื่อง เป็นประโยชน์ในการปรับสภาพจิตใจผู้ต้องขังได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงความผิดพลาดที่ผ่านมาในอดีต และปรับปรุงตัวเองให้เข้าสู่กรอบของศาสนา สังคม เป็นบุคคลที่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ทั้งขณะต้องโทษ และเมื่อได้รับการปล่อยตัวพ้นโทษ โดยกิจกรรมทางศาสนาที่ใช้ในเรือนจำและทัณฑสถานดำเนินการตั้งแต่พื้นฐาน ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระและการศึกษาพระธรรมวินัยในศาสนาพุทธ

การพัฒนาพฤตินิสัยเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจ การสวดมนต์และฟังธรรมบรรยายจะทำให้ผู้ต้องขังมีจิตใจที่นิ่งและง่ายต่อการควบคุม รวมถึงเป็นจิตวิทยาในการชักจูงให้ผู้ต้องขังประพฤติดี ซึ่งหากกรมราชทัณฑ์สามารถอบรมผู้ต้องขังได้ดี สังคมก็จะให้การยอมรับผู้ต้องขัง จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ขึ้น

#### ๘. วัตถุประสงค์

๘.๑ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักในความเป็นไทยได้รับการหล่อหลอมทัศนคติตามหลักธรรมภิบาลผ่านกระบวนการปฏิบัติธรรม

๘.๒ เพื่อส่งเสริมแนวทางการแก้ไข พัฒนาพัฒนาพฤตินิสัย ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม บำบัดความเครียดผ่านการสวดมนต์ไหว้พระและฟังธรรมบรรยายตามหลักศาสนาอย่างต่อเนื่อง

๘.๓ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ ความมีระเบียบวินัย ความสามัคคีอันดีงามระหว่างหมู่คณะ อันเป็นกุศโลบายที่สำคัญในการเชื่อมโยงหลักธรรมของศาสนาให้เข้าสู่ผู้ต้องขังอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และเป็นระบบมากที่สุด ซึ่งจะยังประโยชน์ในการปกครองบังคับบัญชาผู้ต้องขัง

๘.๔ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับสวัสดิการ และมีโอกาสได้สวดมนต์ไหว้พระอย่างต่อเนื่อง และเกิดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมทางศาสนาที่ถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในชุมชนเมื่อได้รับการปล่อยตัวพ้นโทษ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการยอมรับของสังคมและเป็นการคืนคนดีกลับสู่สังคมอย่างยั่งยืน

#### ๙. เป้าหมาย

- ผู้ต้องขังชายเรือนจำกลางลำปาง

#### ๑๐. พื้นที่ดำเนินการ

- เรือนจำกลางลำปาง

#### ๑๑. ประเภทงบรายจ่าย

งบดำเนินงาน       งบลงทุน       งบเงินอุดหนุน       งบรายจ่ายอื่น

#### ๑๒. วงเงินงบประมาณ

- ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากร้านสงเคราะห์ฯ ฝ่ายสวัสดิการฯ รวมงบประมาณทั้งสิ้น ๒,๐๐๐.-บาท(สองพันบาทถ้วน) เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายตอบแทนวิทยากร

#### ๑๓. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ และเสนอขออนุมัติจากผู้บัญชาการเรือนจำ

๒. จัดกิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระทุกวันอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาอบรม โดยกำหนดเวลาให้สวดมนต์พร้อมกันตอนเช้า ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. และเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.

๒.๑ บทบูชาพระรัตนตรัย

๒.๒ บทนมัสการพระพุทธเจ้า

๒.๓ บทขอถึงพระรัตนตรัย

๒.๔ บทสวดคาถาชินบัญชร

๒.๕ บทสวดพุทธชัยมงคล

๒.๖ บทสวดโพชฌังคะปริสริต

๒.๗ บทสวดคาถามงคลจักรวาล ๘ ทิศ

๒.๘ บทเคารพคุณบิดามารดา

๒.๙ บทเคารพคุณครูอาจารย์

๒.๑๐ บทแผ่เมตตา

๓. อบรมและบรรยายธรรมเกี่ยวกับการฝึกตนตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา



## ๑๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๔.๑ ผู้ต้องขังได้รับการแก้ไข พื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัย ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม บำบัดความเครียดผ่านกระบวนการปฏิบัติธรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง

๑๔.๒ ผู้ต้องขังได้ปฏิบัติบูชาและปฏิบัติศาสนกิจสามารถนำหลักธรรมทางศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อความก้าวหน้าและมั่นคงแก่ตนเอง

๑๔.๓ ผู้ต้องขังได้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจ ความมีระเบียบวินัย ความสามัคคีอันดีงามระหว่างหมู่คณะ อันเป็นกุศโลบายที่สำคัญในการเชื่อมโยงหลักธรรมของศาสนาให้เข้าสู่ผู้ต้องขังอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และเป็นระบบมากที่สุด ซึ่งจะยังประโยชน์ในการปกครองบังคับบัญชาผู้ต้องขัง

๑๔.๔ ทำให้ผู้ต้องขังได้รับสวัสดิการ มีโอกาสได้สวดมนต์ไหว้พระได้รับฟังธรรมบรรยาย และเกิดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมทางศาสนาที่ถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในชุมชนเมื่อได้รับการปล่อยตัวพ้นโทษ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการยอมรับของสังคมและเป็นการคืนคนดีกลับสู่สังคมอย่างยั่งยืน

## ๑๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

เชิงปริมาณ : เรือนจำกลางลำปางมีการจัดกิจกรรมให้ผู้ต้องขังได้ปฏิบัติทางศาสนกิจ

เชิงคุณภาพ : ผู้ต้องขังเรือนจำกลางลำปาง ได้รับการแก้ไข พื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัย ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม บำบัดความเครียดผ่านกระบวนการปฏิบัติธรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง

## ๑๖. รายละเอียดประกอบโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เขียน/ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายจรรย์นทร์ ตีบอุ๊ด)

ผู้บังคับแผนก ๑

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบ/เสนอโครงการ

(นายกิตติคุณ พุฒลพ)

รักษาการหัวหน้าฝ่ายควบคุม

ผู้พิจารณา/เห็นชอบโครงการ

.....

(นายรัตนะ ปัญญาเมืองใจ)

ผู้อำนวยการส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ

ผู้อนุมัติโครงการ

.....

(นายตุลิต จันทรสถิตย์)

ผู้บัญชาการเรือนจำกลางลำปาง

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการ นายจรรย์นทร์ ตีบอุ๊ด

ตำแหน่งนักทัณฑวิทยาชำนาญการ ส่วนควบคุมและทัณฑปฏิบัติ ฝ่ายควบคุม

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ ๐-๕๔๒๑-๗๐๔๘ ต่อ ๑๙

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : นายจรรันตร์ ตี๋อู๊ด
- วัน เดือน ปีเกิด : ๔ ตุลาคม ๒๕๑๐
- ภูมิลำเนาที่เกิด : ๑๐๖ หมู่ ๒ ตำบลบ่อแฮ้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๒ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี  
เอกรัฐประศาสนศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สังกัด : เรือนจำกลางลำปาง
- ตำแหน่ง : นักทัศนวิทยา ระดับชำนาญการ
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๙
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๐๖ หมู่ ๒ ตำบลบ่อแฮ้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง