



รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา
ตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

MODEL OF GROUP COUNSELING BASED ON SATIPATTHAN IN PROMOTING
THE PRISONERS' BUDDHIST INTELLECTUAL WELL-BEING

มนตรี หลินภู

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา
ตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

MODEL OF GROUP COUNSELING BASED ON SATIPATTHAN IN PROMOTING
THE PRISONERS' BUDDHIST INTELLECTUAL WELL-BEING



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Applied Psychology)

BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ตามหลักพุทธธรรมของผู้ตั้งข้อ

ของ

มนตรี หลินภู

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่) (ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน) (รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี อินทรประเสริฐ)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี่)

ชื่อเรื่อง	รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง
ผู้วิจัย	มนตรี หลินภุ
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินนี่

การวิจัยครั้งนี้เพื่อ 1)ศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม 2)สร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบและ 3)ศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง เป็นการวิจัยผสมวิธีแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ 3 ระยะ ระยะที่ 1 ศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 12 คน เครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีค่าความสอดคล้อง 0.6-1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม จำนวน 250 คน เครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม และระยะที่ 3 ศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม จำนวน 16 คน สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ t-test dependent และ t-test independent ผลการวิจัย ระยะที่ 1 พบว่า 1) สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังประกอบด้วย 1)การรู้ เป็นความสามารถแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด แก้ปัญหาด้วยสติปัญญาและเชื่อมโยงเหตุผล เห็นคุณค่าจากอุปสรรค 2)การตื่น เป็นการรู้เท่าทันกิเลส อดทนและเพียรพยายามด้วยตนเองตระหนักปัจจุบันและควบคุมอารมณ์พฤติกรรมได้และ 3)ความเบิกบาน เป็นภาวะใจที่สงบ รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง เห็นคุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข ส่วนพฤติกรรมของผู้ต้องขังส่วนใหญ่จัดในประเภทต้นหาจิตที่ตอบสนองความสุขผ่านประสาทสัมผัส ระยะที่ 2 พบว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.76 และมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=2.29$ df=3 p=.51 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.04) และระยะที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางปัญญาหลังการทดลอง (M=3.66, SD=0.27)โดยรวมสูงกว่าก่อนทดลอง (M=3.29, SD=0.59)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองมีสุขภาวะทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลอง (M=3.66, SD=0.27)และกลุ่มควบคุม (M=3.58, SD=0.25)แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กรมราชทัณฑ์หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้สึกและทัศนคติของผู้ต้องขังกลุ่มคดีอื่นๆ ได้

คำสำคัญ : สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม, พฤติณิสัย, การให้คำปรึกษากลุ่ม, สติปฏิฐาน, ผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม

Title	MODEL OF GROUP COUNSELING BASED ON SATIPATTHAN IN PROMOTING THE PRISONERS' BUDDHIST INTELLECTUAL WELL-BEING
Author	MONTREE LINPHOO
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Dr. Narnimon Prayai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Ujsara Prasertsin
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Prateep Jinngae

This aims of this research are as follows: (1) to study Buddhist intellectual well-being and the habits of the prisoners; (2) to construct and verify the dimensions of intellectual well-being; and (3) to study the effect of the Buddhist group counselling model, based on Satipatthan, in terms of promoting the intellectual well-being of prisoners. This study used mixed methods as an exploratory sequential design and divided into three phases. Phase One studied intellectual well-being and studied the habits of the prisoners by interviewing 12 participants. The tools were in-depth interview forms which were the index of Item Objective Congruence (IOC) and between 0.6-1.0. The data was analyzed by content analysis. Phase Two was to construct and verify the dimensions of the measurement. The participants consisted of 250 prisoners. The tools were intellectual well-being measurement. Phase Three studied the effect of the model. The samples included 16 prisoners with drug cases. The statistics in the analysis included mean, standard deviation, a dependent and an independent t-test. The results found that the intellectual well-being of the prisoners consisted of three dimensions: (1) knowing is the ability to discriminate between good and evil, to resolve problems with intelligence and understand cause and effect, and positive attitudes towards struggle; (2) awakening is awareness of craving, patience and self-effort, to be mindful in the present moment, to control the emotion and behavior; and (3) the peaceful mind is delight, awareness of life and surroundings, good behavior and happy living; (2) the habits of the prisoners was typed as sensual pleasures to satisfy the self; (2) the Buddhist intellectual well-being scale had an internal consistency reliability of .76 (Cronbach's alpha) and the confirmatory analysis fit the empirical data ($\chi^2=2.29$ df=3 p=.51 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.04); and (3) the experimental group was significantly higher on the post-test (M=3.66, SD=0.27) than the pre-test (M=3.29, SD=0.59), with an experimental total score at .05, while the control (M=3.58, SD=0.25) and experimental group (M=3.66, SD=0.27) did not have a significant difference between the post-and-pretest scores at .05. The corrections department can use the scale to study the intellectual well-being of prisoners and to apply the model for improving the behavior, sensations and attitudes of the prisoners.

Keyword : Buddhist intellectual well-being, Habit, Group counseling, Satipatthan, Drug cased prisoner

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณความดีที่เกิดจากการลงมือทำปริญญาโทฉบับนี้ผู้ศึกษาถวายเพื่อบูชาพระคุณพระเทพวิมลญาณ(หลวงพ่อถาวร จิตตถาวโร) ผู้เปรียบประดุจดั่งบิดามารดาที่พร่ำสอนและเป็นแบบอย่างทั้งดงามทั้งแก่การประพฤติปฏิบัติตนและการทุ่มเททำประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวม

กราบขอบพระคุณหลวงพี่ฟู(พระพุทธรูป ปุทธรักขิต,ดร.) พระพี่ชายที่คอยให้คำแนะนำและเป็นพี่ปรึกษาหลายๆ เรื่อง คอยสอบถามและให้การช่วยเหลือรวมทั้งเป็นภรรยาในเรื่องราวต่างๆ ที่ผู้นิพนธ์ไม่สามารถทำได้

กราบบูชาคุณแม่แสงจันทร์ หลินภู มารดาผู้ให้กำเนิดและแม่สุดใจ สีเลิศ มารดา(คนที่ 2)ที่อยู่เบื้องหลังซึ่งคอยให้กำลังใจและอวยพรให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่องเสมอมาและผู้ศึกษาบุญกุศลครั้งนี้ให้กับพ่อไพบ์ หลินภู ผู้เป็นบิดา พ่อหลวงย โนนยะใส และแม่พิณ โนนยะใส บิดามารดาของภรรยาที่ล่วงลับไปแล้ว ขอให้ทั้งสามท่านมีความสุขในภพเบื้องหน้า

ขอขอบคุณคุณเย็นจิตร์ โนนยะใส(ภรรยา) ผู้ที่อยู่เบื้องหลังที่คอยให้กำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจผลักดันให้มีความเพียรพยายามสำหรับการทำปริญญาโทฉบับนี้จนประสบความสำเร็จ

กราบขอบพระคุณพ่อไพศาล และแม่อรุณี จิระกิจเจริญ ผู้มีอุปการะคุณที่ส่งเสริมทุนการศึกษาและช่วยเหลือในด้านอื่นๆ เมื่อตอนที่ผู้นิพนธ์ศึกษาอยู่ที่ประเทศอินเดียจนจบการศึกษา

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน และท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินน์ ที่ปรึกษาร่วม ที่คอยเป็นกำลังใจและให้คำแนะนำด้วยความเมตตาเสมอมาจนปริญญาโทฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ที่เมตตามาเป็นประธานและเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกและท่านรองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ อินทรประเสริฐ ที่เมตตาาร่วมเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาโทครั้งนี้ อีกทั้ง ได้ให้คำแนะนำเพื่อให้เนื้องานนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณคณาจารย์จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์และจากหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้วยความตั้งใจและเอาใจเสมอมา

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรเพื่อนร่วมรุ่นทุกๆ คนที่ร่วมสุขร่วมทุกข์ คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือประคับประคองซึ่งกันและกันมาโดยตลอด คอยเป็นกำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจให้ก้าวมาถึงจุดนี้

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.ปรีชากร รอดภัย อนุศาสนาจารย์ เรือนจำกลางนครสวรรค์ และ นายศรัทธา อิศระอาด หัวหน้างานทัณฑปฏิบัติ เรือนจำกลางกำแพงเพชร ที่คอยดูแลอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยภายในเรือนจำ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมวิจัยซึ่งได้ให้โอกาสพบปะสนทนาและให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นผู้ต้องขังที่ให้โอกาสให้ผู้วิจัยได้เข้าไปร่วมเรียนรู้และรับรู้วิถีชีวิตรวมถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่าทำให้ผู้วิจัยได้ซึมซับความหมายและคุณค่าของการมีชีวิต

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ไม่ได้กล่าวถึง ณ ที่นี้ และขอบคุณตัวเองที่ไม่ลดละความเพียรพยายามจนนำมาสู่ความสำเร็จดังที่มุ่งหวังไว้



มนตรี หลินภู

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	10
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	10
ความสำคัญของการวิจัย	10
ขอบเขตของการวิจัย	11
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	18
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	19
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา	24
ความหมายสุขภาวะทางปัญญา.....	24
แนวคิดเกี่ยวกับความสุขและปัญญาตามหลักพุทธธรรม	28
การวัดสุขภาวะทางปัญญา	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา	39
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพหุตินิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง.....	44

พฤติกรรมสั้ยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตามหลักพุทธธรรม.....	52
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา.....	55
การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม.....	55
แนวคิดเกี่ยวกับสติที่นำไปประยุกต์ใช้ในเชิงจิตวิทยา.....	65
สติปัญญาฐานกับการพัฒนาสติผู้ต้องขัง.....	71
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผู้ต้องขังด้วยสติ.....	81
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	87
สมมุติฐานการวิจัย.....	89
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	91
การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและลักษณะพฤติกรรมสั้ยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม.....	92
ผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	92
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	94
การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	101
ผู้เข้าร่วมวิจัย.....	101
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	101
การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	107
การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง.....	108
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	108
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	109

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	119
การเก็บรวบรวมข้อมูล	120
การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย	122
จริยธรรมการวิจัย.....	125
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	127
การวิจัยระยะที่ 1 ผลการศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม.....	127
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	127
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านพฤติกรรมตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง.....	140
การวิจัยระยะที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ	150
สัญลักษณ์ที่ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล	150
คุณภาพเครื่องมือด้านค่าความเชื่อมั่นและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน	152
การวิจัยระยะที่ 3 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง.....	174
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	174
ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	175
ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ	176
ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ	177
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังจากการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ของกลุ่มทดลอง.....	179

บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	181
ระยะการวิจัย.....	181
ผู้เข้าร่วมวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	182
เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....	183
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	184
สรุปผลการวิจัย.....	185
การอภิปรายผลการวิจัย	187
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรม นิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม	187
ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง.....	187
ลักษณะพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	195
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2 เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ	200
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 3 เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม ของผู้ต้องขัง	203
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	214
ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้.....	214
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	215
บรรณานุกรม	216
ภาคผนวก.....	231
ประวัติผู้เขียน.....	308

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การสังเคราะห์สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม	34
ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามแบบสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ	95
ตาราง 3 ตัวอย่างคำถามแบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ	96
ตาราง 4 ตัวอย่างคำถามแบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังเชิงประสบการณ์	97
ตาราง 5 นิยามศัพท์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	102
ตาราง 6 ตัวอย่างข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ..	105
ตาราง 7 ลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังจากแนวคิดทฤษฎีและการสัมภาษณ์	110
ตาราง 8 ตัวอย่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทาง ปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	114
ตาราง 9 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi experiment research) รูปแบบ Non-equivalent Control - Group Pretest-Posttest Design.....	121
ตาราง 10 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง.....	139
ตาราง 11 พฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม.....	148
ตาราง 12 องค์ประกอบและจำนวนข้อคำถามแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา.....	151
ตาราง 13 ข้อคำถามที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)	152
ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธ ธรรมของผู้ต้องขัง.....	153
ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของ ผู้ต้องขัง(n=200).....	154
ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยรวมและแต่ละด้านของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธ ธรรมของผู้ต้องขัง(n=200)	154

ตาราง 17 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง (n=200)	156
ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง (n=200)	157
ตาราง 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง(n=200) ..	158
ตาราง 20 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง(n=200).....	160
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านการตื่นของผู้ต้องขัง(n=200).....	162
ตาราง 22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านการตื่นของผู้ต้องขัง (n=200)	163
ตาราง 23 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นของผู้ต้องขัง (n=200)	165
ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม (n=200)..	168
ตาราง 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานของผู้ต้องขัง (n=200)	169
ตาราง 26 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง(n=200)	171
ตาราง 27 การวิเคราะห์องค์ประกอบของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง (n=200).....	174
ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)	175
ตาราง 29 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ(n=8).....	177
ตาราง 30 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ(n=8)	178
ตาราง 31 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบ(n=8).....	178

ตาราง 32 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ	246
ตาราง 33 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ	249
ตาราง 34 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังเชิงประสบการณ์	252
ตาราง 35 ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา	259
ตาราง 36 สรุปโครงสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	260
ตาราง 37 ตัวอย่างการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง ..	299
ตาราง 38 ตัวอย่างการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง	302



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทาง ปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	89
ภาพประกอบ 2 ระยะเวลาวิจัยผลงานวิธีแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ	91
ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ลักษณะสุขภาวะ ทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม	99
ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม ..	107
ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐาน	119
ภาพประกอบ 6 รูปแบบลักษณะของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	140
ภาพประกอบ 7 รูปแบบและแนวโน้มพฤติกรรมผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	149
ภาพประกอบ 8 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	156
ภาพประกอบ 9 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง	161
ภาพประกอบ 10 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นของผู้ต้องขัง	167
ภาพประกอบ 11 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานของผู้ต้องขัง	173
ภาพประกอบ 12 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุข ภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง	204

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

สภาพสังคมมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของบุคคลในยุคปัจจุบัน ผู้คนต่างดิ้นรนแสวงหาปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นใหญ่ เมื่อบุคคลเห็นว่าวัตถุเป็นเครื่องสร้างความสุขจึงเป็นเหตุให้ละเลยการให้ความสำคัญกับมิติภายในของชีวิต นั่นคือ ความสุขทางใจ ส่งผลให้สภาพจิตใจเกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล มีสภาพที่ดิ้นรนไปตามกระแสโลกาภิวัตน์อยู่ตลอดเวลาจนนำไปสู่สภาวะจิตใจที่ปราศจากความสงบระงับ สิ่งที่ตามมาคือภาวะที่ขาดการตระหนักรู้และขาดการใคร่ครวญพิจารณาอย่างถ่วงถือนำไปสู่การตัดสินใจตามหลักเหตุและผลกล่าวคือ เมื่อสภาพจิตใจไม่มีความสงบระงับ ปัญญาที่แท้จริงย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อปัญญาที่แท้ไม่มี ย่อมจะไม่มีอะไรที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องพิจารณาแยกแยะวินิจฉัยว่าอะไรเป็นความสุข ความทุกข์ ความดีความชั่ว ถูก ผิด เท็จ จริง ควรไม่ควร เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552) สุดท้ายแล้วความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ก็จะมีทั้งหมกเข้ามาสู่ชีวิต

ความสุขทางใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับการหลงเสพหรือนิยมบริโภควัตถุเป็นสำคัญ แต่ขึ้นอยู่กับเรามีปัญญาที่ถูกต้องดีงาม เพราะปัญญาจะเป็นตัวนำทางให้เกิดการใคร่ครวญพิจารณาอย่างรอบคอบและรอบด้าน รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาและสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ ปัญญาจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตซึ่งจะช่วยให้บุคคลไม่เป็นที่ทุกข์กับความผันผวนแปรปรวนของชีวิตและโลก จะช่วยรักษาความสงบของใจไว้ได้ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสິงภายนอกและประเสริฐกว่าความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจอันเกิดการเสพสิ่งภายนอกทั้งหลาย เป็นความสุขที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง(พระไพศาล วิศาโล, 2553) การมีปัญญาก็คือการมีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงาม เป็นความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ รู้จักเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข มีมุมมองต่อโลกในทางที่เป็นบวก ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สุขภาวะทางปัญญา เป็นปัญญาที่จะช่วยให้คลายความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ไม่หลงในความเป็นตัวตน ไม่เกิดความยินดีหรือยินร้าย มีแต่การกระทำที่ดำเนินไปตามเหตุและผลที่จะก่อให้เกิดความเอื้ออาทร สมานฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตากรุณา และยังเป็นเครื่องนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า มีความสงบ บรรลุถึงความ เป็นอิสระภาพได้ อีกทั้งยังเป็นความสามารถในการคิดถูกคิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์อย่างเหมาะสมตลอดจนมีความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

ตั้งมาจากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม(ไพโรจน์ สิงบัน, 2552; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552; พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550; พุทธทาสภิกขุ, 2547)

สุขภาวะทางปัญญา นับว่าเป็นจุดศูนย์กลางที่จะช่วยให้บุคคลเกิดสุขภาวะในด้านอื่นๆ ตามมาประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญาแล้ว ความสุขทั้ง 3 ประการนั้นจะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้หรือเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน(กาย จิต สังคมและปัญญา)จึงมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมโดยมีสุขภาวะทางปัญญาเป็นศูนย์กลาง(ประเวศ วะสี, 2551) กล่าวคือสุขภาวะทางปัญญาจะเป็นเครื่องพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมถึงความสุขด้านอื่นๆ เหล่านี้ว่าประกอบไปด้วยคุณหรือโทษ เป็นความสุขแท้หรือความสุขเทียม ไตร่ตรองแยกแยะความสุขที่ตั้งอยู่บนความเชื่อ ความรู้ความคิดที่ประกอบด้วยเหตุและผลหรือไม่ หากบุคคลมีความรู้ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องแล้วจะสามารถอยู่กับความจริงของโลกและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ผู้ที่มีความสุขในลักษณะเช่นนี้จึงเรียกว่า บุคคลผู้มีสุขภาวะทางปัญญานั้นเอง(พระมหาสุทิตย อากาศโร และคนอื่น ๆ, 2556)

นอกจากนี้ สุขภาพทางปัญญา ยังเกี่ยวเนื่องกับลักษณะนิสัยส่วนบุคคลอีกด้วยซึ่งเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมจนทำให้เกิดความเคยชินและติดเป็นนิสัยจนฝังรากลึกกลงไปในกมลสันดานกลายเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพ(มนตรี หลินภู นฤมล พระใหญ่ อัจฉรา ประเสริฐสินและประทีป จินนี, 2563)ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2559) กล่าวไว้ว่า นิสัยคือความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ๆแห่งพฤติกรรมของคนเป็นลักษณะความประพฤติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก อาการที่แสดงให้เห็นในชั้นอุปนิสัย ลูติ บุญประกอบ (2012) กนกกาญจน์สินทิบาล (2555) และพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2559) ได้อธิบายลักษณะนิสัย(จริต)ของมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมไว้ 6 ประการด้วยกันได้แก่ 1)นิสัยหนักไปทางรักสวยรักงาม จะเน้นภาพลักษณ์ตนเองให้ดูดีหรูหราหรือมีรสนิยมเสพความสุขผ่านประสาทสัมผัส(ราคจริต) 2)นิสัยหนักไปทางมักโกรธ อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ใจร้อนหุนหันพลันแล่น ไม่ยืดหยุ่นเจ้าระเบียบทำอะไรต้องถูกใจตนเอง(โทสจริต) 3)นิสัยหนักไปทางจินตนาการ มักจะเฉื่อยชาเชื่องช้า ขาดความกระตือรือร้น ขาดเป้าหมายในชีวิต มองตนเองไร้ค่าไร้ความสามารถ(โมหจริต) 4)นิสัยหนักไปทางการคิดฟุ้งซ่านวิตกกังวล คิดวกไปวนมา ลังเลไม่แน่ใจ มักมองโลกในแง่ร้าย(วิตกจริต) 5)นิสัยหนักไปทางน้อยใจเชื่อง่าย ซาบซึ้ง มีอุดมการณ์พร้อมเสียสละเพื่อสังคมที่ดีกว่า(สัทธาจริต) และ 6)นิสัยหนักไปทางการใช้ความคิดพิจารณาด้วยเหตุผลตรรกะ มีความรู้และมักยึดติดในความ

คิดเห็นของตนเอง(พุทธิจริต) นิสัยเหล่านี้ที่แสดงออกทางความประพฤติได้หล่อหลอมกลายเป็นแบบแผนทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางปัญญาเช่นเดียวกัน

สุขภาพทางปัญญานั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญนั่นคือ สติหรือการระลึกรู้ ความสุขที่เกิดจากการมีปัญญาที่อาศัยสตินี้จะไม่สามารถเกิดได้เพียงเพราะการคิดปรุงแต่งตามจินตนาการของบุคคลเท่านั้น ธรรมรักษา (2539)ชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างคนที่มีปัญญากับคนที่มีความคิดว่า แม้ความคิดจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาก็จริง แต่ถ้าคิดเพียงต้นๆ หรือผิวเผินก็ไม่เกิดปัญญาเรียกได้ว่า มีแต่ความคิด แต่ไม่มีปัญญา คนมีความคิด คิดอะไรเก่ง ทำอะไรเก่ง แต่ขาดปัญญานั้น ยิ่งคิดอะไรมาก ทำอะไรมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มปัญหา ก่อความทุกข์ให้เพิ่มมากขึ้นเท่านั้นกล่าวคือ ไม่อาจที่จะแก้ปัญหาในชีวิตหรือใช้ดับทุกข์ได้ แต่ถ้าบุคคลมีสติเป็นเบื้องต้นจะช่วยให้เกิดการหยุดความคิดปรุงแต่งเหล่านั้นแล้วค่อยๆ เกิดการตระหนักรู้ในภายในใจตนเอง เมื่อบุคคลเกิดการระลึกรู้ในตนเองแล้วย่อมจะนำจิตใจไปสู่ความสงบระงับ ปราศจากความวุ่นวายปั่นป่วนทั้งหลาย ปัญญาที่แท้จริงคือความเห็นที่ถูกต้องดีงามจะค่อยๆ ปรากฏขึ้นมาเป็นเครื่องพิจารณาเรื่องราวต่างๆ จนรู้แจ้งเห็นจริงตรงตามความเป็นจริง ความปลอดโปร่ง ความผ่อนคลาย ความสบายใจก็จะเกิดขึ้นจึงเรียกว่า สุขทางปัญญา สุขชนิดนี้จะไม่ขึ้นต่อสิ่งเร้าหรือการกระตุ้นจากภายนอก จะมีลักษณะที่ปล่อยวางสิ่งที่ยึดติดทั้งปวงเป็นอิสระภายในตัวเอง ฉะนั้น สุขภาวะทางปัญญาจึงเน้นถึงความสุขที่มาจากการใช้ชีวิตกำกับด้วยสติและปัญญา(พิณณภา แสงสาคร, 2554)

คำว่า “สุขภาพทางปัญญา” เป็นคำใหม่ที่มีการบัญญัติใช้ในบริบทสังคมไทยแทนคำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่มีมาแต่เดิมซึ่งถูกบัญญัติใช้ตามแนวคิดองค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ที่มีฐานความเชื่อแบบเทวนิยม(Theism)กล่าวคือ เชื่อภาวะเหนือธรรมชาติที่สามารถดลบันดาลสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้ ดังที่ Fisher (2011) ได้ให้ความหมายสุขภาพทางจิตวิญญาณไว้ว่า เป็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงภายในตนเอง ผู้อื่น สังคม ธรรมชาติและอำนาจสูงสุด(พระเจ้าจักรวาล)กลายเป็นความผาสุกภายใน ส่วนสังคมไทยที่คนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาโดยมีฐานความเชื่อแบบอเทวนิยม(Atheism)กล่าวคือ เชื่อในศักยภาพมนุษย์ที่สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้ จึงไม่ปรากฏคำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีแต่คำว่า สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ซึ่งเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม นอกจากนี้ ยังมีการให้ความหมายไว้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า เป็นความรู้ที่รู้ทันและเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่การมีจิตใจดีงาม

และเชื่อเพื่อเชื่อแม่(พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550) สุขภาวะทางปัญญาจึงอยู่ในมิติความเป็นมนุษย์ที่เกิดจากการฝึกฝนสติจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิและนำไปใช้ใคร่ครวญสภาพการณ์ต่างๆ กลายเป็นปัญญาที่คมชัดหรือรู้เห็นตามความเป็นจริง(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552)

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาที่อาศัยสติเป็นตัวกำกับในบริบทสังคมไทยนั้นพบว่า มีอยู่ 3 องค์ประกอบหลักๆ (พินณา หมวถยออด, 2558) ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ด้าน “การรู้” เป็นการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ เห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการอันถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง องค์ประกอบที่ 2 ด้าน “การตื่น” เป็นความสามารถด้านการมีสติตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเลื่อนลอย มีความเชื่อมั่นในความเพียรพยายามของตนเอง ทำอะไรด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจด้วยตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ได้ และองค์ประกอบที่ 3 ด้าน “การเบิกบาน” เป็นความผาสุก การที่จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดและมีจิตใจที่เกื้อกูลความสุขที่เกิดจากปัญญาจึงเป็นความสุขที่เกิดจากการรู้และการเข้าใจ เกิดจากการตื่นจากอำนาจของตัณหาที่เข้าครอบงำด้วยพลังของสติและการมีจิตใจที่สงบ เป็นความรู้สึกรู้สึกด้านบวกปลอดโปร่ง ไร้สิ่งบีบคั้น ไม่มีอะไรเป็นเครื่องกังวล มีอิสระปล่อยวาง มองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่เปิดกว้าง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น(พระไพศาล วิสาโล, 2557; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2550b) สุขภาวะทางปัญญาดังกล่าวจึงเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่จะทำให้บุคคลพบความสุขที่จริงแท้ เป็นความสุขที่ทุกชีวิตปรารถนาและต้องการพัฒนาไปให้ถึงไม่เพียงแต่จำเพาะเจาะจงบุคคลที่ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปกติเท่านั้น แม้แต่บุคคลที่ดำเนินชีวิตในบริบทที่นอกเหนือไปจากสังคมปกติทั่วไปซึ่งเป็นสภาพที่มีความเปราะบาง ใช้ชีวิตภายใต้ภาวะบีบขังบังคับและมีรูปแบบการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่แตกต่างกันไปจากสังคมภายนอก ถูกจำกัดสิทธิด้านพฤติกรรม อีกทั้ง สังคมดังกล่าวยังเต็มไปด้วยบุคคลที่เป็นอาชญากรผู้กระทำความผิดที่มาอยู่รวมกันตั้งแต่คดีลหุโทษจนถึงคดีอุกฉกรรจ์ นั่นคือสังคมผู้ต้องขัง ยิ่งมีความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาความสุขที่เกิดจากปัญญาเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักชัดแจ้งในความดี-ความชั่ว ผิด-ถูก เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ รู้จักยับยั้งชั่งใจที่จะควบคุมตนเอง มีความประพฤติและเจตคติที่ดีงามต่อชีวิต รู้จักรับผิดชอบการกระทำของตัวเอง และพร้อมที่จะกลับตัวเป็นพลเมืองดี(ประเสริฐ เมฆมณี, 2532)

ศูนย์ศึกษาผู้ต้องขังระดับนานาชาติ((ICPS), 2020)เปิดเผยข้อมูลสถิติผู้ต้องขังในปี 2563 พบว่า ประเทศไทยมีผู้ต้องขังทั้งสิ้น 378,159 คน ขณะที่ความสามารถในการรองรับผู้ต้องขังที่เป็นอยู่ถูกขลุขลักษณะประมาณ 254,302 คน ทำให้ไทยเป็นประเทศที่มีอัตราการคุมขังสูงสุดเป็นอันดับ 6 ของโลก อันดับ 3 ของเอเชีย และสูงเป็นอันดับหนึ่งของอาเซียน และเป็นสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2554 ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดสภาพความแออัดยัดเยียดของผู้ต้องขังในเรือนจำหรือเรียกว่าสภาวะผู้ต้องขังล้นเรือนจำ(กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม, 2560; นันทิจิตสว่าง, 2555) และจากรายงานสภาพความแออัดของผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถานทั่วประเทศ (สำรวจเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2563)โดยเฉพาะเรือนจำกลางกำแพงเพชรซึ่งเป็นสถานที่เก็บข้อมูลวิจัยครั้งนี้ พบว่า มีผู้ต้องขัง จำนวนทั้งสิ้น 3,312 คน ซึ่งสูงเป็นอันดับ 3 จากเรือนจำ/ทัณฑสถานทั้งหมด 25 แห่ง ในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยเฉพาะผู้ต้องขังคดียาเสพติดมีจำนวนสูงถึง 2,403 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 73.5 ของผู้ต้องขังทั้งหมดที่มีอยู่ภายในเรือนจำ วิทยา สุริยะวงษ์ (2558)ได้กล่าวถึงประเด็นปัญหานักโทษล้นคุกว่า ผู้ต้องขังคดีนโยบาย คือคดียาเสพติด โดยเฉพาะคดียาบ้า เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้มีนักโทษมากขึ้นจนล้นคุก ยืนยันได้จากรายงานสถิติผู้ต้องราชทัณฑ์คดี พ.ร.บ.ยาเสพติดทั่วประเทศ(กรมราชทัณฑ์,2563)พบว่า ผู้ต้องราชทัณฑ์เกี่ยวกับยาเสพติดเป็นเพศชายมีจำนวนถึง 260,392 คน เพศหญิง จำนวน 39,766 คน รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 300,158 คน คิดเป็นร้อยละ 79 เทียบกับผู้ต้องขังทั้งหมดทั่วประเทศ นี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังล้นเรือนจำและส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ต้องขัง(กิตติพงษ์ กิตยารักษ์, 2552)นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา Doris J. James and Lauren E. Glaze (2006)ระบุว่า มีถึง 56 เปอร์เซ็นต์จากผู้ต้องขังทั้งหมดที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาด้านอื่นๆ สภาพจิตใจที่เป็นปัญหานี้ยังเป็นแรงจูงใจในการกระทำผิดของผู้ต้องขังอีกด้วย (เอมอร สุขเจริญ, 2549; ชัยวัฒน์ รัตนวงศ์, 2554) สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิตรายงานว่า ผู้ต้องขังมีปัญหาสุขภาพจิตและป่วยทางจิตสูงถึงร้อยละ 46 สูงกว่าประชาชนทั่วไปถึง 3 เท่า โดยกลุ่มปัญหาอันดับหนึ่งคือ ปัญหาการติดสารเสพติด(มูลนิธิศูนย์วิจัยและติดตามความเป็นธรรมทางสุขภาพ, 2562) ขณะที่ การประชุมวิชาการนานาชาติครั้งที่ 2 เรื่องสุขภาพจิตกับยาเสพติด (รายงานการประชุมวิชาการนานาชาติ, 2546)พบว่า สุขภาพจิตของผู้ต้องขังส่วนใหญ่ด้อยกว่าคนทั่วไปถึงร้อยละ 55.8 อันเนื่องมาจากสภาพสังคมภายในเรือนจำเป็นสังคมที่มีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากสภาพสังคมภายนอก

การเปลี่ยนแปลงจากสภาพบุคคลทั่วไปที่ใช้ชีวิตอย่างมีอิสระภาพกลายเป็นผู้ถูกจองจำภายในสถานที่ซึ่งบุคคลปกติทั่วไปในสังคมไม่ยอมรับ การถูกจองจำเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการ

ถูกปฏิเสธจากสังคม ผู้ต้องขังจะถูกปฏิเสธจากสังคมภายนอกและถูกตีตราว่าเป็นนักโทษนับตั้งแต่เข้ามาอยู่ในเรือนจำ ซึ่งผู้ต้องขังจะต้องตัดผมสั้น แต่งชุดนักโทษมีเลขหมายประจำตัวและทำความสะอาดเจ้าพนักงาน ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่าคุณค่าที่ตนนั้นได้สูญเสียสถานภาพของสมาชิกในสังคมและสถานภาพของคนธรรมดาไป สภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากการถูกจำกัดด้านเสรีภาพซึ่งเป็นส่วนสำคัญด้านศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และเป็นผลให้ผู้ต้องขังเกิดความกดดันและทำให้รู้สึกว่าตนเองขาดอิสรภาพในการแสดงออก(เอมอร สุขเจริญ, 2549)และการที่ผู้ต้องขังมาอยู่รวมกันกับผู้ต้องขังคนอื่น ๆ ที่ต่างก็มีประวัติอาชญากรรมมาด้วยกันทั้งนั้น ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจผู้อื่นและสังคมรอบข้าง เกิดความหวาดระแวง มีความคับข้องใจและความวิตกกังวลสูง มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมรุนแรงต่อตนเองและบุคคลอื่น มองโลกในแง่ร้ายและทำให้รู้สึกว่าตนเองมีมลทิน มองตนเองไร้ค่า อีกทั้งมักกล่าวโทษตนเองส่งผลให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด เบื่อหน่ายรำคาญใจ จิตใจฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ใจร้อน ชี้น้อยใจ เอาแต่ใจตัวเอง ต้องการให้มีคนเอาใจ โมห่ง่าย ปากร้าย จนอาจเกิดการทะเลาะวิวาทหรือการปลุกตี้วอยู่คนเดียว(พิไลรัตน์ ทองอำไธ, 2544; สุภาภรณ์ ผลบุญ, 2553)จิตใจคำนึงถึงแต่ความผิดพลาดในอดีต วิตกกังวลกับเรื่องอนาคตเป็นผลทำให้สภาพจิตใจเกิดความเคร่งเครียด เป็นทุกข์ เดือดร้อนและนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ปัญหาเหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากสภาพจิตใจที่ถูกบีบคั้นจากความรู้สึกนึกคิดของผู้ต้องขังเองทั้งสิ้นที่ขาดการตระหนักรู้หรือขาดสติ จึงปล่อยสภาพจิตใจไหลไปตามกระแสของอารมณ์และจินตนาการด้านลบ จนไม่สามารถหยุดยั้งความคิดที่วุ่นวายสับสนที่เกิดขึ้นได้ เกิดความเหนื่อยล้า หดหู่ท้อแท้จนไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน

“สติ” จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดและมองเห็นตัวเองตามความเป็นจริง สังเกตและรับรู้ตนเองว่าเป็นอย่างไรทั้งในยามปกติและไม่ปกติ รู้ถึงลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏขึ้นรวมถึงการแสดงออกทางพฤติกรรม ในรูปแบบต่างๆ ตลอดจนผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างถี่ถ้วน ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออก สามารถควบคุมจัดการความรู้สึกนึกคิดที่เป็นปัญหาและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักประเมินตนเองตามความเป็นจริงและพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมตนเอง มองเห็นคุณค่าความหมายของชีวิต ตระหนักถึงศักดิ์ศรี และมีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Goleman, 1998; Mayer, 1997; Wesinger, 1998; เทิดศักดิ์ เดชคง, 2545; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา(ม.ป.ป.), ไม่ปรากฏปี พ.ศ.) การมีสติจะช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันอำนาจของกิเลส เล็งเห็นโทษอันเกิดจากความโลภ โกรธ หลง ไม่ปล่อยจิตใจให้ไหลไปตามกระแสของอารมณ์

หรือความคิดปรุงแต่งใดๆ รู้จักปล่อยวางและทำความเข้าใจสภาพการณ์ต่างๆ เหล่านั้นอย่างถูกต้อง อนึ่ง สติยังเป็นพื้นฐานนำไปสู่การเกิดปัญญาที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ขยายขอบเขตของกระแสการรับรู้และความคิดออกไปโดยมิติต่างๆ รู้จักสืบค้นด้วยปัญญาและสามารถเสริมสร้างปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ได้(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552)

การพัฒนาผู้ต้องขังจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างเสริมการตระหนักรู้(สติ)นำไปสู่การเกิดปัญญาที่จะรู้จักแยกแยะ ไคร่ครวญพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ มีความระมัดระวังในการแสดงออกด้านพฤติกรรม มองชีวิตตนเองและบุคคลอื่นอย่างเข้าใจและเห็นคุณค่า เป็นผู้รู้เท่าทันอำนาจกิเลสตัณหาที่ครอบงำจิตใจ ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง ไคร่ครวญเป้าหมายการใช้ชีวิต รู้จักดึงความสามารถออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ตัดสินใจด้วยสติปัญญาและรับผิดชอบการกระทำของตนเองที่มีต่อสังคมพร้อมทั้งอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเกื้อกูลและเมตตา ยิ่งกว่านั้น หากผู้ต้องขังสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยแล้วยังจะช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดระลึกได้ในสิ่งที่ทำ คำที่พูดและเกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่สงบและผ่อนคลาย เกิดสุขภาพปัญญาที่เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง(ประเวศ วะสี, 2551; อินทิรา บัณฑิตพร, 2558) สตีเฟน ฮิคแมน (2556)กล่าวว่า สติถือเป็นหัวใจสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการปัญหาสุขภาพจิตของผู้ต้องขังได้ ขณะที่ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552)ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติโดยเฉพาะสติในแบบวิปัสสนา(สติปัฏฐาน)ว่า ชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง 4 ด้าน(สติปัฏฐาน 4:กาย เวทนา จิต ธรรม)นี้เท่านั้นซึ่งจะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและนำไปสู่การรู้แจ้งความจริง

“สติปัฏฐาน” เป็นฐานที่ตั้งของการระลึกหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริง การระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีเพื่อไม่ให้จิตตกไปในทางชั่ว(บุญชญา วิวิธขจร, 2559) สำนักมหาธาตุและสริตา มหาธาตุ (2562) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพปัญญาจะต้องใช้หลักสติปัฏฐานอันเป็นฐานที่ตั้งของสติในการพิจารณาสภาพต่างๆ ตามความเป็นจริง มี 4 อย่างได้แก่ การระลึกรูปร่างกายและพฤติกรรม(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการตระหนักรูปร่างกายและพฤติกรรม เช่น ลมหายใจเข้า-ออก การยืน เดิน นั่ง นอน กำมือ แบมือ เขยิบขา คู้แขน เป็นต้น การระลึกความรู้สึก(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกทั้งที่เป็นความพอใจ(สุข)ไม่พอใจ(ทุกข์)และเฉยๆ การระลึกจิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)เป็นการตระหนักรู้จิตที่คิดขึ้น เช่น คิดโกรธ อยากได้ หลงจินตนาการ ความสงบ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น และการระลึกกรรม(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)เป็นการตระหนักรู้ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับกายใจ เช่น ความหดหู่ ความหงุดหงิด ความสงสัย เป็นต้น การมองเห็นความเปลี่ยนแปลง ความบีบคั้นและการรู้จักมองว่า

ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การตระหนักรู้ความจริงของชีวิต เช่น การมีความคิดที่ถูกต้อง การรู้จักพูด การรู้จักประกอบอาชีพ การรู้จักใช้ความพยายาม การมีความมุ่งมั่น เป็นต้น และจากการศึกษาที่นำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในบริบทผู้ต้องขังยังพบว่า ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจสงบผ่อนคลาย สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ดีขึ้น รู้จักใช้สติในการแก้ไขปัญหา ตระหนักถึงถูก-ผิด คุณ-โทษ มีกำลังใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง รู้จักยับยั้งตนเองก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไป อดทนต่อปัญหา อุปสรรค ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม มีความสุขระหว่างต้องโทษ รู้จักปล่อยวาง เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและรู้จักดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (Jayasundara, 2012; Ronel, Frid, และ Timor, 2013; สวัสดิ์ จิรัฏฐิติกาล, 2554; สุรางค์ เอกโชติ, 2547)

รวมถึงวิธีการที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาผู้ต้องขังก็มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเนื่องด้วยเป็นเครื่องมือสำหรับการช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกผู้มีทุกข์เกิดสติปัญญาที่จะนำไปสู่การแก้ความทุกข์ของตนเอง (มันเกียรติ โกศลนิรุตติวงษ์, 2541) และมีมุมมองในการจัดการกับปัญหาตนเองด้วยการช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เน้นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมระดับจิตสำนึก ช่วยให้บุคคลได้ค้นหาศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเองภายใต้บรรยากาศความเห็นอกเห็นใจ เอื้ออาทร ความเป็นกัลยาณมิตร นำไปสู่การเปิดเผยตนเองและสำรวจปัญหาต่างๆ ร่วมกัน รับรู้ถึงปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ส่งผลสะท้อนกลับมาสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง นอกจากนี้ยังได้รับมุมมองต่างๆ ที่เป็นประโยชน์จากกลุ่มและได้มีส่วนช่วยเสนอข้อคิดเห็นซึ่งจะทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าและตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เจตคติให้ถูกต้องดีงามส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (Corey, 1985; ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535; วชิรี ทรัพย์มี, 2533) ดังที่ สรลัทธน์ ประเจียด (2550) สติทิพร สังขพงศ์ (2544) และ นवलจันทร์ ทศนชัยสกุล (2548) กล่าวว่า การนำกลุ่มให้คำปรึกษามาใช้กับผู้ต้องขังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตให้ผู้ต้องขังเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมให้เป็นที่ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนำไปสู่ความรักความเห็นใจและช่วยกันแก้ไขปัญหามา เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและเพื่อนผู้ต้องขัง

จากการทบทวนงานวิจัยที่ได้นำรูปแบบการฝึกสติไปใช้กับผู้ต้องขังเชิงจิตวิทยาทั้งในและต่างประเทศที่ผ่านมา อาทิ รูปแบบการบำบัดความเครียด (Mindfulness Based Stress Reduction : MBSR) รูปแบบบำบัดการรู้คิด (Mindfulness Based Cognitive Therapy : MBCT)

หรือรูปแบบให้คำปรึกษาด้วยการบำบัดอาศัยสติเป็นฐาน (Mindfulness Based Therapy and Counseling : MBTC) เป็นต้น (Ferszt, Miller, Hickey, Maull, และ Crisp, 2015; McGahee, 2015; Xu, Jia, Liu, และ Hofmann, 2016; ภัทรภรณ์ วงษกรณ์, 2560; อัจฉรา มุ่งพานิชและกิติยา กุดกง, 2563) พบว่า มุ่งเน้นการบำบัดผู้ต้องขังเชิงจิตเวชมากกว่า เช่น การบำบัดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ปัจจุบันเริ่มมีการนำมาใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกมากขึ้น (ยงยุทธ วงภิรมย์ศานติ, 2559) แต่ยังเป็นการบำบัดระดับสุขภาพจิตเท่านั้น (จิตตภาวนา) เป็นการเกื้อหนุนความสามารถให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ ขณะที่การฝึกสติในแบบวิปัสสนา (สติปัฏฐาน) เป็นการส่งเสริมสุขภาพปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการเจริญปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาขีดความสามารถของสติปัญญาโดยใช้สติเป็นฐานที่ตั้งในการพิจารณาสภาพการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงส่งผลไปสู่การตระหนักรู้ความหมายของชีวิตอันเป็นรุ่งอรุณแห่งปัญญา (सानู มหัทธนาดุลย์ และ สริตา มหัทธนาดุลย์, 2562) ที่จะทำให้ผู้ต้องขังเกิดสติปัญญานำไปสู่การรู้จักแยกแยะดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ แก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลและมีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมซึ่งหมายเอาในงานวิจัยนี้ นอกจากนี้ แบบวัดสุขภาพทางปัญญาในบริบทเฉพาะผู้ต้องขังยังไม่ปรากฏพบเช่นกัน หลักๆ จะเป็นการประยุกต์แบบวัดที่ใช้กับบุคคลภายนอกไปประเมินสภาพจิตใจผู้ต้องขังมากกว่า อาทิ แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นต้น (เนตรทิพย์ ดาษเดช, 2562, สัมภาษณ์) อีกทั้งเครื่องมือที่ใช้พัฒนาผู้ต้องขังจะเป็นการให้ข้อเสนอแนะเป็นส่วนใหญ่อันซึ่งผู้ต้องขังรับฟังเพียงอย่างเดียวเป็นต้นว่า การเชิญวิทยากรข้างนอกมาบรรยายหรือสอนในรูปแบบการให้ความรู้ ไม่มีการสะท้อนความรู้ความเข้าใจและแต่ละครั้งยังมีผู้ต้องขังเข้าร่วมเป็นจำนวนมากทำให้ระดับความสนใจลดลง ขณะที่การดูแลก็เป็นไปอย่างไม่ทั่วถึงซึ่งไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ผู้ต้องขังเกิดแรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เจตคติและพฤติกรรมใดๆ ได้ (ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2560)

จากความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง” โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาพทางปัญญาพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และระยะที่ 3 การศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังโดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งหวังว่าผลที่ได้จากการวิจัยจะเกิดประโยชน์และช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดสุขภาพทางปัญญาทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

คำถามการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางในการหาคำตอบของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดข้อคำถามของการวิจัย ดังนี้

1. ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมเป็นอย่างไร
2. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังเป็นอย่างไร
3. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานสามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

จากความสำคัญและคำถามการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม
2. เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ
3. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญทางทฤษฎี

1. ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและลักษณะพฤติกรรมของผู้ต้องขังว่าลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมเป็นอย่างไร โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านหลักพุทธธรรม อนุศาสนาจารย์และนักสังคมสงเคราะห์ที่มีหน้าที่ดูแล พัฒนาและฟื้นฟูแก้ไขผู้ต้องขังรวมถึงตัวผู้ต้องขังเองโดยตรงมาเป็นแนวทางในการศึกษา
2. ได้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อนำมาใช้พัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังในแต่ละด้าน จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการพัฒนาผู้ต้องขังหรือผู้สนใจนำไปศึกษาต่อในประชากรกลุ่มอื่นต่อไป

ความสำคัญทางปฏิบัติ

1. ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อทัศนสถานและเรือนจำที่จะนำไปใช้พัฒนา ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นโดยอาศัยหลักการทางพุทธธรรมเป็นเครื่องมือวัดระดับสุขภาวะทาง ปัญญาของผู้ต้องขังและสามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานดังกล่าวไป ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังภายใน ทัศนสถานและเรือนจำได้

2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังมี การนำหลักสติปฏิฐานมาใช้สำหรับการพัฒนาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาผู้ต้องขังในแต่ละด้าน ซึ่งเจ้าหน้าที่ที่ดูแลหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้ต้องขังสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาลักษณะ สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังหรือนำวิธีการฝึกสติตามแนวคิดปฏิฐานไปประยุกต์ใช้สำหรับการ ให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาผู้ต้องขังได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยผสมผสานวิธี(Mixed Method Research)แบบขั้นตอนเชิง สำรวจ(Exploratory Sequential Design) โดยขั้นตอนแรกเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research)เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม จากนั้นนำไปสู่การวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative Research)เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะ ทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ส่วนขั้นตอน สุดท้ายเป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่ยืนยันผลด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งเป็นการศึกษาผลรูปแบบ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม ของผู้ต้องขัง โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ รายละเอียดดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของ ผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

การวิจัยระยะนี้เป็นการศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของ ผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured In-depth Interview)กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล(Key Informants)ประกอบด้วย 1)ผู้เชี่ยวชาญ และเป็นนักวิชาการด้านพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน 2)อนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน 3)นักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่านและ 4)ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ที่คดี ถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาคัดล้นจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี จำนวน 3 คน เครื่องมือที่

ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Indepth Interview) ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านและนำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ 0.67 ขึ้นไปในแต่ละประเด็นคำถาม จากนั้นดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโดยวิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จนกว่าจะได้ข้อมูลที่อิ่มตัว (Data Saturation) (ประไพพิมพ์ สุทธิสินนันทน์และประสพชัย พสุนนท์, 2559) กำหนดประเด็นการสัมภาษณ์จากการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมสัจตามหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นการสร้างกรอบในเบื้องต้น จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) ทั้ง 12 คน มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) (เอี่ยมพร หลินเจริญ, 2555) และดำเนินการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) (บุษกร เขียวจินดา กานต์, 2561) ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านข้อมูล ด้านผู้วิจัยและด้านวิธีการ และนำข้อมูลที่ได้มาสรุปเป็นผลการวิจัยระยะนี้เพื่อนำผลที่ได้ไปสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังและร่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังในระยะถัดไป

การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะด้านสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยร่วมกับการศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 12 คน ในการวิจัยระยะที่ 1 มาสร้างเป็นแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังให้ครอบคลุมองค์ประกอบตามนิยามศัพท์ โดยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับดังกล่าวมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงปริมาณด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและด้านการวัดผลประเมินผล จำนวน 3 ท่านและนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและได้นำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด (ยาบ้า) ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 50 คน เพื่อหาค่าวิเคราะห์รายข้อและค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) จากนั้นนำแบบวัดฉบับดังกล่าวไปวัดกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวน 200 คน เพื่อหาข้อมูลเชิงประจักษ์ แล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA)

การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติ ปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

การวิจัยระยะนี้เป็นการศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปฏิฐานซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลลักษณะจิตตามหลักพุทธธรรมที่ได้จากศึกษาแนวคิดทฤษฎีผนวกกับการสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมของผู้ต้องขังในระยะก่อนหน้ามาใช้ร่างรูปแบบฯ จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity)และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ จากนั้นได้นำไปทดลองใช้(Try Out)กับกลุ่มผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 12 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงทั้ง 12 กิจกรรม ณ ห้องศูนย์การศึกษา ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์ โดยทำการทดลองทุกกิจกรรม ทุกขั้นตอนกระบวนการของรูปแบบฯ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษา ระยะเวลาและวิธีการดำเนินการ และปรับแก้ ตามข้อบกพร่องที่ค้นพบ

การเก็บข้อมูลระยะนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุก ตั้งแต่ 1-10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร จำนวน 250 คน และนำมาวิเคราะห์ค่าคะแนนสุขภาพทางปัญญาโดยแบ่งเป็นกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำและเก็บคะแนนส่วนนี้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pre-test Score) จากนั้น ดำเนินการคัดเลือกผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ที่มีค่าคะแนนสุขภาพทางปัญญาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา(กลุ่มต่ำ < 3.5294)พร้อมทั้งมีความสมัครใจและลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ซึ่งได้จำนวนทั้งสิ้น 16 คน และดำเนินการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และดำเนินการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาให้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง(ครั้งที่ 9-12 ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา(Covid-19)) แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ 1.30-2.00 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นการใช้รูปแบบฯ ได้นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาชุดเดิมไปวัดทั้งสองกลุ่มอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นค่าคะแนนหลังการทดลอง(Post-test Score) ก่อนที่จะนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเรื่องรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ผู้เข้าร่วมวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและ พฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมพถ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล(Key Informants)เพื่อใช้ในการศึกษาลักษณะของสุขภาวะทาง
ปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม รายละเอียดมีดังนี้

การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง

ผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับการวิจัยระยะนี้ประกอบด้วย 1)ผู้เชี่ยวชาญและเป็นนักวิชาการด้านหลักพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน ที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังได้ 2) อนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีหน้าที่อบรมแก้ไขและพัฒนาผู้ต้องขังที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังได้ 3) นักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการดูแล ฟื้นฟูและช่วยเหลือผู้ต้องขังด้วยกระบวนการเชิงสังคมซึ่งเป็นผู้สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองและอธิบายเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมของผู้ต้องขังได้และ 4) กลุ่มผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ที่ถูกศาลพิพากษาจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี จำนวน 3 คน ที่สามารถให้ข้อมูลและสะท้อนมุมมองเชิงประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองได้ ทั้งหมดได้รับการคัดเลือกโดยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง(Purposive Sampling)เป็นตัวแทนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำหรับการสัมภาษณ์ครั้งนี้และมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วม(Included Criterion) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการด้านหลักพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน มีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมในเชิงวิชาการ
2. เป็นผู้นำหลักการเชิงพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพ(อาจารย์มหาวิทยาลัย)
3. เป็นผู้สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองและอธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังเชิงพุทธธรรมได้

4. มีความยินดีที่จะให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มที่ 2 อนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน มีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ดำรงตำแหน่งอนุศาสนาจารย์ ประจำเรือนจำที่สังกัดอยู่ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และมีหน้าที่ให้การศึกษาอบรมคุณธรรม-จริยธรรมให้แก่ผู้ต้องขังภายในเรือนจำ

3. เป็นผู้ที่มีหน้าที่ดูแล แก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาผู้ต้องขังด้วยนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในบริบทของเรือนจำ

4. สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมอง ประสบการณ์และอธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังได้

5. มีความยินดีและได้รับมอบหมายจากผู้บัญชาการเรือนจำที่สังกัดอยู่ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

กลุ่มที่ 3 นักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน มีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ดำรงตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำมาไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลแก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาพฤตินิสัยของผู้ต้องขังด้วยกระบวนการเชิงสังคม

3. เป็นผู้สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมอง ประสบการณ์และอธิบายเกี่ยวกับพฤตินิสัยของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ได้

4. มีความยินดีและได้รับมอบหมายจากผู้บัญชาการเรือนจำที่สังกัดอยู่ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

กลุ่มที่ 4 ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 3 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร

2. เป็นผู้ต้องขังที่คดีถึงที่สุดและถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี

3. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดี่ยวผู้ค้าอย่างเดี่ยวและเป็นทั้งผู้เสพและเป็นทั้งผู้ค้า

4. เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี

5. เป็นผู้สามารถให้ข้อมูลเชิงประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมอารมณ์ความรู้สึกและเจตคติที่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะพฤตินิสัยได้

6. ไม่มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน สามารถใช้ภาษาไทยในการพูด การอ่านและการเขียนในระดับดี มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้พร้อมทั้งลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

7. ได้รับความเห็นชอบและอนุมัติจากเจ้าหน้าที่เรือนจำที่มีอำนาจในการพิจารณาคัดเลือกพร้อมทั้งลงนามยินยอมเป็นประจักษ์พยานให้แก่ผู้ต้องขังตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัดสุขภาพภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิจัยระยะนี้เป็นการนำเครื่องมือการวิจัยได้แก่ แบบวัดสุขภาพภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ จากนั้น นำไปเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยมีกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัดสุขภาพภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังด้านค่าความเชื่อมั่นและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม คือ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้า ซึ่งคดีถึงที่สุด อีกทั้งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ในปี พ.ศ. 2563 จำนวน 50 คน ส่วนการหาข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้แก่ ผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์ จำนวน 200 คน โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ต้องขังที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์
2. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดียว ผู้ค้าอย่างเดียวและเป็นทั้งผู้เสพและเป็นทั้งผู้ค้า
3. เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี
4. เป็นผู้ต้องขังที่ไม่มีปัญหาในการมองเห็น สามารถใช้ภาษาไทยในการอ่านและการสื่อสารได้ในระดับดี มีความสมัครใจในการตอบแบบวัดสุขภาพภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมในครั้งนี้
5. เป็นผู้ต้องขังที่ได้รับความเห็นชอบและได้รับคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ที่มีอำนาจในการตัดสินใจ

**ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณยืนยันด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผล
รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตาม
หลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง**

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็น
ทั้งผู้เสพและผู้ค้าที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี
ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 250 คน ดำเนินการทดสอบด้วยแบบวัดสุข
ภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมและนำมาวิเคราะห์เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดียว
ผู้ค้าอย่างเดียวและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้าที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป
ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปี พ.ศ. 2563 ซึ่งมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญา
ต่ำที่ได้จากแบบวัดและมีความสมัครใจเข้าร่วมพร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยใน
มนุษย์ จำนวนทั้งสิ้น 16 คน โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ต้องขังที่มีคะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาในฐานะกลุ่มต่ำ
2. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดียว ผู้ค้า
อย่างเดียวและเป็นทั้งผู้เสพและเป็นทั้งผู้ค้าซึ่งถูกศาลพิพากษาจำคุกตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10
ปี
3. เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี
4. เป็นผู้ที่มีความพร้อมและมีความสมัครใจ อีกทั้งลงนามยินยอมตาม
หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และสามารถเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ครั้งนี้จนเสร็จสิ้นการทดลอง
5. เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาการมองเห็น การได้ยิน นอกจากนี้ ยังสามารถใช้
ภาษาไทยในการพูด การอ่านและการเขียนได้ในระดับดี อีกทั้ง ไม่มีอุปสรรคในการเข้าร่วมครั้งนี้
6. เป็นผู้ที่ได้รับความคิดเห็นชอบและอนุมัติจากเจ้าหน้าที่ที่มีอำนาจในการ
พิจารณาคัดเลือกและตัดสินใจพร้อมทั้งลงนามยินยอมเป็นประจักษ์พยานให้แก่ผู้ต้องขังตามหลัก
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

จากนั้นดำเนินการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)เพื่อแบ่งเป็น
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน และดำเนินการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตาม
แนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง จำนวน 8 ครั้ง
(ครั้งที่ 9-12 ไม่สามารถดำเนินการได้เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา

(Covid-19) ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ 1.30-2.00 ชั่วโมง ณ ห้องการศึกษา ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขัง แบ่งเป็น

ระยะที่ 1 ศึกษาลักษณะสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรมตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)

ระยะที่ 2 ค่าความเชื่อมั่นและค่าองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขัง

ระยะที่ 3 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐาน โดยแบ่งตัวแปรตามการศึกษา ดังนี้

3.1 ตามวิธีการทดลอง 2 วิธี คือ

3.1.1 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐาน

3.1.2 วิธีการตามปกติ

3.2 ตามระยะเวลาในการทดลอง 2 ระยะ คือ

3.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

3.2.2 ระยะหลังการทดลอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพทางปัญญาตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขัง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรม หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านหลักพฤติกรรมที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองและอธิบายหลักการเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพฤติกรรมเชิงวิชาการได้

อนุศาสนาจารย์ หมายถึง ผู้ดำรงตำแหน่งอนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำซึ่งมีหน้าที่แก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาผู้ต้องขังด้วยการนำหลักพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในบริบทของผู้ต้องขังผ่านการจัดการศึกษา การให้การอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรมที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขังเชิงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องได้

นักสังคมสงเคราะห์ หมายถึง ผู้ดำรงตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำซึ่งมีหน้าที่ดูแลและแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังโดยใช้กระบวนการเชิงสังคมสงเคราะห์ที่สามารถให้ข้อมูล

สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)เชิงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องได้

ผู้ต้องขัง หมายถึง นักโทษเด็ดขาดที่ต้องคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดี่ยวผู้ค้าอย่างเดี่ยวและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้าซึ่งคดีถึงที่สุดและถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์และเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปีพุทธศักราช 2563 ที่สามารถใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้ในระดับดี(ฟัง พูด อ่าน เขียน) มีสติสัมปชัญญะ อีกทั้งไม่มีอุปสรรคสำหรับการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

กลุ่มทดลอง หมายถึง ผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้ค้าอย่างเดี่ยว ผู้เสพอย่างเดี่ยวและเป็นทั้งผู้ค้าและผู้เสพที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1-10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปีพุทธศักราช 2563 จำนวน 8 คน ซึ่งมีคะแนนสุขภาพทางปัญญาในฐานะกลุ่มต่ำที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)พร้อมทั้งสมัครใจและลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ อีกทั้ง มีการลงนามเป็นประจักษ์พยานของเจ้าพนักงานที่มีอำนาจและเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ จนเสร็จสิ้นการทดลอง

กลุ่มควบคุม หมายถึง ผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้ค้าอย่างเดี่ยว ผู้เสพอย่างเดี่ยวและเป็นทั้งผู้ค้าและผู้เสพที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1-10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปีพุทธศักราช 2563 จำนวน 8 คน ซึ่งมีคะแนนสุขภาพทางปัญญาในฐานะกลุ่มต่ำที่สมัครใจและลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์พร้อมทั้งมีการลงนามเป็นประจักษ์พยานของเจ้าพนักงานที่มีอำนาจ แต่ไม่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ด้วยการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling) ที่ยังคงดำเนินชีวิตไปตามปกติของทางเรือนจำ มีการฝึกอาชีพ ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายและเข้าร่วมกิจกรรมภาคบังคับของทางเรือนจำ

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. **พฤติกรรมนิสัย** หมายถึง ความประพฤติที่แสดงออกเป็นปกติซึ่งโน้มเอียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามนิสัยอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดานหรือพื้นเพของจิตใจ เป็นลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างถาวรอยู่ในขั้นอุปนิสัย(บุคลิกภาพ)ที่แสดงเป็นพฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

1.1 **ต้นหาจริต** หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมนิยมเสพความสุขผ่านประสาทสัมผัสได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางคำพูดหรือการกระทำเมื่อเผชิญกับความไม่พึงพอใจ แสดงอาการเซื่องซึม หดหู่ท้อแท้ เฉื่อยชา ขาดความ

กระตือรือร้น พุทธินิสัยด้านนี้จึงขึ้นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกเป็นใหญ่ที่แสดงออกทางพฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน

1.2 ทิฏฐิฉริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิตผ่านการใช้ความคิดความเชื่อในการอธิบายเรื่องราวต่างๆ ด้วยหลักตรรกะหรือเหตุผล ยึดมั่นในอุดมการณ์ น้อมใจเลื่อมใสด้านศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มักคิดฟุ้งซ่านวอกแวกเกี่ยวกับอดีตและอนาคต เป็นคนเจ้าความคิดทฤษฎี พุทธินิสัยด้านนี้จึงขึ้นอยู่กับการใช้ความคิดความเชื่อเป็นใหญ่ สำหรับการแสดงออกทางพฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน

2. สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง หมายถึง ความสามารถของผู้ต้องขังในการแยกแยะความดี-ความชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ เป็นประโยชน์-ไม่ประโยชน์ มองเห็นการเชื่อมโยงของเหตุและผล รู้เท่าทันและตระหนักถึงโทษของความโลภ โกรธ หลง มีสติ รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน มีความอดทนอดกลั้นและมองอุปสรรคปัญหาเชิงบวก เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความสงบผ่อนคลาย ปล่อยวาง ความผิดพลาดในอดีตและรู้จักให้อภัยตนเอง เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รับรู้คุณค่าของตนเอง และรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นปกติสุข ประกอบด้วย

การรู้ หมายถึง ความสามารถของผู้ต้องขังที่จะแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ประโยชน์ รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รู้จักมองหาคุณค่าจากปัญหาอุปสรรคที่ตนเองเผชิญ

การตื่น หมายถึง ความสามารถของผู้ต้องขังที่รู้เท่าทันสภาวะจิตใจตนเองที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง ตระหนักถึงโทษของกิเลส มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเองและไม่ย่อท้อต่อการดำเนินชีวิต มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้

ความเบิกบาน หมายถึง สภาวะจิตใจของผู้ต้องขังที่มีความสงบ ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน มีเมตตาและรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า มีขึ้น-มีลง มีได้-มีเสีย มีถูกใจ-ไม่ถูกใจ รู้จักปล่อยวางและคลายความยึดมั่นถือมั่น ตระหนักถึงคุณค่าภายในตัวเองและมีเป้าหมายการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข

การวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยให้แบบวัดที่สร้างขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผนวกกับการสัมภาษณ์เชิงลึก

(In-depth Interview) กลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม อนุศาสนาจารย์ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) แบบวัดสภาวะทางปัญญาดังกล่าวผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วย ข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ การให้คะแนนข้อคำถามเชิงบวกให้ 5 คะแนนสำหรับคำตอบที่ “มากที่สุด” 4 คะแนนสำหรับคำตอบ “มาก” 3 คะแนนสำหรับคำตอบ “ปานกลาง” 2 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อย” และ 1 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อยที่สุด” ส่วนข้อคำถามเชิงลบให้ 5 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อยที่สุด” 4 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อย” 3 คะแนนสำหรับคำตอบ “ปานกลาง” 2 คะแนนสำหรับคำตอบ “มาก” และ 1 คะแนนสำหรับคำตอบ “มากที่สุด” ผู้ต้องขังที่ได้คะแนนรวมสูงแสดงว่ามีสภาวะทางปัญญาสูงกว่าผู้ต้องขังที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

3. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ภายใต้บรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตร มีความปลอดภัยและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกแต่ละคนสามารถที่จะพูดคุยสิ่งที่คับข้องใจหรือเสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์ได้อย่างอิสระ มีการฝึกสติในแบบวิปัสสนาตามหลักสติปัญญาเป็นเบื้องต้น เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองและเกิดสมาธิโดยเน้นการตระหนักรู้ร่างกายและความรู้สึกเป็นหลัก จากนั้นร่วมกันพูดคุยและสะท้อนเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึก ภาวะจิตและสภาวะธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมถึงการใช้ชีวิตและร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองผ่านมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาในฐานะกัลยาณมิตรคอยเอื้อให้บรรยากาศภายในกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเป็นธรรมชาติ ซึ่งได้ออกแบบกิจกรรม จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้งๆ ละ 1.30-2.00 ชั่วโมง ห่างกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาที่เป็นสมาชิก จำนวน 8 คน และผู้นำกลุ่ม (ผู้วิจัย) อีก 1 คน ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 8 ครั้ง จากทั้งหมด 12 ครั้ง (สถานการณ์โควิด-19) โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังนี้

4.1 **ขั้นเริ่มต้นของรูปแบบการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกันเองเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร ปลอดภัยและเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาในเรื่องจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบทั้งในส่วนของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา มีการสื่อสารด้วยถ้อยคำสุภาพอ่อนโยน น้ำเสียงกิริยาท่าทางที่แสดงออกถึงความเป็นกัลยาณมิตร กล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่ง

ของกลุ่มและเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือสมาชิก จากนั้น ดำเนินการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานที่ได้ออกแบบไว้ในลักษณะต่างๆ ที่สอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมนิสัยของสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นการฝึกตระหนักรู้ 2 ส่วนแรก(กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา)เพื่อให้สมาชิกมีภาวะจิตใจที่สงบผ่อนคลายเป็นเบื้องต้นและมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก่อนนำไปใช้วิเคราะห์หาคุศลคุณในขั้นการให้คำปรึกษา

4.2 **ขั้นดำเนินการของรูปแบบการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวและประสบการณ์ต่างๆ ทั้งเชิงบวกและลบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออก ความรู้สึก สภาวะจิตและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมถึงการใช้ชีวิตผ่านการพูดคุยด้วยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาอาทิ การสะท้อนความคิดความรู้สึก การตีความหมาย การให้กำลังใจ การอุปมาอุปมัย เป็นต้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เสนอมุมมองข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นๆ ขั้นนี้ประกอบด้วย

4.2.1 **ร่างกายและพฤติกรรมด้านร่างกาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกได้ทบทวนและพูดคุยเกี่ยวพฤติกรรมกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นประสบการณ์ผ่านมาที่ส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดและการดำเนินชีวิต อีกทั้งกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของร่างกายและพฤติกรรมกรรมแสดงออกเชิงบวก ยอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง และรู้จักที่จะปรับเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมเชิงบวก

4.2.3 **ความรู้สึก(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ อีกทั้งกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าและเข้าใจความหมายของความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ที่เป็นมิตติภายในตนเองที่เกิดจากประสบการณ์การใช้ชีวิตเหล่านั้น

4.2.3 **สภาวะจิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเองจนนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมและส่งผลต่อความรู้สึกอาทิ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเพลิดเพลิด อีกทั้งกระตุ้นให้เห็นการขาดอิสรภาพทางความคิดและให้ตระหนักถึงภาวะจิตที่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ รู้จักแสวงหาเสรีภาพที่แท้จริง

4.2.4 **สภาวะธรรม(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกได้ตระหนักถึงธรรมชาติหรือสภาวะธรรมที่เกิดกับจิตอาทิ นิรวรณ 5 (สิ่งที่สกัดกั้นจิตใจไม่ให้พบความงดงามประกอบด้วยความรักใคร่ยินดี ความหงุดหงิดรำคาญ ความท้อแท้หดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย) อริยสัจ 4(ความจริงที่ประเสริฐประกอบด้วย ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความหมดไปของทุกข์และวิธีการที่จะทำให้ทุกข์หมดไป) และไตรลักษณ์(ความจริงที่ว่า ไปประกอบด้วย

ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน) อีกทั้งกระตุ้นให้เห็นความหมายของปรากฏการณ์เหล่านี้ผ่านประสบการณ์การดำเนินชีวิตของตนเอง

4.3 **ขั้นยุดิขงรูปแบบการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเชื้อให้สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยและกระตุ้นให้สมาชิกได้เลือกสิ่งที่ได้พูดคุยที่สามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ยังมีการฝึกสมาธิและอธิฐานจิตแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับและกล่าวเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง อีกทั้ง สะท้อนให้เห็นประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นกับตนเอง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างกรอบแนวคิดและฐานคิดเกี่ยวกับรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง โดยผู้วิจัยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา
 - 1.1 ความหมายสุขภาวะทางปัญญา
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสุขและปัญญาตามหลักพุทธธรรม
 - 1.3 การวัดสุขภาวะทางปัญญา
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม
 - 2.1 พฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตามหลักพุทธธรรม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐาน
 - 3.1 การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม
 - 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับสติที่นำไปประยุกต์ใช้เชิงจิตวิทยา
 - 3.3 สติปฏิฐานกับการพัฒนาสติผู้ต้องขัง
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผู้ต้องขังด้วยสติ
4. กรอบแนวคิดการวิจัย
5. สมมุติฐานการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

ความหมายสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญา ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Intellectual Well-being หรือ Intellectual Wellness เป็นคำใหม่ที่มีการบัญญัติใช้และให้ความหมายแยกจากสุขภาวะด้านอื่นๆ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เป็นคำใหม่ที่ยังมีความหมายคลุมเครือยากที่จะนิยามให้ชัดเจน บางแห่งนิยามรวมกันระหว่างร่างกาย จิตใจและสังคม บางแห่งสุขภาวะทางปัญญาหมายรวมเอาสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั่นเอง(โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ นภนาท อนุพงศ์พัฒน์, 2560)

พ.ศ. 2491 องค์การอนามัยโลก (WHO, 1947) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะไว้ว่า สุขภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ใช่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการ ภายหลังจากต่อมาในปี 2541 (WHO, 1998) ในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก ได้เพิ่มคำว่า Spiritual well-being หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณและคำว่า พลวัตกลุ่ม ดังนั้น ความหมายของสุขภาวะ ได้แก่ สุขภาวะที่มีความสมบูรณ์และความเป็นพลวัตของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น คำนิยามดังกล่าวเป็นแนวคิดที่อิงอาศัยภาวะเหนือธรรมชาติที่มีสิ่งดลบันดาลหรือบนฐานความเชื่อการมีอยู่ของพระเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับ Gomez และ Fisher (2003) ที่ให้นิยามไว้ว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงภายในตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติทำให้เข้าถึงความเป็นเอกภาพจนเกิดเป็นความเบิกบานใจ ความรัก ความเคารพบน้อม มีความสงบอยู่ภายในและมีเป้าหมายการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ Fisher (2011) ยังชี้ให้เห็นแต่ละองค์ประกอบเป็นรายด้าน ได้แก่ 1) ด้านตนเอง เป็นความสัมพันธ์ภายในตนที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ ความหมาย เป้าหมาย คุณค่าของการดำเนินชีวิต การมีจิตวิญญาณที่จะค้นหาเอกลักษณ์และความเคารพนับถือตนเอง 2) ด้านผู้อื่นหรือสังคม เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ตนเอง ผู้อื่น ศีลธรรม วัฒนธรรมและศาสนา 3) ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นความเชื่อมโยงและใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและมวลสรรพชีวิตน้อยใหญ่อย่างหนึ่งเดียวและ 4) ด้านเหนือธรรมชาติ เป็นความเชื่อมโยงกับสิ่งที่อยู่นอกวิสัยของมนุษย์ เช่น อำนาจสูงสุด จักรวาล พระเจ้า เป็นต้น รวมถึงความศรัทธา ความเคารพต่อจุดกำเนิดของจักรวาล

ขณะที่ สุขภาวะทางปัญญานั้นจะถูกนิยามในมิติของความเป็นมนุษย์ เช่น Melnyk และ Neale (2018) ได้ระบุถึงสุขภาวะไว้ 9 มิติ ในส่วนของมิติสุขภาวะทางปัญญาชี้ให้เห็นว่า เมื่อมีจิตใจที่ยืดหยุ่นจะส่งผลให้มีสุขภาวะทางปัญญา บุคคลที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะเป็นผู้ที่ใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดชีวิต มีความคิดเชิงวิพากษ์ พัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม ขยายมุมมองที่มีต่อโลก มุ่งมั่นที่จะค้นหาความรู้อยู่เสมอ ทุกครั้งที่เรียนรู้ทักษะและแนวคิดใหม่ๆ จะพยายามทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในแต่ละประเด็นที่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ Fahey (2005) ที่กล่าวว่า เป็นผู้เปิดรับแนวคิดใหม่ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความสามารถในการตั้งคำถาม การคิดเชิงวิเคราะห์ มีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะใหม่ๆ มีอารมณ์ขัน ใฝ่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา รู้จักปรับประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้มาพร้อมร่วมแบ่งปันความรู้เหล่านั้นกับผู้อื่น (Gill, Zechner, Zambo Anderson, Swarbrick, และ Murphy, 2016) ขยายขอบเขตของความรู้และทักษะการแสดงออกหรือทักษะเชิงหยั่งรู้พร้อมด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตนเอง มีความอยากรู้อยากเห็น มีทักษะในการแก้ไข

ปัญหา สร้างสรรค์กิจกรรมทางจิตอย่างต่อเนื่อง(Hattler, 1976)มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่(Adams, Bezner, และ Steinhart, 1997)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้นิยามสุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทยที่สอดคล้องกับความเชื่อหลักของคนส่วนใหญ่ที่นับถือพุทธศาสนาและมีการบัญญัติใช้คำว่า สุขภาวะหรือสุขภาพทางปัญญาอย่างชัดเจนซึ่งอยู่ในภาวะธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สติและปัญญาเป็นตัวกำกับในการดำเนินชีวิตนำไปสู่ความเป็นอิสระและเกิดความสุขที่แท้จริงโดยไม่อิงและพึ่งพิงกับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ(พิณณา แสงสาคร, 2554) ขณะที่ คำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ไม่ปรากฏพบในบริบทสังคมไทย มีแต่คำว่า จิต กับ วิญญาณ แต่ทั้งสองคำก็สื่อถึงภาวะธรรมชาติที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์นี้เอง นอกจากนี้ อาจจะทำให้ตีความหมายไปในเชิงภูตผีปีศาจทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนอีกด้วย

สุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทยส่วนใหญ่จะให้ความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธศาสนาในการนิยาม เช่น พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ให้ความหมาย สุขภาพ ไว้ว่าเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญาและสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลโดยมีปัญญาเป็นศูนย์กลางที่นำไปสู่สุขภาวะด้านอื่นๆ (ประเวศ วะสี, 2551, ออนไลน์) และมีการขยายออกในวรรค 2 ที่กล่าวถึงสุขภาวะทางปัญญาไว้ว่า การมีสุขภาพทางปัญญาคือ มีความรู้ที่รู้ทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในความหมายนี้มีความสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552)ที่กล่าวว่า เป็นความรู้ที่ รู้ชัด ความเข้าใจ หยั่งรู้เหตุผลหรือความรู้ประเภทคัดสรรและวินิจฉัย แยกแยะได้ว่า จริงเท็จ ดีชั่ว ถูกผิด ควรไม่ควร เป็นคุณเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ เป็นความรู้ที่ถูกตั้งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต รู้จักมองโลกในเชิงบวก เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข เป็นความสามารถในการมองเห็นความจริงของชีวิตจนสามารถปล่อยวางนำไปสู่การเอื้ออาทร สمانฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตากรุณาและนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข(ไพโรจน์ สิงบัน, 2552) จุฑารัตน์ ไชยเอียด (2558)กล่าวว่า เป็นความสงบสุขหรือสันติสุขภายในด้วยการมีสติและปัญญาที่สมบูรณ์ มีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต เข้าถึงความดีงามถูกต้อง มีคุณธรรมและไม่เห็นแก่ตัว

ขณะที่ พิณณา หมวกยอด (2558)และนางเยาว์ มงคลอิทธิเวช คณิงนิจ ไชยลังการณ ลินจง โปธิบาลและจิตราวดี จิตจันทร์ (2552)ให้ความหมายที่สอดคล้องกันว่า เป็นภาวะแห่ง

ความสุขที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญาซึ่งมีสภาวะจิตใจสงบเย็นที่มีความประณีต อ่อนโยน แจ่มใส มีอิสระ ไม่วุ่นวายสับสน เบี่ยมล้นด้วยความปิติยินดีอิมเอบ อิมเต็มจากภายใน ไม่ยึดติดในสิ่งต่างๆ มีความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องดึงามนำไปสู่การเป็นที่พึงให้กับตนเอง ได้รู้เห็นตามความเป็นจริง คิดเป็นเหตุเป็นผล รู้แยกแยะดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ ประโยชน์ มองทะลุปัญหา รู้ว่าจะอะไรคือปัญหา ต้นเหตุของปัญหา การยุติปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา คิดแก้ปัญหาอย่างมีสติ ควบคุมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้โดยไม่กระทำไปตามแรงจูงใจด้วยอำนาจของตัณหาหรือความอยาก แต่กระทำสิ่งต่างๆ ที่เกิดจากคิดพิจารณาอย่างดีแล้วว่าสมควรกระทำหรือไม่ควรกระทำซึ่งคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก มีจิตที่คิดจะให้และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาลุปรรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม

สภาวะทางปัญญาจะเน้นความสุขที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่กำกับด้วยสติและปัญญา ซึ่งเป็นการตระหนักรู้เท่าทันตนเองและสิ่งที่มากระทบ สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมนำไปสู่อิสรภาพโดยไม่พึงสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ มีปัญญาที่เจริญเติบโตองงามอย่างต่อเนื่องด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอน(ปริยา แก้วพิมล สุริย์พร กฤษเจริญ ปราณี พงศ์ไพบูลย์ โสเพ็ญ ชู นวล และ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่, 2557) เป็นความรู้ความคิดที่ถูกต้องดึงามช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักใช้เหตุผลในการคิดพิจารณาจนสามารถแก้ปัญหาหรือพ้นจากความทุกข์ได้ รู้จักดำเนินการเรื่องต่างๆ ให้สัมฤทธิ์ผลด้วยวิธีการแห่งปัญญาและเป็นที่พึงให้กับตนเอง(พระไพศาล วิสาโล, 2553)สอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส) (2556)ที่นิยามไว้ว่า เป็นความมีเหตุมีผล ความเข้าใจโลกและชีวิต ใฝ่เรียนรู้ รู้จักพัฒนามิตินานในตนเอง คิดได้คิดเป็น ไม่หลงไปกับสิ่งยั่วชวน ค้นหาความสามารถเชิงบวก มีเป้าหมายการดำเนินชีวิต รับผิดชอบต่อความจริง สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง เท่าทันตนเองและสถานการณ์ด้วยสติและวิจรรณญาณ เป็นความรู้เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นมากยิ่งขึ้นจนไม่รู้สึกลึบยัดหรืออึดอัดในสิ่งใดๆ มีแต่การกระทำให้ถูกต้องตามเหตุผลของสิ่งนั้นๆ ไม่มีวดีใจหรือเสียใจต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งทำให้กิเลสลดและนำไปสู่ความทุกข์ที่ลดลงอีกด้วย(พุทธทาสภิกขุ, 2547)

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า สภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้ความสามารถที่จะแยกแยะดีชั่ว ถูกผิด เป็นคุณเป็นโทษ มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดึงามสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้จักค้นหาความสามารถภายในตนเองและมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต มีสติและปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงจนนำไปสู่การ

ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนจิตใจเป็นอิสระ มีความแจ่มใสเบิกบาน มีความรักความเมตตา
เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเป็นปกติสุข

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขและปัญญาตามหลักพุทธธรรม

ดังที่กล่าวแล้วว่า สุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทยเป็นภาวะธรรมชาติของ
มนุษย์ที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สติและปัญญาเป็นตัวกำกับการดำเนินชีวิตนำไปสู่
ความเป็นอิสระและเกิดความสุขที่แท้จริงโดยไม่อิงและพึ่งพิงกับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ ดังนั้น เพื่อให้เกิด
ความเข้าใจที่ละเอียดขึ้น ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสุขและปัญญาตามหลักพุทธ
ธรรมดังนี้

ความสุขและระดับของความสุข

ความสุขเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่มีความสบาย ผ่อนคลาย มีความ
เป็นอยู่ที่สะดวกสบายหรืออยู่ดีมีสุข สมหวังในสิ่งที่ต้องการรวมถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผล
จากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อ
คุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่
เปลี่ยนแปลง(กรมสุขภาพจิต, 2559; พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2546) เป็นประสบการณ์
และความรู้สึกที่สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวมและทำให้
บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน(ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต,
2555) กรมสุขภาพจิต (2558) กล่าวถึงมิติของความสุขไว้ 5 ด้าน แต่ละด้านจะมีความลาดลึกเป็น
ลำดับตั้งแต่มิติภายนอกไปสู่มิติภายใน ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 สุขสบาย(Happy Health) เป็นความสามารถของบุคคลในการ
ดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความคล่องแคล่ว มีกำลังสามารถ
ตอบสนองความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็น
เพียงพอ ไม่มีอุปนิสัยหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

ด้านที่ 2 สุขสนุก(Recreation) เป็นความสามารถในการเลือกวิถีชีวิตที่
รื่นรมย์ สนุกสนานด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส
กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและ
ความวิตกกังวลได้

ด้านที่ 3 สุขสง่า(Integrity) เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความ
ภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง รู้จักให้กำลังใจตนเองได้
มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4 สุขสว่าง(Cognition)เป็นความสามารถด้านการจำ การคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนในการคิดแบบนามธรรมรวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 สุขสงบ(Peacefulness) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตัวเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ความสุขดังกล่าวเบื้องต้นมีลักษณะสอดคล้องกับความสุขตามหลักพุทธธรรม พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ และคนอื่น ๆ (2556) กล่าวว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมจะคำนึงถึงการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างเป็นองค์รวมบนฐานของการอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังรวมความสุขอันเกิดจากปัญญาที่นับเนื่องเป็นมิติภายในอีกด้วย ได้แก่

1. ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ในการดำเนินชีวิตโดยมีดัชนีชี้วัด อาทิ ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียง มีความมั่นคงปลอดภัยหรือหลักประกันของชีวิต มีรายได้ที่เพียงพอโดยไม่มีหนี้สิน มีครอบครัวที่อบอุ่นโดยมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ปราศจากความรุนแรงภายในครอบครัว เอาใจใส่เอื้ออาทรต่อกัน อยู่ในชุมชนที่เข้มแข็ง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน สืบสานวัฒนธรรมประเพณี มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปราศจากมลภาวะ เป็นต้น

2. ความสุขภายใน เป็นความสุขระดับจิตใจและปัญญาซึ่งไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอกโดยตรงโดยมีดัชนีชี้วัด อาทิ จิตใจที่มีอิสรภาพจากการถูกรบกวนงำและการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก เป็นความสุขจากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ สามารถเอาชนะใจตนเองได้ด้วยการทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว การเข้าถึงหลักศาสนา เข้าถึงธรรมะ ความสุขที่เกิดจากความสงบไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดมั่นถือมั่น เข้าใจชีวิตและโลกว่าเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เป็นต้น

และยังสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2550a)ที่ได้สรุปความสุขในแบบประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างง่ายๆ ตั้งแต่ความสุขระดับต่ำสุดซึ่งเป็นความสุขอันเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกจนถึงความสุขระดับสูงสุดที่เกิดจากปัญญาซึ่งมี 5 ชั้น รายละเอียดดังนี้

ชั้นที่ 1 เป็นความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุหรือสิ่งเร้าภายนอกผ่านทางประสาทสัมผัสได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสุขที่ต้องขึ้นกับสิ่งภายนอกทำให้ต้องดิ้นรน

แสวงหาด้วยความทะเยอทะยาน ดังนั้น ความสุขระดับนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่อยากได้ต้องการ เมื่อได้มากก็มีความสุขมากและนำไปสู่ความเพลิดเพลินกับการเสพความสุขเหล่านั้นทำให้สูญเสียอิสรภาพ อยู่ด้วยความหวังที่จะได้ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกทรมันทรมาน กระวนกระวาย สอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล(2557,ออนไลน์)กล่าวว่า เป็นความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจที่ได้สัมผัสจากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง หรือเกิดจากเนื้อหนังมังสา ยิ่งเร้ามากยิ่งมีความสุขมาก แต่เมื่อถูกเร้าไปถึงจุดหนึ่ง ใจจะตอบสนองน้อยลงจึงต้องเสพในปริมาณที่มากขึ้น หรือไม่ก็หันไปเสพสิ่งที่แปลกใหม่กว่าเดิม เช่น กินอาหารที่อร่อย ฟังเพลงที่ไพเราะ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 เป็นความสุขจากการเจริญคุณธรรม เป็นความสุขที่สูงกว่าการเสพวัตถุซึ่งอาศัยการเจริญคุณธรรมทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสูงขึ้นอุปมาเหมือนพ่อแม่ที่ได้ทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ลูกทำให้จิตใจรู้สึกเป็นสุข เห็นลูกมีความสุขก็พลอยมีความสุขไปด้วย เป็นการพัฒนาและขยายมิติของจิตใจด้านความเมตตากรุณา คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาภายในใจนี้จึงทำให้เกิดความสุขจากการได้ให้ การให้นี้จึงกลายเป็นความสุข

ขั้นที่ 3 เป็นความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ความสุข 2 ประการเบื้องต้นนั้นยังทำให้จิตใจข้องเกี่ยวกับโลกสมมติ และอาจทำให้หลงไปกับความสุขเหล่านั้นจึงอยู่ด้วยการหวังความสุขจากโลกสมมติซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืนและยังทำให้แปลกแยกจากความจริงและขาดความสุขที่จะได้รับจากความเป็นจริงในธรรมชาติ ผู้ที่ปรับชีวิตและเข้าถึงความจริงของธรรมชาติจึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

ขั้นที่ 4 เป็นความสุขจากความสามารถในการปรุงแต่ง โดยทั่วไปมนุษย์มักจะปรุงแต่งความคิดในด้านลบซึ่งเป็นผลร้ายต่อตัวเองและผู้อื่น เก็บกักอารมณ์ที่ขัดเคืองมาครุ่นคิดทำให้เกิดความไม่สบายใจ ขุ่นมัวเศร้าหมอง ความสุขในขั้นนี้เป็นการปรุงแต่งความคิดให้สร้างสรรค์เช่น สิ่งประดิษฐ์ เทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นต้น รู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งเป็นความสุข เก็บอารมณ์ที่ดีมาปรุงใจให้สบาย เช่น นำลมหายใจเข้า-ออกมาปรุงแต่งให้เกิดความสุข เป็นต้น

ขั้นที่ 5 เป็นความสุขเหนือการปรุงแต่ง เป็นการอยู่ด้วยปัญญา มีการตระหนักรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้ปล่อยวางแนบสนิทกับทุกเหตุการณ์เรื่องราว อยู่ในโลกด้วยความรู้สึกเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีภาวะจิตใจที่สงบ สบาย มีความอิมเมมที่เกิดจากความสงบเยือกเย็น (ธรรมรักษา, 2539; พระไพศาล วิสาโล, 2557)ไม่มีอะไรครอบงำ เป็นตัวของตัวเอง มีความสุขเป็นคุณสมบัติประจำตัวทำให้

รู้สึกเป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ภายใน ไม่พึ่งพิงสิ่งร่ำภายนอก มีชีวิตที่พร้อมจะทำเพื่อคนอื่นอย่างเต็มที่โดยไม่ห่วงกังวลถึงความสุขของตนเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่เปิดกว้างเกื้อกูลซึ่งช่วยให้รู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้นเรื่อยๆ นำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

กล่าวได้ว่า ความสุขในบริบทของสังคมไทยที่มีฐานคิดจากหลักการเชิงพุทธธรรมเป็นความสุขที่คำนึงถึงองค์รวมทั้งมิติภายนอกซึ่งเป็นระดับสังคมรวมถึงสิ่งแวดล้อมและมิติภายในซึ่งเป็นความสุขเฉพาะตัวบุคคลตั้งแต่ระดับประสาทสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ระดับการเจริญคุณธรรม ระดับการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ระดับการรู้จักคิดปรุงแต่งหรือปรับเปลี่ยนอารมณ์ในเชิงบวกและระดับสูงสุดเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีภาวะจิตใจที่สงบผ่อนคลาย อยู่ด้วยใจที่เปิดกว้าง ทำประโยชน์เพื่อคนอื่นจนเข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ปัญญาและระดับของปัญญา

ในพระไตรปิฎก ปัญญา ภาษาบาลีใช้คำว่า อธิ หมายถึง ความรู้ ความรู้ทั่ว ความลึกซึ้ง ความลึกซึ้งทั่ว ความลึกซึ้งธรรม ความกำหนดดี ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ(พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ 4 (ขุ.ม.(ไทย)29/49/41) 2523) ซึ่งครอบคลุมทุกมิติของปัญญา เป็นความรอบรู้ การรู้จักคัดเลือกและแยกแยะสิ่งต่างๆตามความเหมาะสม มีความรอบรู้ที่จะเข้าไปจัดแจงจัดสรรสิ่งต่างๆอย่างเฉพาะเจาะจงด้วยความรู้ที่ลึกซึ้ง ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2559)กล่าวว่า ปัญญาเป็นความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลตามสัจจะความเป็นจริง ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ รอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง หากเป็นความรู้หลง รู้ผิด กล่าวคือไม่ใช่ความรู้จริง ไม่เรียกว่า ปัญญา ปัญญาในที่นี้เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ เข้าใจอย่างชัดเจน เป็นความสามารถที่จะหยั่งรู้ถึงความเชื่อมโยงได้ทั่วถึงเหตุและผล พิจารณาแยกแยะถึงความถูก-ผิด ควร-ไม่ควร ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับคำว่า หลง(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553)

ในหนังสือพุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552) ยังได้ให้ความหมายของปัญญาไว้อีกว่า เป็นความรอบรู้ ความรู้ทั่ว รู้ชัด หรือรู้ทั่วถึงความจริงหรือตรงตามความเป็นจริง อาทิ รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ถ่วงแท้

รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงจัดการหรือดำเนินการอย่างไร เป็นความเข้าใจ(เข้าใจถูก เข้าใจชัดหรือเข้าใจอย่างถ่องแท้) มองทะลุสภาวะหรือมองทะลุปัญหา ตามความหมายนี้สอดคล้องกับ สุรพล ไกรสรารุณี (2552) ที่กล่าวว่า ปัญญานั้นเป็นความรู้ในเรื่องของเหตุและผล รู้เกี่ยวกับโครงสร้างองค์ประกอบและที่มาที่ไป รู้เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตระหนักในคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ ทั้งส่วนคุณและโทษ ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ที่มีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม รู้จักที่จะเข้าไปทำหน้าที่บริหารจัดการได้อย่างถูกต้อง รวมถึงการรู้เท่าทันความเป็นไตรลักษณ์(เปลี่ยนแปลง บิบบคั้น ไม่ใช่ตัวตน)ซึ่งทำให้จิตเป็นอิสระ ไม่พัวพันและไม่ยึดมั่นในความรู้ที่มีพร้อมที่จะพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ปัญญานั้นไม่ใช่เพียงแค่ความรู้เท่านั้นแต่ยังรวมถึงมิติด้านการคิด การเข้าใจ การเชื่อ ทักษะคิดต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งจะทำให้ความสุขเกิดขึ้นทั้งตนเอง ผู้อื่น และการอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ ยังรวมถึงการตระหนักรู้เข้าใจเกี่ยวกับความจริงต่างๆ เพื่อให้เกิดความเห็นตรงซึ่งเป็นปัญญาในระดับรู้แจ้ง ไม่ใช่เพียงแค่ระดับตรรกะเหตุผลเท่านั้น พุทธทาสภิกขุ (2530)กล่าวว่า ปัญญาที่เป็นการรู้แจ้งนั้นจะต้องเห็นด้วยใจจริงๆ ซึ่งผ่านการบ่มเพาะและได้ซึมซับด้วยประสบการณ์ตนเองกับสิ่งนั้นๆ โดยการพิจารณาจนรู้สึกขึ้นมาจริงๆ ทำให้เบื่อหน่ายหรือไม่หลงไปตามสิ่งเหล่านั้น ฉะนั้น จึงไม่สามารถคำนวณไปตามหลักคณิตศาสตร์หรืออนุมานไปตามเหตุผลเชิงปรัชญาได้ ขณะที่ พระไพศาล วิสาโล (2553)ได้ชี้ให้เห็นมิติของปัญญา 3 ด้านรายละเอียดดังนี้

ด้านที่ 1 การคิดดี เป็นความคิดความเชื่อและความเห็นที่ถูกต้องดีงาม หรือมีเหตุผล อาทิ เห็นว่าการทำความดีเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าของชีวิตอยู่ที่การทำความดี มีความเชื่อมั่นในความเพียรพยายามของตนเองว่าจะนำไปสู่ความสำเร็จ การมัวแต่พึ่งพาผู้อื่นหรือหวังลาภลอยคอบไชคจะทำให้ชีวิตมีแต่เสื่อมถอย เห็นว่าความซื่อสัตย์สุจริต ยั่งยืนกว่าการทุจริตคดโกง ความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากการทำความดีไม่ใช่การสะสมวัตถุ ชื่อเสียง หรืออำนาจ การคำนึงถึงผู้อื่นจะช่วยให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

ด้านที่ 2 การคิดเป็น เป็นการรู้จักคิดหรือพิจารณาทำให้เห็นความจริงจนสามารถแก้ปัญหาหรือทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จได้ ได้แก่ คิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถสืบสาวหาสาเหตุและมองเชื่อมโยงถึงผลที่อาจเกิดขึ้น พิจารณาโดยใช้เหตุผล ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำหรือเอนเอียงไปตามอคติ มองเห็นแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้านทั้งข้อดี-ข้อเสีย บวก-ลบ แยกแยะได้ว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม สามารถจัดลำดับความสำคัญได้อย่างถูกต้อง รู้จักมองเชิงบวก สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์และมองเห็นโอกาสในสถานการณ์วิกฤตได้

ด้านที่ 3 การเห็นตรง เป็นความเห็นที่ตรงตามความเป็นจริงซึ่งทำให้
 ว่างใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ เป็นการยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้น-มี
 ลง มีดี-มีเสีย ไม่มีอะไรที่ถูกต้องไปหมดทุกอย่าง เห็นว่าความสุขหรือความทุกข์นั้นแท้จริงขึ้นอยู่กับ
 กับใจเราเองไม่ใช่เกิดจากภายนอก มองเห็นสิ่งต่างๆว่าเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่เที่ยงแท้
 ยั่งยืนและไม่ขึ้นอยู่กับความต้องการปรารถนาของเรา เห็นว่าไม่มีอะไรเลยที่สามารถยึดมั่นถือ
 มั่นให้เป็นไปตามใจเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียว มองเห็นว่าคุณธรรมนั้นมีรากเหง้ามาจากความยึด
 ติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็น “ตัวกูของกู”

แสดงให้เห็นว่า ปัญญาตามหลักพุทธธรรมนั้นประกอบด้วย 2 ระดับ ระดับ
 แรกเป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาด้วยหลักเหตุผล เชื่อมโยงเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตาม
 เป็นจริง ขณะที่อีกระดับเป็นปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งเกิดจากการฝึกฝนผ่านประสบการณ์จนทำให้เกิด
 ความเบื่อหน่ายนำไปสู่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นปัญญาที่ทำให้ดับทุกข์ทั้งหมดได้นับว่าเป็น
 ปัญญาสูงสุด(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553)

จากการทบทวนความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะปัญญาโดยเฉพาะบริบท
 ของสังคมไทยจากนักวิชาการทางศาสนาและองค์กรด้านการส่งเสริมสุขภาวะพบว่า ส่วนใหญ่จะมี
 ลักษณะสอดคล้องกับนิยามความหมายเกี่ยวกับความสุขและปัญญาในเชิงพุทธธรรม จึงทำให้
 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดเหล่านั้น ดังแสดงตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 การสังเคราะห์สภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม

สภาวะทางปัญญา											
แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะ	ภาวะสุข			ภาวะปัญญา				ภาวะปัญญา			
ทางปัญญาของ	ตระหนักรู้	มองเห็น	รู้เท่าทัน	อดทน/	ควบคุม	แก้ปัญหา	เชื่อมโยง	แยกแยะ	เข้าใจ	ตระหนักรู้ใน	พฤติกรรม
นักวิชาการด้านพุทธ	ปัจจุบัน/	บวก/เห็น	กิเลส(โลก	เพียร	พฤติกรรม	ด้วย	เหตุผล	ดี-ชั่ว	โลกและ	ความหมาย/	ดีงาม/อยู่
ธรรมและองค์การด้าน	สงบ/มี	คุณค่าจาก	โกรธ	พยายาม	/อารมณ์	สติปัญญา		คุณ-โทษ	ชีวิตตาม	เป้าหมายของ	ร่วมกับ
การส่งเสริมสภาวะ	เมตตา	อุปสรรค	หลง)	ของตนเอง				ถูก-ผิด	เป็นจริง	ชีวิต	ผู้อื่น
สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช(ปี 2553)	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
พุทธทาสภิกขุ(ปี 2547,2530)	✓		✓			✓	✓	✓	✓		✓
พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)(ปี 2559,2552,2550)	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
พระไพศาล วิสาโล(ปี 2553)	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ(ปี 2550)	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
กรมสุขภาพจิต(ปี 2558)	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส)(ปี 2556)	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากตารางการสังเคราะห์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมนั้น(พระไพศาล วิสาโล, 2553; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2550b, 2552, 2559; พุทธทาสภิกขุ, 2530, 2547; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553) แทบจะครอบคลุมทุกมิติทั้งความสุขและปัญญา กล่าวคือ การมีสติตระหนักรู้ในปัจจุบัน มีความสงบผ่อนคลาย มีเมตตา มองแง่ดี รู้เท่าทันความโลภโกรธหลง มีความอดทนและเชื่อมั่นในความเพียรพยายามด้วยตนเอง ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุและผล แยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด เข้าใจชีวิตและโลกตามเป็นจริง เห็นอกเห็นใจและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ขณะเดียวกัน สุขภาวะทางปัญญาตามการนิยามของ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) กรมสุขภาพจิต (2558) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส) (2556) ก็มีลักษณะสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมเช่นกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมด้านแนวคิดความสุขและปัญญาเบื้องต้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในบริบทของผู้ต้องขังซึ่งเป็นการพัฒนาความสุขที่เกิดจากปัญญาในระดับเหตุผลเพื่อให้ผู้ต้องขังรู้จักพิจารณาแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คิดไตร่ตรองถึงคุณ-โทษที่จะเกิดขึ้นจากการลงมือตัดสินใจทำอะไรลงไป มองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผลอย่างทั่วถึง รู้จักใช้ความพยายามของตนเองในการดำเนินชีวิต ให้เป็นผู้มีทัศนคติเชิงบวกต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขณะเดียวกันก็รู้จักทำให้สงบผ่อนคลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าทุกอย่างต้องเป็นไปตามที่ตนเองต้องการทั้งหมด รู้จักสร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า ยอมรับความจริงว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ มีขึ้นมีลง มีดีใจเสียใจเป็นเรื่องธรรมดา อีกทั้งจะต้องคำนึงถึงพฤติกรรมตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

การวัดสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญาเป็นคุณลักษณะแฝงภายในตัวบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงแต่สามารถวัดได้เชิงพฤติกรรมศาสตร์ที่ต้องใช้วิธีวัดทางอ้อม ซึ่งจะวัดเฉพาะบางคุณลักษณะหรือตัวอย่างทางพฤติกรรมที่เป็นตัวแทนคุณลักษณะที่ต้องการศึกษาและไม่สามารถวัดพฤติกรรมที่เป็นไปได้ทั้งหมดของสิ่งที่ต้องการวัดจึงเป็นการอ้างอิงสิ่งที่ได้จากการวัดไปยังคุณสมบัติทั้งหมดของสิ่งที่ต้องศึกษา แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่ค้นพบในต่างประเทศนั้นแทบไม่มีปรากฏให้เห็น ส่วนใหญ่จะเป็นแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่มีฐานความเชื่อในภาวะเหนือธรรมชาติของมนุษย์ เช่น แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย Dunn (2008) เป็นแบบประเมินตนเอง ครอบคลุมองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านการมีเป้าหมายและความหมาย

ของการดำเนินชีวิต ด้านการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ ด้านการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและด้านการมีวิถีทางแห่งความศรัทธา แต่ละด้านประกอบด้วย 4 ข้อคำถาม รวมจำนวน 16 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบย่อยระหว่าง 0.36 – 0.84 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.76 เป็นต้น ขณะที่แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาปรากฏให้เห็นบ้าง เช่น การศึกษาของ Syed, Rehman, Hussain, และ Shaikh (2016) ที่ได้พัฒนาแบบวัดเพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาระหว่างครูทางการแพทย์สังกัดภาครัฐกับเอกชนของมหาวิทยาลัยการาชี(Karachi) ประเทศปากีสถาน แบบวัดฉบับดังกล่าวครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านการเปิดใจและแสวงหาข้อมูลข่าวสาร ด้านความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นและด้านการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคย บางครั้ง ปกติ และบ่อยๆ ผ่านการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ได้เท่ากับ 0.7

สำหรับบริบทสังคมไทย แบบวัดส่วนใหญ่มีฐานคิดทางพุทธศาสนาจึงเป็นแบบวัดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ขณะที่แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาจะเป็นองค์ประกอบร่วมกับสุขภาวะด้านอื่นๆ (กาย จิต สังคมและปัญญา) ปัจจุบัน เริ่มมีแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาปรากฏแพร่หลายมากยิ่งขึ้น อาทิ การศึกษาของ ปรียา แก้วพิมล สุริย์พร กฤษเจริญ ปราณีย์ พงศ์ไพบุลย์ โสเพ็ญ ชูนวน และ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2557) ที่สร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา 4 ด้านคือ ด้านการมีจิตใจที่ดีงาม ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม ด้านการจัดการอย่างมีสติ และด้านการใฝ่เรียนรู้ แบบวัดฉบับดังกล่าวมีจำนวน 11 ข้อ ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและมีค่าความตรงของเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ(item-level CVI: I-CVI)เท่ากับ 1.0 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงแล้วนำมาหาค่าด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ต่อมา อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2560) ได้นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับดังกล่าวไปพัฒนาเป็นแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการเรื่องราวอย่างมีสติเพื่อประยุกต์ใช้สำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ซึ่งมีการปรับภาษาให้เข้าใจง่ายสำหรับเด็กและเยาวชน ครอบคลุมองค์ประกอบย่อยได้แก่ การระงับยับยั้งพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อตัวเองและผู้อื่น การเห็นตัวเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด ปล่อยวางได้ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน ข้อคำถามมีจำนวนทั้งสิ้น 13 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง

น้อย และไม่มีเลย ผ่านการตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ได้เท่ากับ 0.81

เช่นเดียวกัน เสาวภา เล็กวงษ์ วรณรัตน์ ลาวัง และ สมสมัย รัตนกริฑากุล (2562) ได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์สุขภาวะทางปัญญาตามคำจำกัดความของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และจากการทบทวนวรรณกรรม แบ่งองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาเป็น 3 ด้านคือ ด้านสติ สมาธิและปัญญา จำนวน 10 ข้อ ด้านความสุขสงบ จำนวน 6 ข้อ และด้านการมีเป้าหมาย จำนวน 4 ข้อ มีลักษณะการให้ตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1 - 5 ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนน 1-2.33 สำหรับสุขภาวะปัญญาน้อย 2.34-3.66 สุขภาวะทางปัญญปานกลางและ 3.67-5 สำหรับสุขภาวะทางปัญญา ระดับมาก แบบสัมภาษณ์ดังกล่าวผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนและนำมาหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา(CVI)ได้ค่าเท่ากับ 0.91 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับญาติผู้ดูแลกับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างและหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ได้เท่ากับ 0.91

ขณะที่ พิณภา หมวกยอด (2558)พัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธศาสนาที่ครอบคลุมองค์ประกอบด้าน “รู้” “ตื่น” และ “เบิกบาน” จำนวน 23 ข้อ แบ่งเป็นด้านรู้ จำนวน 9 ข้อ ด้านตื่น จำนวน 8 ข้อ และด้านเบิกบาน จำนวน 6 ข้อ ข้อความเป็นประโยคบอกเล่า ทั้งเชิงบวกและลบในรูปแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า(Rating scale) 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงและไม่จริงเลย ผู้ที่ตอบแบบวัดหากได้คะแนนรวมสูงแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะทางปัญญาสูง ขณะที่ผู้ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีสุขภาวะทางปัญญาต่ำ เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content validity)ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)ได้ค่าเท่ากับ 0.6-1.0 ด้านค่าอำนาจจำแนกด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม(Corrected item- total correlation)ได้ค่าระหว่าง 0.27-0.60 ด้านค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ได้ค่าเท่ากับ 0.84 ด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างหาค่าด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(CFA)ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกตัว ส่วนค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.50-0.88

อีกทั้ง ชมพู่ โกติรัมย์ จักรกฤษณ์ โปณะทอง และ จตุพล ยงศร (2560)ได้พัฒนาข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักสติปัญญา 4 ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ

จำนวน 63 ข้อ ครอบคลุม กาย เวทนา จิตและธรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเป็น นักศึกษาศาสาอุตสาหกรรมบริการ จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 5 แห่ง ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.79 ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบสภาวะทางปัญญาทั้ง 63 ตัวแปร ได้ค่าไอเกน (Eigenvalues) มากกว่า 1.00 ค่าร้อยละของความแปรปรวนมากกว่า .50 และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนองค์ประกอบได้ร้อยละ 45.517 ส่วน เลอลักษณะ มหิพันธ์และคณะ(2560)ได้นำแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณไปใช้วัดสภาวะทางปัญญาซึ่ง มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ประกอบด้วยความผาสุก 2 ด้าน คือ ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ และด้านความผาสุกด้านความยึดมั่นศรัทธาทางศาสนา เป็นลักษณะแบบวัดมาตราส่วนประมาณ ค่า 6 ระดับ(Likert scale) ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างมากจนถึงเห็นด้วยมาก ผ่านการตรวจสอบความ ตรงตามเนื้อโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity Index:CVI)เท่ากับ 0.88 ค่าความเชื่อมั่น(Reliability)ทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอ นบาค(Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.83

จะเห็นได้ว่า บริบทสังคมไทยมีการพัฒนาแบบวัดสภาวะทางปัญญาเพิ่มมากขึ้น โดยยึดฐานคิดหลักทางพุทธศาสนาที่เป็นสภาวะองค์รวม(กาย จิต สังคมและปัญญา) แบบวัดสภาวะทางปัญญาส่วนใหญ่นำไปใช้วัดเชิงปริมาณเพื่อศึกษาลักษณะทางอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลตลอดจนคุณลักษณะแฝงบางประการที่เชื่อว่ามีอยู่ในตัวบุคคล เช่น การมีสติส่งผลให้เกิดการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ เป็นต้น

การพัฒนาแบบวัดสภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับการ วิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งยังได้ดำเนินการสัมภาษณ์ เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นจึงนำมาออกแบบเพื่อให้ครอบคลุมสภาวะทางปัญญา 3 ด้าน ได้แก่ การรู้ การตื่นและความเบิกบาน เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและลบ หากผู้ต้องขังได้คะแนน รวมสูงแสดงว่า เป็นผู้ที่มีสภาวะทางปัญญาสูง แต่ถ้าได้คะแนนรวมต่ำแสดงว่า เป็นผู้ที่มีสภาวะ ทางปัญญาต่ำ อีกทั้ง องค์ประกอบย่อยในแต่ละด้านและข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบยังปรับ ประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับการวัดสภาวะทางปัญญาในบริบทผู้ต้องขังอีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)และ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ก่อนที่จะ นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม(Item-total correlation) ค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha

coefficient)และหาค่าเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันก่อนที่จะนำไปวัดกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

จากการทบทวนงานวิจัยต่างประเทศพบว่า ส่วนใหญ่เน้นศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ขณะที่งานวิจัยด้านสุขภาวะทางปัญญาแทบไม่ปรากฏให้เห็นแต่ยังพบบ้างตามแนวคิดตะวันออก เช่น การศึกษาของ Naz, Rehman, Katpar, และ Hussain (2014) ที่ดำเนินการสำรวจเพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแพทย์ภาครัฐและเอกชนในเขตเมืองหลวงของประเทศปากีสถาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ในวิทยาลัยเอกชน 5 แห่งและภาครัฐ 3 แห่ง เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 526 คนและชาย 450 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) จำนวน 800 ชุด พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์เอกชนมีความกระตือรือร้นในการอภิปรายทางปัญญาสูงกว่านักศึกษาจากวิทยาลัยของรัฐ ($p < 0.001$) มีนิสัยชอบอ่านหนังสือคิดเป็น 126 (44%) ขณะที่นักศึกษาวิทยาลัยของรัฐคิดเป็น 149 (33%) ($p < 0.004$) ส่วนการให้ความสำคัญกิจกรรมจิตสร้างสรรค์พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p = 0.954$) ขณะที่ Rehman, Syed, Hussain, Fraz, และ Shaikh (2020) ศึกษาผลกระทบของสุขภาวะด้านสังคม จิตวิญญาณ อาชีพ ร่างกาย การเงินและอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาวะทางปัญญาของอาจารย์แพทย์ จำนวน 300 คน รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามด้านสุขภาวะเกี่ยวกับการบริหารจัดการตัวเอง พบว่า สุขภาวะด้านอาชีพตามมาด้วยสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ การเงิน อารมณ์ส่งผลสูงต่อสุขภาวะทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ส่วนงานวิจัยด้านสุขภาวะทางปัญญาในประเทศมีทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ ส่วนใหญ่จะใช้ฐานคิดทางพุทธศาสนาเป็นแกนหลักที่ครอบคลุมสุขภาวะแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย จิต สังคมและปัญญา จะเห็นว่า สุขภาวะทางปัญญานั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสุขภาวะองค์รวม แต่ปัจจุบัน เริ่มมีการวิจัยที่แยกสุขภาวะทางปัญญาออกมาศึกษาเฉพาะด้วยทัศนะที่ว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็นศูนย์กลางของสุขภาวะด้านอื่นๆ เมื่อบุคคลมีสุขภาวะทางปัญญาแล้วจะส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางกาย จิตและสังคมไปด้วย เท่าที่ค้นพบงานวิจัยสามารถแบ่งการศึกษาออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การศึกษาสุขภาวะทางปัญญาในฐานะเป็นความสุขด้านหนึ่งที่อยู่รวมอยู่ในสุขภาวะด้านอื่นๆ (กาย จิต สังคมและปัญญา) เช่น กมลาค ภูวนาธิพงศ์และอัครนันท์ อริยศรีพงษ์ (2561) ที่ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพเป็นคู่สมรส 15 คู่ (30 คน) และเชิง

ปริมาณ จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ผลวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวเป็นสุขมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธทุกด้าน(กาย จิต สังคมและปัญญา) โดยเฉพาะด้านสุขภาวะทางปัญญาที่มีความสัมพันธ์สูงสุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่ สานุ มหัทธนาคุณุญและสรिता มหัทธนาคุณุญ (2562)ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมเพื่อชีวิตที่สมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก พระภิกษุและนักวิชาการทางพุทธศาสนาจาก 5 ประเทศ พบว่า สุขภาพร่างกายต้องได้รับการดูแลอย่างเพียงพอซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานและส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึก สุขภาพด้านศีล เป็นพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกด้านร่างกายและคำพูดส่งผลให้เกิดคุณภาพของจิต สุขภาพจิตต้องมีการฝึกสติหรือบำบัดด้วยสติ(MBCT)และสุขภาพปัญญา เป็นความสามารถสูงสุดที่จะพ้นไปจากความทุกข์ ต้องตระหนักรู้ความหมายของชีวิต เป็นรุ่งอรุณของปัญญานำไปสู่ความสมดุลของสุขภาวะองค์รวมด้วยการฝึกแนวสติปัญญา 4

2. การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผลต่อสุขภาวะทางปัญญา เช่น งานของ เสาวภา เล็กวงษ์ วรรณรัตน์ ลาวัง และ สมสมัย รัตนกริธากุล (2562)ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะทางปัญญาของญาติผู้ดูแลคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 180 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือในการวิจัยมี 7 ชุด ได้แก่ 1)แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้น 2)แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน 3)แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา 4)แบบสัมภาษณ์การระการดูแล 5)แบบสัมภาษณ์ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลกับคนพิการ 6)แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมและ 7)แบบสัมภาษณ์สุขภาวะทางปัญญา(ด้านสติ สมาธิและปัญญา ด้านความสงบและด้านกรมีเป้าหมาย) ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางปัญญาของญาติผู้ดูแลผู้พิการมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก($M = 4.07$, $SD = .75$)และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านก็ยังพบอีกว่า อยู่ในระดับมากทุกด้านเช่นกันโดยมีปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างญาติกับผู้ดูแล ($Beta = .292$, $p < .001$)มีคะแนนในระดับสูง รองลงมาคือ ปัจจัยด้านการรับภาระดูแล($Beta = -.175$, $p < .05$) ด้านการสนับสนุนทางสังคม($Beta = .169$, $p < .05$)และด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา($Beta = .136$, $p < .05$)ตามลำดับ เช่นเดียวกับ เลอลักษณ มหิพันธ์ (2560)ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เครื่องมือที่นำมาใช้วัดสุขภาวะทางปัญญาเป็นแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ(ด้านความผาสุกในสิ่งที่มีอยู่และด้านความผาสุกในด้านยึดมั่นศรัทธาทางศาสนา) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{X} = 94.23$, $SD = 12.21$) และยังพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสุขภาวะทางปัญญาด้านความยึดมั่นและการปฏิบัติตามหลักศาสนากับด้านการ

สนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่ด้านอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่นกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนด้านภาวะการดูแลไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การศึกษาผลของรูปแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เช่น งานวิจัยของ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2560) ที่ศึกษารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา สำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี กลุ่มตัวอย่าง เป็นเด็กและเยาวชนที่อยู่ในความควบคุมดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 72 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลอีกจำนวน 5 คน ผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม มีค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเข้าร่วมกิจกรรมยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการตนเองอย่างมีสติ ด้านการเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ด้านการปล่อยวางเรื่องราวที่ทุกข์ใจได้ ด้านการให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด ด้านการระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น และด้านการมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ เช่นเดียวกับ ปรีญา แก้วพิมล สุริย์พร กฤษเจริญ ปราณี พงศ์ไพบุลย์ โสเพ็ญ ชุนวล และ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2557) ที่ศึกษาสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยอาสาสมัครจาก 3 คณะที่สนใจการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา คือ คณะวิทยาการจัดการ คณะแพทยศาสตร์และคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 61 คน เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ยังคงเหลือนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 43 คน ผลวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 109.92 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นที่ 124.61 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ พิณนภา หมวกยอด (2558) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน ผู้วิจัย 1 คนและผู้ร่วมวิจัย 2 คน ใช้วิธีการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดพุทธศาสนา(ศีล สมาธิ ปัญญา) ประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มแบบค่ายคุณธรรม เป็นการพัฒนาปัญญาระดับความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือ การเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง มีเหตุผล แยกแยะถูกผิด มีความเชื่ออำนาจในตน มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า นักศึกษาควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น นิ่งขึ้น มีสัมพันธภาพดีต่อคนรอบข้าง ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง มีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล คิดบวกมากขึ้น มีพฤติกรรมลดทอดโทรศัพท์และโซเชียลเน็ตเวิร์คลดลง มีจิตอาสาช่วยเหลืองานส่วนรวม เช่น ผู้ปกครอง เพื่อน อาจารย์ผู้สอน เป็นต้น ขณะที่เชิงปริมาณพบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 ($t=3.40$, $\bar{X}=4.42$ และ $\bar{X}=4.23$, $SD.=0.45$ และ $SD.=0.41$) และหลังเข้าร่วม 1 เดือน ยังมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=2.109$, $\bar{X}=3.7417$ และ $\bar{X}=3.4667$, $SD.=0.45$ และ $SD.=0.67668$) และ

4. การศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาเชิงวิเคราะห์ เช่น พิณณา แสงสาคร (2554) ศึกษาองค์ความรู้สุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทสังคมไทยโดยการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ข้อมูลที่นำมาศึกษาเป็นรายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ และการค้นคว้าอิสระของนักวิจัยและนิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันอุดมศึกษา ในช่วงปี พ.ศ.2543-2553 จำนวน 35 เรื่อง พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความหมายอยู่ 2 มิติ คือ 1) มิติภาวะเหนือธรรมชาติ เป็นสุขภาวะที่เกิดจากพลังการฝึกสมาธิ ผู้ที่เข้าถึงจะต้องอาศัย ความเชื่อความศรัทธาและมีความเพียรในการฝึกปฏิบัติโดยใช้ศาสนาเป็นสื่อเชื่อมโยง 2) มิติภาวะธรรมชาติของมนุษย์ เป็นสุขภาวะที่เกิดจากการตระหนักในความหมายของสิ่งต่างๆ ส่งผลให้เกิด ความมุ่งมั่นที่จะค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต มองเห็นความสัมพันธ์ของการดำเนิน ชีวิตกับธรรมชาติซึ่งสามารถสัมผัสได้ในระดับบุคคลทั่วไป ในมิติที่ 2 นี้ได้รวมสาระสำคัญของสุข ภาวะทางปัญญาไว้ด้วยซึ่งเน้นความสุขที่มากจากการใช้ชีวิตกำกับด้วยสติและปัญญานำไปสู่ความ อิสระและพบความสุขที่แท้จริงในที่สุดโดยไม่ได้มีการอ้างอิงหรือพึ่งพิงอยู่กับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ ไม่ ว่าจะเป็นตัวบุคคล ศาสนาหรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ส่วน พิณณา หมวกยอด (2558) ที่ไม่เพียงแต่ ศึกษาผลรูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาดังที่กล่าวแล้ว เท่านั้นแต่ยังได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธศาสนาอีกด้วยพบว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) “รู้” คือ การมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะไตร่ตรอง ตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือ ความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุก สิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสียและสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม 2) “ตื่น” คือ การมี สติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของ ตน ทำอะไรด้วยความตั้งใจมั่นตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้และ 3) “เบิกบาน” คือ ความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวน กระวาย มีอิสระไม่ยึดติดสิ่งใดและเกื้อกูล

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็น ศูนย์กลางให้เกิดสุขภาวะด้านอื่นๆ (กาย จิต สังคม) ตามมา เป็นภาวะธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวมนุษย์

สามารถฝึกได้ด้วยการดำเนินชีวิตที่เน้นการมีสติและปัญญาเป็นตัวกำกับ ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ 3 ระดับ คือ 1)ระดับพฤติกรรม เป็นปัญญาที่รู้จักระงับยับยั้งพฤติกรรมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ไม่กระทำไปตามความอยากที่เป็นตัณหา ตั้งใจมุ่งมั่นกระทำด้วยความสามารถของตนเอง มีพฤติกรรมดีงาม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นปกติสุข 2)ระดับจิต เป็นปัญญาที่รู้จักสร้างภาวะจิตใจให้เกิดความสงบผ่อนคลาย ปลดปล่อยวางเรื่องราวความทุกข์ รู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น ตระหนักรู้ในปัจจุบัน ปิติอิ่มเอมอยู่ภายใน มองโลกเชิงบวก และ 3)ระดับปัญญา เป็นปัญญาที่รู้จักแยกแยะสิ่งดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ รู้จักแก้ปัญหาคด้วยสติปัญญา มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริงซึ่งเป็นปัญญาระดับเหตุผลจนนำไปสู่ปัญญาระดับรู้แจ้งอันเป็นปัญญาระดับสูงสุดตามหลักพุทธธรรม

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดสุขภาวะทางปัญญาของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552) เป็นหลักและจากการวิเคราะห์ความหมายที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมผนวกกับการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธศาสนาของ พิณนภา หมวกยอด (2558) รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังจึงนำมาเป็นกรอบการกำหนดนิยามความหมายสำหรับการศึกษานี้ โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาความสุขอันเกิดจากปัญญาระดับเหตุผลเท่านั้นไม่เกี่ยวข้องกับปัญญาระดับการรู้แจ้งหรือการบรรลุธรรมใดๆ(ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2560)จึงนำไปสู่การกำหนดลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมซึ่งสามารถอธิบายความหมายแต่ละลักษณะได้ดังนี้

การรู้ หมายถึง การที่บุคคลสามารถแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์ รู้จักแก้ไขปัญหาคด้วยสติปัญญา มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รู้จักมองหาคุณค่าจากปัญหาอุปสรรคที่ตนเองเผชิญ

การตื่น หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่ารู้ทันสภาวะจิตใจตนเองที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง ตระหนักถึงโทษของกิเลส มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเองและไม่ย่อท้อต่อการดำเนินชีวิต มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้

ความเบิกบาน หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวล พึงชาน มีเมตตาและรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า มีขึ้น-มีลง มีได้-มีเสีย มีถูกใจ-ไม่ถูกใจ รู้จักปล่อยวางและคลายความยึดมั่น

ถือนั่น ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองและมีเป้าหมายการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง พฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

พฤติกรรมนิสัย(จริต)เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่สื่อถึงเบื้องลึกภายในจิตใจซึ่งแสดงให้เห็นผ่านพฤติกรรมและความประพฤติในการดำเนินชีวิต เป็นรูปแบบนิสัยทางความคิด เจตคติ มุมมองที่ผ่านการหล่อหลอมจากพฤติกรรมจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลที่ค่อนข้างถาวร เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมลักษณะอย่างไรอยู่บ่อยๆ จะกลายเป็นความเคยชินและฝังรากลึกกลงในกมลสันดานจนยึดแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นจนกลายเป็นรูปแบบนิสัยที่แน่นแฟ้นยากที่จะแก้ไขที่เรียกว่า บุคลิกภาพ(มนตรී หลินภู นฤมล พระใหญ่ อัจฉรา ประเสริฐสุนทรและประทีป จินนี, 2563) พฤติกรรมนิสัยจึงมีในทุกคนอยู่ที่ว่าบุคคลคนนั้นจะมีลักษณะนิสัยทางความประพฤติในมโนเอียงแสดงออกเช่นไร ตามหลักพุทธธรรมหมายเอาลักษณะนิสัยทางความประพฤติที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่หนักไปทางใดทางหนึ่งที่บ่งถึงนิสัยเบื้องลึกในชั้นอุปนิสัยซึ่งเรียกว่า จริต

พฤติกรรมนิสัยเป็นคำที่ใช้ในบริบทของเวียนจำที่บ่งถึงพฤติกรรมอันสื่อถึงลักษณะนิสัยของผู้ต้องขัง ขณะที่ “จริต” เป็นคำที่ใช้ครอบคลุมลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมด มีคำเรียกใช้แทนได้หลายคำอาทิ จริยา จริยะ จรรยา ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกันเป็นความประพฤติ เป็นกิริยาที่แสดงออกให้เห็นจากเบื้องลึกหรือพื้นเพของนิสัย เป็นลักษณะการแสดงออกด้านความประพฤติที่โน้มเอียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ(พระครูพิพัฒนกิจจาทร(เทิดทูน ธมฺมกาโม), 2562) พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2559)ได้ให้ความหมายไว้ว่า จริตหรือนิสัยเป็นความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคนเป็นลักษณะความประพฤติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก อากาโรที่แสดงให้เห็นที่อยู่ในชั้นอุปนิสัย กล่าวได้ว่า จริตหรือพฤติกรรมนิสัย เป็นรูปแบบทางพฤติกรรมปกติที่แสดงออกภายนอกซึ่งสื่อถึงลักษณะทางความรู้สึกนึกคิด เจตคติ มุมมองในชั้นที่เป็นแบบแผนทางบุคลิกภาพที่ได้รับการหล่อหลอมจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต

จากการทบทวนจริตตามหลักพุทธธรรมและนักวิชาการที่ได้อธิบายไว้ พบว่า ส่วนใหญ่แบ่งจริตของบุคคลออกเป็น 6 ประเภท รายละเอียดดังนี้

1. รากะจริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปเพื่อมุ่งตอบสนองความรู้สึกพึงพอใจนำไปสู่ความเพลิดเพลินสนุกสนาน มีความต้องการอยากจะสัมผัสกับสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสะดกสบายหรือเป็นที่นิยมชมชอบทางความรู้สึกอาทิ รูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสชาติที่อร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม โดยมุ่งตอบสนองความรู้สึกผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นและร่างกาย เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ชอบการแต่งเนื้อแต่งตัว ประดับตกแต่งร่างกายตัวเองให้มีเสน่ห์ ชอบสถานที่หรือที่อยู่หรูหรา เน้นความสะดกสบายและความสวยงามเป็นหลัก เน้นภาพลักษณ์ภายนอกของตนเองให้ดูดีหรือมีรสนิยมด้านวัตถุ คะนอง ปาฏิภทรางกูร (2561)กล่าวว่า นิสัยของบุคคลรากะจริตมีลักษณะเป็นผู้มีความรักใคร่บงการพฤติกรรม เช่นเดียวกับ พระครูพิณพิศนทิกิจจาทร(เทิดทูน ธรรมกาโม) (2562)และ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ที่กล่าวว่า คนรากะจริตจะมีพฤติกรรมที่เน้นหนักไปทางรักสวยรักงาม ยึดถือเอาความสวยงามเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งมีพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านบวกและลบ ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีบุคลิกภาพดึงดูดตาแก่ผู้พบเห็น มีมารยาทที่สุภาพเรียบร้อยอ่อนโยน มีความละเอียดรอบคอบประณีตและช่างสังเกต เก็บรายละเอียดได้เก่ง พูดด้วยน้ำเสียงที่ไพเราะอ่อนหวาน รู้จักประติดประต่อยคำพูดให้น่าฟังหรือรู้จักสรรหาคำมาสร้างสรรค์การพูดการเขียนของตนเองให้ดูสละสลวยชวนฟังชวนอ่านในการสื่อสาร ปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีโดยหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นหรือเป็นบุคคลที่เข้าสังคมเก่ง มักใส่ใจและมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น สอดคล้องกับ ธงชัย สิงอุตม (2559)ที่กล่าวว่า ลักษณะของคนรากะจริตจะมีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชื่นชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะเข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ

1.2 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบ บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะทางบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความเป็นผู้ที่มีมายาเล่ห์เหลี่ยม ประจบสอพลอ ใ้อวดหรือพูดเกินความจริงเพื่อให้ดูน่าเชื่อถือหรือต้องการให้คนอื่นนิยมยกย่อง มีความต้องการทางเพศมากกว่าปกติ มีความอ่อนนไหวง่ายไม่มีภาวะความเป็นผู้นำ ขาดสมาธิหรือไม่ค่อยมีความมั่นคงทางจิตใจ มักจะถูกกระทบจากสิ่งแวดล้อมได้ง่ายหรือกระทำไปตามกระแสความนิยม(Fashion) มักติดใจในรูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัสหรือมีรสนิยมมุ่งแสพวัตถุเป็นสำคัญ เช่นเดียวกับ คะนอง ปาฏิภทรางกูร (2561)ที่กล่าวว่า ข้อเสียของบุคคลรากะจริตคือ มุ่งแสวงหา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่สบายมาบำรุงบำเรอผัสสะทั้ง 5 ของตนเอง มุ่งสนองตอบทางตา หู จมูก ลิ้นและร่างกายของตนให้ได้รับแต่

สิ่งสวยงามๆ งามๆ ซึ่งเป็นของภายนอก ดูเป็นคนขาดสาระในชีวิตหรือขาดหลักการและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

2. โทสจริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปทางมักโกรธ เจ้าคิดเจ้าแค้น อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย แสดงกริยามารยาทโผงผางทั้งทางร่างกายและคำพูด พูดด้วยคำห้วนๆ เสียงดังหรือไม่คำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น มีนิสัยชอบต่อสู้แข่งขัน ชอบเป็นที่หนึ่งหรือต้องการเอาชนะ ใจนักเลงไม่ยอมคนจึงมักจะขัดคอหรือสร้างความขัดแย้งกับคนอื่นอยู่บ่อยๆ ลบหลู่บุญคุณ(พระมหาภูริช ทันทวงศ์(ศรีเลิศรส) ฐิติวุฒิ หมั่นมี และ อนุวัต กระสังข์, 2559)หรือยกตนข่มท่านและชอบดูหมิ่นดูแคลนคนอื่น ยึดมั่นว่าโลกต้องเป็นไปตามที่ตนเองคิดหรือคาดหวังเท่านั้น ชอบที่ถูกผิด มองโลกเป็นขาวดำ อาการหุนหันพลันแล่น ไม่หยุดนิ่ง ตัดสินใจเร็วไม่คิดมาก คล่องแคล่วว่องไว(ธงชัย สิงอุตม, 2559)เมื่อตัดสินใจทำอะไรแล้วจะต้องทำให้สำเร็จและมุ่งมั่นทุ่มเทในการปฏิบัติกิจการงานต่างๆที่ได้รับมอบหมายหรือมีความรับผิดชอบสูง มุ่งงานมากกว่ามุ่งคน กล่าวคือ มุ่งความสำเร็จของงานมากกว่ามุ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มองเป้าหมายคือความสำเร็จเป็นใหญ่ ไม่สนใจวิธีการหรือกระบวนการจึงมักขาดความละเอียดถี่ถ้วนขณะทำ ขาดความประณีตเรียบร้อย เป็นคนเจ้าระเบียบยึดถือกฎเกณฑ์หรือระเบียบวินัยเป็นสำคัญ ไม่ค่อยมีความยืดหยุ่น เป็นคนพูดจริงทำจริง มีความจริงใจ ตรงไปตรงมา ไม่มีมายาหรือเสแสร้ง มีภาวะผู้นำสูงสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้ ประกอบด้วยพฤติกรรมด้านบวกและลบ คือ

2.1 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัยที่แสดงออกทางพฤติกรรมที่กระตือรือร้น คล่องแคล่วว่องไว มีความกระปรี้กระเปร่า เมื่อได้รับมอบหมายหน้าที่การงานอะไรหรือตั้งใจจะทำอะไรแล้วจะมุ่งมั่นทุ่มเทด้วยความเพียรพยายามจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ไม่ยอมแพ้หรือย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ เป็นคนมีความรับผิดชอบสูง มีสมาธิและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ถ้าคิดกล้าทำกล้ารับผิดชอบ ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น มีความเที่ยงตรงยุติธรรม มีความเป็นผู้นำสูงสามารถเป็นที่พึ่งพาให้กับคนอื่นได้ มีความจริงใจ ตรงไปตรงมา กล้าเปิดเผย ไม่มีมายาเล่ห์เหลี่ยม เคารพกฎกติกาทางสังคมและมีระเบียบวินัยในตัวเองสูง(คะนอง ปาลีภัทรางกูร, 2561; พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก(ประชุมหะ), 2561)

2.2 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบ บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัยที่แสดงออกทางพฤติกรรมเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น มักผูกโกรธจนอาจกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย หุนหันพลันแล่น ลูกลี้ลูกกลนไม่อยู่เฉย ใจร้อนวู่วามตัดสินใจเร็ว(พระครูพิศนธ์กิจจาทร(เทิดทูน ธมฺมกามา), 2562)พูดจาโผงผางหรือกระทำการสิ่งใดมักไม่รักษาน้ำใจหรือคำนึงถึงความคิดความรู้สึกของคนอื่น ให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นหลักหรือเห็นแก่ตัว

คิดว่าโลกจะต้องเป็นไปตามที่ตนเองคิดหรือคาดหวังทำให้เป็นคนไม่มีบริวารเพราะขาดความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่น เวลาทำงานจะไม่เกี่ยววิธีหรือไม่สนใจกระบวนการเพราะมองแต่เป้าหมาย หรือผลสำเร็จเป็นใหญ่(คะนอง ปาฏิภทรางกูร, 2561)จนขาดความละเอียดประณีต ขาดความ รอบคอบพิถีพิถัน ยึดมั่นในกฎกติกาเกินไปจนเป็นคนไม่ยืดหยุ่น จอมเผด็จการ ใจนักเลงเป็นนัก ต่อสู้หรือเป็นคนไม่ยอมคนเป็นเหตุให้ขัดแย้งกับคนอื่นบ่อยๆ ชอบแข่งขันและต้องการเป็นที่หนึ่งจึง มักดูถูกดูแคลนหรือลบหลู่คนอื่น

3. โมหจริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปทางลุ่มหลงมัวเมา มีความประพฤตินักไปทางเขลา เหนงซึ่ม เงื่องง งมงาย(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)ไม่มีความกระตือรือร้นกระปรี้กระเปร่า ซึ่เกียจเฉื่อยชา เปื่อหน่าย ท้อแท้ ขาดความมั่นใจในตัวเองเนื่องด้วยประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง มักตำหนิหรือ กล่าวโทษตัวเอง เป็นคนไม่สู้คน ไม่ชอบขัดแย้งหรือโต้เถียงกับใคร ยอมเสียเปรียบ หลีกเลี้ยงการ เข้าสังคมหรือทำตัวเป็นจุดเด่น มีอาการเหม่อลอยไม่ค่อยมีสมาธิจดจ่อ เป็นคนนิ่งๆ ดูเรียบเฉย ไม่ค่อยแสดงอาการใดๆ ให้ปรากฏอย่างเด่นชัด มักขาดสติความรู้เนื้อรู้ตัว ชอบจินตนาการเพ้อฝัน และหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเอง ดำเนินชีวิตแบบไร้เป้าหมาย ทำอะไรไม่จริงจังมักจะเปลี่ยนใจง่าย อารมณ์อ่อนไหว ขาดความสม่ำเสมอ ไม่มีจุดยืนและไม่เป็นตัวของตัวเองจึงทำให้คล้อยตามคนอื่นได้ง่าย ไม่มีภาวะความเป็นผู้นำแต่เป็นผู้ตามที่ดี ชอบทำอะไรเดิมๆซ้ำๆ อย่างเช่น งานประจำ เป็นต้น และมักทำอะไรแบบขอไปทีไม่เอาใจใส่เท่าที่ควร มักเข้าใจสิ่งที่ง่ายๆ ฟุ้งๆ โดยไม่ต้องใช้ความคิดให้มาก ไม่ฟังชัน ขาดความเป็นระบบระเบียบทางความคิดจนดูเหมือนเป็นคนไม่มีความรู้(คะนอง ปาฏิภทรางกูร, 2561; พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก(ประจฺจนฺหะ), 2561)ความประพฤติไม่คงเส้นคงวา เดียวดีเดี๋ยวร้าย ทำอะไรไม่ต่อเนื่อง เชื่องช้าอืดอาดดูเนิบๆทั้งกิริยาและคำพูด ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านบวกและลบ คือ

3.1 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัย การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นคนเข้าใจอะไรง่ายๆ เป็นผู้ตามที่ดี คอยรับคำสั่ง สามารถทำงานประจำได้ดีโดยไม่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อะไรมากมาย เป็นคนซื่อๆ มีความสุจริต ไม่มีลัษดมคมใน เข้าได้กับทุกคน เป็นเพื่อนที่ดีน่าคบหา(พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก(ประจฺจนฺหะ), 2561)เป็นคนนิ่งๆ ไม่ค่อยฟุ้งชัน ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดกับสิ่งรอบข้าง(คะนอง ปาฏิภทรางกูร, 2561)ไม่ชอบขัดแย้งหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับใคร กิริยาท่าทางและการพูดจาสุภาพนุ่มนวลดูละมุนละไม ไม่โอ้อวด ไม่หยิ่งยโสหรือทะนงตน

3.2 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบ บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัย การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นคนขาดความกระตือรือร้นไร้ชีวิตชีวา ดูท่าทางเศร้าๆ เชื่องซึม เบื่อหน่ายท้อแท้ง่าย ทำอะไรมักคิดว่ายากหรือเกินความสามารถของตัวเองไปเสียหมดจึงทำแบบ ผ่านๆหรือขอไปที มองตัวเองไม่มีค่าหรือไร้ความสามารถ ขาดความเป็นผู้นำ พฤติกรรมไม่คงเส้น คงวา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เป็นตัวของตัวเองเป็นเหตุให้คล้อยตามคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม ได้ง่าย อ่อนต่อโลก อ่อนไหวต่อความรู้สึกของตัวเอง ไม่ชอบเข้าสังคม จิตใจขาดความมั่นคงแน่นอน ใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ ดูเลือนลอยไม่มีเป้าหมาย ความคิดไม่เป็นระบบระเบียบ ไม่ชอบใช้ปัญญา มีดมมงมาย(พระครูพิพิธภักดีจันทรา(เทิดทูน ธมฺมกาโม), 2562)และหมกมุ่นอยู่แต่กับเรื่องของ ตนเองที่จินตนาการเพื่อฝัน

4. ศรัทธาจริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปทางเป็นผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ่บนาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) คนอง ปาสิภทรางกูร (2561)กล่าวว่า เป็นผู้มีความเชื่อองการพฤติกรรม ยึดมั่นในอุดมการณ์อย่างแรงกล้าถึงขั้นยอมพลีชีพหรือเสียสละเพื่อสิ่งที่ดีกว่าตามระดับความเข้มข้นของความเลื่อมใส่นั้น เชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในตัวบุคคลหรือหลักการจนบางครั้งดูมมงายไร้เหตุผล มีพลังจิตหรือแรงจูงใจมหาศาลพร้อมที่จะทุ่มเททุกอย่างเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมไปสู่เป้าหมาย มีความชื่นชมขณะเดียวกันก็เกรงกลัวสิ่งลึกลับหรืออิทธิปาฏิหาริย์ที่ค้นหาเหตุผลมาอธิบายไม่ได้เช่น ไสยศาสตร์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ถัดคือที่ว่า “ไม่เชื่ออย่าลบหลู่” เป็นคนหูเบาเชื่อคนง่าย มักเอาศรัทธานำหน้าเหตุผลเป็นเหตุให้ถูกหลอกหรือตกเป็นเหยื่อคนอื่นได้ง่าย จิตใจคับแคบไม่ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างที่ขัดแย้งกับหลักการที่ตนเองยึดถือ มักติดอยู่ในกรอบหรือยึดมั่นในกฎเกณฑ์กติกามากเกินไป มีลักษณะแบบอนุรักษนิยม ขาดการบูรณาการเชื่อมโยง มองโลกเป็นสองขั้วถูก-ผิด ดี-ชั่ว จริง-เท็จ เชื่อ-ไม่เชื่อ แต่มีความเป็นกัลยาณมิตร อธิษาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส โอบอ้อมอารี มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือ มักไม่มีมารยาเล่ห์เหลี่ยม ช่างเจรจาโน้มน้าวคนอื่นเก่ง ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านบวกและลบ คือ

4.1 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัย การแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ชอบช่วยเหลือ มีความเป็นกัลยาณมิตร มีอธิษาศัยไมตรี แจ่มใสเบิกบาน มีหลักการหรืออุดมการณ์ในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีแรงจูงใจสูงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จิตใจเข้มแข็งพร้อมเสียสละเพื่อคนอื่นได้(พระครูปลัดณัฐพล จนนฺธิโก(ประชุนหะ), 2561)มีความอ่อนน้อมถ่อมตน สงบเสถียร ระวังการแสดงออก มีสัมมาคารวะ แสดงความเคารพและให้เกียรติผู้อื่น

4.2 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบ บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัย การแสดงออกที่ยึดมั่นในอุดมการณ์หรือหลักการเกินไปจึงมักจะขัดแย้งกับคนที่เห็นต่าง ยึดติดใน วิถีปฏิบัติแบบเดิมๆ หัวโบราณ ยอมให้ศรัทธาอยู่เหนือเหตุผลบางครั้งทำให้เป็นเหยื่อของคนอื่น หรือถูกหลอกได้ง่าย เชื่อมมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์จนกลายเป็นหลงมงาย เกรงกลัวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ลี้ลับอาทิ เครื่องรางของขลัง ไสยศาสตร์ เป็นต้น มักมีพฤติกรรมอ่อนวอนขอพรจากสิ่งที่ตนเองเคารพนับถือ มากกว่าการลงมือกระทำด้วยความเพียรของตนเอง จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับผู้ที่มีความเชื่อที่ แตกต่างไปจากตน ไม่ประนีประนอม หูเบาด่วนสรุปจึงขาดการพิจารณาด้วยสติปัญญาอย่าง เพียงพอ

5. วิตกจริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่โน้ม เียงไปทางเป็นผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน(พระ พรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)มีความวิตกกังวลคาดคิดคำนึงบงการพฤติกรรม(คะนอง ปา ลีภทฺธราภรณ์, 2561) เป็นคนเจ้าความคิดหรืออยู่ในโลกของความคิดมากกว่าโลกความจริง ความคิด วกวนย่ำทวนแต่เรื่องเดิมๆซ้ำๆ หมกมุ่นอยู่กับอดีตที่คิดไม่ตกหรือที่แก้ปัญหาไม่ได้ อีกทั้ง ยังคิด เป็นห่วง กังวล คาดการณ์ไปก่อนกับเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต มักมองโลกและคนอื่นในแง่ร้าย เนื่องด้วยขาดความไว้วางใจ ชอบสอดรู้สอดเห็นและจับผิดเรื่องเล็กๆน้อยๆของคนอื่น ทำเรื่องเล็ก ให้เป็นเรื่องใหญ่เป็นเหตุให้ร้อนใจ เครียดงาย จมอยู่กับความทุกข์ เป็นคนครุ่นคิดตริตรอง รายละเอียดรอบด้านจนไม่กล้าตัดสินใจอย่างเด็ดขาด(ธงชัย สิงอุตม, 2559)โลเลสงสัยไม่ แน่ใจ มักหลบเลี่ยงหรือไม่กล้าเผชิญปัญหาด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง ชอบแสดงความคิดเห็น คลุกคลีสังสรรค์ด้วยการเข้าสังคม พูดพาลมากกว่าลงมือกระทำจริงและเปลี่ยนงานบ่อยเพราะ ไม่สามารถทนทำได้นาน ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านบวกและลบ คือ

5.1 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัย การแสดงออกเป็นนักวิเคราะห์ นักวางแผนชั้นยอด เป็นที่ปรึกษาได้ดี รู้จักคิดนอกกรอบ คิด สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เป็นคนช่างสังเกต มักมองเห็นความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ที่คนอื่น มองข้าม เป็นนักเจรจาต่อรอง รู้จักใช้คำพูดหรือมีเทคนิคในการจูงใจคนอื่นเก่ง มองปัญหาได้ทะลุ ปรุโปร่ง มีความละเอียดลออแบบเจาะลึกในรายละเอียดรอบด้าน

5.2 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบ บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัย การแสดงออกที่มักมองโลกในแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจคนอื่น มักจ้องจับผิด เป็นคนคิดเล็กคิดน้อย เจ้ากี้เจ้า การ จู้จี้ขี้นจึงทำให้ขาดมนุษยสัมพันธ์ ให้ความสำคัญแต่จุดเล็กๆ จนลืมภาพรวม ดีแต่พูด ขาด ความกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ฟุ้งซ่านโลเล เปลี่ยนแปลงงานบ่อย เอาแน่เอานอนไม่ได้ ตัดสินใจไม่

เด็ดขาด เป็นคนคิดนานจึงทำการใหญ่ไม่ได้ เกียจคร้านทำการงานด้วยการหาข้ออ้างอยู่เสมอ มัวผัดวันประกันพรุ่ง ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จเป็นขึ้นเป็นอัน คิดวุ่นจมอยู่กับอดีตหรือฟุ้งซ่านกังวลกับอนาคต ใฝ่ใจแต่ปัญหาแต่หาทางแก้ไขไม่เป็น(พระครูพิสนธิ์กิจจาทร(เทิดทูน ธมฺมกาโม), 2562)จึงกลายเป็นคนอมทุกข์ เครียดง่าย

6. พุทธิจริต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปทางเป็นคนเจ้าความคิดทฤษฎี คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ขบคิดพิจารณาข้อเท็จจริงต่างๆ ด้วยหลักตรรกะ ใช้ปัญญาในการคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหา เป็นคนช่างสังเกต วางตัวดีน่าเชื่อถือ มีหลักการในการแสดงความคิดเห็น เป็นนักวิเคราะห์วางแผนในการทำงาน ขยันศึกษาหาความรู้ และค้นหาข้อเท็จจริงต่างๆ มองสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองอยู่เสมอ มีความเฉลียวฉลาด ไหวพริบปฏิภาณและความจำเป็นเลิศ ทว่ามักยึดติดในความคิดความเห็นหรือยึดมั่นถือมั่นในความมีอยู่ของอัตตาตัวตนและความเที่ยงแท้ถาวรซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งทางความคิดกับผู้อื่น จิตไม่มีพลังเพราะขาดแรงศรัทธาเชื่อมั่นและมีพฤติกรรมเฉื่อยชาเนื่องด้วยถนัดการใช้ความคิดมากกว่า คะนอง ปาฏิภทรางกูร (2561)กล่าวว่า คนประเภทนี้มีความรู้(ปัญญา)บงการพฤติกรรม เช่นเดียวกับ (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)ที่กล่าวว่า เป็นผู้มีความรู้เป็นความประพุดิปกติ ประพุดิหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านบวกและลบ คือ

6.1 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัยการแสดงออกเป็นคนมีหลักการ เป็นผู้ให้การปรึกษาได้ดี รู้จักอธิบายสิ่งต่างๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล และสอดคล้องตามสภาพความเป็นจริง ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ชอบค้นหาข้อเท็จจริงต่างๆ รู้จักวิเคราะห์สังเคราะห์อย่างมีวิจรรย์ญาณ มีความเฉลียวฉลาดและมีไหวพริบปฏิภาณเป็นเลิศ หมั่นฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ วางตัวน่าเชื่อถือ ถนัดใช้ความคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างละเอียดรอบคอบ (ธงชัยสิงอุดม, 2559; พระครูพิสนธิ์กิจจาทร(เทิดทูน ธมฺมกาโม), 2562)

6.2 ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบ บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะนิสัยการแสดงออกที่มักยึดติดในความคิดความเห็นของตนเองหรือเป็นเจ้าแนวความคิดทฤษฎี เชื่อมมั่นในความมีอยู่ของอัตตาตัวตนและความเที่ยงแท้ถาวร อยู่กับการขบคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยหลักการเหตุผลมากกว่าลงมือกระทำจึงเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมเฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจหรือไม่มีพลังจิตเพียงพอที่จะดึงดูดให้คนอื่นคล้อยตามจึงทำให้ภาวะความเป็นผู้นำมีน้อย(กนกกาญจน์ สินทิบาล, 2555)

นอกจากการแบ่งจริตออกเป็น 6 ประเภทดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีการแบ่งจริตในอีก รูปแบบหนึ่งเป็นการจัดประเภทลักษณะนิสัยของบุคคลเพื่อให้เหมาะสมกับการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการฝึกการตระหนักรู้(สติ) กล่าวคือ การแบ่งเช่นนี้มุ่งเน้นเพื่อให้รู้จักเลือกรูปแบบของสติปัฏฐานมาใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยและตามแต่ศักยภาพทางปัญญาของบุคคล (น้านิตย์ ตันตีสิริวัฒน์, 2557; พระจินดา ฉันทธัมโม, 2558)ประกอบด้วย

1. ตัณหาจริต คือ ลักษณะนิสัยทางพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปในทาง ความอยาก(ตัณหา) กล่าวคือ มีความสนใจและปรารถนาอย่างแรงกล้าในรูป เสียง กลิ่น รสและ สัมผัสซึ่งเป็นสิ่งไร้ภายนอก ชอบความสนุกสนานรื่นเริง มุ่งเน้นการตอบสนองความรู้สึกเป็นสุข ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้นและร่างกาย มีพฤติกรรมแสวงหาความสุขผ่าน ร่างกายเป็นสำคัญเพื่อให้เกิดความสุขความเพลิดเพลินทางใจ รักสวยรักงาม ประดับตกแต่ง ร่างกายให้ดูดี สนใจการแต่งเนื้อแต่งตัว ลักษณะท่าทางหรือบุคลิกดูดี มีมาด เน้นความสุขทาง ร่างกายมากกว่าสิ่งอื่นใด ตัณหารัตนยานอยากในความบันเทิงความสะดกสบายและมักติดใจใน ความรู้สึกเป็นสุข น้านิตย์ ตันตีสิริวัฒน์ (2557)กล่าวว่า ตัณหาจริต คือ พวกมีนิสัยที่โน้มเอียงไป ตามตัณหา(ความอยาก) ชอบความเพลิดเพลิน ให้ความสำคัญกับความรู้สึก(เวทนา)เป็นใหญ่ ชอบที่จะแสวงหาความสุขทางหู จมูก ลิ้น กาย จนกลายเป็นความยึดติดในความสุขประเภทนี้ ขณะเดียวกันเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่สบกับอารมณ์ความรู้สึกตนเองก็จะแสดงออกเป็นความรู้สึก หงุดหงิด ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราดหรืออาจจะมีพฤติกรรมรุนแรงอาทิ การทะเลาะวิวาท เป็นต้น นอกจากนี้ ยังหมกมุ่นในจินตนาการเพื่อที่จะสร้างความรู้สึกเคลิบเคลิ้มเพลิดเพลินให้กับภาวะ จิตใจตนเองหรือเป็นจินตนาการด้านลบส่งผลต่อความรู้สึกที่ตรงกันข้าม เช่น ความรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นต้น แสดงออกเป็นพฤติกรรมลุ่มหลงมัวเมา มีความประพฤตินักไปทางเขลา เหมงซึม เงื่องง งมมาย(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานที่ สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของบุคคลด้านนี้ได้แก่ การตระหนักรู้ร่างกาย(กายานุปัสสนา)และการ ตระหนักรู้ความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา)(น้านิตย์ ตันตีสิริวัฒน์, 2557)

2. ทิฏฐิจริต คือ ลักษณะนิสัยทางพฤติกรรมของบุคคลที่โน้มเอียงไปด้านการใช้ ความคิดพิจารณาด้วยหลักตรรกะเหตุผล เป็นนักวิเคราะห์วางแผน ยึดถือในความคิดความเห็น อย่างแรงกล้าหรือเป็นนักผลิตแนวความคิดมุ่มมอง มักจะใช้ความคิดมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก รู้จักให้ ข้อคิดเห็นที่ก่อปรไปด้วยหลักการ วิเคราะห์วิจารณ์ประเด็นต่างๆ ทั้งเชิงบวกและลบอย่าง ละเอียดลออและสอดคล้องกับข้อเท็จจริง มองเห็นแง่มุมต่างๆอย่างถี่ถ้วน มีความยึดมั่นถือมั่นใน ความคิดความเห็นตนเองจนอาจนำไปสู่ความขัดแย้งทางความคิดกับบุคคลอื่น น้านิตย์ ตันตีสิริวัฒน์

สิริวัฒน์ (2557)กล่าวว่า พวกทิวฏฐิจริตเป็นผู้ยึดมั่นความเป็นเหตุผล การพินิจพิจารณา พวกมีนิสัย
โน้มเอียงไปทางเจ้าทฤษฎี มักมีความเชื่อในความเที่ยงแท้และความมีตัวตน จึงเป็นผู้ถือเอา
ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง หากความคิดเห็นของตนเองถูกขัดแย้งมักจะรู้สึกขุ่นมัวหรือหากมี
หลักการ แนวคิดใดที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเองจะรู้สึกพอใจเบิกบาน บุคคลประเภทนี้
จึงกลายเป็นผู้ยึดติดในความคิดความเห็น นอกจากนี้ ยังมีลักษณะความคิดที่พวยพุ่ง (คะนอง ปา
ลิมัทวางกูร, 2561) ทะนงตนว่าเก่งกว่าคนอื่น ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนและอาจกลายเป็นคนคิด
มาก วิตกกังวล โดดเดี่ยวโดดเดี่ยวใจไม่ได้ (ธงชัย สิงอุตม, 2559) คิดย้ำทวนแบบเจาะรายละเอียดในแต่
ละประเด็น มีเหตุผลที่แปรเปลี่ยนอยู่ร่ำไป การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานที่สอดคล้องกับลักษณะ
นิสัยของบุคคลประเภทนี้ได้แก่ การตระหนักรู้จิต (จิตตานุปัสสนา) และการตระหนักรู้ธรรมหรือ
หลักการต่างๆ (ธัมมานุปัสสนา) (นันทินันท์ ตันตีสิริวัฒน์, 2557)

กล่าวได้ว่า จริตหรือลักษณะนิสัยของบุคคลตามหลักพุทธธรรมนิยมแบ่งออกเป็น 2
ลักษณะ คือ ตามหลักจริต 6 (ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต วิตกจริตและพุทธิจริต) ซึ่งเป็น
ลักษณะนิสัยที่แสดงออกทางพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ มีทั้งลักษณะนิสัยเชิงบวกและลบ
และอีกแบบเป็นการแบ่งตามหลักจริต 2 (ต้นหาจริตและทิวฏฐิจริต) ที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับลักษณะนิสัยที่
แสดงออกผ่านพฤติกรรมที่บ่งถึงการดำเนินชีวิตที่ยึดความรู้สึกและความคิดเป็นสำคัญ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจริตตามหลักพุทธธรรม

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับจริต(บุคลิกภาพ)ตามหลักพุทธธรรมพบว่า แบ่ง
การศึกษาออกเป็น 4 ลักษณะ รายละเอียดดังนี้

1. เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ว่าแต่ละจริต(บุคลิกภาพ)ทั้ง 6 ตามหลักพุทธธรรม
มีลักษณะความโน้มเอียงของนิสัยและพฤติกรรมเป็นอย่างไร อาทิ การศึกษาของ พระสรพวงษ์
ปัญญาโร (จุลลโพธิ) (2561)เกี่ยวกับบุคลิกภาพตามหลักจริต 6 ของนิติตคณะพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้องกับนิติต จำนวน 7 รูป/คน ซึ่งสรุปแต่ละจริตดังนี้ 1)ราคจริต มี
บุคลิกภาพรักสวย รักงาม 2)โทสจริต มีบุคลิกภาพใจร้อน โกรธง่าย 3)โมหจริต มีบุคลิกภาพ
ซึ่มเศร้า ไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง 4)ศรัทธาจริต มีบุคลิกภาพเชื่อง่าย ไม่ค่อยพิจารณา 5)
วิตกจริต มีบุคลิกภาพคิดจับจด ลังเลไม่มีความมั่นใจและ 6)พุทธิจริต มีบุคลิกภาพมักใช้ความคิด
พิจารณาเรื่องต่างๆ ก่อนเสมอ บุคคลคนเดียวอาจมีหลายๆ บุคลิกภาพผสมผสานกันและมีข้อดี
ข้อเสียต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยรอบข้างที่มีผลต่อการแสดงออก เช่นเดียวกับ พระจินดา ฉันทธัมโม
(2558)ที่ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีบุคลิกภาพรักสวยรักงาม(ราคจริต)ในการปฏิบัติ

วิปัสสนา เป็นการศึกษาคึ่งเอกสาร พบว่า 1) ราคจวิต จะมีบุคลิกภาพทางพฤติกรรมที่โน้มเอียงไปด้านรักสวयरักงาม 2) โทสจวิต จะมีบุคลิกภาพทางพฤติกรรมที่โน้มเอียงด้านใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย 3) โมหจวิต จะมีบุคลิกภาพทางพฤติกรรมที่โน้มเอียงไปด้านเวลา เหนงซิม เงื่องงง งมมง่าย 4) สัทธาจวิต จะมีบุคลิกภาพทางพฤติกรรมที่โน้มเอียงไปด้านมีจิตใจซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย 5) พุทธิจวิต จะมีบุคลิกภาพทางพฤติกรรมที่โน้มเอียงไปด้านใช้ความคิดพิจารณาและ 6) วิตกจวิต จะมีบุคลิกภาพทางพฤติกรรมที่โน้มเอียงไปด้านนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน

2. เป็นการศึกษาในระดับตำแหน่งหน้าที่ของการปฏิบัติงาน ประสพการณ์การทำงาน อายุและระดับการศึกษาว่ามีผลต่อการหล่อหลอมลักษณะทางบุคลิกภาพ(จวิต)ของบุคคลอย่างไร อาทิ การศึกษาของ กนกกาญจน์ สีนภิบาล (2555)เกี่ยวกับบุคลิกภาพของผู้บริหารระดับต่างๆ ของโรงเรียนตามหลักจวิต 6 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพตามหลักจวิต 6 จำนวน 341 ข้อ พบว่า ผู้บริหารมีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมการแสดงออกเชิงพุทธิจวิตและศรัทธาจวิตอยู่ในระดับสูง ขณะที่โทสจวิต ราคจวิต โมหจวิต วิตกจวิตอยู่ในระดับต่ำ ผู้บริหารเพศหญิงจะมีลักษณะด้านพุทธิจวิตและศรัทธาจวิตสูงกว่าผู้บริหารเพศชาย ผู้บริหารที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี จะมีบุคลิกภาพด้านราคจวิตสูงกว่าผู้มีอายุเกินกว่า 50 ปี ด้านโมหจวิตและวิตกจวิต ผู้มีอายุต่ำกว่า 35 ปี มีสูงกว่าผู้มีอายุ 36 ปีขึ้นไป ขณะที่ศรัทธาจวิต ผู้มีอายุสูงกว่า 36 ปีขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ส่วนระดับการศึกษา ปริญญาตรีมีโมหจวิตสูงกว่าปริญญาโท ส่วนด้านประสพการณ์การทำงาน ผู้มีประสพการณ์ 21 ปีขึ้นไปมีบุคลิกภาพด้านพุทธิจวิตและศรัทธาจวิตสูงกว่าผู้มีประสพการณ์ไม่เกิน 10 ปี ขณะที่หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้มีโทสจวิตและโมหจวิตสูงกว่าผู้บริหาร รองผู้บริหาร สอดคล้องกับ สุวีรัตน์ ฝนอรุณ (2556)ที่ศึกษาบุคลิกภาพผู้บริหารระดับกลางในองค์การเอกชนตามหลักจวิต 6 ซึ่งพบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพด้านพุทธิจวิตอยู่ในระดับสูง ส่วนราคจวิต วิตกจวิต โมหจวิตอยู่ในระดับกลางและโทสจวิตอยู่ในระดับต่ำ

3. เป็นการศึกษาบุคลิกภาพที่โน้มเอียงไปลักษณะใดลักษณะหนึ่งเพื่อที่จะนำหลักการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ อาทิ การศึกษาวิเคราะห์ของ พระจินดา ฉันทธัมโม (2558)เกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีบุคลิกภาพรักสวयरักงาม(ราคจวิต)ในการปฏิบัติวิปัสสนา พบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพรักสวयरักงาม เน้นภาพลักษณ์ของตนเองให้ดูดี รักความสะอาดสวยงาม หรือเป็นผู้มีความต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ให้เจริญสติตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นด้วยการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ เช่น การขบคิด(โยนิโสมนสิการ) พิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่สวยไม่งาม เป็นต้น หรือการรู้จักข่มใจไว้เพื่อให้หลุดไปจากอารมณ์นั้นๆ เช่นเดียวกับ น้านิตย์ ตันตีสิริวัฒน์ (2557)ที่ศึกษาวิเคราะห์การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ให้

เหมาะกับแต่ละบุคลิกภาพ พบว่า ผู้ที่มีนิสัยโน้มเอียงไปทางความอยากต้องการ(ตัณหา) ชอบความเปลือยเปลือย ให้ฝึกสติด้วยการตระหนักรู้ร่างกาย(กายานุปัสสนา)และความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา) ขณะที่ ผู้มีบุคลิกภาพยึดมั่นความเป็นเหตุผล ชอบพินิจพิจารณา มีนิสัยโน้มเอียงไปทางเจ้าแนวความคิดทฤษฎี ที่มีความเชื่อในความเที่ยงแท้ถาวรและควมมีตัวตน ให้ฝึกสติด้วยการตระหนักรู้จิต(จิตตานุปัสสนา)และหลักการต่างๆ(ธรรมานุปัสสนา)และ

4. เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์บุคคลที่อยู่ในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาเพื่อนำไปสู่การหาแนวทางส่งเสริมบุคลิกภาพที่บกพร่องให้มีความเจริญงอกงามด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ เช่น การศึกษาของ พระสมุห์ปริยญา ปริชาโน(ยันต์โกเศศ) (2561)เกี่ยวกับแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพุทธิจิตสำหรับนักเรียนประถมศึกษา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหาร ครูและเจ้าหน้าที่ และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 คน พบว่า ส่วนใหญ่จัดอยู่ในประเภทโทสจริต(มีลักษณะหงุดหงิด โกรธง่าย ใจร้อนรุนแรง พุดจากโง่งมงาย ตรงไปตรงมามากไม่คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น) รองลงมาเป็นด้านศรัทธาจริต(โน้มใจซาบซึ่งเชื่อง่าย มีอุดมการณ์ ยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองเชื่อถือ) วิตกจริต(ครุ่นคิดฟุ้งซ่าน จับจด วิตก) โมหจริต(จินตนาการเพ้อฝัน ลุ่มหลง งมงาย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ท้อแท้เบื่อหน่าย)และราคะจริต(รักสวยรักงาม หลงใหลได้ปลื้มในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เน้นภาพลักษณ์ให้ดูดีหรูหรา นิยมวัตถุ) ระดับต่ำสุดเป็นด้านพุทธิจริต(มีเหตุผล พินิจพิจารณา ไม่เด็ดขาด ขาดความมุ่งมั่น) หากรู้ถึงจริตของแต่ละคนทำให้จัดวางตัวบุคคลได้เหมาะสม ใช้คนให้ตรงกับงานนั้นที่รับผิดชอบซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จ สอดคล้องกับการศึกษาของ พระสรพวงษ์ ปัญญาธโร(จุลลโพธิ) (2561)เกี่ยวกับบุคลิกภาพตามหลักจริต 6 ของนิกายเถรวาทศาสนาพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่พบว่า ส่วนใหญ่จะเป็นโทสจริตเพราะนิสัยกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ส่วนบุคลิกภาพอื่นจะปรากฏให้เห็นบ้างตามสถานการณ์ขึ้นอยู่กับสถานภาพ เพศ อายุ สิ่งแวดล้อม ควรปรับบุคลิกภาพให้มีความเหมาะสมเพื่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

สรุปได้ว่า การศึกษาบุคลิกภาพตามหลักจริต 6 ประกอบด้วย การวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของแต่ละจริต การศึกษาระดับตำแหน่งของหน้าที่การงานว่าส่งผลต่อบุคลิกภาพอย่างไร การวิเคราะห์เพื่อนำหลักสติปัญญาไปใช้เพื่อปรับปรุงจริต(บุคลิกภาพ)และการสำรวจเพื่อวิเคราะห์ผู้เรียนนำไปสู่การหาแนวทางในการส่งเสริมด้วยการจัดการเรียนการสอน

การศึกษาจริตตามหลักพุทธธรรมครั้งนี้เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับลักษณะบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยมุ่งศึกษารูปแบบพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขังที่สื่อถึงลักษณะนิสัยเบื้องต้นที่เป็นบุคลิกภาพหรือพื้นเพนิสัยเพื่อนำมาสู่การออกแบบวิธีการฝึกสติตาม

แนวสติปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขังในระยะการพัฒนา เป็นการศึกษาในรูปแบบจิตวิทยาเท่านั้น โดยเน้นศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดที่แสดงออกตามหลักจิต 6 และวิเคราะห์ จัดประเภทและสรุปผลบุคลิกภาพของผู้ต้องขังลงในหลักจิต 2 (ต้นหาจิตและทิวจิต) กล่าวคือ เป็นลักษณะทางบุคลิกภาพ (จิต) ของผู้ต้องขังที่มุ่งแสวงหาความสุข เพื่อสนองอารมณ์ความรู้สึกเป็นสำคัญหรือใช้ความรู้สึกเป็นใหญ่ด้านพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต ขณะที่อีกแบบเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพ (จิต) ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ทำตาม หรือให้ความสำคัญกับความคิดความเชื่อและเหตุผลที่ตนเองยึดถือเป็นหลัก

เมื่อทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรม (จิต) ตามหลักพุทธธรรมแล้วทำให้ทราบแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ส่วนนี้ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกรอบเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การออกแบบเครื่องมือการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นประเด็นที่มีลักษณะเจาะจงมากยิ่งขึ้น เพื่อค้นหาข้อมูลเชิงลึกและนำมาตรวจสอบแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามา ก่อนจะนำไปสู่การสร้างแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาสำหรับการวิจัยระยะที่ 2 และระยะที่ 3 ต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา

สืบเนื่องมาจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรม (จิต) ตามหลักพุทธธรรมก่อนหน้านี้ อีกทั้งมีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาข้อมูลเชิงพฤติกรรมในบริบทที่เจาะจงมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ ลักษณะสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมที่เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเชิงพัฒนาเป็นการวิจัยเชิงปริมาณระยะที่ 2 และ 3 อันประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม แนวคิดเกี่ยวกับสติที่นำไปประยุกต์ใช้ในเชิงจิตวิทยาและหลักสติปัญญากับการพัฒนาสติผู้ต้องขัง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสำหรับการวิจัยระยะนี้ ตามประเด็นดังต่อไปนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม

การให้คำปรึกษากลุ่ม : การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพูดคุยอย่างมีเป้าหมาย ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปซึ่งประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มซึ่งมีปัญหาหรือความต้องการคล้ายๆกันภายใต้บรรยากาศที่จริงใจ อบอุ่น เป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี มีทักษะความสามารถและประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาที่คอยช่วยให้กระบวนการ

กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น(ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529)และจะต้องมีความเชี่ยวชาญในการทำกลุ่มเพื่อประคับประคองให้กระบวนการกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ เสนอแนะและร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ นำไปสู่การปรับปรุงตนเองและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้สะท้อนความรู้สึกลงและแสดงความคิดเห็น อีกทั้ง ยังได้ระบายความขัดแย้งที่เป็นปมปัญหาในใจ เปิดใจยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อเสีย กล้าที่จะเผชิญปัญหาและรู้จักใช้สติปัญญาความสามารถแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งได้สะท้อนปัญหาของตนเองโดยผ่านมุมมองของเพื่อนสมาชิก(วัชร ทรัพย์มี, 2533)และได้วิเคราะห์ข้อแนะนำที่ได้ฟังจากสมาชิกคนอื่นๆ มาปรับใช้กับตนเองโดยเน้นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม Mahler (1969)และ Gipson และ Mitchell (1986)กล่าวว่า กลุ่มการให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกได้จัดการปัญหาของตนเองด้านการปรับตัว ด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้านพัฒนาทักษะสัมพันธภาพส่งผลให้เห็นคุณค่าและมีทัศนคติที่ถูกต้องรวมถึงมีทักษะการตัดสินใจ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในการสำรวจปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของกันและกันเพื่อหาทางช่วยกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

เช่นเดียวกับ ทิพยวรรณ กิตติพร (2535) วัชร ฤๅคำ (2524) และ วิญญู พูลศรี (2531)ที่ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มในทำนองเดียวกันว่า เป็นการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาที่มีทักษะความสามารถต่อสมาชิกภายในกลุ่มที่มีปัญหาความซับซ้อนใจ ความวิตกกังวลต่างๆ โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเพื่อให้บรรยากาศกลุ่มเกิดความอบอุ่นเป็นกันเอง เกิดการยอมรับและความรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นกังวลได้สำรวจและเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและยอมรับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนจะกลายเป็นปัญหารุนแรงจนสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและลงมือปฏิบัติจัดการความซับซ้อนและปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางที่เหมาะสม มีความเจริญงอกงามและปรับตัวได้ ขณะที่สมาชิกคนอื่นๆ จะมีบทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในการจัดการปัญหาเหล่านั้นพร้อมทั้งได้เรียนรู้ที่จะนำเอาแนวคิดจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มไปประยุกต์ใช้และยังเป็นการพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหของตนเองอีกด้วย สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม(Gladding, 2009; Ohsen, 1979) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงไม่ใช่การสอนแต่เป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกได้สำรวจ ค้นหา และเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจเขา

โดยตรงและหาทางแก้ปัญหาที่นั้นโดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้คอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นจนบรรลุเป้าหมาย ให้สมาชิกตระหนักรู้ตนเอง เพิ่มสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธรธรรม : การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาได้นำหลักพุทธรธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เอื้ออาทร เป็นกัลยามิตร มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์และเห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์มีปัญหาแล้วรู้จักกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์นั้นเกิดสติปัญญาที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง(มันเกียรติ โกศลนิรติวงษ์, 2541) โดยผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความคับข้องใจของตนได้อย่างอิสระ ได้สำรวจตัวเองทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้สามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ(อาภา จันทรสกุล, 2545)ซึ่งจะมีสมาชิกคนอื่นๆ คอยให้ความช่วยเหลือในการเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกที่มีปัญหาสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและเป็นเพื่อนร่วมทางเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งด้านพฤติกรรมและด้านจิตใจอย่างสร้างสรรค์จนเกิดเจตคติที่ถูกต้อง เข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิตและมีวิธีคิดที่ถูกต้อง

กล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธรธรรมเป็นกระบวนการช่วยเหลือสมาชิกผู้มีทุกข์ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปภายใต้บรรยากาศที่ไว้วางใจโดยมีผู้ให้คำปรึกษาในฐานะกัลยาณมิตรเป็นผู้เอื้อให้บรรยากาศกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นโดยอาศัยหลักพุทธรธรรมเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ตระหนักถึงพุทธภาวะ(สติปัญญา)ที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองจนเกิดการประจักษ์แจ้งในแก่นแท้ของชีวิตและก้าวข้ามปัญหาคือความทุกข์ได้ พร้อมทั้งอยู่ร่วมกับคนอื่นและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธรธรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะเน้นที่กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในระดับจิตสำนึก และมีแนวโน้มที่เน้นเรื่องความเจริญงอกงามส่วนบุคคลโดยช่วยให้บุคคลได้ค้นหาศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้สร้างบรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจและความไว้วางใจที่จะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกและสำรวจถึงปัญหาต่างๆ ร่วมกันซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่เป็นส่วนตัวของสมาชิกแต่

ละคนและจุดมุ่งหมายโดยรวมของกลุ่มที่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้นำกลุ่มในการระบุให้มีความเฉพาะเจาะจง (ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535) โดยมีรายละเอียดของจุดมุ่งหมายดังนี้ (Corey, 1985; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529; วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2533)

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้และยอมรับข้อดี ข้อบกพร่องของตนเองและเพื่อนสมาชิก เรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจผู้อื่นนำไปสู่การเปิดเผยตนเองและไม่เก็บกดเสแสร้ง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกไม่หลบเลี่ยงการเข้าสังคมซึ่งเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง อีกทั้ง พัฒนาความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองและเรียนรู้ที่จะเคารพให้เกียรติและมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่ พัฒนาเอกลักษณ์ ความเชื่อมั่น มุมมองใหม่ๆ และรู้จักตั้งเป้าหมายของตนเอง พัฒนาทักษะในการสื่อสาร ความหมาย อาทิ การตั้งคำถาม การโต้ตอบอย่างเหมาะสม เป็นต้น
4. เพื่อให้สมาชิกได้รับทราบปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน และช่วยให้เกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน ขณะเดียวกัน ยังช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสเป็นผู้รับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นซึ่งทำให้เกิดการรับรู้คุณค่าภายในตนเอง
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาทางเลือกต่างๆ ที่จะจัดการกับปัญหาและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งสามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเองและสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร
6. เพื่อช่วยให้สมาชิกรู้จักวางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสมและกำหนดเป็นข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้นๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์
7. เพื่อช่วยให้สมาชิกพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นที่จะนำไปสู่การปรับตัวในการอยู่ร่วมและรู้จักหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีกล่าวถึงจุดมุ่งหมายที่ครอบคลุมในบริบทของการป้องกัน การแก้ไขหรือบำบัดเยียวยาและการพัฒนาไว้ดังนี้(Gipson และ Mitchell, 1986; ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535)

1. การป้องกัน(Prevention) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ในสังคมด้วยการก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ได้ด้วยดี เป็นการป้องกันปัญหาความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่อาจจะเกิดขึ้นได้ถ้าหากไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

2. การแก้ไขหรือบำบัดเยียวยา(Healing) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการแก้ไขบุคคลที่มีพฤติกรรมทำลายตัวเองซึ่งอาจเป็นซ้ำๆ และเป็นมากขึ้นได้หากไม่ได้รับความช่วยเหลือ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาฟื้นคืนเป็นปกติได้อย่างรวดเร็วและคงเหลือความผิดปกติทางอารมณ์น้อยลง

3. การพัฒนา(Development) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้รับการกระตุ้นส่งเสริมและมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่สมาชิกต้องการมากที่สุดกล่าวคือสมาชิกจะได้รับแรงจูงใจจากการกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มความสามารถซึ่งแสดงออกถึงความสำเร็จอย่างสูงสุดของตนเอง

ขณะที่การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธรธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นที่พึ่งของตนเอง ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ซึ่งมีหลักการว่า บุคคลจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองก่อนที่จะหวังพึ่งบุคคลอื่น ไม่ว่าจะระดับใดระดับหนึ่ง เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ การให้การปรึกษาจึงไม่ใช่กระบวนการติดตามช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาไปตลอดชีวิต แต่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองโดยฝึกทำความเข้าใจกับตัวเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม รู้จักคิดและฝึกฝนตนเองจนนำไปสู่การพึ่งตนเองด้วยการคิดถึงคุณค่าและความสามารถของตน(วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2554) ประยงค์ สุวรรณบุบผา (2545)กล่าวว่า เป็นการสอนให้มนุษย์รู้จักกำจัดทุกข์ ดับทุกข์ทั้งกายและใจ ให้ประกอบกุศลกรรมเพื่อความดี เกิดสันติสุขได้แก่ความสงบกาย วาจา และใจ มีสติในการใช้ชีวิต รู้เท่าทันความจริง ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทและมีแรงจูงใจใฝ่ดีงามมากกว่าที่จะถูกตัณหาชักจูงไป(ดวงมณี จงรักษ์, 2549)ขณะที่ มั่นเกียรติ โกศลนิรติวงษ์ (2541)ได้มองจุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงพุทธรธรรมไว้ 2 ประเด็นใหญ่ๆ ประกอบด้วย

1. เพื่อประโยชน์ของชีวิต เป็นจุดมุ่งหมายแนวตั้งของชีวิตที่แต่ละคนควรเข้าถึงและสร้างสรรค์ขึ้น และควรมีให้ครบทุกระดับ แม้จะมากหรือน้อยก็ควรที่จะพัฒนาให้บรรลุมากยิ่งขึ้นได้แก่ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน เป็นจุดหมายเฉพาะหน้าที่มุ่งไปที่การดับทุกข์ในขณะนั้น ทำ

ให้เกิดความสุขตามแต่ฐานะ อาชีพการงาน 2) ประโยชน์เบื้องต้น เป็นจุดหมายที่มุ่งถึงการป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดทับถมและจมปรักในความทุกข์นั้น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตภายใน กล่าวคือ ความเจริญงอกงามของชีวิตและจิตใจ รู้จักดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและ 3) ประโยชน์สูงสุด เป็นเป้าหมายสูงสุดตามพุทธธรรมกล่าวคือ มรรคผลนิพพาน เป็นการแก้ปัญหาและดับทุกข์อย่างสมบูรณ์ มีภาวะจิตใจที่ปลอดโปร่งแจ่มใส เบิกบาน อิศระจากอำนาจของกิเลส

2. เพื่อประโยชน์ของบุคคลและสังคม เป็นจุดหมายตามแนวราบ กล่าวคือ เน้นการพัฒนาชีวิตของคนในสังคมให้ขยายขอบเขตออกไปจนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ได้แก่ 1) ประโยชน์ตน เป็นจุดหมายที่มุ่งการฝึกฝนตนเองจนสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ หรือมีชีวิตที่สมบูรณ์ 2) ประโยชน์ผู้อื่น เป็นการช่วยเหลือให้ผู้อื่นบรรลุจุดหมายตามศักยภาพของแต่ละคนและ 3) ประโยชน์ร่วมกัน เป็นการสร้างสังคมให้บรรลุจุดหมายทั้งตนเองและผู้อื่น อาทิ ประโยชน์ที่เกิดจากกิจกรรมส่วนรวม การจัด สภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ที่เอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติ เป็นต้น

จากจุดหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมในระดับจิตสำนึกจนนำไปสู่การยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าภายในรวมถึงการเข้าใจผู้อื่น รู้จักที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดแรงจูงใจที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองจนสามารถพึ่งตนเองได้ รู้จักดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญาและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข มีภาวะจิตใจที่ปลอดโปร่ง เบิกบาน ไม่ถูกชักจูงและเป็นอิสระจากการอำนาจของกิเลสตัณหาได้มากขึ้น มองเห็นประโยชน์ปัจจุบัน อนาคตและประโยชน์สูงสุด อีกทั้ง ประโยชน์ตนเอง ผู้อื่นและประโยชน์ต่อกรอยู่ร่วมกัน

หลักการพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะยึดหลักการพื้นฐานที่ว่า สมาชิกทุกคนสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยช่วยเหลือและสนับสนุนให้สมาชิกเหล่านั้นได้แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองพร้อมทั้งสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นด้วยซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีและยังได้มีโอกาสเรียนรู้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ ทักษะต่างๆ ในการแก้ปัญหาจากสมาชิกด้วยกันเองและผู้นำกลุ่ม อีกทั้งได้ตระหนักรู้ว่า คนอื่นๆต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น เป็นผลให้เกิดความอบอุ่นใจและมีกำลังใจในการแก้ปัญหาของตนเอง และยังสามารถมองในการแก้ปัญหาของเพื่อนสมาชิก นำไปสู่ความภาคภูมิใจ มองตนเองอย่างมีคุณค่าและพร้อมที่จะยอมรับและ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น(ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535)หลักการที่จะนำไปสู่ประสิทธิภาพของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถสรุปได้จากแนวคิดของ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549)ที่ได้เสนอไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกออกมา เพราะผู้รับการปรึกษาย่อมมีสิทธิในความรู้สึกของตัวเองและจะต้องเคารพให้เกียรติในการแสดงความรู้สึกของคนอื่น
2. ผู้รับการปรึกษาจะต้องรู้ว่าตนเองจะพัฒนาอะไรและต้องแสดงออกถึงความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาของตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและมองหาหลายๆทางเลือกในการแก้ไขจนสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้
3. การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มเป็นการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพและลดการใช้กลไกการป้องกันตัวเองทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองดีขึ้นและรู้จักควบคุมตนเอง เกิดการยอมรับข้อวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นได้มากขึ้น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์ กล่าวคือ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในภาวะปัจจุบันที่มีต่อสถานการณ์ที่นำมาเล่านั้นควรให้ความสำคัญมากกว่า
5. ผู้รับการปรึกษาจะต้องมีความมั่นใจสัญญากับตนเองที่จะรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองภายใต้บรรยากาศของสิ่งแวดล้อมที่ไม่ขู่เข็ญหรือการเสริมแรง
6. ผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเรียนรู้จากกลุ่มในเชิงของประสบการณ์ที่ได้จากการลงมือกระทำซึ่งจะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

หลักการดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาและสมาชิกภายในกลุ่มได้ตระหนักรู้และยึดถือเป็นพื้นฐานในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดส่งผลต่อความเจริญงอกงามภายในตนเองของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาแต่ละคน

สถานที่การให้คำปรึกษากลุ่ม

สถานที่ที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความสำเร็จของการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งควรเป็นห้องมิดชิด มีความเป็นส่วนตัว รู้สึกเงียบสงบ(สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2549)ไม่มีเสียงรบกวนหรือพลุกพล่านไปด้วยผู้คน มีขนาดที่เหมาะสมไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป ซึ่ง พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา(ม.ป.ป.) (ไม่ปรากฏปี พ.ศ.)เสนอไว้ว่า ควรเป็นห้องที่เล็กกะทัดรัด เหมาะ

กับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระเป็นส่วนตัว เกิดความสบายใจและผ่อนคลาย ไม่รู้สึกอึดอัดคับแคบและไม่มีสิ่งภายนอกครอบงำ เป็นการป้องกันไม่ให้สมาชิกหันเหความสนใจ ขณะที่การจัดที่นั่งควรจัดเป็นรูปวงกลม เพราะจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความคุ้นเคยและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างทั่วถึง (วิญญู พูลศรี, 2531)

ขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษา

จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมจะต้องกำหนดให้เหมาะสมไม่น้อยหรือมากเกินไปซึ่งพิจารณาจากอายุ ชนิดของกลุ่ม สภาพปัญหา Mahler (1969) Gladding (2009) วัชรินทร์พรมย์ (2533) และวิญญู พูลศรี (2531) เสนอว่า ส่วนมากสมาชิกมีประมาณ 4-8 คน และสามารถขยายเป็น 10-12 คน หากมากเกินไปจะทำให้สัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปอย่างไม่ทั่วถึง ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนอาจจะมีเวลาสำรวจปัญหาของตนเองน้อยเกินไป อีกทั้ง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะไม่ทันสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกได้ทุกคนและโน้มน้ำหนักสมาชิกให้คงความสนใจประเด็นที่นำมาพูดคุยได้ นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มอาจแตกเป็นกลุ่มย่อยได้จนกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่ากลุ่มการให้คำปรึกษา (Ohlsen, 1979) ตรงกันข้าม หากจำนวนสมาชิกน้อยเกินไปจะทำให้ขาดความหลากหลายของประสบการณ์ที่จะนำมาแบ่งปันกับสมาชิกคนอื่น

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา

การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มก็มีผลต่อความสำเร็จในการให้คำปรึกษาเช่นกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้ภูมิหลังของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน อีกทั้ง สมาชิกจะต้องสมัครใจเข้าร่วมและตระหนักถึงบทบาทของตนเอง การพิจารณาถึงเพศ อายุ ลักษณะทางพฤติกรรมและภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่อาจจะก้าวร้าวหรือมีความเครียดมากเกินไปก็ส่งผลให้เกิดการปรับตัวยากได้ (Shertzer, 1971) ชนิดของปัญหาต้องมีลักษณะคล้ายคลึงกันหรือให้อยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกันมากนักซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มได้ง่าย (นันทนา วงษ์อินทร์, 2549; วัชรินทร์พรมย์, 2533) และที่สำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำใจยอมรับว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่อาจจะช่วยเหลือสมาชิกได้ทุกคน (ชูชัย สมितिไกล, 2527)

ระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 90 นาที และไม่เกิน 2 ชั่วโมง หากใช้เวลาน้อยเกินไปจะส่งผลให้การอภิปรายร่วมกันเป็นไปอย่างไม่ทั่วถึง และหากใช้เวลานานเกินไปจะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ (Patterson, 1973; นันทนา วงษ์อินทร์, 2549) เช่นเดียวกับ สมพร รุ่งเรืองกลกิจและคณะ (2549) ที่เสนอว่า ไม่ควรน้อยกว่า 1 ชั่วโมงและไม่เกิน 2 ชั่วโมง ขณะที่ วัชรินทร์พรมย์ (2533) ระบุว่า ขึ้นอยู่กับวัยของ

สมาชิกกลุ่ม หากเป็นกลุ่มวัยเด็กไม่ควรเกิน 30 นาที แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงขึ้นไป ส่วนระยะห่างการพบกันแต่ละครั้งนั้น หลักๆจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเร่งรัดก็อาจพบกันสัปดาห์ละ 2-5 ครั้งได้อยู่ที่ความจำเป็น (Patterson, 1973)

การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยดำเนินการในครั้งนี้เป็นลักษณะกลุ่มปิดซึ่งสมาชิกเป็นผู้ต้องขังที่มีความพิเศษแตกต่างไปจากกลุ่มคนปกติทั่วไป ภาวะอารมณ์ความรู้สึกและความคิดย่อมแตกต่างกันเนื่องด้วยต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบและข้อปฏิบัติของเรือนจำ ระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งจึงกำหนดไว้ที่ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง เพื่อสร้างสัมพันธภาพและเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึกที่คับข้องใจให้ได้มากที่สุด ส่วนความห่างในการพบกันจำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ (สิทธิพร สังขพงศ์, 2544) เป็นการให้ผู้ต้องขังได้มีเวลาทบทวนประเด็นที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มและมีโอกาสนำไปทดลองใช้ในการดำเนินชีวิตแต่ละช่วง ขณะที่สมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 8 คน (กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม, 2560) เพื่อให้การพูดคุยให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างทั่วถึง อีกทั้งการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ผู้ต้องขังยังมีความยินดีและเต็มใจพร้อมทั้งลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

คุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีส่วนช่วยให้สมาชิกและผู้นำกลุ่มได้เติบโตองงามภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยและไว้วางใจต่อกันนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ทำให้คับข้องใจ รับรู้ถึงปัญหาของบุคคลอื่นและสะท้อนเกี่ยวกับปัญหาของตนเองตลอดจนได้รับมุมมองและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จากเพื่อนสมาชิก นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการเสนอข้อคิดเห็นต่อคนอื่นซึ่งก่อให้เกิดการรับรู้คุณค่าภายใน รู้สึกภาคภูมิใจและเล็งเห็นศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นจนเกิดความเจริญงอกงามในการดำเนินชีวิต สามารถสรุปเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ตามแนวคิดของ Gazda (1989) และ Gipson และ Mitchell (1986) ได้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์ในชีวิตจริงหรือย่อสังคัมให้เด็กลง โดยสมาชิกสามารถทดลองฝึกทักษะที่ได้เรียนรู้พร้อมทั้งได้รับข้อมูลย้อนกลับ มีการให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันนำไปสู่ความงอกงามส่วนบุคคล

2. การร่วมมือภายในกลุ่มจะเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นหาความต้องการและสำรวจปัญหาของตนเองหรือได้รับข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จากสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อที่จะนำมาแก้ไขปัญหาของตนเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยเหลือสมาชิกได้หลายคนพร้อมกันซึ่งทำให้ประหยัดทั้งงบประมาณและเวลา อีกทั้งยังมีมุมมองที่หลากหลายทำให้ปัญหาต่างๆ ได้รับการแก้ไขอย่างครอบคลุมเนื่องด้วยผู้รับคำปรึกษาสามารถมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาได้ในขณะเดียวกัน

4. ผู้ให้คำปรึกษายังได้ฝึกการใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และได้เรียนรู้ไปพร้อมกับสมาชิกกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้และมีมุมมองที่กว้างขึ้นในการรับรู้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

5. การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ภายในตนเองทั้งความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมโดยผ่านมุมมองจากเพื่อนสมาชิก

กล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคลทั้งตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มโดยได้รับมุมมองในการแก้ไขปัญหา การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้จากมุมมองที่หลากหลายทำให้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาเชิงพุทธธรรม

นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธธรรมเป็นบุคคลที่สำคัญซึ่งจะช่วยให้กระบวนการปรึกษาประสบความสำเร็จและเป็นไปเพื่อเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเองและแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตจึงต้องเป็นผู้เข้าใจหลักธรรมพื้นฐานอย่างชัดเจนในระดับประสบการณ์ กล่าวคือจะต้องรู้ทั้งความรู้รวมถึงเข้าใจความรู้เหล่านั้นในระดับที่แจ่มแจ้งอยู่ในชีวิตอย่างชัดเจนและที่สำคัญที่สุดจะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างต่อเนื่องยาวนานจนมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะปฏิบัติงานบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ สามารถจะพัฒนาความรู้ ความเข้าใจอย่างกว้างขวาง และลึกซึ้งตามลำดับ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2549)กล่าวว่า จะต้องเป็นผู้มีความศรัทธา เชื่อในคำสอนของพุทธธรรม มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนทางพุทธธรรมเกี่ยวกับกฎธรรมชาติ อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์และอริยสัจสี่ นอกจากนี้ จะต้องมีการฝึกปฏิบัติเจริญสติให้เกิดประสบการณ์ตรงอีกด้วย เพราะโดยปกติแล้วผู้มีความทุกข์ เมื่อแรกพบผู้ให้คำปรึกษาจะไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา ต่อเมื่อเห็นว่าผู้ให้บริการปรึกษามีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร มีความเมตตา กรุณา รู้จักฟัง รู้จักพูด เป็นผู้มีภูมิปัญญา น่าเชื่อถือ จึงเกิดศรัทธา รู้สึกอบอุ่น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความวางใจจึงพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวความทุกข์ ความคิดความรู้สึกของตนเองซึ่งจะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ(วัชร ทรัพย์มี, 2554)โดยคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาตาม

แนวพุทธธรรมนั้นจะต้องประกอบไปด้วย(พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2542; พระมหาประยูร ธีรวงษ์(สุยะใจ), 2549; วัชร ทรัพย์มี, 2554)

1. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าถึงจิตใจของผู้รับคำปรึกษา รู้จักสร้างความรู้สึกละมุนเป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชวนใจให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม(ปิโย)
2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นแบบอย่างของความประพฤติ มีบุคลิกลักษณะที่ทำให้เกิดความน่าเคารพที่เกิดจากการวางตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับฐานะ ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และมีความปลอดภัย(ครู)
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้จริง มีสติปัญญาและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในกระบวนการให้คำปรึกษา(ภาวะนิโย)
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร รู้จักฟังและรู้จักจังหวะในการพูด รวมทั้งน้ำเสียงที่ใช้ก็ไม่ดังหรือเบาเกินไป รู้จักรับฟังและเข้าใจเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมาทั้งภาษาท่าทางและคำพูด(วัตตา)
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความอดทนและเป็นผู้ฟังที่ดีพร้อมทั้งยินดีรับฟังผู้รับคำปรึกษา แม้ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมรวมถึงการใช้คำพูดที่แสดงถึงการวิพากษ์วิจารณ์ที่ระบายออกมา(วจนังขโม)
6. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสามารถชี้แจงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ละเอียดลึกซึ้งได้จนทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ในประเด็นนั้นๆ(คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา)
7. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่ชักชวนหรือแนะนำผู้รับคำปรึกษาไปในทางเสื่อมเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่นและต้องชี้ให้เห็นโทษหรือความเสียหายที่จะเกิดขึ้นจากเหตุการณ์เหล่านั้น(โน จัฏฐาเน นิโยชะเย)

กล่าวได้ว่า คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาเชิงพุทธธรรมนั้นจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในปัญหาของผู้ต้องรับคำปรึกษา มีคุณลักษณะการเป็นกัลยาณมิตร ประพฤติตนอย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสเป็นที่ไว้วางใจของผู้พบเห็น รู้จักปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่เสมอ สรรหาถ้อยคำประโยคที่จะนำมากล่าวได้อย่างเหมาะสมและชี้แจงเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้งได้ อดทนต่อคำพูดที่อาจจะเป็นการวิพากษ์วิจารณ์ และที่สำคัญคือไม่แนะนำผู้รับการปรึกษาไปในทางเสียหาย

แนวคิดเกี่ยวกับสติที่นำไปประยุกต์ใช้ในเชิงจิตวิทยา

“สติ” ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mindfulness หมายถึง การจำได้ นึกได้ การระลึกหรือระลึกได้ การไม่เผลอ การแนบชิดหรือคุมจิตไว้กับกิจหรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การจำการ

กระทำหรือคำพูดแม้ผ่านไปนานได้(กรรณิการ์ นลราชสุวัจน, 2552) Kabat-Zinn (1990)กล่าวว่า เป็นการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะอย่างมีเป้าหมายโดยไม่มีการตัดสินใดๆในเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เช่นเดียวกับ สุวัจน ธนกรนุวัฒน์ (2562)ที่กล่าวว่า เป็นการระลึกรู้ในปัจจุบันขณะโดยไม่ตีความหรือให้คุณค่าใดๆ ดำรงอยู่ซึ่งความไม่เผด็จ ไม่เลื่อนลอยและไม่ประมาท สอดคล้องกับคำอธิบายของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2560)ที่ว่า เป็นความรู้สึกรู้ตัวขณะคิด พุดและทำในปัจจุบันขณะ ไม่ประมาท พลังเผด็จและไม่หลงลืม สามารถยับยั้งตัวเองได้ที่จะไม่ให้คิด พุดและทำตามความเคยชินอันเป็นนิสัยเดิมๆ หรือกระทำไปตามความหุนหันพลันแล่น

ในทัศนะพุทธธรรมนั้น สติมีลักษณะแนบชิดกับอารมณ์ที่ปรากฏโดยไม่หลงลืม คอยติดตามสอดส่องอารมณ์ที่เฝ้าสังเกตหรือตระหนักรู้ไม่ให้คลาดเคลื่อนหายไป “อารมณ์”ที่ว่านั้น เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิต การฝึกสติเป็นการฝึกให้เกิดความระลึกรู้อารมณ์อย่างต่อเนื่องหรือการฝึกตระหนักรู้ผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิต การใส่ใจกับความรู้สึกรู้ ความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ปล่อยให้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องในอดีตที่ผ่านมาหรือความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตเข้ามาแทรกแซง กล่าวคือ ไม่ปล่อยให้การระลึกรู้พลังเผด็จหรือคลาดเคลื่อนจากปัจจุบัน วิจารย์ พานิช (2559)กล่าวว่า สติเป็นการตั้งจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออยู่กับปัจจุบันขณะซึ่งจะช่วยให้เกิดการจดจ่อและนิ่งอยู่กับปัจจุบันกับกิจกรรมที่กำลังดำเนินไปหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายและใจ ไม่เต็มสับสนให้กับอารมณ์หรือความคิดด้วยความเคยชิน(วิทยา นาควัชระ, 2549; อินทิรา ปัทมินทร, 2558) พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2546)กล่าวว่า ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อยให้ใจให้เลื่อนลอยหรือปล่อยให้ความคิดไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างเรื่อยเปื่อย คอยระมัดระวังอารมณ์แต่ละอย่างที่ผ่านมา มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์ด้วยการกำหนดจับติดดูอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ยอมให้คลาดหาย กล่าวคือ นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม

สติมีผลที่ปรากฏอยู่ 2 ลักษณะ คือ 1) การเผชิญหน้า(confrontation)เป็นการเผชิญหน้าต่อกับวัตถุหรืออารมณ์ที่มาปรากฏและ 2)การป้องกัน(protection)เป็นการป้องกันไม่ให้กิเลส(สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง) ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อมีสติคอยควบคุม ความชั่วก็ไม่สามารถผ่านเข้ามาได้ เป็นความระลึกรู้สิ่งเร้าต่างๆ รวมทั้งเฝ้าสังเกตพฤติกรรมด้านร่างกาย คำพูดและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งที่มาเร้า นั้น เป็นลักษณะแนบชิดโดยไม่หลงลืม เป็นการระลึกรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งจดจ่อและต่อเนื่องในขณะปัจจุบัน (จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2557)มุ่งความสนใจอย่างมีเป้าหมายมากกว่าปล่อยให้จิตไหลไปเรื่อยเปื่อย ใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน ความคิดที่เกี่ยวกับอดีตและอนาคตจะถูกรับรู้ใน

ปัจจุบันเท่านั้น และเกิดการยอมรับโดยไม่มี การตัดสินใจใดๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความคิดและ อารมณ์ว่าดีหรือชั่ว พอใจหรือไม่พอใจ เพียงแค่ตระหนักู้ในการเกิดขึ้นเท่านั้นและเฝ้าสังเกต จนกว่าจะหายไป(Naik, 2003)

การนำหลักของสติไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาโดยเฉพาะการบำบัดนั้นกำลัง ได้รับความนิยมนำแพร่หลายในต่างประเทศ เป็นคลื่นลูกที่สาม(Third Wave) ต่อจากการบำบัดแบบ CBT(Cognitive Based Therapy) จุดเน้นของการบำบัดแบบใช้สติคือการเปิดเผยและการ ตระหนักู้ในความคิดและอารมณ์ และตระหนักู้เกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นในชีวิตจากการหลีกเลี่ยงนี้ ความคิดและอารมณ์ทางลบ(เบนจามิน ไวน์สไตน์, 2559) ยงยุทธ วงภิรมย์ศานติ (2559)กล่าวว่า จุดประสงค์ของการนำสติมาใช้ในการบำบัดนั้นมี 2 แนวทาง คือ ในทางสุขภาพจิตและจิตเวช ด้าน จิตเวชถือว่าเป็นคลื่นลูกที่สามของ CBT และในปัจจุบันจะเน้นในเชิง Mental health เพื่อส่งเสริม สุขภาวะที่ดี(Well-being) ขณะที่ Kabat-Zinn (1990) ผู้ที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติตามหลักพุทธ ศาสนานิกายเซนได้นำแนวคิดการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดความเครียดและได้พัฒนา โปรแกรมการบำบัดความเครียดด้วยสติ(Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR)ขึ้นใน ปี 1990 โดยสาระสำคัญของตัวโปรแกรมมีเป้าหมายหลักคือ การเพิ่มประสบการณ์การตระหนักู้ ในปัจจุบันจากขณะหนึ่งสู่ขณะหนึ่ง(Moment by Moment) ผู้ป่วยจะได้รับการฝึกอย่างเข้มข้นโดย การฟังความสนใจให้มาอยู่ในปัจจุบัน โปรแกรมที่เขาได้พัฒนาขึ้นแบ่งการทดลองออกเป็น 8 ช่วงเวลาแต่ละช่วงใช้เวลา 2 ชั่วโมงครึ่ง เน้นการฝึกเจริญสติใน 2 ลักษณะ คือ 1) การฝึกอย่างไม่ เป็นทางการ โดยผู้เข้าร่วมจะมีการฝึกการตระหนักู้ในปัจจุบันในทุกๆกิจกรรมตลอดเวลา เช่น การ กิน การนั่ง การทำงาน เป็นต้นและ 2)การฝึกที่เป็นทางการ เป็นการฝึกที่เป็นไปตามรูปแบบของ การออกแบบตามตัวโปรแกรม ได้แก่ การฝึกสติในท่านั่ง(Sitting Meditation)ด้วยการตระหนักู้ ภาย ความคิด อารมณ์และกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดพิจารณาร่างกาย(Body Scan) การฝึกโยคะ(Yoga) การฝึกสติแบบเคลื่อนไหว(Movement Meditation)และการเจริญเมตตาภาวนา (Loving-kindness Meditation)

ระยะหลัง Z. V. Segal, Teasdale, และ Williams (2002) ได้ประยุกต์หลักการของ MBSR กับการบำบัดบนพื้นฐานปัญญา(Cognitive based therapeutic strategies) มาใช้ในการ บำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยใช้กรอบแนวคิดของทฤษฎีทางปัญญา เรียกว่า เป็นการบำบัดทางปัญญาบนพื้นฐานของสติ(MBCT) ซึ่งเริ่มพัฒนาในปี 2000 หลักการ ของ MBCT คือ การให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยตนเอง การเสริมพลัง และการให้ ความรู้ ผนวกกับการใช้เทคนิคของ CT ได้แก่ การสนทนากับตนเอง(Self-dialogue) การจินตภาพ

(Imagery) การทำบทบาทสมมุติ(Role-playing) การคิดกรอบใหม่(Reframing) การสร้างแบบแผนความคิดใหม่(Restructuring thought pattern) ในการบำบัดจะเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน ทั้งแบบหยุดนิ่งและเคลื่อนไหว ผู้เข้าร่วมจะถูกกระตุ้นให้พิจารณาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน มีการสะท้อนความรู้สึกรู้สึกของตนเอง มีการสนทนาระหว่างกันเกี่ยวกับความคิดกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และจากงานวิจัยที่นำหลักการแบบ MBCT มาใช้ในกระบวนการบำบัดพบว่า ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น การศึกษาของ Schroevers, Tovote, Snippe, และ Fleer (2016) ที่ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่เจ็บป่วยทางร่างกายและมีอาการซึมเศร้าร่วมด้วยจำนวน 56 คน แบ่งเป็นการบำบัดแบบกลุ่ม 26 คนและแบบรายบุคคล 26 คนพบว่า สามารถยกระดับสุขภาวะทางจิตและเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความเมตตาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ทักษะสำคัญของ Mindfulness-based Cognitive Therapy(MBCT) คือ การทำสมาธิแบบจดจ่อและการทำสมาธิด้วยการเจริญสติ เนื่องจากสติเป็นตัวช่วยควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และคอยป้องกันไม่ให้สิ่งเร้ารบกวนผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัส วัชชัชย กฤษณะ ประกรกิจ (2552) ได้อธิบายความสัมพันธ์ของกระบวนการทำสมาธิแต่ละประเภทว่ามีความสัมพันธ์กันที่ต่อเนื่องในตัวเอง แกนหลักของฝึกสมาธิแต่ละวิธีคือ ความตั้งใจ(Attention) การพุ่งความสนใจจดจ่อ(Intention) และนำไปสู่การเปิดขึ้นของใจเพื่อการรับรู้(Attitude) ซึ่ง Z. V. Segal, Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002) ได้อธิบายลักษณะการทำงานของจิตของบุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ ว่ามี 2 ลักษณะ ได้แก่

Doing Mode(โหมดเคยชิน) เป็นลักษณะของความคิดที่มีการตอบสนองตามความเคยชินแบบอัตโนมัติ โดยปกติบุคคลจะพยายามลดความไม่สอดคล้องกันระหว่างสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นจริงกับการตีความหมายของสถานการณ์นั้นตามที่บุคคลคาดคิดว่าน่าจะเป็น ควรจะเป็นหรืออยากให้เป็นการตีความหมายที่มีต่อการรับรู้ของบุคคลเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตและความคาดหวังที่อยากจะทำให้เกิดขึ้นในอนาคต กระบวนการนี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ(Automatic)แบบปัจจุบันทันด่วนซึ่งขาดการยับยั้งหรือการตระหนักรู้(สติ)ในความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ความคิดจะวนเวียนเช่นนี้และกลายเป็นความเคยชินไปเรื่อยๆ คือเมื่อเจอกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เคยรับรู้้อย่างไรก็มีแนวโน้มที่จะตีความหมายอย่างนั้นอยู่บ่อยๆ ซึ่งนำไปสู่ความคับข้องใจหรือไม่พอใจ

Being Mode(โหมดตระหนักรู้) เป็นการตระหนักรู้ภาวะปัจจุบันของสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ไม่เอาความเคยชินเข้าไปตัดสิน ยับยั้งความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น เกิดการระลึกรู้ใน

ความคิดนั้นและเปิดใจยอมรับสถานการณ์นั้นๆ อย่างที่ปรากฏโดยไม่ไปคาดหวัง ปฏิเสธหรืออยากที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งมีลักษณะการทำงานที่ตรงกันข้ามกับ Doing Mode ที่เป็นความคิดอัตโนมัติของบุคคลที่มักจะย้อนกลับไปคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาหรือจินตนาการคาดหวังไปในอนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้นแล้วทำการตัดสินใจ เหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันซึ่งทำให้การรับรู้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขณะที่ Being Mode นั้นจิตจะไม่คลาดเคลื่อนไปไหน จะไม่พยายามปรับเปลี่ยนอะไร นอกจากกุ่มจิตหรือแนบชิดอยู่กับปัจจุบันขณะและเปิดใจยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา

กล่าวได้ว่า Doing Mode เป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ตามความเคยชิน ขณะที่ Being Mode จะตอบสนองด้วยการตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบัน(สติ) ซึ่งการตอบสนองแบบ Doing Mode เป็นการตอบสนองตามความเคยชินที่เชื่อมโยงกับความคิดลบแบบอัตโนมัติทำให้เกิดการปรับตัวที่ผิดปกติและก่อปัญหาตามมาได้ ซึ่งรูปแบบหลักของ MBCT เป็นการอธิบายให้บุคคลได้เข้าใจการทำงานของ Doing Mode จากนั้นให้พัฒนา Being Mode ให้เกิดขึ้นโดยอาศัยการฝึกสติ เมื่อทักษะการฝึกสติพัฒนาเพิ่มขึ้นก็จะสอนให้มีสติมากขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันและให้พยายามทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติและผลกระทบที่ถูกระตุ้นจากการทำงานของ Doing Mode นั้นแล้วค่อยๆ ให้เรียนรู้และดึงจิตออกจาก Doing Mode มาสู่ Being Mode ให้ได้ ตอนท้ายของหลักการนี้จะเป็นการสอนให้บุคคลได้บูรณาการความรู้และทักษะที่ได้ฝึกนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้อยู่กับขณะปัจจุบันมากขึ้น

สำหรับประเทศไทย กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิตได้มีการพัฒนาโปรแกรม “สติบำบัด” โดยนำแก่นของพุทธศาสนาโดยเฉพาะการทำสมาธิและสติร่วมกับโปรแกรมสติบำบัดของต่างประเทศมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดผสมผสานกับการให้คำปรึกษา เป็นการแปลงภาษาคำสอนทางศาสนาเป็นภาษาจิตวิทยาให้บุคคลทั่วไปได้เข้าใจอย่างง่าย และได้รับการรับรองเป็นโปรแกรมการบำบัดด้วยสติของไทยโปรแกรมแรกที่มีชื่อว่า Mindfulness based therapy and counselling(MBTC) ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2559)กล่าวว่า โปรแกรมดังกล่าวเป็นการนำหลักการฝึกสติที่มีฐานแนวคิดทางพุทธธรรมมาบำบัดให้คนเป็นอิสระจากความทุกข์ ปราศจากความเครียด โดยไม่เกี่ยวข้องกับการบรรลุนิพพานใดๆ โดยมีหลักคิดว่า เมื่อมีการฝึกสมาธิผลที่ได้จะทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การมีสติเป็นการรับรู้อยู่กับปัจจุบัน รู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง หากขาดสติจะทำให้ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าต่างๆ ทำให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์

นอกจากนี้ ยังชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติซึ่งสามารถมองได้ 3 ประเภท คือ 1) ในด้านแนวคิดพื้นฐานพบว่า สมาธิทำให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ขณะที่สติเป็นการทำงานของจิตใจที่ไม่ถูกเบี่ยงเบนด้วยสิ่งเร้าต่างๆที่มากระตุ้น 2) ในด้านกระบวนการพบว่า สมาธิเป็นความพยายามของจิตที่จะหยุดคิด ขณะที่สติเป็นการมุ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบันและ 3) ในด้านวิธีการ พบว่า สมาธิจะเป็นการฝึกสังเกตลมหายใจเข้า-ออก ขณะที่สติเป็นการให้ความสนใจกับลมหายใจในบางครั้ง แต่ทั้งหมดก็มุ่งเน้นสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน(ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2559) ขณะเดียวกัน ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ (2552) ยังได้อธิบายความสัมพันธ์กระบวนการฝึกสติและสมาธิที่มีลักษณะต่อเนื่องกัน เริ่มจากการฝึกสมาธิแบบจดจ่อ ถัดมาคือการฝึกสมาธิแบบเจริญสติ โดยแต่ละขั้นยังคงรวมระดับของการมีสมาธิไว้ด้วย ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การฝึกสมาธิแบบจดจ่อ (Concentrative Meditation) เป็นการฝึกนำจิตไปจดจ่อหรือสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ สามารถกระทำได้โดยอาจจะใช้คำบริกรรมหรือวลีเป็นการท่องในใจซ้ำๆ การเพ่งมองวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง การนึกภาพในใจหรือการสร้างภาพนิมิตให้ปรากฏขึ้นในใจหรือการให้ปริศนาธรรมเพื่อนำไปขบคิดพิจารณา ผลที่ได้จากการฝึกสมาธิรูปแบบนี้จะทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลาย สงบ มีจิตตั้งมั่นและจิตมีพลังงานที่จะนำไปใช้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ในขั้นปัญญาซึ่งถือเป็นเป้าหมายของการฝึกสมาธิในรูปแบบนี้

2. การฝึกสมาธิแบบเจริญสติ (Mindfulness Meditation) เป็นการฝึกสติแบบตามเฝ้าดูความคิด ความรู้สึกในแต่ละขณะโดยไม่มีการตัดสินความถูกผิดของอาการที่ปรากฏนั้น เฝ้าสังเกตการเกิด การเปลี่ยนแปลงหรือการดับลงของอารมณ์ความรู้สึก ความคิดในแต่ละขณะตามความเป็นจริง ซึ่งถือเป็นการฝึกสติในรูปแบบวิปัสสนาเพื่อให้เกิดการรู้แจ้ง ผลที่ได้จากการฝึกสมาธิรูปแบบนี้คือ การรู้เห็นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ความคิดที่ผุดขึ้นมาในใจ และเฝ้าสังเกตด้วยความใส่ใจ มีภาวะใจที่เป็นกลางอยู่ทุกขณะ การฝึกสมาธิแบบเจริญสติจะต้องเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิแบบจดจ่อก่อนเพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นแล้วจึงนำมาใช้ตามดูอารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้น

กล่าวได้ว่า การฝึกสติ เป็นการนำจิตไประลึกรู้หรือจดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเป้าหมายในปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสินใดๆ ผ่านอารมณ์หรือความคิดที่เข้าไปแทรกแซง เป็นการจดจ่ออยู่กับภาวะปัจจุบัน แนบชิดกับอารมณ์ที่เป็นกิจกรรมทางกายและจิตซึ่งทำให้จิตเกิดสมาธิ มีความตั้งมั่น สงบ ผ่อนคลาย เมื่อมีสติจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆอย่างต่อเนื่องจะทำให้จิตมีสมาธิสูงขึ้น เมื่อสมาธิเพิ่มขึ้นจะเป็นพลังที่จะนำไปใช้พิจารณาและเฝ้าสังเกตอารมณ์ความรู้สึกได้

ตามความเป็นจริงซึ่งเป็นสติในรูปแบบวิปัสสนา กล่าวคือ สติที่ทำให้เกิดปัญญาผู้แจ้งชัดในกายและใจ เป็นปัญญาที่เกิดพร้อมกับการพัฒนาจิตซึ่งทำให้เกิดสันติสุขภายในและรู้เท่าทันความจริง (เพทาย เย็นจิตโสมนัส, 2560) ขณะเดียวกัน การฝึกเจริญสติยังส่งผลต่อร่างกายให้มีสุขภาพดี สมองดี รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีความคล่องตัวในการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น(ประเวศ วะสี, 2551)

สติปฏิฐานกับการพัฒนาสติผู้ต้องขัง

สืบเนื่องจากการศึกษาในระยะที่ 1 ที่ว่า เพื่อศึกษาพฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมทำให้ทราบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่จัดอยู่ในประเภทต้นหาจิตกล่าวคือ มีลักษณะนิสัยในการแสดงออกทางพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่นิยมสนองตอบความรู้สึกละเป็นสุขผ่านทางร่างกาย โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 มุ่งสร้างความสุขความพึงพอใจผ่านจินตนาการที่ได้สัมผัสกับสิ่งเร้าภายนอกที่ตนเองชอบใจหรือเผชิญกับความรู้สึกละเป็นทุกข์อาทิ ความหงุดหงิด ไม่พึงพอใจ ความท้อแท้ หดหู่ เชื่องซึม เป็นต้น เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกที่ไม่พึงพอใจและมักแสดงพฤติกรรมโต้ตอบโดยใช้อารมณ์ความรู้สึกละเป็นหลักทั้งเชิงบวกและลบต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ และจากการศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังซึ่งได้กำหนดเป็นนิยามศัพท์ที่ว่า “สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังเป็นความสามารถในการแยกแยะความดี-ความชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ เป็นประโยชน์-ไม่เป็นที่ประโยชน์ มองเห็นการเชื่อมโยงของเหตุและผล รู้เท่าทันและตระหนักถึงโทษของ ความโลภ โกรธ หลง มีสติรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน มีความอดทนอดกลั้นและมองอุปสรรคปัญหาเชิงบวก เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความสงบผ่อนคลายไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวางความผิดพลาดในอดีตและรู้จักให้อภัยตนเอง เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รับรู้คุณค่าของตนเอง และรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นปกติสุข” (มนตรี หลินภู นฤมล พระใหญ่ อัจฉรา ประเสริฐสินและประทีป จินนี, 2563) จึงนำมาสู่การออกแบบรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมโดยใช้หลักสติปฏิฐานเป็นการนำไปใช้ในการฝึกเป็นเบื้องต้น จากนั้นจึงร่วมกันพูดคุยในชั้นให้คำปรึกษา

การจะทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาได้นั้น สิ่งที่เป็นเครื่องหนุนนำที่สำคัญที่สุดตามหลักพุทธธรรมคือ สติ เป็นการตระหนักรู้ ระลึกได้ จำได้ในภาวะปัจจุบัน(กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2552) ซึ่งสติในที่นี้หมายถึงเอาสติปฏิฐานซึ่งเป็นสติที่นำไปสู่การเกิดปัญญาที่เป็นเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ อย่างที่ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552) ได้กล่าวว่า ชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง 4 ด้าน(สติปฏิฐาน 4 : กาย เวทนา จิต ธรรม)นี้เท่านั้นซึ่งจะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและนำไปสู่ความรู้แจ้งความจริง และยิ่งกล่าวอีกว่า สติ

จะช่วยให้สามารถควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการได้ ทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นตัวของตัวเอง มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย พร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ และสามารถจัดการได้ดี ช่วยให้เกิดการขยายขอบเขตของการรับรู้ออกไปโดยมิติต่างๆ ช่วยให้สับสนด้วยปัญญาที่ชัดเจนได้อย่างเต็มที่และเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์ ช่วยชำระพฤติกรรมกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ เป็นอิสระจากอำนาจตัณหาอุปาทาน(ความยึดมั่นถือมั่น)ได้(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)นี่จึงชี้ให้เห็นว่า ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยสติควบคุมจิตจนเกิดสมาธิมีความตั้งมั่นนำไปสู่ภาวะจิตที่ผ่อนคลายก่อนที่จะนำไปใช้พิจารณาสิ่งต่างๆ ซึ่งจะทำให้ปัญญามีความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เผชิญได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักสติปัฏฐานมาใช้ในการฝึกสติสำหรับผู้ต้องขังที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาเป็นเบื้องต้นเพื่อให้ภาวะจิตเกิดความสงบ ผ่อนคลายเป็นสมาธิ มีจิตตั้งมั่น มีพลังงานที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการไตร่ตรองพิจารณาเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดรวมถึงการใช้ชีวิตอันเป็นส่วนของปัญญาในขั้นการพูดคุยให้คำปรึกษาด้วยรูปแบบเชิงจิตวิทยา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐานที่นำไปใช้ในบริบทผู้ต้องขัง ดังนี้

ความหมายและเทคนิคการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน

“สติปัฏฐาน” มีสองคำด้วยกัน ประกอบด้วยคำว่า “สติ” แปลว่า การระลึกนึกได้ในภาวะปัจจุบันโดยไม่พลั้งเผลอ ขณะที่อีกคำคือ “ปัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งของสติ ที่ให้สติกำหนดรู้หรือตระหนักรู้ ที่สำคัญให้สติได้ชัดเจน รวมความว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม สติในรูปแบบสติปัฏฐานนี้เป็นสติแบบวิปัสสนากถาคือ หลักการใช้สติและปัญญาในการตระหนักรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้จิตเกิดความสงบตั้งมั่นและเกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆว่า มีความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปตามธรรมดาซึ่งเป็นลักษณะโดยธรรมชาติ(สุภีร์ ทุมทอง, 2552; สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, 2555) พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2546)กล่าวว่า สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มั่นเป็นของมันเอง สอดคล้องกับมาโนช พรหมปัญโญ (2564)ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ที่เข้าไปตั้งไว้มั่น สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ และสติที่ตั้งไว้มั่น ได้แก่ การมีสติกำกับอยู่ การใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อฝึกสติให้บังเกิดผลที่ดีที่สุด ขณะที่ บุญชญา วิจิธขจร (2559)กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะ

อารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ(กาย เวทนา จิต ธรรม) ซึ่งรายละเอียดเนื้อหาและเทคนิคการฝึกดังนี้

1. การตระหนักรู้ร่างกายและพฤติกรรม(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) หมายถึง การนำสติไปจดจ่อกับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งภายใน(กระดูก ลำไส้ ปอด ตับ ไต ฯลฯ)และภายนอก(ศีรษะ แขน ขา ลำตัว ฯลฯ)รวมถึงการแสดงออกด้านพฤติกรรมในปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้จิตไหลไปตามความคิดหรืออารมณ์โดยไม่มีเป้าหมาย เป็นการพุ่งความสนใจอยู่กับร่างกายและพฤติกรรมที่เป็นอยู่อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงโดยไม่มี การตัดสินว่าถูก-ผิด ดี-ไม่ดี เพียงแต่รับรู้ความเป็นจริงของร่างกายและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีความคิดใดเกิดขึ้นหรือหลงไปคิดให้ดึงกลับมาสู่การระลึกรู้ในร่างกายและพฤติกรรมใหม่อีกครั้งโดยทำซ้ำๆ(จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2557; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552; วรเดช ปัญจวงศา, 2549)

วิธีการฝึกสติรู้ร่างกายและพฤติกรรมแบ่งได้หลายประเภทได้แก่ การตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) การตระหนักรู้พฤติกรรมที่เป็นกิริยาท่าทางหลักๆ (อิริยาบถ) การทำความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ)ในการเคลื่อนไหวทุกประเภท การพิจารณาความสกปรกของร่างกาย(ปฏิภูมมนสิการ) การตระหนักรู้ว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ 4(ธาตุมนสิการ) การพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ 9 ระยะเวลาให้เห็นเป็นคตินิยามว่าร่างกายของบุคคลอื่นก็เช่นเดียวกับร่างกายของเรา(นวลวิจิตร) ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ฝึกสติ จำนวน 3 หมวดเท่านั้นเพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะทางพฤติกรรม(พฤติกรรม)ของผู้ต้องขัง รายละเอียดดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ลมหายใจ(อานาปานสติ) หมายถึง การตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออกแต่ละขณะที่กำลังปรากฏขึ้นในภาวะปัจจุบัน โดยนั่งตั้งกายให้ตรง เอาเท้าขวาทับเท้าซ้ายหรือนั่งบนเก้าอี้แล้วหายใจเข้าลึกๆ ยาวๆ ผ่อนหายใจออกช้าๆ นำสติไปจดจ่อกับที่ปลายจมูกเพื่อสัมผัสลมหายใจที่กระทบปลายจมูก จนจิตสงบแล้วจึงหายใจตามปกติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาและบางครั้งอาจนำตัวเลขกำกับลมหายใจเข้า-ออกแต่ละครั้งด้วยอาทิ หายใจเข้า-ออกนับในใจว่า 1 หายใจเข้า-ออกนับในใจว่า 2 ทำไปเรื่อยๆจนถึง 10 แล้วเริ่มใหม่(เป็นปลา โสภณ, 2558) กรมสุขภาพจิต (2564)กล่าวว่า การมีสติตามดูลมหายใจสามารถตามรู้และสัมผัสรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูกหรือจะลองเอามือไปแตะที่ปลายจมูกเพื่อรับรู้ลมหายใจ ควรหลับตาและเริ่มด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ 5-6 ลมหายใจ ขณะที่ ศรัณู ไมตรีเวช(ดังตฤณ) (2545)เสนอวิธีการฝึกสติรู้ลมหายใจเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1.1.1 ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น ขั้นนี้ให้นั่งหลังตรงจะช่วยให้เกิดความรู้สึกถึงลมหายใจชัดเจนกว่าเมื่อหลังงอ หากสติตั้งหลังให้ตั้งตรงโดยไม่ฝืนทำให้เกิดสติพร้อมรู้สึกลมหายใจในทันที จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ แต่ให้แน่ใจว่าจิตไม่ฟุ้งซ่านเพราะการเคลื่อนไหวของดวงตาเป็นพอ

1.1.2 มีสติหายใจออก ขั้นนี้ให้ลากลมหายใจเข้าสบายๆ แต่อย่าเพิ่งตั้งสติตามรู้เพราะอาจทำให้เกิดการฟุ้งเกินไปส่งผลให้รู้สึกอึดอัด แต่หากลากลมหายใจเข้าจนสุดแบบผ่อนพักแล้วค่อยตั้งสติรู้ลมขณะผ่อนออกจะรู้สึกว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่รับรู้ได้ง่าย หากสบายขณะรู้สึกลมหายใจออกเรียกว่ามีสติขณะหายใจออกแล้ว

1.1.3 มีสติหายใจเข้า ในขั้นนี้ เมื่อผ่อนลมหายใจออกหมด ให้สังเกตว่าร่างกายต้องการหยุดลมนานเพียงใด จะทราบว่าร่างกายไม่ได้ต้องการลมเข้าทันที แต่จะมีช่วงหยุดพักหนึ่ง เมื่อรู้สึกถึงช่วงพักลมนั้นได้ตามจริงจะเกิดความผ่อนคลาย พอร่างกายต้องการลมเข้าจะลอคต่อไปก็จะเกิดสติรู้ขึ้นเอง

1.1.4 รู้ทั้งลมยาวและลมสั้น ช่วงลมหายใจแรกๆที่กำหนดสติรู้ให้สังเกตว่าจะมีความลากเข้ายาว ผ่อนออกยาวได้อย่างสบาย ลมยาวเป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่าย แต่เมื่อชักลมยาวได้เพียงครั้งสองครั้ง ร่างกายก็จะต้องการลากลมสั้นลงซึ่งต้องตั้งสติมากกว่าเดิมจึงรู้ได้ สติจะขาดตอนหรือไม่จึงมักอยู่ที่ช่วงลมสั้น หากยังรักษาสติไว้ได้จะเกิดความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง

1.1.5 รับรู้ว่าจิตเราเป็นผู้รู้ลมหายใจ ให้สำรวจบ่อยๆ ถึงการฟุ้งจ้องลมแรงเกินไปซึ่งทำให้อึดอัด แต่หากสังเกตรู้อยู่เบื้องหลังจะพบว่า การรับรู้มีขอบเขตกว้างเกินลมหายใจเข้าออกเช่น รู้สึกถึงท่าทางที่นิ่งอยู่ด้วยว่ากำลังหลังงอหรือหลังตรง ในภาวะจิตที่ตระหนักรู้สบายๆได้เกินลมหายใจนั้น จะเห็นตนเองเป็นผู้รู้ทั่วถึงซึ่งทำให้รับรู้ลมหายใจในลักษณะต่างๆอย่างสม่ำเสมอ

1.1.6 ระวังความกวัดแกว่งทางกาย ขั้นนี้ให้รู้เท่าทันเมื่อร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งกระตุกกระดิก เมื่อรู้เท่าทันอาการกระตุกกระดิกส่วนใดส่วนหนึ่งย่อมเห็นกายโดยรวมว่ามีความนิ่งและรู้ที่อยู่ว่าลมหายใจกำลังออก-กำลังเข้าหรือกำลังหยุดอยู่เหมือนกายเป็นฐานที่ตั้งอันมั่นคงของลมหายใจที่เริ่มประณีต จิตจะพลอยระงับไม่กวัดแกว่งตามกายยิ่งขึ้นไปด้วย

1.1.7 พยายามต่อเนื่องจนเกิดภาวะรู้ชัดหรือตื่นตัวขึ้นเรื่อยๆ กายกับจิตประสานกันจนเกิดภาวะรู้ชัด สติที่ต่อเนื่องขึ้นเรื่อยๆ ย่อมส่งผลให้เกิดพลังรับรู้ไม่ขาดสาย ขั้นนี้จะรู้สึกว่าลมหายใจเข้า-ออกปรากฏชัดซึ่งเป็นรูปธรรมและจิตที่ตื่นตัวด้วยความพร้อมรู้กระจ่างชัดอยู่ทุกขณะซึ่งเป็นนามธรรม

1.1.8 พิจารณาลมหายใจโดยความไม่เที่ยง ชั้นนี้ให้รับรู้ลมหายใจ โดยความไม่คงที่ เช่น ลมหายใจมาจากภายนอกเข้ามาภายในแล้วต้องกลับคืนสู่ความว่าง ภายนอกเหมือนเดิมหรืออาจตระหนักรู้ว่าลมหายใจเข้า-ออกแต่ละขณะเป็นคนละชุด รับรู้อย่างไร ให้ตามรู้เช่นนั้นไปเรื่อยๆ เป้าหมายคือรู้สึกชัดเจนว่าลมหายใจไม่คงที่ ไม่ใช่ลมหายใจชุดเดิม

1.1.9 พิจารณาความระงับกิเลส(สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง)เพราะรู้ลม อยู่ เมื่อรับรู้ลมหายใจของตนเองดีพอจะเกิดภาวะความรู้สึกขึ้นที่แตกต่างไปจากสามัญทั่วไป กล่าวคือ ลมหายใจมีอยู่ก็รับรู้แต่เพียงว่าเป็นสิ่งที่ระลึกรู้เท่านั้นซึ่งทำให้ไม่เกิดอาการทะยานอยาก ปราศจากความถือมั่นในอะไรๆ ในโลกชั่วคราว

ซึ่งผลที่ได้จากการฝึกสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกจะทำให้จิตใจสงบ ประณีต เยือกเย็น ใจผ่องคลายและทำให้ความชั่วในจิตใจสงบระงับได้อย่างรวดเร็ว(ปิ่นปลา ไสภณ,2558)

1.2 การตระหนักรู้ในพฤติกรรมหลัก(อิริยาปถบรรพ) หมายถึง การมีสติ ตามระลึกู้ในการแสดงออกทางพฤติกรรมหลักๆ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่งและการนอน เป็นการพุ่งความสนใจ(Intention)ไปที่ทำทางนั้นๆ ด้วยความตั้งใจ(Attention)เพื่อเปิดการสัมผัสรับรู้ ต่อเป้าหมายหรือฐานที่มั่นของสติโดยไม่มีการตัดสินใดๆว่า พฤติกรรมนั้นดี-ไม่ดี ถูก-ผิด เพียงแค่ รับรู้และเฝ้าสังเกตโดยไม่ปล่อยให้สติคลาดเคลื่อนหรือมีความรู้สึกนึกคิดอย่างอื่นขึ้นมาแทรก หาก เผลอคิดเรื่องอื่นก็ให้ดึงสติตามระลึกู้ทำทางที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในทำทางที่เป็นขณะปัจจุบันนั้นโดย ทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ศรัญ ไมตรีเวช(ดังตฤณ) (2545)กล่าวเสริมว่า หากเราฝึกสติรู้ลมหายใจมา บ้างแล้วจะช่วยให้มีความรู้สึกเข้ามาในกายอย่างอัตโนมัติ กล่าวคือทันทีที่รู้สึกถึงลมหายใจเข้า- ออกอย่างสบาย ณ ปัจจุบัน ร่างกายในทำปัจจุบันก็จะปรากฏให้รับรู้ไปด้วย เช่น รู้สึกว่ามีศีรษะ มี ตัว มีแขน-ขา ปรากฏเป็นทำทางหนึ่งๆ โดยไม่มีอาการเพ่งเล็ง มีวิธีการฝึกดังนี้

1.2.1 การยืน(Mindful Standing) เป็นการพุ่งความสนใจไปที่ พฤติกรรมการยืนอยู่กับพื้นที่ที่ราบเรียบ ยึดตัวให้ตรง ศีรษะตรง ไม่โยกลำตัวหรือศีรษะไปมา ลำคอตรง วางเท้าทั้งสองข้างเสมอกันและห่างกันเล็กน้อยปล่อยน้ำหนักให้พอดีระหว่างเท้าทั้งสอง ข้าง แขนทั้งสองข้างวางไว้แนบลำตัวโดยปล่อยมือทั้งสองข้างให้สบายหรือวางมือประสานกัน ด้านหน้าตรงบริเวณท้องน้อยหรืออาจจะเอามือด้านหลังหรืออกออกแล้วแต่ความถนัด หน้าตรงไม่ เองหน้าหรือก้มหน้ามากเกินไปโดยทอดสายตาห่างจากปลายเท้าของตนเองประมาณ 1-2 เมตร (พระพยุง เมธาวิ, 2560) จากนั้นตั้งสติตามระลึกู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะไล่ลงไปถึง ปลายเท้าและไล่กลับจากปลายเท้าจรดศีรษะ รับรู้ความรู้สึกเกร็งหรือผ่อนคลายตามอวัยวะส่วน

ต่างๆ หากรับรู้ส่วนใดว่าเกร็งให้เพียงแต่รับรู้ไม่ฝืนความรู้สึกและค่อยขยับอวัยวะส่วนนั้นให้เป็นธรรมชาติพร้อมรับรู้ความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น

1.2.2 การเดิน (Mindful Walking) เป็นการพุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมการก้าวเดินระหว่างเท้าซ้ายและขวา เดินกลับไปกลับมาในทิศทางที่กำหนดให้ในแนวตรงหรือโค้ง เบื้องต้นให้เดินอย่างช้าๆ โดยให้มีสติตามระลึกทั้งเท้าทั้งสองข้างว่า เท้าข้างไหนกำลังยก เท้าข้างไหนกำลังเหยียบให้มีสติรับรู้อย่างชัดเจน เช่น เมื่อก้าวเท้าขวาก็รู้ว่ากำลังก้าวเท้าขวา เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้าย การเดินเช่นนี้เป็นการต้อนสติไว้ที่เท้าเวลาเดินเป็นการตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของเท้า (พระพยุ่ง เมธาวิ, 2560) สัมผัสรับรู้บริเวณฝ่าเท้าที่สัมผัสกับพื้นแต่ละขณะและรับรู้ขณะที่เท้ายกเมื่อฝ่าเท้าสัมผัสกับอากาศ เมื่อผ่อนคลายไปคิดเรื่องอื่นให้ดึงกลับคืนมาและให้ตระหนักรู้เท้าทั้งสองข้างใหม่อีกครั้งที่เป็นภาวะปัจจุบันนั้นๆ ศรัญ โมตรีเวช (ดังตฤณ) (2545) กล่าวว่า ท่าทางในการเดินที่สนับสนุนให้เกิดสติคือ ศีรษะและลำตัวตั้งตรง สองขาแตะไปข้างหน้าสลับกัน โดยรับรู้สัมผัสที่ฝ่าเท้ากระทบพื้นตลอดที่ก้าวไป หากมีสติเดินย่อมต้องรู้สึกถึงฝ่าเท้ากระทบพื้นไม่ขาดเพราะเป็นสัมผัสที่เกิดขึ้นจริงโดยไม่ต้องจินตนาการ

1.2.3 การนั่ง (Mindful Sitting) เป็นการพุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรม การนั่งท่าใดท่าหนึ่ง ทั้งการนั่งตามสบายและการนั่งตามที่กำหนดให้ ทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นในท่าหนึ่งท่านั้นๆ อาจจะนั่งในท่าสมาธิหรือนั่งพับเพียบแล้วแต่ความถนัด ควรนั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ หากวูบหลับไปให้ยืดตัวให้ตรงเมื่อรู้สึกตัว (กรมสุขภาพจิต, 2564) หากผ่อนคลายไปคิดหรือฟุ้งซ่านเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ให้ตั้งสติใหม่แล้วกลับมาสัมผัสรับรู้ท่าหนึ่งของตนเองใหม่โดยทำช้าๆ อย่างต่อเนื่องและสำรวจความผ่อนคลายหรืออาการเกร็งในแต่ละส่วนของร่างกายที่รับรู้ เมื่อรับรู้ความเกร็งตรงส่วนใดให้ขยับให้เป็นธรรมชาติ พระพยุ่ง เมธาวิ (2560) กล่าวว่า ขณะนั่งหากมีอาการอื่นแทรกเข้ามา เช่น ความคิด ความฟุ้งซ่าน ความปวด ความง่วง ความสงสัย เพื่อหน่ายเป็นต้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ (ท่าหนึ่ง) ใหม่อีกครั้ง

1.2.4 การนอน (Mindful Lying down) เป็นการพุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมในท่านอนประกอบด้วย การนอนหงาย การนอนตะแคงซ้าย-ขวา โดยให้ลำตัวราบกับพื้น ไม่งอข้อเข่า เข่ามือข้างหนึ่งรองศีรษะอีกข้างแนบลำตัว ทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นในท่าที่ตนเองกำลังนอน สำรวจอาการเกร็งบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งที่ร่างกายแล้วค่อยๆ ขยับให้เข้าที่อย่างเป็นธรรมชาติ หลับตาเบาๆ พร้อมสัมผัสรับรู้บริเวณเปลือกตา ตามรู้อาการทางร่างกายที่หมอบราบกับพื้น เช่น ขณะนอนหงายให้รับรู้บริเวณทั่วแผ่นหลัง ท่ายทอย ก้นกบ สันเท้า ขณะนอนตะแคงให้รับรู้บริเวณสี่ข้าง แขน ขาด้านข้างทั้งซ้าย-ขวา เป็นต้น ศรัญ โมตรีเวช (ดังตฤณ) (2545) กล่าวว่า การ

นอนหงายเหยียดตัวตรงเป็นท่าที่ส่งเสริมการมีสติที่สุดเพราะทำให้รับรู้สัมผัสที่ท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขาที่กำลังสัมผัสที่นอนอยู่ ท่านอนเป็นช่วงที่สัมผัสมากที่สุดโดยไม่ต้องใช้จินตนาการใดๆ หากผลอดหลุดไปคิดเรื่องอื่นๆหรือมีความฟุ้งซ่านเข้ามาแทรกให้ดึงกลับคืนมาที่ท่านอนหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งที่สัมผัสกับพื้นทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง

1.3 การตระหนักรู้ในพฤติกรรมย่อย(สัมปชัญญบรรพ) หมายถึง การทำ ความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นในพฤติกรรมที่ปลีกย่อยลงไปจากท่าหลัก(ยืน เดิน นั่ง นอน) เช่น การเหยียด แขนซ้าย-ขวา การคู้แขน การยกแขน การกำกำปั้น การแบมือ การหักข้อนิ้วมือ การเหลียวมองใน แต่ละทิศทาง การดื่มน้ำ การกิน การขบเคี้ยว การตื่น การปรับเปลี่ยนท่านั่ง การบิดหรือโยกร่างกาย การหันหลัง การสลับเท้า เป็นต้น เป็นการสัมผัสรับรู้ขณะเคลื่อนไหวในขณะปัจจุบันนั้น ให้สังเกต จังหวะที่ขยับเปลี่ยนจากอิริยาบถเดิม หันซ้ายแลขวา กลอกตาหรือยืดตัวทำให้รู้สึกว่าท่านั้นเป็นตัว เราทันที(ศรัณู ไมตรีเวช(ดังตฤณ), 2545)ไม่ผลอดหลุดไปคิดเรื่องอื่นๆ หรือหากมีเรื่องอื่นที่แทรก เข้ามาก็ดึงสติกลับมาจดจ่อใหม่ในท่านั้นๆ ที่ตนเองกำลังปรับเปลี่ยนอยู่

2. การตระหนักรู้ความรู้สึก(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) หมายถึง การพุ่ง ความสนใจไปจดจ่อที่ความรู้สึก มีสติตระหนักรู้โดยไม่ตัดสินว่าดี-ชั่ว ถูก-ผิด วางใจอย่างเป็นกลาง เพียงตั้งสติเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนกว่าจะหายไป ไม่ต้องไปปรับเปลี่ยนให้เป็นความรู้สึก อย่างอื่น ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริง ณ ปัจจุบันนั้น ประกอบด้วย

2.1 การมีสติจดจ่อความรู้สึกที่พึงพอใจหรือเป็นสุข ทั้งความรู้สึกสุขที่เกิด จากความผ่อนคลาย เบาสบาย ความรู้สึกรื่นเริงบันเทิงและความรู้สึกสุขที่ได้จากการสัมผัสสิ่ง ไร้ภายนอก อาทิ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติอร่อย ร่างกายสัมผัสกับความสะอาดสบาย เป็นต้น หรือความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบพึงพอใจ เช่น การรับชมภาพยนตร์ การอ่านหนังสือ ที่ชอบ เป็นต้น

2.2 การมีสติจดจ่อความรู้สึกไม่พึงพอใจหรือเป็นทุกข์ เป็นความอึดอัด คับข้อง ความรู้สึกกดดันบีบคั้น ความเครียด ทั้งความทุกข์ที่เกิดจากภาวะใจเอง เช่น ความ คาดหวัง การตั้งเป้าหมายแล้วไม่ประสบความสำเร็จ การอดทนรอคอย เป็นต้น และความรู้สึกทุกข์ ที่ต้องเผชิญสิ่งไร้ภายนอก เช่น เจอคนที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่พึงพอใจ อยู่ในสถานที่ที่ไม่ ต้องการ เป็นต้นและ

2.3 การมีสติจดจ่อความรู้สึกที่ไม่เป็นทั้งสุขและทุกข์ เป็นความรู้สึกที่ไม่ ต้องมีสิ่งไร้ที่ดูไม่ชัดขึ้นเบิกบานหรือห่อเหี่ยวซึ่งมีแนวโน้มไปในด้านความเกียจคร้าน เป็นสภาพ ที่เฉื่อยชา เป็นความเคยชินจากการได้รับการตอบสนองจากสิ่งไร้ภายนอกจนไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกพิเศษอีก

ต่อไป หรือแม้แต่ความรู้สึกที่ไม่ต้องมีสิ่งเร้าอาทิ การนั่ง นอน พักผ่อน ว่างๆ โลงๆ ก็จัดอยู่ในความรู้สึกชนิดนี้หากนำไปสู่ความเฉื่อยชา ความเบื่อหน่ายและหาสิ่งใหม่มาสนองตอบอยู่เรื่อยๆ (นิธิ ศิริพัฒน์, 2555)

การฝึกสติระลึกรู้ด้านความรู้สึกนี้สามารถทำได้ 3 วิธี คือ 1)แบบเผชิญหน้า เป็นการพุ่งความสนใจไปจดจ่อที่ความรู้สึกโดยตรง การฝึกสติลักษณะนี้จะต้องใช้พลังสติอย่างมากแต่จะทำให้รับรู้ความรู้สึกได้เร็ว 2)การตระหนักรู้ร่วม เป็นการพุ่งความสนใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นบางขณะและสัมผัสรับรู้ในส่วนอื่นๆ ผสมด้วย เช่น ตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออกเบาๆ เป็นต้น และ 3)การตามระลึกรู้ เป็นการไม่เผชิญกับความรู้สึกโดยตรง แต่ค่อยๆ ตามรู้แบบค่อยสังเกตไปเรื่อยๆ

3. การตระหนักรู้จิต(จิตตามุขัสสนาสติปัฏฐาน) หมายถึง การพุ่งความสนใจไปจดจ่อที่การนึกคิด จินตนาการของภาวะจิตโดยไม่ตัดสินว่าดี-ชั่ว ถูก-ผิด ชอบ-ไม่ชอบ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2560)กล่าวว่า เป็นความรู้ตัวในสิ่งที่คิด ไม่หลงลืม ไม่เดินเลื้อยพลั้งเผลอ ไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิดหรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ กรม สุขภาพจิต (2564)กล่าวว่า หากมีความคิดใดๆเกิดขึ้น ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม ระวังอย่าไปสั่งให้ตนเองหยุดคิดหรือว่าอุ่นใจกับความคิดเพียงแค่นี้สติเฝ้าดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตตนเอง กล่าวคือ เฝ้าสังเกตด้วยการตระหนักรู้ให้ชัดเจนอย่างมีสติจดจ่อเกี่ยวกับภาวะจิตที่มีหรือไม่มีลักษณะอาการเหล่านี้ อาทิ มีความคิดที่ตีใจ ยินดีพอใจหรือมีความรักใคร่ ความต้องการทางเพศเมื่อเห็นรูปลักษณ์ทางเพศที่ต้องตาหรือความคิดที่ยินดีในเพศผู้หรือไม่มี มีความคิดที่ขัดเคือง ไม่ยินดีเมื่อมีสิ่งเร้าที่มากกระทบหรือต้องการหลีกเลี่ยงผลึกให้พ้นตัวหรืออยากทำลายให้สูญสิ้นหรือไม่มี ความคิดที่ไม่รู้ความจริง ไม่รู้อะไรผิด อะไรถูก มีเหตุผล ไม่มีเหตุผลมีหรือไม่มี ความคิดที่หดหู่หรือเหี่ยวไม่แจ่มใสเบิกบาน ขุ่นมัวเศร้าหมอง เฉื่อยชา ซ้ำเถียง หมดอาลัยในชีวิตหรือสิ้นหวังมีหรือไม่มี มีความคิดที่ฟุ้งซ่านวอกแวกหรือสงบนิ่งตั้งมั่นหรือไม่ มีความคิดรวมเป็นหนึ่งซึ่งมีภาวะเอิบอิมปีติ เยือกเย็นมีหรือไม่มี มีระดับความแตกต่างหรือไม่มีความแตกต่างของภาวะจิตหรือไม่ จิตหลุดหรือพ้นไปจากกิเลส(อยากได้ โกรธเคือง ลุ่มหลง)หรือคลายความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากความไม่รู้มีหรือไม่มี เป็นต้น(สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา, 2555)

4. การตระหนักรู้สภาพธรรม(ธัมมานุขัสสนาสติปัฏฐาน) หมายถึง การพุ่งความสนใจไปจดจ่อที่ภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินว่าถูก-ผิด ดี-ชั่ว เฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ที่เป็นธรรมชาติด้วยสติรู้ตัว กล่าวคือ เฝ้าสังเกตเห็นอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต เห็นการเปลี่ยนแปลง ความบีบคั้น และความไม่มีใครเป็นเจ้าของทั้งลักษณะทางกายภาพ(ร่างกาย

พฤติกรรม)และจิตภาพ(ความรู้สึก ความคิด)ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสติตระหนักรู้ความจริงที่เรียกว่า ทุกข์และการดับทุกข์ที่ปรากฏอยู่ภายในตนเอง(จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2557; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552; สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, 2555)การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำมา ประยุกต์ใช้พัฒนาสติของผู้ต้องขัง 3 หมวดเท่านั้น คือ

4.1 อุปสรรคต่อการพัฒนาสติ(นิรวณ) ซึ่งเป็นสิ่งขัดขวางไม่ให้สติเติบโต เป็นการเฝ้าสังเกตขณะฝึกสติด้วยการจดจ่อ หากมีการเผลอไปคิดหรือรู้สึกให้รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น อุปสรรคที่ว่าประกอบด้วย การตรึกนึกหรือติดใจเกี่ยวกับความสะดวกสบาย ความต้องการสัมผัส ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส รวมถึงการคิดจินตนาการเกี่ยวกับ ความต้องการทางเพศ(กามฉันทะ) ความโกรธ ขัดเคือง การผูกใจเจ็บต่อบุคคลที่ไม่พอใจ (พยาบาท) ความง่วงเหงา ความท้อแท้ ความเกียจคร้าน(ถิ่นมิทตะ) ความรำคาญฟุ้งซ่าน(อุทธัจจกุกุจจะ) ความโลเลไม่แน่ใจหรือความสงสัย(วิจิจจชา)

4.2 ลักษณะที่เหมือนกัน(ไตรลักษณ์)ซึ่งเป็นลักษณะที่เหมือนกันของทุก สิ่งทั้งด้านกายภาพ(วัตถุหรือรูปธรรม)และด้านจิตภาพ(ความรู้สึก ความคิดหรือนามธรรม) มีสติ ตระหนักรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและมองเห็นความเป็นธรรมดาของทุกสิ่งว่ามีการเปลี่ยนแปลงไม่ คงที่(ไม่เที่ยง)ซึ่งส่งผลให้เกิดความบีบคั้น ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้(ทุกข์)และไม่มีบุคคลใด เป็นเจ้าของ(ไม่ใช่ตัวตน) ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่สามารถกำกับควบคุมให้เป็นไปตาม ความรู้สึกนึกคิดที่ตนเองต้องการได้

4.3 ความจริงที่ดั่งาม(อริยสัจ)ซึ่งเป็นความจริงที่มีอยู่ในร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดในตนเอง เป็นการฝึกสติตระหนักรู้ต่อความจริงดังกล่าว มีสติรู้เท่าทัน ความทุกข์ความบีบคั้นที่เกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจ อาทิ ความเจ็บป่วย เจ็บปวด ความบีบคั้น ความโศกเศร้า ความขัดเคือง เป็นต้น(ทุกข์) รู้เท่าทันสาเหตุของทุกข์(สมุทัย)ที่เกิดจากความ ต้องการปรารถนาในสิ่งที่ชอบ(กามราคะ) ความยึดมั่นถือมั่นหรือต้องการอยากมีอยากเป็น (ภวตัณหา)ความต้องการหลีกเลี่ยงสิ่งเราที่ไม่พึงพอใจหรือต้องการทำลายให้สูญสิ้น(วิภวตัณหา) ตระหนักรู้อย่างชัดเจนในเป้าหมายเพื่อให้ตนเองหลุดออกจากภาวะจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ ไม่ยึด ติดในความอยากหรือไม่อยากที่เกิดขึ้น(นิโรธ)และตระหนักรู้วิธีการ(มรรค)ที่จะปลดปล่อยตัวเองให้ เป็นอิสระด้วยการเป็นผู้(ศรัณู ไมตรีเวช(ดังตฤณ), 2545)

4.3.1 รู้ความจริงอย่างถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้ว่าอะไรคือความ ทุกข์ สาเหตุของทุกข์คืออะไร เป้าหมายของการไม่เกิดทุกข์เป็นอย่างไรและวิธีที่จะให้ถึงเป้าหมาย นั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง(สัมมาทิฎฐิ)

4.3.2 คิดอย่างถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้การคิดที่ไม่หมกมุ่นในความสะดักสะบายน รู้จักให้อภัยไม่พยาบาท คิดในเชิงที่ไม่เบียดเบียนหรือตำหนิกล่าวโทษตนเองและผู้อื่น(สัมมาสังกัปปะ)

4.3.3 พุดอย่างถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกาพูดที่ไม่โกหกซึ่งทำให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดบิดเบี้ยว การพูดส่อเสียดส่งผลให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดกระวนกระวาย การพูดคำหยาบที่ทำให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดแข็งกระด้างและการพูดเหลวไหลที่ส่งผลให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดไม่ชัดเจน(สัมมาวาจา)

4.3.4 ทำอย่างถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้พฤติกรรมการทำงานที่กอบปรด้วยศิลปะ(ศีล) ไม่ทำร้ายเบียดเบียน ไม่ได้สิ่งใดมาด้วยการทุจริตข้อโกง ไม่ผิดประเวณีในสามีภรรยาคนอื่นหรือการงานเกี่ยวกับการค้ามนุษย์(สัมมากัมมันตะ)

4.3.5 ใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่มีกรอบความประพฤติ(ศีลธรรม)และไม่ผิดกฎหมายบ้านเมืองหรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม(สัมมาอาชีวะ)

4.3.6 พากเพียรที่ถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้ที่จะพยายามไม่ทำสิ่งที่เป็นความผิด พยายามลดละเลิกสิ่งที่เป็นความผิดที่ตนเองเคยยึดติดทั้งพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดมา พยายามส่งเสริมพฤติกรรม อารมณ์ ความคิดเชิงบวก(กุศล)และพัฒนาให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง(สัมมาวายามะ)

4.3.7 ระวังรู้อย่างถูกต้อง คือ มีสติตระหนักรู้ในร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึก จิตและสภาพธรรมที่มีอยู่ในตนเองอยู่บ่อยๆ ไม่เผลอไม่ประมาทหรือหลุดไปคิดจินตนาการหรือไปรู้สึกในสิ่งที่ส่งผลเป็นความทุกข์ความบีบคั้นให้กับตนเอง(สัมมาสติ)

4.3.8 ตั้งมั่นอย่างถูกต้อง คือ มีสติจดจ่อไม่ออกแวงจนเกิดความสงบ ผ่อนคลาย มีจิตเป็นสมาธิเกิดความตั้งมั่นหรือมีความมั่นคงทางจิตใจ มุ่งมั่นต่อสิ่งที่เป็นความถูกต้อง ไม่เอนเอียงไปตามความคิด ความรู้สึกหรือจินตนาการด้านลบที่จะส่งผลให้เกิดทุกข์กายและทุกข์ใจ(สัมมาสมาธิ)

กล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือในการฝึกตระหนักรู้เพื่อให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันเกี่ยวกับร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก ความนึกคิดและสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่เผลอ ไม่ปล่อยใจให้จิตคลาดเคลื่อนไปจากภาวะปัจจุบัน เผ้าสังเกตหรือตามระลึกความรู้ความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา

แม้ว่าการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐานมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสติในแบบวิปัสสนา กล่าวคือ เพื่อความรู้แจ้งและหลุดพ้นจากกิเลส(เครื่องเศร้าหมอง)ต่างๆซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดตามหลักพุทธธรรม แต่การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในเชิงจิตวิทยาเท่านั้นไม่เกี่ยวข้องกับบรรลุมรรคใดๆ(ยงยุทธ วงวิกรมยศานตี, 2559)โดยออกแบบรูปแบบการฝึกสติซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ต้องขังฝึกตามแนวสติปัฏฐานใน 2 ส่วนแรกได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้ต้องขังซึ่งส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัยโน้มเอียงไปด้านตมหาจริต(มุ่งสนองตอบความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัส) ขณะที่ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้วิจัยได้มีการสอดแทรกในการฝึกสติเป็นบางครั้งซึ่งมีการประยุกต์แบบง่ายๆ และมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดการตระหนักรู้ในระดับเหตุและผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในภาวะปัจจุบันโดยกระตุ้นให้ผู้ต้องขังมีความพยายามที่จะตามระลึกและเข้าใจจนกระทั่งเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในสิ่งที่ถูกรู้อย่างต่อเนื่อง มีสติควบคู่กันไปเพื่อให้รู้เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่ถูกรู้และพยายามปล่อยวางความรู้สึกชอบและไม่ชอบที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้นั้น(นันทิย์ ตันตสิริวัฒน์, 2557)กล่าวคือพยายามไม่ตัดสินว่าสิ่งที่สติจดจ่อนั้นดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด ชอบหรือไม่ชอบ เป็นการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะกับสิ่ง(อารมณ์)ที่กำลังเกิดขึ้นจนกว่าสิ่งนั้นจะหายไป (Kabat-Zinn, 2003; Naik, 2003)เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ความบีบคั้นและความดับลงตามหลักธรรมชาติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผู้ต้องขังด้วยสติ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่นำหลักการเจริญสติไปใช้ในบริบทผู้ต้องขังพบว่า ส่วนใหญ่จะนำหลักการฝึกสติไปใช้ในการบำบัดพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกและความคิดในด้านจิตเวช เช่น การบำบัดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งถือเป็นคลื่นโลกที่สาม (Third wave) ในการบำบัดเชิงจิตวิทยา อาทิ งานวิจัยของ Xu และคนอื่น ๆ (2016)ที่นำหลักการ MBCT ตามแนวคิดของ Segal และคณะ (Segal et al., 2002) บูรณาการร่วมกับโปรแกรมการบำบัดความเครียด (MBSR) ของ Kabat Zin (1990) เพื่อพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมอาชญากรโดยมุ่งเน้นการฝึกเจริญสติด้วยการตระหนักรู้อารมณ์ (Body Scan) การนั่งและเดินสมาธิ การฝึกโยคะและร่วมกันอภิปรายกลุ่มซึ่งใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังมีสุขภาพทางอารมณ์ด้านความวิตกกังวล ความเครียด อารมณ์รุนแรงลดลง เช่นเดียวกับ McGahee (2015)ที่นำหลักการเจริญสติไปใช้บำบัดผู้ต้องขังหญิง รูปแบบประกอบด้วย การนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การฝึกโยคะและการอภิปรายกลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมทดลองมีภาวะทาง

อารมณ์ด้านความเครียด วิตกกังวล น้อยลง สัมผัสลดลง และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกาย สังคม อารมณ์และการทำงานให้ดีขึ้น

ปัจจุบัน มีการนำหลักเจริญสติไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น เช่น การศึกษาของ Ferszt และคนอื่น ๆ (2015) ที่ได้นำการเจริญสติผสมผสานกับแนวคิดการบำบัดอารมณ์ และปัญญา (Mindfulness Based-Emotional Intelligence (MBEI)) ไปใช้กับ ผู้ต้องขังหญิง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น มีเมตตาจิตและรู้จักให้อภัย ปลดวางความผิดพลาดได้มากขึ้น เช่นเดียวกับ Himelstein, Hastings, Shapiro, และ Heery (2012) ได้ศึกษาผลการบำบัดการเจริญสติกับผู้ต้องขังกลุ่มเยาวชน ใช้เวลาทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 10 สัปดาห์ แต่ครั้งได้ดำเนินการฝึกสมาธิแบบสติทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ พบว่า ผู้ต้องขังมีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น เกิดความผ่อนคลาย เห็นคุณค่าในตนเอง ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมได้ดีขึ้น มีสมาธิในขณะที่ทำกิจกรรม

นอกจากนี้ ยังมีการนำหลักเจริญสติในแบบวิปัสสนา(สติปัญญา)ไปใช้บำบัดในเชิงจิตเวชและการส่งเสริมสุขภาพเชิงบวกด้วยเช่น การศึกษาของ Jayasundara (2012) ได้นำไปใช้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติเชิงลบของผู้ต้องขัง ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติปัญญาช่วยบรรเทาความบีบคั้นทางใจและทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้ต้องขังมีความอดทนและยอมรับกฎระเบียบของเรือนจำ มีภาวะจิตใจที่สงบผ่อนคลาย เข้าใจชีวิตตรงตามความเป็นจริง เช่นเดียวกับ Ronel และคนอื่น ๆ (2013) ที่ศึกษาประสบการณ์ของผู้ต้องขังชายหลากหลายคดีที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดแบบวิปัสสนาสติปัญญาและมีการอภิปรายกลุ่มร่วมกับเจ้าหน้าที่เรือนจำและอาสาสมัคร ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังรับรู้ความดีงามและรู้สึกขอบคุณเจ้าหน้าที่ที่ดูแล สัมพันธภาพระหว่างผู้ต้องขังกับเจ้าหน้าที่เป็นไปในเชิงบวก รู้สึกอบอุ่นรับรู้ถึงความเป็นมิตร มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ผู้ต้องขังมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง อีกทั้ง ยังช่วยให้เกิดการปลดวาง รู้จักยับยั้งชั่งใจตนเองในการตัดสินใจทำสิ่งใดลงไป

ขณะที่งานวิจัยภายในประเทศที่นำหลักการเจริญสติมาใช้ในการบำบัดผู้ต้องขังยังพบน้อยและเน้นไปที่การบำบัดเชิงจิตเวช อาทิ การศึกษาของ ภัทรภรณ์ วงษภรณ์ (2560) ที่นำแนวคิดการให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน(MBTC)ของยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์(2558)มาใช้ในการบำบัดความเครียดของผู้ต้องขังซึ่งดำเนินกิจกรรม 8 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รูปแบบการฝึกสติเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจ การเดินอย่างมีสติ การกำหนดสติตามรูปร่างกาย การฝึกโยคะ สติเมตตาและการดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ พบว่า ความเครียดของผู้ต้องขังลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับ

อัจฉรา มุ่งพานิชและกิตติยา กุดกง (2563) ที่ได้นำหลักการของ MBTC ไปใช้ในการให้คำปรึกษา ผู้ต้องขังที่มีภาวะเสี่ยงการฆ่าตัวตาย ดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 8 ครั้งๆ ละ 90-120 นาที ผลการศึกษา พบว่า ผู้ต้องขังมีภาวะซึมเศร้าลดลงและมีเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น ขณะที่หลักสูตรสังคมศาสตร์ซึ่งเป็นหลักสูตรภาคบังคับที่ผู้ต้องขังต้องเข้าร่วมก็มีลักษณะคล้ายโปรแกรมการบำบัดด้วยสติเชิงจิตวิทยา เน้นการทำสมาธิแบบง่ายและได้ผลเร็วด้วยการฝึกสติตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด ซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความสงบและช่วยลดความวิตกกังวล เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น(เกศริน เอกธวัชกุล, 2562)

ส่วนการนำหลักการเจริญสติแบบสติปัฏฐานมาใช้พัฒนาผู้ต้องขังสามารถส่งเสริมทั้งพฤติกรรม อารมณ์และความคิดซึ่งเน้นสุขภาพเชิงบวกด้วย แต่จะมีรูปแบบการฝึกเชิงศาสนา เช่น การศึกษาของ สวัสดิ์ จิรัฏฐิติกาล (2554) ใช้การเจริญสติในแบบสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาผู้ต้องขังเรือนจำกลางคลองเปรม พบว่า รูปแบบการเจริญสติแบบสติปัฏฐานช่วยให้ภาวะจิตใจของผู้ต้องขังมีความสงบผ่อนคลาย ตระหนักรู้เกี่ยวกับความดี-ชั่ว คุณ-โทษ เกิดความเข้าใจชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับ สุรางค์ เอกโชติ (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบสติปัฏฐานที่นำไปใช้แก้ไขผู้ต้องขัง พบว่า 1) มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ต้องขังด้วยการใช้หลักเจริญสติมากกว่าการลงโทษเพราะทำให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมได้ มีความสุขในระหว่างต้องโทษ 2) ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโดยใช้สติปัฏฐานช่วยให้ผู้ต้องขังรู้จักคุณค่าของชีวิตและรู้จักวิถีการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ไม่สร้างอารมณ์โลก โกรธและหลง รู้จักผิดชอบชั่วดีและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางบวก ไม่ย่อท้อและอดทนต่อการดำเนินชีวิต เข้าใจตนเองและรู้จักปล่อยวาง รู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้น เกิดความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ภาวะจิตใจสงบเย็นเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถควบคุมจิตใจตัวเองได้ดีขึ้น รู้จักใช้สติในการแก้ไขปัญหา

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งแนวคิดทฤษฎีและการศึกษาวิจัยในเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ให้มีความสงบผ่อนคลาย มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้และยังส่งเสริมสุขภาพะด้านบวกส่งผลให้จิตใจเป็นสมาธิซึ่งจะเป็นพลังงานที่จะนำไปใช้ใคร่ครวญในชั้นของปัญญาที่จะทำให้เกิดความเข้าใจตรงตามความจริงได้ รู้จักปล่อยวาง ภาวะบีบคั้นต่างๆ ขณะเดียวกัน สติในแบบวิปัสสนา(สติปัฏฐาน)ยังเป็นเทคนิคการฝึกตามหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นฐานความเชื่อหลักและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นว่า การนำหลักสติปัฏฐาน(กาย เวทนา จิต ธรรม)มาใช้สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงร่างกาย

พฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเอง ตลอดจนสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะส่งผลให้ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิในเบื้องต้นก่อนซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่ปัญญาที่ชัดเจนในขั้นการให้คำปรึกษาทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา ควบคุมอารมณ์พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ตลอดจนอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสงบสุข มีภาวะใจที่สงบผ่อนคลาย รักและเมตตาต่อตนเองพร้อมทั้งรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเองในอดีตและเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หลังจากทบทวนแนวคิดทฤษฎีจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงนำไปสู่การร่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแนวสติปัญญาสำหรับการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ร่างรูปแบบไว้ จำนวน 12 ครั้งๆ 1.00-1.30 ชั่วโมง ห่างกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 สัปดาห์ซึ่งดำเนินการต่อเนื่อง สำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาประกอบด้วย ผู้วิจัย จำนวน 1 คน ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นผู้ต้องขัง จำนวน 8 คน รวมระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง แต่ละครั้งที่ได้ร่างขึ้น รายละเอียดดังต่อไปนี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ซึ่งแจ้งรายละเอียดของการวิจัย วัตถุประสงค์การเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาบทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทุกคน กฎกติกาการเข้ากลุ่ม สอบถามความคาดหวัง ความวิตกกังวลของสมาชิก

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ประเด็นที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำฝึกสติด้วยการมีสมาธิจดจ่อกับพฤติกรรมการเดิน การก้าวเท้าซ้าย-ขวาและยืนอยู่กับที่ชั่วขณะ สะท้อนความคิดความรู้สึกหลังฝึก ขั้นการให้คำปรึกษา เอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมที่ผิดพลาดในอดีตและระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น แบ่งปันประสบการณ์ในประเด็นที่คล้ายคลึงกัน สะท้อนให้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมเหล่านั้นและชวนมองเชิงบวก ให้กำลังใจซึ่งกันและจบด้วยการฝึก “สติขอขอบคุณร่างกาย”

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ฝึกสติตระหนักรู้ส่วนต่างๆของร่างกาย(Body Scan) ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ สะท้อนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งประเด็นพูดคุยเกี่ยวกับความคาดหวังในการใช้ชีวิต สอบถามถึงแรงจูงใจที่ทำให้ตัดสินใจกระทำผิด กระตุ้นให้เกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น สะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลที่เกิดขึ้น ให้ตระหนักถึงการควบคุมพฤติกรรมตนเอง รับรู้ความสามารถภายในที่จะตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดลงไป ตอนท้ายฝึกสติด้วยการขยับอวัยวะเช่น ยกแขน บิดลำตัว ก้มศีรษะ เป็นต้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ฝึกสติตระหนักรู้ในท่านอน(lying down meditation) ให้มีสติจดจ่อบริเวณอวัยวะส่วนที่ติดรากับพื้น กระตุ้นให้สมาชิกได้พบทวนปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต กระตุ้นให้บอกเล่าถึงปัญหาอุปสรรคนั้น แบ่งปันประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของอุปสรรคเหล่านั้นเชิงบวก เช่น ทำให้เข้มแข็ง อดทน เกิดสติปัญญาที่คิดแก้ไขปัญหา เป็นต้น ปิดท้ายด้วยการฝึกสติผ่อนคลายและปล่อยวางผ่านการตระหนักรู้อวัยวะส่วนต่างๆ ต่อด้วยอธิฐานจิตแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 2 - 4 เป็นการฝึกที่ยึดการมีสติจดจ่อกับร่างกายและพฤติกรรมเป็นหลักโดยไม่ตัดสินว่าถูก-ผิด รู้สึกอย่างไร มีความคิดอะไรเกิดขึ้น แต่ให้รู้ตัวอยู่กับร่างกายและพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเป็นขั้นเริ่มต้นซึ่งจัดในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นการให้คำปรึกษา พูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมเป็นหลักและสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมเชิงบวก

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 ฝึกสติรับรู้ความรู้สึก เช่น ขณะนั่งมีอวัยวะส่วนใดที่รู้สึกไม่ผ่อนคลาย เป็นต้น รับรู้ความรู้สึกตรงอวัยวะส่วนนั้นทั้งรู้สึกเกร็งและผ่อนคลาย สะท้อนความคิดความรู้สึกหลังฝึก กระตุ้นให้สมาชิกได้บอกเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลให้สะท้อนความรู้สึกมากที่สุด ตระหนักถึงธรรมชาติของความรู้สึกที่มีการปรากฏขึ้น เปลี่ยนแปลงและหายไป พูดคุยเกี่ยวกับผลสะท้อนการแสดงอารมณ์ความรู้สึกทั้งเชิงบวกและลบ แบ่งปันเทคนิคการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ปิดท้ายด้วยการฝึกสติผ่อนคลายลมหายใจเข้า-ออกยาวๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 ฝึกสติรับรู้ความรู้สึกผ่านกิจกรรม “แก้วน้ำสติ” ให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกที่มีความวิตกกังวล ความเครียดหรือผ่อนคลายเกิดขึ้น กระตุ้นให้สมาชิกได้บอกเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมตนเองทั้งเชิงบวกและลบที่เป็นผลมาจากความรู้สึก เช่น ความโกรธ โมโห ยินดี เป็นต้น กระตุ้นให้เห็นผลดีของความรู้สึกเชิงบวกและผลเสียของความรู้สึกเชิงลบ ไม่ให้ยึดติดกับความรู้สึกด้านลบจนเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ปิดท้ายด้วยการฝึกสติด้วยการรับรู้ความรู้สึกตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะและอธิฐานจิตแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ฝึกสติด้วยการตระหนักรู้ความรู้สึกผ่านการจับมือเพื่อนสมาชิก ให้เฝ้าสังเกตรับรู้ความรู้สึกผ่านฝ่ามือ สะท้อนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังฝึก ชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับความคิดจินตนาการที่ปรากฏขึ้นในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งได้แก่ คิดโลก(อยากได้) คิดโกรธ(แค้น อาฆาต)และคิดหลง(จินตนาการ) กระตุ้นให้สมาชิกได้เห็นอาการของความคิดที่เกิดขึ้นและสะท้อนให้เห็นโทษ การขาดอิสรภาพทางความคิด ช่วงท้ายฝึกสติผ่อนคลายด้วยการใช้กิริยาท่าทางและตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาตนเองและผู้อื่น

การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 5-7 เป็นการฝึกที่ยึดการมีสติตระหนักรู้ความรู้สึกทั้งเชิงบวกและลบเป็นหลักผ่านร่างกายและพฤติกรรมโดยไม่ตัดสินว่า ความรู้สึกนั้นสุข(ผ่อนคลายสบาย อบอุ่น ฯลฯ)หรือทุกข์(เครียด เกร็ง ไม่พอใจ ฯลฯ)หรือเฉยๆ(ไม่บ่งชี้) แต่เป็นการเฝ้าสังเกตรับรู้ความรู้สึกโดยตรงไปตรงมาซึ่งจัดในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะนั้นการให้คำปรึกษาเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและจิตที่ถูกรบกวนและความคิดเชิงลบครอบงำและเอื้อให้เกิดมุมมองเชิงบวก

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 ฝึกสติด้วยการสังเกตอาการที่เกิดขึ้นเช่น ความพอใจ ไม่พอใจ สงสัย พุ้งซ่าน ท้อแท้หดหู่ เป็นต้น สะท้อนมุมมองและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงอาการเหล่านี้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เห็นโทษของการยึดอาการเหล่านี้ไว้ส่งผลให้จิตเศร้าหมองและขาดอิสระ ปิดท้ายด้วยการฝึกผ่อนคลายผ่านลมหายใจเข้า-ออกอย่างเป็นธรรมชาติ ตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 ฝึกสติด้วยการให้สมาธิจนอนตะแคงขวาและรับรู้พฤติกรรมและอวัยวะส่วนด้านขวาที่ราบกับพื้น ชวนจินตนาการนึกถึงสิ่งที่ได้มาและเสียไปที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตทั้งที่เป็นวัตถุและความสุขความทุกข์ การตำหนิ สรรเสริญ สะท้อนความคิด ความรู้สึกหลังฝึก ร่วมกันพูดคุยถึงความเป็นธรรมดาของโลก(ได้มา เสียไป สุข ทุกข์ สรรเสริญ นิินทา)ซึ่งเป็นสิ่งไร้ภายนอกและแบ่งปันประสบการณ์การตอบสนองต่อสิ่งไร้เหล่านี้ด้วยการทบทวนพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเอง สะท้อนให้เห็นการเลือกตอบสนองสิ่งไร้ที่มากระทบ ปิดท้ายด้วยการนึกถึงบุคคลที่ทำให้ไม่พอใจและอธิษฐานจิตแผ่เมตตาต่อบุคคลคนนั้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 ฝึกสติด้วยการประสานมือที่หน้าอก รับรู้ความรู้สึกบริเวณฝ่ามือ การสะท้อนมุมมองหลังการฝึก กระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเอง ชี้ให้เห็นถึงศิลปะ(ศิลป์)การดำเนินชีวิตที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมและคำพูดซึ่งจะส่งเสริมให้ชีวิตเกิดความสุขนทรีย์ ช่วงท้ายฝึกสติด้วยการนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย รับรู้ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นและชวนจินตนาการถึงภาพชีวิตของตนเองที่มีศิลปะ อาทิ ชีวิตที่สงบอยู่กับครอบครัว ได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ เป็นต้นและตั้งจิตอธิษฐานเชิงคุณค่าให้กับชีวิตตนเอง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 11 ฝึกสติด้วยการโยกศีรษะ ยกไหล่ แขน และเฝ้าสังเกตความคิดขณะฝึกไปด้วย สะท้อนมุมมองความรู้สึกที่เกิดขึ้น ร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่มีหน้าที่และตระหนักถึงบทบาทของตนเองต่อหน้าที่นั้นๆ กระตุ้นให้เกิดการทบทวน มมองคุณค่าของชีวิตที่ขึ้นอยู่กับผลของการทำหน้าที่ ช่วงท้าย ฝึกสติรับรู้ร่างกายที่ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ชวนจินตนาการให้รับรู้ถึงหน้าที่ของอวัยวะแต่ละส่วนทั้งภายใน(หัวใจ ปอด กระเพาะ

ฯลฯ)ภายนอก(แขน ขา ศีรษะ ฯลฯ) และตั้งจิตอธิษฐานขอบคุณและให้ความเคารพอวยวะของตนเอง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 12 ปัจจุบันนี้เทศ เบื้องต้นฝึกสติได้ตั้งแต่จุดจอกับร่างกาย พฤติกรรม จากนั้นรับรู้ความรู้สึกและเฝ้าดูความคิดและให้สังเกตภาวะธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงของความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมร่างกาย สะท้อนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น สมาชิก แสดงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง มุมมองที่ได้เรียนรู้ เป้าหมายที่ตนเอง จะใช้ชีวิตและการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ และร่วมกันสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ปิดท้ายด้วยการกล่าวคำขอบคุณซึ่งกันและกัน

การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 8-12 เป็นการฝึกสติใช้ร่างกายและพฤติกรรมเป็น จุดเริ่มต้นจากนั้นค่อยๆ ไล่เข้าไปรับรู้ความรู้สึกและความคิด อีกทั้งให้สังเกตภาวะธรรมชาติของ ร่างกาย ความรู้สึก ความคิดที่ปรากฏและมีการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมทั้งใช้จินตนาการเกี่ยวกับ ชีวิตของตนเองซึ่งจัดอยู่ในจิตตานุปัสสนาและธรรมานุปัสสนา ขณะขึ้นการให้คำปรึกษาเป็นการ พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ทบทวนชีวิต คุณค่าของการใช้ชีวิตที่มีศิลปะ ตระหนักรู้บทบาท หน้าที่ตนเอง การมีเป้าหมายของชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

รูปแบบการให้คำปรึกษาทั้ง 12 กิจกรรมเป็นการประยุกต์หลักการเจริญสติตามแนวสติ ปัฏฐานมาใช้เป็นเบื้องต้นเพื่อให้ภาวะจิตของสมาชิกเกิดสมาธิและมีพลัง จากนั้นจึงร่วมกันพูดคุย ทำความเข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดตลอดจนสภาวะธรรมต่างๆ เป้าหมายของแต่ละคน กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ รู้จักใช้ความสามารถของตนเอง ปิดกลุ่มด้วยการ กล่าวขอบคุณ

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อ สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังเป็นการวิจัยผลฐานวิธีแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) โดยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา(พระไพศาล วิศาล, 2553; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552; พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553; สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ(สสส), 2556)และจิต(บุคลิกภาพ)ตามหลักพุทธธรรม(คะนอง ปาสิภัทราง กูร, 2561; นานิตย์ ตันติสิริวัฒน์, 2557; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2559)มาออกแบบเป็น เครื่องมือสัมภาษณ์เพื่อนำไปศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมเชิงบริบทผู้ต้องขัง คดียาเสพติด(ยาบ้า) จากนั้น นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ประยุกต์ร่วมกับแนวคิดด้านสุขภาวะ

ทางปัญญาออกมาออกเป็นแบบวัตถุประสงค์ทางปัญญาผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมและมีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(CFA)พร้อมทั้งหาคุณภาพเครื่องมือ ส่วนข้อมูลการสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมผู้ต้องขังและแนวคิดเกี่ยวกับจิต(บุคลิกภาพ)นำมาออกแบบรูปแบบการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานเพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทผู้ต้องขังผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งเป็นการพูดคุยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปภายใต้บรรยากาศความอบอุ่น เป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดการตระหนักรู้ตนเองและเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดและการดำเนินชีวิต

สำหรับรายละเอียดของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานประกอบด้วย การฝึกสติตระหนักรู้ร่างกายและพฤติกรรม(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ตระหนักรู้ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)ตระหนักรู้จิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)และตระหนักรู้ธรรมชาติที่เกิดกับกายและใจ(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)โดยเน้นการตระหนักรู้ในสองส่วนแรก(ร่างกาย พฤติกรรมและความรู้สึก)ส่วนนี้เป็นขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขณะที่ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษามีการพูดคุย สะท้อนมุมมอง ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาอาทิ การสะท้อนเนื้อหา การตีความหมาย สะท้อนความรู้สึก การเปรียบเทียบ การให้กำลังใจ เป็นต้น เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดความสุขที่มาจากภาวะจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสติอยู่กับปัจจุบันและเกิดปัญญาที่รู้จักแยกแยะดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ตระหนักถึงโทษของกิเลส รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ปลดปล่อยความผิดพลาดในอดีต ให้อภัยตนเอง เข้าใจธรรมชาติของชีวิต รับรู้และดึงความสามารถออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ มองแง่บวก มีเป้าหมายชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นเป็นปกติสุข กล่าวคือ มีความสุขที่เกิดจากปัญญาหรือการมีสุขภาพทางปัญญานั้นเอง(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546; สานู มหัทธนาดุลย์และสิริต้ามหัทธนาดุลย์, 2562) แม้การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานตามหลักพุทธธรรมจะสามารถทำให้ถึงปัญญาขั้นสูงสุด(นิพพาน) ทว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นไปเพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดปัญญาระดับเหตุผลเท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับการบรรลุธรรมใดๆ(ขงยุทท วงภิรมย์ศานติ, 2559) ด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบวิธีการวิจัยทั้งสิ้น 3 ระยะ โดยรายละเอียดแต่ละระยะการวิจัยจะกล่าวถึงในบทถัดไป และนำเสนอกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ตามภาพประกอบ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

สมมุติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังจะประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้ ด้านการตื่นและด้านความเบิกบานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. ภายหลังจากทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีระดับสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง

3. ภายหลังจากทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา มีระดับสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการใช้รูปแบบฯ



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

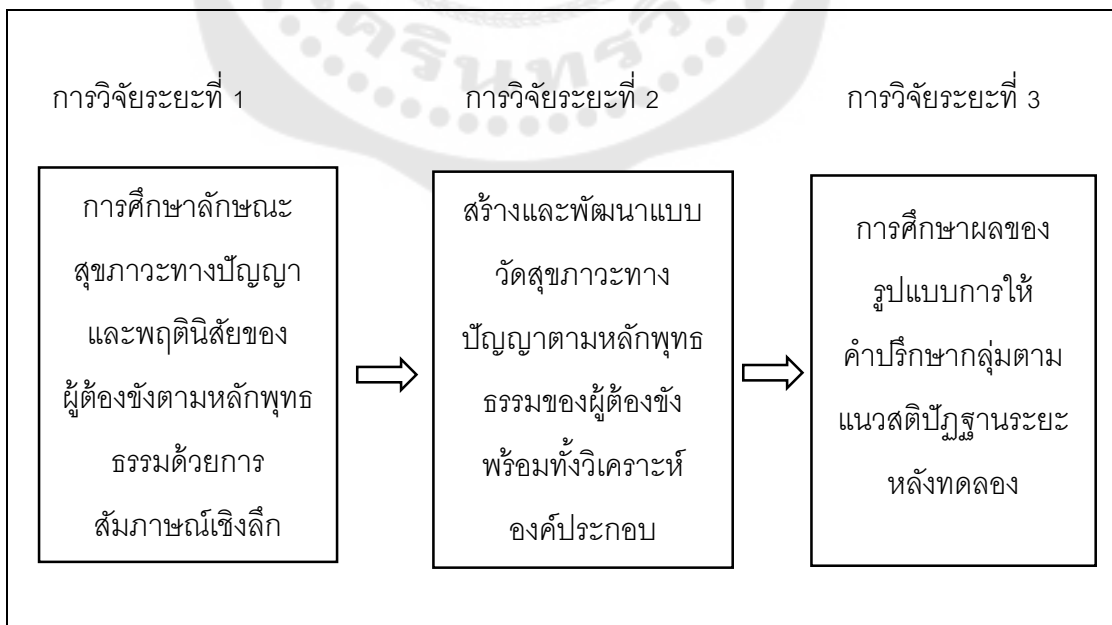
การดำเนินการวิจัยเรื่องรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังเป็นการวิจัยผสมผสานวิธีแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) อธิบายได้ว่า เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพนำด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยมีการทบทวนแนวคิดทฤษฎีเป็นกรอบเบื้องต้น จากนั้นนำไปสู่การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดฯ พร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และศึกษาผลของการนำรูปแบบฯ ไปใช้พัฒนากลุ่มตัวอย่างและยืนยันด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ สำหรับการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ

ระยะที่ 1 เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

ระยะที่ 2 เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ

ระยะที่ 3 เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ระยะการวิจัยผสมผสานวิธีแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและลักษณะพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

การวิจัยในระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและลักษณะพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัย (Participants) จำนวน 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านหลักพุทธธรรมเป็นอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 3 คน กลุ่มอนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวนทั้งสิ้น 3 คน กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำ จำนวนทั้งสิ้น 3 คน และกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวนทั้งสิ้น 3 คน โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยแบบเจาะจง (Simple Purposive Sampling) ชนิดเลือกแบบมีเกณฑ์เพื่อเป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับองค์ความรู้และประสบการณ์ในประเด็นต่อไปนี้

1. ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Key Informant) ได้แก่ กลุ่มอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมในเชิงวิชาการ จำนวนทั้งสิ้น 3 ท่าน ที่สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมและกลุ่มอนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวนทั้งสิ้น 3 ท่าน ซึ่งมีหน้าที่อบรมและพัฒนาผู้ต้องขังโดยใช้หลักการทางพุทธธรรมซึ่งสามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมได้ มีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักพุทธธรรม จำนวน 3 ท่าน กำหนดเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมในเชิงวิชาการ
2. เป็นผู้นำหลักการเชิงพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพ (อาจารย์มหาวิทยาลัย)
3. เป็นผู้สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองและอธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังในเชิงพุทธธรรมได้
4. มีความยินดีที่จะให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มที่ 2 อนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน กำหนดเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ดำรงตำแหน่งอนุศาสตราจารย์ ประจำเรือนจำที่สังกัดอยู่ไม่น้อยกว่า 5 ปี
2. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และมีหน้าที่ให้การศึกษาอบรมคุณธรรม-จริยธรรมแก่ผู้ต้องขังภายในเรือนจำ
3. เป็นผู้ที่มีหน้าที่ดูแล แก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาพฤตินิสัยของผู้ต้องขังด้วยการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในบริบทของเรือนจำ
4. สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมอง ประสบการณ์และอธิบายเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังได้
5. มีความยินดีและได้รับมอบหมายจากผู้บัญชาการเรือนจำที่สังกัดอยู่ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

2. ลักษณะพฤตินิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล(Key Informant) ได้แก่ กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 3 คน ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการดูแลและฟื้นฟูผู้ต้องขังด้วยกระบวนการเชิงสังคมสงเคราะห์ซึ่งเป็นผู้สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมองและอธิบายเกี่ยวกับลักษณะพฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักวิชาการเชิงประสบการณ์ได้ และกลุ่มผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชรที่ถูกศาลพิพากษาจำคุกตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี จำนวน 3 คน ซึ่งสามารถสะท้อนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมในเชิงประสบการณ์เกี่ยวกับพฤตินิสัยของตนเองได้ มีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

กลุ่มที่ 3 นักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน กำหนดเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ดำรงตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ประจำเรือนจำมาไม่น้อยกว่า 5 ปี
2. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลแก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาพฤตินิสัยพร้อมทั้งให้การช่วยเหลือผู้ต้องขังด้วยกระบวนการเชิงสังคม
3. เป็นผู้สามารถให้ข้อมูล สะท้อนมุมมอง ประสบการณ์และอธิบายเกี่ยวกับพฤตินิสัยของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ได้
4. มีความยินดีและได้รับมอบหมายจากผู้บัญชาการเรือนจำที่สังกัดอยู่ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

กลุ่มที่ 4 ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 3 คน กำหนดเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)
2. เป็นผู้ต้องขังที่ถูกศาลพิพากษาถึงที่สุดและตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี
3. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดี่ยวผู้ค้าอย่างเดี่ยวและเป็นทั้งผู้เสพและเป็นทั้งผู้ค้า
4. เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี
5. เป็นผู้สามารถให้ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับพฤติกรรมอารมณ์ความรู้สึกและเจตคติที่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะพฤติกรรมนิสัยของตนได้
6. ไม่มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน สามารถใช้ภาษาไทยในการพูด การอ่านและการเขียนในระดับดี มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้พร้อมทั้งลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
7. ได้รับความเห็นชอบและอนุมัติจากเจ้าหน้าที่เรือนจำที่มีอำนาจในการพิจารณาคัดเลือกพร้อมทั้งลงนามยินยอมเป็นประจักษ์พยานให้แก่ผู้ต้องขังตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้สำหรับกรวิจัยระยะนี้ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured In-depth Interview) ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญา และลักษณะจิตนิสัยของมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมและหลักการแนวคิดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างกรอบประเด็นคำถามของแบบสัมภาษณ์เป็นเบื้องต้นให้ครอบคลุมนิยามศัพท์ โดยผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางปัญญาด้านการ “รู้” การ “ตื่น” และ “ความเบิกบาน” และกำหนดลักษณะจิต (นิสัย) ของมนุษย์ออกเป็น 6 ด้านสำหรับการวิเคราะห์ ได้แก่ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต ศรัทธาจิต วิตกจิตและพุทธิจิต และ 2 ด้านสำหรับการสรุปผล ได้แก่ ตัณหาจิตและทิฏฐิจิต
2. ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังให้ครอบคลุมสุขภาวะทางปัญญาทั้ง 3 ด้านและลักษณะของพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีมาเป็น

แนวทางในการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ได้กำหนดไว้ ประกอบด้วยแบบ สัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างจำนวน 3 ฉบับ ได้แก่

2.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลัก พุทธธรรม มีประเด็นข้อคำถาม 2 ส่วน ประกอบด้วย คำถามเกริ่นนำเพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์และเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลและคำถามหลักเพื่อ ค้นหาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ฉบับนี้ใช้สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ ข้อมูลกลุ่มที่ 1 ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมที่เป็นอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน และกลุ่มที่ 2 ได้แก่ อนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน ตัวอย่างข้อคำถามแสดงใน ตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามแบบสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	หมายเหตุ
1	ท่านได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับการทำงานหรือการดำเนิน ชีวิตอย่างไร	คำถามเกริ่นนำ
2	บทบาทหน้าที่ของท่านกับหลักพุทธธรรมมีความเกี่ยวข้องอย่างไร	คำถามเกริ่นนำ
3	ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมี ความแตกต่างจากสุขภาวะทางปัญญาตามหลักทั่วไปอย่างไร	คำถามหลัก
4	ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ควรมีลักษณะอย่างไร	คำถามหลัก
5	ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ด้านการเบิกบาน มีความหมายและลักษณะอย่างไร	คำถามหลัก

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม มีข้อคำถาม 2 ส่วน ประกอบด้วย คำถามเกริ่นนำเพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นและเป็นการสร้าง สัมพันธภาพกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ฉบับนี้ใช้สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 3 ได้แก่ นักสังคม สงเคราะห์ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีหน้าที่ให้การช่วยเหลือผู้ต้องขังด้วยกระบวนการเชิงสังคมสงเคราะห์ ที่สามารถสะท้อนความรู้ มุมมองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ให้การดูแลผู้ต้องขัง ทราบถึงลักษณะ นิสัย พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขัง ท่าน ตัวอย่างข้อคำถามแสดงในตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 ตัวอย่างคำถามแบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	หมายเหตุ
1	บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของท่านเกี่ยวอะไร	คำถามเกริ่นนำ
2	ท่านคิดว่า การฝึกอบรมหรือการฟื้นฟู ดูแลผู้ต้องขังมีความยาก/ง่ายอย่างไร	คำถามเกริ่นนำ
3	พฤติกรรมด้านร่างกายที่ผู้ต้องขังแสดงออกเพื่อแสวงหาความสุขหรือความพึงพอใจ เป็นไปในลักษณะอย่างไร	คำถามหลัก
4	ตามประสบการณ์ที่ท่านพบเห็น เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจ ผู้ต้องขังแสดงพฤติกรรมทางด้านร่างกายออกมาในลักษณะอย่างไร	คำถามหลัก
5	ตามประสบการณ์ที่ท่านพบเห็น เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจ ผู้ต้องขังแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดอย่างไร	คำถามหลัก

2.3 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมเชิงประสบการณ์ มีข้อคำถาม 2 ส่วน ประกอบด้วย คำถามเกริ่นนำเพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นและเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ฉบับนี้ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 4 ได้แก่ ผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 3 คน ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้าที่สามารถสะท้อนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเชิงประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมนิสัยของตนเองได้ ตัวอย่างข้อคำถามแสดงในตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 ตัวอย่างคำถามแบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมของผู้ต้องขังเชิงประสบการณ์

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	หมายเหตุ
1	ความแตกต่างระหว่างการใช้ชีวิตภายนอกกับภายในเรือนจำเป็นอย่างไร	คำถามเกริ่นนำ
2	ชีวิตความเป็นอยู่ภายในเรือนจำส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของท่าน	คำถามเกริ่นนำ
3	เมื่อได้เห็นหรือได้ดูสิ่งที่ถูกใจผ่านทางตา เช่น ละครทีวีหรือภาพต่างๆ เป็นต้น ท่านรู้สึกอย่างไร	คำถามหลัก
4	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างไร	คำถามหลัก
5	จิตใจของท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง ลักษณะเรื่องราวเป็นอย่างไร	คำถามหลัก

ตัวอย่างข้อคำถามในการสัมภาษณ์นี้ใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์เท่านั้นซึ่งได้ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของสถานการณ์ บุคคลและบริบทในการสัมภาษณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อลักษณะด้านสุขภาวะทางปัญญา ลักษณะพฤติกรรมและประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างชัดเจนที่สุด ซึ่งผู้วิจัยหลีกเลี่ยงไม่ใช้คำถามที่นำและเอื้อให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปด้วยความราบรื่นและให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่มีความสมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกทั้ง 3 ฉบับเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้พิจารณาประเด็นคำถามที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆ ตามนิยามศัพท์ของการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเป็นเบื้องต้น

4. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยด้านจิตวิทยาและด้านพันธุวิทยา จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความชัดเจนและภาษาที่ใช้ พิจารณาประเด็นคำถามของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆ ตามนิยามศัพท์ของการวิจัยครั้งนี้หรือไม่

5. นำแบบสัมภาษณ์ทั้ง 3 ฉบับที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แล้วคัดเลือกข้อประเด็นคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00 ซึ่ง

พบว่า แบบสัมภาษณ์ด้านลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมที่ผ่านเกณฑ์ได้จำนวนทั้งสิ้น 15 ข้อ แบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญได้จำนวนทั้งสิ้น 14 ข้อและแบบสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมสำหรับผู้ต้องขังในเชิงประสบการณ์ได้จำนวน 17 ข้อ และมีการปรับปรุงแก้ไขจำนวน ภาษาให้ถูกต้องเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบสัมภาษณ์ทั้ง 3 ฉบับที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 4 กลุ่ม(แบบสัมภาษณ์สุขภาวะทางปัญญานำไปสัมภาษณ์นักวิชาการและอนุศาสนาจารย์ แบบสัมภาษณ์จิตนำไปสัมภาษณ์นักสังคมสงเคราะห์และผู้ต้องขัง)แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) จากนั้น จึงดำเนินการสรุปและอภิปรายผลร่วมกับแนวคิดทฤษฎีที่ศึกษามา

7. นำข้อมูลด้านสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาผู้ต้องขังไปใช้สร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมให้ครอบคลุมนิยามศัพท์ที่ค้นพบ ขณะที่ข้อมูลด้านจิต 6 และจิต 2 ตามหลักพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยนำไปผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ต้องขังเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้ต้องขังนำไปใช้สร้างรูปแบบการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานในส่วนของรูปแบบฯ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมผู้ต้องขัง

สามารถสรุปขั้นตอนดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง(Semi-Structured In-depth Interview) ดังภาพประกอบ 3 ดังนี้



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมซึ่งเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 และถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลที่มีลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เป็นตัวแทนบุคคลให้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 3 และ 4 อีกทั้ง ดำเนินการขอเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เกี่ยวกับการขอ

อนุญาตสัมภาษณ์ผู้ต้องขังซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบาง โดยมีการติดต่อและส่งหนังสือรวมทั้งประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

2. ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview)ตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดโดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการสัมภาษณ์ 3 ขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แนะนำตัวเองโดยสร้างสัมพันธภาพเป็นเบื้องต้นด้วยคำถามเกริ่นนำเพื่อให้บรรยากาศเกิดความผ่อนคลายซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความไว้วางใจในการให้สัมภาษณ์มากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ กระบวนการสัมภาษณ์และระยะเวลาสำหรับใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อเป็นข้อตกลงเบื้องต้น

2.2 ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้แนวคำถามที่ผู้วิจัยเตรียมมาเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ซึ่งประเด็นคำถามได้ปรับเปลี่ยนให้มีความยืดหยุ่นตามความเหมาะสมต่อสถานการณ์ บุคคลและบริบทของการสัมภาษณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้เฝ้าอำนวยความสะดวกให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์มากที่สุดโดยหลีกเลี่ยงการใช้คำถามชี้นำ

2.3 ขั้นยุติการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากผู้ให้สัมภาษณ์ในแต่ละข้อคำถามและกล่าวขอบคุณ

ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และมีการจดบันทึกร่วมด้วยเพื่อการไม่ตกหล่นของข้อมูลและทำข้อตกลงกับผู้ให้ข้อมูลที่ จะทำลายข้อมูลตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์หลังเสร็จสิ้นการวิจัยครั้งนี้

3. หลังสิ้นสุดการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทันทีโดยการถอดเทปแบบคำต่อคำและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดอย่างละเอียดเพื่อวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ข้อมูลแต่ละด้านตามลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง จากนั้นได้นำเสนอข้อมูลให้คณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโทช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูล

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญา และลักษณะพฤติกรรมของผู้ต้องขังมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) เพื่อสรุปผลและนำมาจัดประเภทลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมภายใต้องค์ประกอบ สุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมให้มีความชัดเจนและครอบคลุมตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่กำหนดไว้เป็นเบื้องต้น

การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิจัยระยะที่ 2 นี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อดำเนินการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังให้มีคุณภาพพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผู้เข้าร่วมวิจัย

กลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังด้านค่าความเชื่อมั่นและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม คือ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้าซึ่งคดีถึงที่สุด อีกทั้งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ในปี พ.ศ. 2563 จำนวน 50 คน ส่วนการหาข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้แก่ ผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์ จำนวน 200 คน โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ต้องขังที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์
2. เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดียว ผู้ค้าอย่างเดียวและเป็นทั้งผู้เสพและเป็นทั้งผู้ค้า
3. เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี
4. เป็นผู้ต้องขังที่ไม่มีปัญหาในการมองเห็น สามารถใช้ภาษาไทยในการอ่านและการสื่อสารได้ในระดับดี มีความสมัครใจในการตอบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมในครั้งนี้
5. เป็นผู้ต้องขังที่ได้รับการเห็นชอบและได้รับคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ที่มีอำนาจในการตัดสินใจ

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัยระยะนี้ ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยระยะที่ 1 เกี่ยวกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังร่วมกับการศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลัก

พฤติกรรมของผู้ต้องขัง โดยที่สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านการ “รู้” 2)ด้านการ “ตื่น” และ 3)ด้านความ “เบิกบาน” ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัย ขณะที่องค์ประกอบย่อยได้ทั้งจากแนวคิดทฤษฎีและการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังแสดงตามตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 นิยามศัพท์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขัง

องค์ประกอบหลัก/ย่อย	แนวคิด/ทฤษฎี	สัมภาษณ์
ด้านที่ 1 การ “รู้”	✓	
แยกแยะดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์	✓	✓
แก้ปัญหาด้วยสติปัญญาและรู้จักเชื่อมโยงเหตุผล	✓	✓
เห็นคุณค่าจากปัญหาอุปสรรค		✓
ด้านที่ 2 การ “ตื่น”	✓	
รู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลส	✓	✓
อดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง		✓
ตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะ	✓	✓
ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้	✓	✓
ด้านที่ 3 ความ “เบิกบาน”	✓	
ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้อภัย	✓	✓
รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง	✓	✓
เห็นคุณค่าในตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่		✓
พฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข	✓	✓

2. ดำเนินการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์ในการวิจัยครั้งนี้ โดยที่แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพฤติกรรมที่สร้างขึ้นมีจำนวน 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ต้องขังประกอบด้วย ชื่อ-นามสกุล อายุ ระยะเวลาต้องโทษ

ส่วนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ต้องขังตอบโดยการประเมินตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด จนถึง (5) ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของ

ตนเองน้อยที่สุด ได้จำนวนทั้งสิ้น 45 ข้อ มีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและลบซึ่งใช้วัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางปัญญาด้านการ “รู้” การ “ตื่น” และ “ความเบิกบาน”

การตอบแบบวัดแต่ละข้อนั้นให้ผู้ตอบได้สำรวจและประเมินตนเองในแต่ละข้อความเป็นจริงตรงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยมีคำตอบให้เลือกดังต่อไปนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับตนเองระดับมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับตนเองระดับมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับตนเองระดับปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับตนเองระดับน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับตนเองระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

การคิดคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-5.00 สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบวัด ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50-5.00	คะแนนสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับสูง
3.50-4.49	คะแนนสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
2.50-3.49	คะแนนสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง
1.50-2.49	คะแนนสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
1.00-1.49	คะแนนสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย หรือเติมข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านลงในช่องว่าง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ระยะเวลาการต้องโทษ ต่ำกว่า 5 ปี 5-10 ปี มากกว่า 10 ปี

คดีอาชญากรรม(ยาบ้า)ในฐานะ ผู้เสพ ผู้ค้า ผู้เสพและผู้ค้า

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความอย่างตั้งใจแล้วพิจารณาเลือกโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ ซึ่งแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านระดับมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านระดับมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านระดับปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านระดับน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านระดับน้อยที่สุด



ตาราง 6 ตัวอย่างข้อคำถามของแบบวัดสภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ลำดับ	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
องค์ประกอบด้าน “การรู้”						
1	ฉันมักจะไม่ค่อยคิดถึงผลดี-ผลเสียก่อนที่ จะลงมือทำอะไร(-)
2	ฉันเชื่อว่าทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว(+)
3	ฉันคิดว่าชีวิตฉันเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้(-)
...
องค์ประกอบด้าน “การตื่น”						
4	ฉันมักจะครุ่นคิดถึงความผิดพลาดในอดีต บ่อยๆ(-)
5	ฉันเชื่อมั่นในการลงมือทำด้วยตนเอง มากกว่าชะตาฟ้าลิขิต(+)
6	ฉันมักจะวิตกกังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นใน อนาคต(-)
...
องค์ประกอบด้าน “การเบิกบาน”						
7	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำงานร่วมกับบุคคล อื่น(+)
8	ฉันรู้สึกวิตกกังวลที่จะต้องอยู่ร่วมกับคน อื่นๆ(-)
9	ฉันพร้อมที่จะทุ่มเทในการทำหน้าที่การ งานที่ตนเองรับผิดชอบ(+)
...

3. นำแบบวัดสภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมประพฤติปฏิบัติ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบเพียงตรงของเนื้อหา ภาษา ที่ใช้ว่าตรงตามนิยามศัพท์ของกรอวิจัยครั้งนี้หรือไม่ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

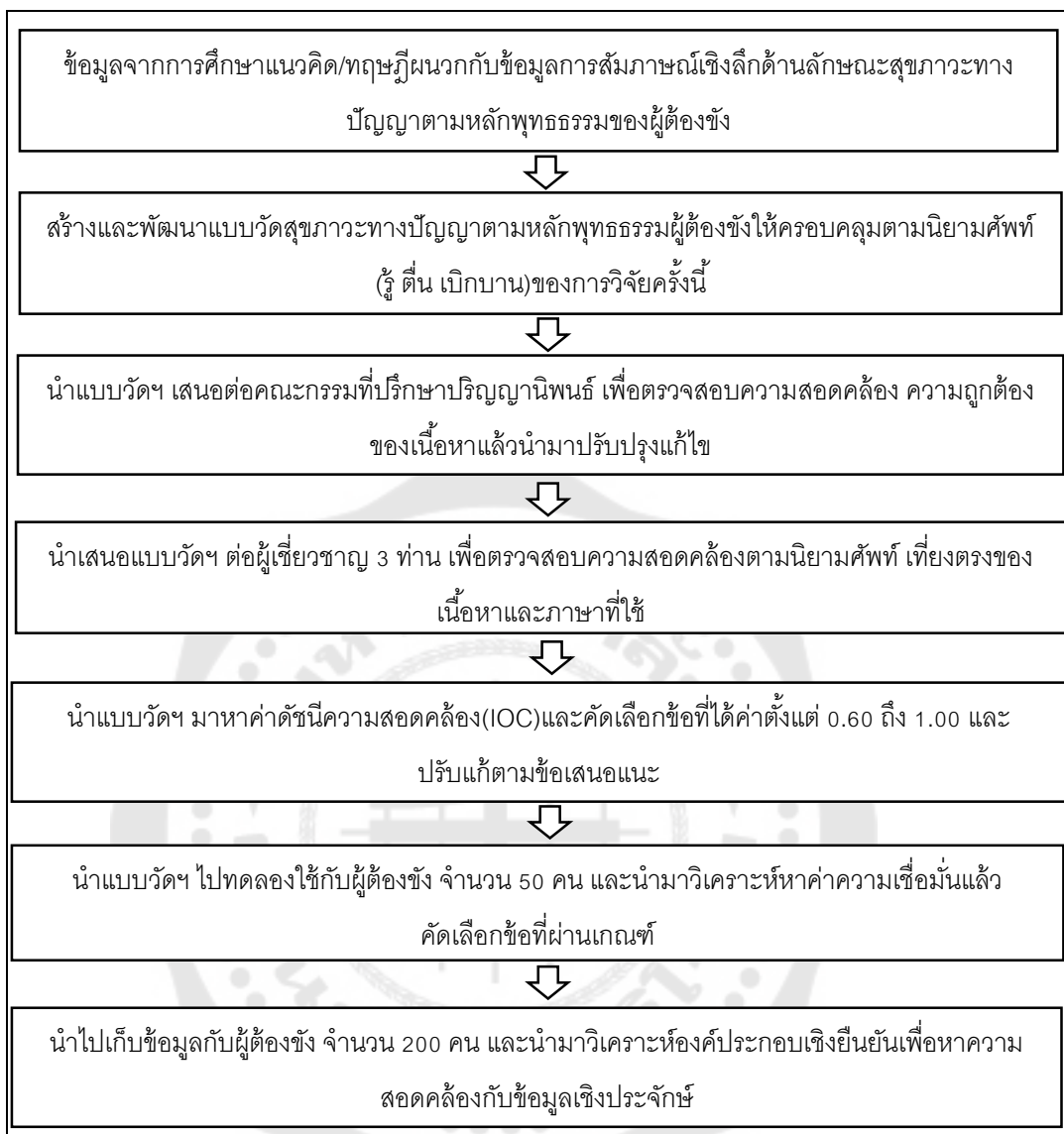
4. นำแบบวัดฉบับดังกล่าวที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ด้านพุทธธรรมและด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ภาษาที่ใช้

5. นำแบบวัดฯ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00 ซึ่งได้จำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ และปรับปรุงแก้ไขบางข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

6. นำแบบวัดฯ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปวัดกลุ่มผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวน 50 คน จากนั้นมาวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับคะแนนรวม (Item-total correlation) ซึ่งได้ค่าความสัมพันธ์ระดับ .20 ขึ้นไปในทิศทางบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.76 รายด้านเท่ากับ 0.67 (การรู้) 0.52 (การตื่น) และ 0.56 (ความเบิกบาน) โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.22-0.44 ได้จำนวนข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 33 ข้อ

7. นำแบบวัดฯ ฉบับดังกล่าวไปเก็บข้อมูลอีกครั้งหนึ่งกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวน 200 คน ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์ เพื่อหาข้อมูลเชิงประจักษ์แล้วนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน ก่อนจะนำไปใช้เก็บข้อมูลระยะถัดไป

สามารถสรุปขั้นตอนดำเนินการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ดังภาพประกอบ 4 ดังนี้



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม

การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือสำหรับการวิจัยในระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ดำเนินการขอเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์และผู้บัญชาการเรือนจำกลางนครสวรรค์ในปี พ.ศ. 2562 เพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลและพัฒนาเครื่องมือวิจัย

3. ติดต่อเจ้าหน้าที่เรือนจำที่ได้รับมอบหมายในการดูแลระยะพัฒนาเครื่องมือวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นรวมถึงการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัยตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบก่อนการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดสุขภาพทางปัญญา จำนวน 50 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น

4. ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์และชี้แจงกระบวนการในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วยแบบวัดสุขภาพทางปัญญากับผู้ต้องขังคดีอาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 200 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยระยะถัดไป

การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

การวิจัยในระยะนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณกึ่งทดลองและยืนยันผลด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีการวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา รายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังชายคดีอาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้า ซึ่งถูกศาลพิพากษาจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 250 คน ดำเนินการทดสอบด้วยแบบวัดสุขภาพทางปัญญาและนำมาวิเคราะห์เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังชายคดีอาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้าซึ่งคดีถึงที่สุดและศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปี พ.ศ. 2563 ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมพร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จำนวนทั้งสิ้น 16 คน โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นผู้ต้องขังที่ได้คะแนนจากแบบวัดสุขภาพทางปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาในฐานะกลุ่มต่ำ
2. เป็นผู้ต้องขังชายคดีอาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพอย่างเดียว ผู้ค้าอย่างเดียว และเป็นทั้งผู้เสพและเป็นทั้งผู้ค้า ซึ่งถูกศาลพิพากษาจำคุกตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี
3. เป็นผู้ต้องขังที่มีอายุระหว่าง 18 ถึง 60 ปี
4. เป็นผู้ที่มีความสมัครใจและลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และสามารถเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาจนเสร็จสิ้นการทดลอง

5. เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยินและสามารถใช้ภาษาไทยในการพูด การอ่านและการเขียนได้ในระดับดี อีกทั้งไม่มีอุปสรรคในการเข้าร่วมครั้งนี้

6. เป็นผู้ที่ได้รับความเห็นชอบและอนุมัติจากเจ้าหน้าที่ที่มีอำนาจในการพิจารณาคัดเลือกในครั้งนี้พร้อมทั้งลงนามยินยอมเป็นประจักษ์พยานให้แก่ผู้ต้องขังตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ แม้จะเป็นกลุ่มต่ำที่มีค่าคะแนนสุขภาพทางปัญญาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไลน์ที่ 25 ลงมา(กลุ่มต่ำ < 3.5294)ก็ตาม แต่เมื่อวิเคราะห์คะแนนแล้วพบว่า มีสุขภาพทางปัญญาระดับปานกลางที่คะแนนสามารถเพิ่มเป็นระดับสูงได้ภายหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ส่วนกลุ่มสูงที่ไม่คัดเข้าร่วมทดลองเพราะคะแนนสุขภาพปัญญามีค่าเฉลี่ยสูงอยู่แล้ว หากหลังการทดลองค่าคะแนนสูงย่อมไม่ทราบผลต่างของค่าคะแนนที่เกิดขึ้น

จากนั้นดำเนินการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน และดำเนินการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขัง จำนวน 8 ครั้ง จาก 12 ครั้ง(สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา(Covid-19))กับกลุ่มทดลอง ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ 1.30-2.00 ชั่วโมง ณ ห้องการศึกษา ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัยระยะนี้ ได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตามหลักพุทธธรรมผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ต้องขังแล้วนำมาเป็นแนวทางการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา โดยมีการผสมผสานกัน ดังแสดงตามตาราง 7 ดังนี้

ตาราง 7 ลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังจากแนวคิดทฤษฎีและการสัมภาษณ์

จริต 6	แนวคิด/ทฤษฎี	สัมภาษณ์	จริต 2(ทฤษฎี)	สัมภาษณ์
รักสนุกสนาน ใช้ประสาทสัมผัส	✓	✓	✓	
ก้าวร้าว โผงผาง เอาแต่ใจ	✓	✓	(ยึดอารมณ์	ส่วนใหญ่
จินตนาการ ลุ่มหลง เพลิดเพลิน	✓	✓	,ความรู้สึก)	
เชื่อมั่นศรัทธา มีอุดมการณ์	✓	✓	✓	
วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน พุดพลาบ	✓	✓	(ยึดความคิด	ส่วนน้อย
ตรวกระเหตุผล หลักการ	✓	✓	,ความเชื่อ)	

2. ดำเนินการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาในกลุ่มตามแนวสติปัญญาให้สอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังเพื่อนำไปสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบรูปแบบฯ จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้งๆ 1.00-1.30 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มด้วยหลักกัลยาณมิตร กล่าวทักทาย แนะนำตนเองและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง พูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป สอบถามสภาพความเป็นอยู่ เป็นขั้นที่เชื่อให้เกิดความไว้วางใจ เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง จากนั้น จึงชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง นำสมาชิกฝึกสติตามแนวทางสติปัญญาได้แก่ ตระหนักรู้กาย เวทนา จิตและสภาวธรรม โดยเน้นไปที่สองส่วนแรกคือ กายรวมถึงพฤติกรรม(กายานุปัสสนา)และความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา) เพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะนิสัยสมาชิกที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ส่วนการตระหนักรู้จิตและธรรม(จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา)นำเข้ามาแทรกเป็นบางครั้งเพื่อให้รู้เท่าทันความคิดและตระหนักถึงความจริง(ธรรมชาติ)ที่เกิดขึ้นกับกายและใจ

รูปแบบการฝึกสติขั้นนี้ ผู้วิจัยจะนำฝึกด้วยรูปแบบที่หลากหลาย ประกอบด้วย การเดิน นั่ง ยืน นอน การเหยียดแขน คู้แขน ทั้งหลับตา ลืมตาและกิจกรรมฝึกสติแบบหมุ่ม(จับมือ ส่งแก้วน้ำ)โดยให้สมาชิกรับความสนใจมาจดจ่ออยู่กับอารมณ์(อาการ)ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เช่น หายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่าหายใจออก ทำซ้ำๆ และตั้งมั่นรู้ว่า ทำซ้ำๆ และตั้งมั่น ทำขวาและตั้งมั่นรู้ว่าทำขวาและตั้งมั่น เป็นต้น โดยไม่มีการตัดสินว่าถูก-ผิด สบาย-ไม่สบาย หากเผลอไปคิดเรื่องอื่นให้หันกลับมาสนใจกับอารมณ์(ร่างกาย พฤติกรรม ความรู้สึก)ในปัจจุบันนั้นใหม่ ให้เกิดความรู้สึกตัวให้บ่อยที่สุดเพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดความสงบผ่อนคลาย

เป็นเบื้องต้น จากนั้น จึงร่วมกันสะท้อนความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

โดยการฝึกตระหนักรู้ตามแนวสติปัฏฐานของรูปแบบฯ ครั้งที่ 2-4 เป็นการจดจ่ออยู่กับร่างกายและพฤติกรรมเคลื่อนไหวเป็นหลัก เมื่อผ่อนคลายให้กลับมาสู่อัตวิใหม่ ครั้งที่ 5-7 เป็นการจดจ่อสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น(สุข ทุกข์ เฉยๆ) หากผ่อนคลายไปคิดเรื่องอื่นให้กลับมาจดจ่อใหม่โดยไม่เติมสีส่นให้กับความรู้สึก ส่วนครั้งที่ 8-11 เป็นการจดจ่อและเฝ้าสังเกตความคิด เช่น คิดโลก โกรธหรือหลงจินตนาการ เป็นต้น สังเกตธรรมชาติภายในจิต เช่น ความท้อแท้ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น ที่ผ่านเข้ามาภายในจิตและให้รับรู้เฉยๆ ถึงการเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและหายไปโดยใช้พฤติกรรมเคลื่อนไหวด้านร่างกายเป็นตัวนำ ขณะที่ครั้งที่ 12 เป็นการฝึกสติจดจ่อตั้งแต่ร่างกาย พฤติกรรม ค่อยๆเคลื่อนไปที่ความรู้สึก ความคิดและให้สังเกตธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับกายใจโดยไม่ฝืนเพียงตระหนักรู้เฉยๆ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกได้นำจิตที่สงบผ่อนคลายเป็นสมาธิในขั้นฝึกสติมาใช้พิจารณาและร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดและธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมถึงการดำเนินชีวิต ให้ระบายความคิด ความรู้สึกด้วยการเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาทั้งส่วนดีและไม่ดีโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาอาทิ การสะท้อนความรู้สึก การอุปมาอุปไมย การตีความ การให้กำลังใจ เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงเรื่องราวเหล่านั้นผ่านประสบการณ์ตนเอง ชี้ให้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ร่วมกันหาทางแก้ไขพฤติกรรม ความรู้สึกและทัศนคติต่างๆ โดยใช้เวลาส่วนนี้ประมาณ 1.30 ชั่วโมง โดยแต่ละครั้งมีเนื้อหาสาระการให้คำปรึกษา ดังนี้

รูปแบบฯ ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศเพื่อสร้างสัมพันธภาพ การแนะนำตัวเองของสมาชิกและบอกเล่าเรื่องราวคร่าวๆ เกี่ยวกับชีวิตตนเอง สร้างข้อตกลงเบื้องต้น มีการพูดคุยเกี่ยวกับความคาดหวังสำหรับการเข้ากลุ่ม ช่วยกันหนุนเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงบทบาทของตนเองที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

รูปแบบฯ ครั้งที่ 2 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผิดพลาดและพฤติกรรมดีงามที่เคยทำมา สะท้อนให้เห็นโทษและความหมายของพฤติกรรมที่ผิดพลาดนั้นและให้รู้จักปล่อยวางพร้อมทั้งชวนมองคุณค่าของพฤติกรรมที่เหมาะสม

รูปแบบฯ ครั้งที่ 3 เป็นการพูดคุยเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นซึ่งถูกตัดสินจำคุกกับสาเหตุของการทำผิด สะท้อนให้เห็นความบีบคั้นที่เกิดจาก

การไม่ยอมรับในการอยู่ในสถานที่อันจำกัด ให้ตระหนักถึงการมีอิสระที่จะเลือกตัดสินใจทำสิ่งใดลงไปและจะต้องยอมรับผลที่จะตามมา

รูปแบบฯ ครั้งที่ 4 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในชีวิตที่ผ่านมาและจะต้องเผชิญในอนาคต สะท้อนให้เห็นถึงความหมายและคุณค่าเชิงบวกที่มีต่อปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นที่จะสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและประสบการณ์ที่มีค่าให้กับตนเอง

รูปแบบฯ ครั้งที่ 5 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เชื่อให้เห็นธรรมชาติของมันภายใต้การปรากฏขึ้น เปลี่ยนแปลงและหายไป(ไตรลักษณ์) รู้จักใช้เทคนิคการควบคุมและจัดการที่เหมาะสม

รูปแบบฯ ครั้งที่ 6 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก(สุข ทุกข์และเฉยๆ)ที่ส่งผลต่อการอาการด้านร่างกายและแสดงออกเป็นพฤติกรรม สะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงของความรู้สึกที่มีผลต่อร่างกายและพฤติกรรมทั้งเชิงบวกและลบและผลสะท้อนของพฤติกรรมที่ย้อนกลับมาสู่ความรู้สึกที่เป็นสุขเป็นทุกข์ให้กับตนเอง

รูปแบบฯ ครั้งที่ 7 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องจำด้านจิตใจ สะท้อนให้เห็นการตื่นเมื่อจิตใจถูกความโลภครอบงำหรือกักขัง สภาพที่ถูกเขารนด้วยความไม่พึงพอใจ(โกรธ) และการหลงจินตนาการที่ไม่อยู่ในโลกความจริง คุณค่าของการอยู่ในเรือนจำภายใต้สามารถบ่มเพาะและพัฒนาตนเองได้

รูปแบบฯ ครั้งที่ 8 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับภาวะที่จิตใจไม่เบิกบานแจ่มใสที่ถูกอุปสรรคภายในขวางกั้น ได้แก่ นิวรณ์ 5 (ความรักใคร่พอใจ ความหงุดหงิดรำคาญใจ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ท้อแท้ ความสงสัยไม่แน่ใจ) สะท้อนให้เห็นธรรมชาติของมันและให้พยายามรู้เท่าทันและปล่อยวาง

รูปแบบฯ ครั้งที่ 9 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกหรือโลกธรรม ได้แก่ มีได้-มีเสีย(ทรัพย์เงินทอง-ชื่อเสียง) สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ สะท้อนให้เห็นถึงชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้ รู้จักยอมรับและเลือกที่จะตอบสนองอย่างเหมาะสมด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกหรือการรู้เท่าทันปฏิกิริยาทางความรู้สึกและความคิดที่ได้ตอบสนองออกไป

รูปแบบฯ ครั้งที่ 10 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตที่มีศิลปะ(ศีล 5) สะท้อนให้เห็นถึงสุนทรียภาพของชีวิตที่ประกอบด้วยศิลปะที่รู้จักใช้ ความตั้งใจที่จะบรรจงวาดภาพชีวิตของตนเองที่ก่อให้เกิดความงดงามและมีความสุข คุณค่าของความประพฤติดีงามที่ส่งผลให้ความรู้สึกและจิตใจของตนเองเบิกบาน

รูปแบบฯ ครั้งที่ 11 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับคุณค่าด้านบทบาทของตนเอง ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย การรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของตัวเองผ่านการทำหน้าที่และให้ตระหนักถึงความสามารถที่จะนำออกมาใช้ให้เต็มที่ผ่านการปฏิบัติงาน

รูปแบบฯ ครั้งที่ 12 เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่มีส่วนช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ความรู้สึกขอบคุณต่อประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม การวางแผนเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาวที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวเองและคนรอบข้าง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยแต่ละครั้งและนำฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานระยะสั้นๆ อีกครั้งเพื่อให้จิตใจสงบจากเรื่องราวที่นำมาเปิดเผยพูดคุยนั้น จากนั้นตั้งจิตอธิฐานแผ่เมตตาและปรารถนาเชิงบวก รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น ปิดกลุ่มด้วยการแนะนำวิธีการเพิ่มเติมที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่วนนี้ใช้เวลาประมาณ 7-10 นาที

ตัวอย่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง แสดงตามตาราง 8 ดังนี้(รายละเอียดของแต่ละรูปแบบฯ ศึกษาได้จากภาคผนวก)

ตาราง 8 ตัวอย่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ครั้งที่	เป้าหมาย/ แนวคิด	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ
1	การสร้าง ความสัมพันธ์ ภายใน กลุ่มด้วยการ เปิดเผย ตนเองด้าน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ส่งผลต่อ ความไวใจ ซึ่งกันและ กัน รู้จัก เคารพให้ เกียรติและมี	1. เพื่อสร้าง สัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษากับ สมาชิกกลุ่มและ ระหว่างสมาชิกกลุ่ม ด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ระยะเวลา ของการเข้าร่วมกลุ่มให้ คำปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบบทบาทหน้าที่ของ ตนเอง เพื่อนสมาชิก	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและขอให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองต่อเพื่อน สมาชิก 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา สถานที่ กฎกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้ คำปรึกษาและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม 3. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกได้สร้างข้อตกลงเพิ่มเติมในการเข้าร่วม โดยเน้นเรื่องการรักษาความลับของ สมาชิกกลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามประเด็นความสนใจ ความรู้สึก ความคาดหวังและความต้องการที่จะได้จาก การเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ 2. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนมุมมองความรู้สึกเกี่ยวกับความคาดหวังและความต้องการของสมาชิกกลุ่มอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม 3. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกกลุ่มฟัง โดยมี รายละเอียดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ ระดับความวิตกกังวลและความคาดหวังใน การเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตัวเองมากขึ้น(ใช้เทคนิคการระบายความรู้สึก)

ตาราง 8 (ต่อ)

ครั้งที่	เป้าหมาย/ แนวคิด	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ
	ระเบียบวินัย ในการอยู่ ร่วมกันเพื่อ ขับเคลื่อน ขับเคลื่อน กลุ่มให้ไปสู่ เป้าหมาย	กลุ่มและบทบาทผู้ให้ คำปรึกษา 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบกติกาเบื้องต้นของ การให้คำปรึกษากลุ่ม และสร้างข้อตกลง เพิ่มเติม	4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกตระหนักถึงการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ร่วมกัน แสดงความดีที่เป็นประโยชน์และช่วยกันปรับระดับระดองกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกร่วมกันสรุปกติกา ความต้องการและความคาดหวัง บทบาทหน้าที่ของ ตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามประเด็นข้อสงสัยเกี่ยวกับกรเข้ากลุ่มและร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้จากกรเข้ากลุ่มในครั้งนี้ จากนั้นนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
2	การตระหนัก รู้ในกิริยา เดิน นั่ง และ นอน ทำให้ เกิดความ สงบมีสมาธิ พร้อมที่จะ นำไปใช้ใน การ พิจารณา	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดสติ โดยการตระหนักรู้อยู่ใน ปัจจุบันขณะเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวร่างกาย ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาธิรู้จัก แยกแยะวินิจจัย พฤติกรรมมาร แสดงออกด้านร่างกาย ที่เป็นคุณ-โทษ ถูก-ผิด ที่ตนเอง	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากลางห้องต้อนรับสมาชิกกลุ่มตลอดจนสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเองโดยการทักทาย พูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ 2. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกทบทวนประเด็นการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา กฎกติกา จากนั้นชี้แจง วัตถุประสงค์และประเด็นหัวข้อที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ 3. ผู้ให้คำปรึกษาพาสมาธิฝึกสติแบบเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการให้สมาธิเคลื่อนไหวรอบๆห้อง โดยทำสมาธิ รู้สึกตัวขณะกำลังเดิน อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษากล่าวขึ้นมาให้เกิดการระลึกถึงกิริยาท่าทางอยู่บ่อยๆ จากนั้น กลับมานั่งบนที่ปูมุ้งซึ่งจัดไว้เป็นวงกลมด้วยท่าทางที่ผ่อนคลาย 4. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความรู้สึกลับมองที่เกิดขึ้นขณะฝึกสติและร่วมกันสรุปประสบการณ์ภายในที่เกิด

ตาราง 8 (ต่อ)

ครั้งที่	เป้าหมาย/ แนวคิด	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ
พฤติกรรม ของตนเอง	ดี-ชั่ว เป็นประโยชน์- ไม่ใช้ประโยชน์	ขั้นที่ 2 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา	
ว่าถูก-ผิด	3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึก ค่าและความหมายใน	1. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกด้านร่างกายของตนเองที่คิดว่า ว่า พฤติกรรมนั้นทำให้เกิดโทษต่อตนเองหรือตนเองด้วยการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น ผลสะท้อนกลับจากนั้น	
ควรร-ไม่ควร	การแสดงออกทาง	2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสะท้อนมุมมองของสมาชิกคนอื่นๆ ที่มีประสบการณ์คล้ายกันได้ร่วมกันแบ่งปัน เรื่องราวของตนเอง เสนอมุมมองและวิธีการแก้ไขต่อสถานการณ์นั้นที่ตนเองใช้และเกิดผลลัพธ์อย่างไร	
และรู้จักที่จะ	พฤติกรรมร่างกายที่มี	3. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้เหตุการณ์ “หากย้อนเวลากลับไปได้ จะกลับไปแก้ไขเหตุการณ์นั้นใหม่อย่างไร” จากนั้นขอให้สมาชิกได้จัดเรียงลำดับเหตุการณ์เรื่องราวและเสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการแก้ไข	
เปลี่ยนแปลง	ของตนเองและผู้อื่น	สถานการณ์นั้นในมุมมองใหม่และสะท้อนเหตุการณ์เกี่ยวกับการเลือกตัดสินใจเช่นนั้น	
พฤติกรรม	ของตนเองและผู้อื่น	4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ทบทวนความจริงที่ว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยผิดพลาด” แล้วเชิญชวนให้สมาชิก มองอีกด้านหนึ่งของความผิดพลาดคือ การนำมาเป็นบทเรียน แล้วชวนสมาชิกมองด้านที่ทำให้เกิดความ สบายใจ	
ของตนเอง		5. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันและเน้นย้ำว่า การเลือกตัดสินใจแสดง พฤติกรรมเช่นไรออกไปถึงสำคัญคือ การคำนึงถึงคุณ-โทษ เป็นประโยชน์-ไม่ใช้ประโยชน์ จะมีผลกระทบ อย่างไรตามมา และเสริมกำลังใจสมาชิกว่า แม้ว่าจะผิดพลาดมาแล้วแต่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้เพื่อให้ สมาชิกเกิดกำลังใจ เห็นคุณค่าการแสดงออกด้านร่างกายที่เป็นพฤติกรรมเชิงบวก	
ในเชิงบวก		ขั้นที่ 3 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา	
ขึ้น			

ครั้งที่	เป้าหมาย/ แนวคิด	ขั้นตอนดำเนินการ
1.		ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มนั่งในท่าที่ผ่อนคลายและทำกิจกรรม “สติขอขอบคุณร่างกาย” พร้อมกล่าวนำฝึกเป็นเวลา 5-7 นาที ดัวยการให้สัญญาณระฆังสติ
2.		ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการพูดคุยครั้งนี้และผู้ที่คำปรึกษาสรุปเป็นภาพรวมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นมีการนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาคั้งต่อไป

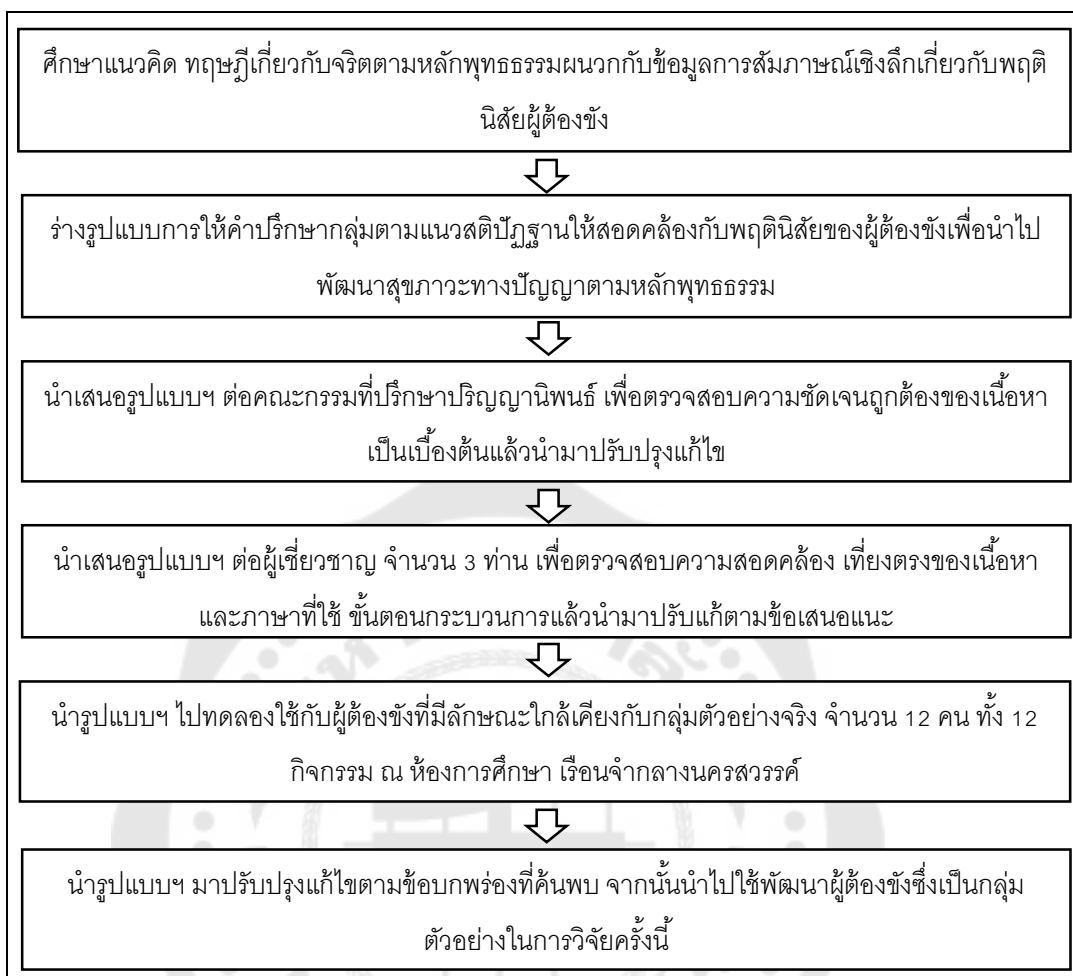


3. นำรูปแบบฯ ที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทนิพนธ์ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ขั้นตอนต่างๆ ว่าสามารถพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขังตามจุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเป็นเบื้องต้น

4. นำรูปแบบฯ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ด้านพฤติกรรมและด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบพิจารณาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ขั้นตอนกระบวนการ ระยะเวลาดำเนินการและการประเมินผลว่าสามารถพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขังตามนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้หรือไม่ จากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งได้เท่ากับ 0.6 ขึ้นไปและปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

5. นำรูปแบบฯ ที่ได้ปรับแก้แล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 12 คน ณ ห้องการศึกษา เรือนจำกลางนครสวรรค์ โดยทดลองทุกขั้นตอนกระบวนการทั้ง 12 กิจกรรม และได้ปรับแก้ข้อบกพร่องที่ค้นพบให้มีความกระชับ ตรงประเด็น โดยเฉพาะระยะเวลาได้ขยายจาก 1.00-1.30 ชั่วโมงเป็น 1.30-2.00 ชั่วโมง เนื่องด้วยภาวะทางจิตใจของผู้ต้องขังที่มีความกดดันสูงจึงต้องเน้นให้ผู้ต้องขังได้ระบายความคิดความรู้สึกให้มาก เมื่อได้เครื่องมือที่มีคุณภาพแล้วจึงนำไปใช้พัฒนากลุ่มตัวอย่างต่อไป

สามารถสรุปขั้นตอนดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ดังภาพประกอบ 5 ดังนี้



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐาน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานไปใช้กับผู้ต้องขังกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ รายละเอียดต่อไปนี้

1. นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปวัดกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าและเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้าภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร จำนวน 250 คน จากนั้นนำแบบวัดสุขภาพทางปัญญามาวิเคราะห์เพื่อหาคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของผู้ต้องขังแต่ละคนและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test Score)

2. คัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคะแนนสุขภาพทางปัญญาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา(กลุ่มต่ำ)และมีลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เข้าร่วมทดลองในครั้งนี้ จำนวน 16 คน

จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับรูปแบบฯ ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตไปตามปกติ

3. ผู้วิจัยดำเนินการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยแล้ว จำนวน 8 ครั้ง จากทั้งหมด 12 ครั้ง(สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา(Covid-19))กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ณ ห้องการศึกษา ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร

4. ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาชุดเดิมไปวัดกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง(Post-test Score) จากนั้นนำมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยในระยะนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ดำเนินการขอเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแบบเต็มรูปแบบ(Full board)เกี่ยวกับการวิจัยในกลุ่มประชากรที่มีความเปราะบาง(ผู้ต้องขัง)

2. ติดต่อขอหนังสือเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยและเก็บข้อมูลการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์เพื่อขออนุญาตเข้าดำเนินการวิจัยภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์สำหรับการพัฒนารูปแบบฯ และเรือนจำกลางกำแพงเพชรสำหรับเก็บข้อมูลวิจัย

3. ภายหลังได้รับอนุญาตจากกรมราชทัณฑ์ส่วนกลาง ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้บัญชาการเรือนจำกลางนครสวรรค์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 12 คน สำหรับการเข้าร่วมทดลอง(Try out)ใช้เพื่อพัฒนารูปแบบฯ ทั้ง 12 กิจกรรม

4. ติดต่อขอหนังสืออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้บัญชาการเรือนจำกลางกำแพงเพชร ในปี พ.ศ. 2563 เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยกับกลุ่มประชากรผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า)ตามเกณฑ์การคัดเลือกสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 250 คน

5. ติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในการดูแลเกี่ยวกับการเข้าไปเก็บข้อมูลภายในเรือนจำครั้งนี้ จากนั้นได้เข้าพบและแนะนำตนเองกับกลุ่มผู้ต้องขังพร้อมทั้งชี้แจง

รายละเอียดการวิจัยครั้งนี้และขอความร่วมมือจากผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ในการตอบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา

6. นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญามาวิเคราะห์หาค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญา และคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 60 คน จากนั้นขอความสมัครใจพร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ได้จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย(Simple Random Sampling)เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

7. ดำเนินการใช้รูปแบบฯ กับกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน รวมระยะเวลา 8 ครั้งๆ ละ 1.30-2.00 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง(Patterson, 1973; Yolom, 1995; นันทนา วงษ์อินทร์, 2549; วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2533; สิทธิพร สังขพงศ์, 2544) ณ ห้องศูนย์การศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร โดยมีแบบแผนการทดลองตามตาราง 9 ดังนี้

ตาราง 9 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi experiment research) รูปแบบ Non-equivalent Control - Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน กลุ่มทดลอง
RC	แทน กลุ่มควบคุม
T ₁	แทน ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
T ₂	แทน ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
X	แทน ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา
~x	แทน ไม่ได้รับการให้รูปแบบฯ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนกึ่งทดลอง(Quasi experiment research) รูปแบบ Non-equivalent Control - Group Pretest-Posttest Design(อรพินทร์ ชูชม, 2552) เนื่องจากสมาชิกทั้งหมดที่เข้าร่วมทดลองมีคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกันและได้รับการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ช่วงการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองครั้งนี้ มีผู้ต้องขัง 1 คน ที่ไม่สามารถเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ครบตามจำนวน 8 ครั้งได้ เนื่องด้วยต้องไปพบญาติในวันและเวลาดังกล่าว จึงเข้าร่วมได้เพียง 7 ครั้งเท่านั้น

นอกจากนี้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา(Covid-19)ทำให้ผู้วิจัยดำเนินการใช้รูปแบบฯ ไปได้เพียง 8 ครั้ง(ครั้งที่ 1- 8) ทางเรือนจำกลางกำแพงเพชร มีคำสั่งปิดเรือนจำ ไม่ให้บุคคลภายนอกเข้าไปดำเนินการใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ในหมู่ผู้ต้องขังจึงทำให้การทดลองครั้งนี้ดำเนินการไปได้ไม่ครบถ้วนตามที่ได้ออกแบบไว้ จึงยุติลงและยังคงเหลืออีกจำนวน 4 ครั้ง(ครั้งที่ 9-12)ที่ไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้และอาจเป็นสาเหตุทำให้ค่าคะแนนหลังทดลองเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญโดยเฉพาะสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้และการตื่นเพราะการทดลองยังไม่ครอบคลุมเพียงพอ

8. ผู้วิจัยได้ฝากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาชุดเดิมพร้อมกับแบบรายชื่อผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าไปพร้อมกับเจ้าหน้าที่เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ดำเนินการตอบแบบวัดและมีการเก็บผลคะแนนการตอบครั้งนี้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test Score) เพื่อนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังระยะก่อนและหลังการทดลองและระหว่างกลุ่ม จากนั้นจึงนำไปสู่การสรุปผลการวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้ในระยะเวลาที่ 1 และระยะเวลาที่ 3 โดยระยะเวลาที่ 1 ข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้านสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง ขณะที่ ระยะเวลาที่ 3 ให้ผู้ต้องขังเขียนข้อคิดเห็นหลังจากเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ เป็นการตีความจากข้อมูลดิบด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) เพื่อสกัดเอาองค์ความรู้ ความหมายที่แฝงอยู่ในข้อมูลที่เป็นเรื่องราวที่สื่อความออกมาผ่านการบอกเล่า สนทนาและการให้ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งเชิงแนวคิด ประสบการณ์ มุมมอง ชาย โพธิสิตา(2559)กล่าวว่า เป็นการให้ข้อมูล “พูด” ออกมาอย่างมีความหมายสมเหตุสมผล เพื่อทำความเข้าใจลักษณะสุขภาวะทางปัญญา และลักษณะด้านพฤติกรรมนิสัยจนข้อมูลที่ได้มีความอิมตัวของประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้(ชาย โพธิสิตา,2559)

1. การแปลงข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยในรูปแบบเสียงที่ได้จากการสนทนา พูดคุยมาแปลงเป็นข้อมูลในรูปแบบข้อความ ประโยค วลี เป็น

การถอดคำพูดที่ได้จากการสัมภาษณ์แต่ละส่วนมาเป็นตัวหนังสือและนำข้อมูลทั้งหมดกรอกในตารางที่แบ่งหมวดหมู่ไว้อย่างชัดเจนเพื่อที่จะให้รหัสในแต่ละประเด็นที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน

2. การกำหนดรหัสข้อมูล ภายหลังจากกรอกข้อมูลลงในตารางแล้ว ผู้วิจัยกำหนดรหัสให้กับข้อความที่อยู่ในรูปแบบย่อหน้า ประโยค วลีกับข้อความสำคัญที่สื่อถึงความหมายของสภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังด้วยการกำหนดรหัสแบบอุปนัย ประกอบด้วย การกำหนดรหัสของหมวดหมู่หลัก หมวดหมู่ย่อยและจัดกลุ่มตามประเด็นที่เกี่ยวข้อง

3. การตีความหมาย สร้างข้อสรุปและอ้างอิง ผู้วิจัยแปลความหมายแฝงของข้อมูลที่ได้(ลักษณะสภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง)ผ่านการวิเคราะห์ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งใช้ประสบการณ์ ความสามารถและศิลปะของผู้วิจัยที่จะอธิบายเกี่ยวกับสภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังซึ่งชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยง ความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากข้อความ ประโยค วลีที่สื่อออกมาของผู้ให้ข้อมูล

4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือผลการวิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลที่ได้วิเคราะห์จากการกำหนดแต่ละหน่วยเข้าไปเข้ามาและตรวจสอบซ้ำจากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท จากผู้ให้ข้อมูลและตัวของผู้วิจัยเอง อีกทั้งตรวจสอบด้านวิธีการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง เชื่อมโยงของข้อมูล ความสมบูรณ์ถูกต้องของแต่ละหน่วยเพื่อยืนยันผลการวิเคราะห์และขั้นตอนว่ามีความถูกต้องน่าเชื่อถือหรือไม่ เป็นการตรวจสอบแบบสามเส้า

5. การเขียนเชิงพรรณนา ผู้วิจัยใช้ศิลปะการเขียนเชิงบรรยายด้วยการอธิบายให้เห็นความเชื่อมโยงของข้อมูลอย่างเป็นเหตุเป็นผลในแต่ละประเด็นทั้งประเด็นหลัก ประเด็นย่อย สื่อให้เห็นความหมายของลักษณะสภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง มีการยกตัวอย่างหรือตีความที่ได้จากการสังเกตลักษณะท่าทาง นำเสียงมาประกอบร่วมด้วย

เมื่อวิเคราะห์และสรุปผลในส่วนนี้แล้ว(การวิจัยระยะที่ 1)จึงนำข้อมูลที่ได้ไปสู่การออกแบบเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบวัดสภาวะทางปัญญาที่ครอบคลุมนิยามความหมายลักษณะสภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังที่ค้นพบ ขณะที่ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยนำไปสู่การออกแบบการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สำหรับการวิจัยระยะที่ 1 2 และ 3 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณดังนี้

2.1 วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมด้วยการหาค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแต่ละประเด็นคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้

2.2 วิเคราะห์แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังที่สร้างขึ้นด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการ (Index of Item Objective Congruence: IOC) และการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังก่อนและหลังการเข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบฯ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง (ระยะที่ 1) และแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง (ระยะที่ 2) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ส่วนการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาใช้การหาค่าด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) และ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย

3.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test for Dependent samples

3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t-test for Independent Samples

จริยธรรมการวิจัย

สำหรับนักวิจัยแม้จะเป็นผู้มุ่งแสวงหาความรู้ความจริงก็ตาม ทว่าสิ่งที่ละเลยไม่ได้ นั่นคือ จรรยาบรรณของนักวิจัยซึ่งจะต้องคำนึงถึงและยึดมั่นไว้เป็นหลักสำหรับการศึกษาค้นคว้า ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงจริยธรรมที่จะต้องยึดถือ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นต่อไปนี้

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเปราะบาง ผู้วิจัยจึงขอยื่นเอกสารรับรอง จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้วยการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างเต็มรูปแบบ(Full Board)ซึ่งมีหมายเลขข้อเสนออื่นจริยธรรม SWUEC-284/2561E (ภาคผนวก)

2. การลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้อธิบายอย่างชัดเจนและมีการสะท้อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย จากนั้นจึงขอความสมัครใจและมีการลงนามยินยอมไว้เป็นลายลักษณ์อักษร อีกทั้งให้เจ้าหน้าที่ตามกฎหมายลงนามเป็นประจักษ์พยาน เพื่อรับรองอีกชั้นหนึ่ง

3. ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบหรืออันตรายใดๆ จากการเข้าร่วมโครงการวิจัย ครั้งนี้ หากผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับอันตรายต่อร่างกาย อาทิ ทำร้ายร่างกายตนเองจากการให้ข้อมูลหรือ เข้าร่วมทดลอง ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเสียหายทั้งหมดที่เกิดขึ้นด้วยการเยียวยาตามสมควรหรือหากมีผลกระทบต่อจิตใจ อาทิ เกิดความไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะดำเนินการให้คำปรึกษา ด้วยกระบวนการจิตวิทยา หากเกินความสามารถของผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ดูแล เพื่อส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญและยินดีให้ความช่วยเหลือตลอดจนชดเชยผลกระทบที่เกิดขึ้น

4. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการเลือกตัดสินใจที่จะยินยอมหรือไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ โดยไม่มีการบังคับหรือร้องขอใดๆ ทั้งสิ้น ทุกอย่างเป็นไปตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมวิจัยเองและไม่มีการใช้อำนาจข่มขู่ทางเรื้อนจำเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องยินยอมเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

5. การเข้าร่วมวิจัยเป็นความสมัครใจ การปฏิเสธที่จะเข้าร่วมจะไม่ถูกลงโทษหรือมี ผลต่อการเพิ่มหรือลดโทษ อีกทั้งไม่เกี่ยวข้องกับการได้รับหรือสูญเสียสิทธิประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัย จะได้รับถ้าเข้าร่วมวิจัย และผู้เข้าร่วมวิจัยอาจถอนตัวจากการร่วมวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ถูกลงโทษ หรือสูญเสียประโยชน์ด้านสวัสดิการต่างๆ ของทางเรื้อนจำ

6. ข้อมูลที่ได้จากการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถระบุตัวตน(ชื่อ-นามสกุล)รูปพรรณ สัตถฐานของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจะออกมาเป็นภาพรวมเท่านั้น เมื่อ โครงการวิจัยสิ้นสุดจะมีการทำลายข้อมูลซึ่งเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

7. ก่อนที่จะบันทึกข้อมูลใดๆ ผู้วิจัยต้องได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมวิจัยก่อน โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์บางอย่างในการช่วยเก็บข้อมูลได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง การบันทึกข้อมูลลงในสมุดบันทึก และทำข้อตกลงเบื้องต้นถึงการทำลายข้อมูลจะมีขึ้นหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยในครั้งนี้

8. หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้ตลอดระยะเวลาการวิจัยจนกว่าจะเสร็จสิ้น หากต้องการถอนตัวหลังจากได้ทราบข้อมูลบางประการเพิ่มเติมสามารถกระทำได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งล่วงหน้าหรือแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ระยะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ผลการศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการด้านพุทธธรรม กลุ่มอนุศาสนาจารย์ประจำเรือนจำซึ่งอยู่ประจำฝ่ายการศึกษาที่มีหน้าที่ให้การฝึกอบรมพัฒนาและฟื้นฟูแก้ไขผู้ต้องขัง กลุ่มนักสังคมสงเคราะห์ที่มีหน้าที่ให้การช่วยเหลือผู้ต้องขังด้วยกระบวนการเชิงสังคมและกลุ่มผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) โดยผู้ให้ข้อมูล(Key Informants)ทั้งหมดได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Indepth Interview) หลังจากนั้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ได้ผลการวิจัยในระยะที่ 1 ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านลักษณะสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ พบว่า สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขที่เกิดจากจิตใจที่มีความสงบ ผ่อนคลายด้วยพลังของสตินำไปสู่การรู้จักใคร่ครวญ พิจารณาการกระทำต่างๆ ตามหลักเหตุและผล ตระหนักรู้ในคุณ-โทษ ดี-ชั่ว รู้จักแยกแยะวินิจฉัยว่าอะไรถูก-ผิด อะไรเป็นประโยชน์-ไม่เป็นที่ประโยชน์ อะไรเป็นคุณ-เป็นโทษ มองเห็นการเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความเป็นโลก โกรธ หลงจนขาดการยับยั้งชั่งใจ รู้จักที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นโทษของตนเองได้ มีความอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญ มีความเชื่อมั่นในความพากเพียรพยายามของตนเอง ตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะและรู้เท่าทันความจริง เห็นคุณค่าในตัวเอง ยึดมั่นในความดีงามหรือมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตพร้อมทั้งอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นปกติสุข โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านรายละเอียดดังนี้

ด้านที่ 1 สุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้

สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การรู้” เป็นความสามารถของบุคคลในการแยกแยะพิจารณาเกี่ยวกับความดี-ความชั่ว ถูก-ผิด เป็นประโยชน์-ไม่เป็นที่ประโยชน์ มีคุณ-มีโทษ รู้จักแก้ไข

ปัญหาด้วยสติปัญญาอย่างละเอียดรอบคอบ คำนึงถึงเหตุและผลที่จะตัดสินใจลงมือทำสิ่งใดๆ เชื่อมโยงเหตุและผลที่เกิดขึ้นกล่าวคือ รู้จักเหตุปัจจัยที่นำไปสู่ผลลัพธ์อันเป็นความสุขและความทุกข์ สืบสาวจากเหตุถึงผลจากผลถึงเหตุด้วยการพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองตนเองเชิงบวกหรือสรรหาคุณค่าจากอุปสรรคปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อยดังนี้

1. การพิจารณาแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์

การพิจารณาแยกแยะดี-ความชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์ หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีความรู้ความเข้าใจที่จะแยกแยะวินิจฉัยอย่างละเอียดรอบคอบว่าสิ่งใดเป็นความดี-ความชั่ว ถูก-ผิด เป็นประโยชน์-ไม่เป็นที่ตนเองควรทำหรือหลีกเลี่ยง แยกได้ว่าอะไรเป็นคุณหรือโทษ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ไม่ตัดสินใจเพียงเพราะความชอบหรือไม่ชอบหรือเป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบโดยไม่คำนึงความถูกต้อง ผิดชอบชั่วดี ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เขาจะต้องคิดให้มันรอบคอบกว่านั้น คิดให้มันกว้างไกล มากกว่าแค่เอาผลของความรู้สึกชั่วขณะ เพราะเท่าที่เห็นสภาพของคนกลุ่มนี้ซึ่งตัดสินใจทำอะไรลงไปผิดๆ ส่วนใหญ่มักจะมีอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาร่วม พอเข้ามาจะทำให้ไม่มีสติพอ ประกอบด้วยความเข้าใจไม่รอบคอบพอ ไม่รอบรู้พอ ก็จะทำให้ตัดสินใจโดยทันที”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“รู้ดีชั่วชั่วเป็นเรื่องของปัญญาที่จะต้องพิจารณาตัวเองได้ แต่พอไปอยู่ในนั้น ก็จะต้องพิจารณาตัวเองว่าควรทำอย่างไรที่แยกแยะสิ่งดีชั่วโดยจิตใจเราเอง มองดูว่ากติกา มันดีดียังไง ถ้าเราทำตามแล้วเราก็จะไม่ถูกลงโทษ เราก็จะได้รับเลื่อนระดับ ได้รับการดำเนินความ สะดวกตามเกณฑ์ของนักโทษ”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ตัวปัญญาจะเป็นแสงสว่างส่องทางให้เรารู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่ไม่ควรทำเราก็เลี่ยงเช่น อบายมุข อุกุศลทั้งหลายทั้งปวง เราไม่ทำ เรากลับมาทำความดีความสุขจะเกิดขึ้น ความสันติสุขทุกอย่างจะมา เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่เขาจะต้องมี”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

2. การแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาและรู้จักเชื่อมโยงเหตุผล

การแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาและรู้จักเชื่อมโยงเหตุผล หมายถึง การที่ผู้ต้องขังรู้จักใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งพิจารณาด้วยเหตุและผลอย่างละเอียดรอบคอบ ไม่แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ รู้จักมองเห็นผลลัพธ์ที่จะตามมาหลังจากลงมือทำเหตุไปแล้วและเข้าใจสาเหตุที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์เบื้องหน้าพร้อมทั้งรู้จักโยงเหตุและผลเข้าด้วยกันอย่าง

ตลอดสาย มองเห็นว่าเหตุไฉนนำไปสู่ผลคือความสุขและความทุกข์ ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ต้องรู้จักเหตุ รู้จักผล คนมีเหตุผลจะมีความสุข รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ถ้าใครคิดอย่างมีเหตุผล คนนั้นจะปรับตัวได้และก็เห็นความเชื่อมโยง เพราะว่าถ้าคนเรามีความรู้สึกที่มีเหตุมีผลจากข้างนอกแล้วมาอยู่ข้างในด้วยความผิดพลาดบางประการแล้วก็มาปรับตัวได้ มันก็ทำให้จิตใจที่มีเหตุมีผลอยู่ข้างนอกมาใช้ภายในเรือนจำมันก็ยิ่งง่ายขึ้นประมาณนั้น ถ้าเกิดคนที่ไม่มีความรู้หรือว่าคนที่เอาแต่อารมณ์ความคิดตัวเองมันก็จะโดนระเบียบของเรือนจำบังคับ” (อนุศาสนาจารย์, 2562, สัมภาษณ์)

“เขาต้องรู้จักคือสภาวะปัญญาของตัวเองเขาเป็นอย่างไรในขณะนั้น เขาอยู่ในสถานะอะไรเขาจะแก้ไขปัญหอย่างไร สิ่งที่เขาจะนำมาแก้ไขตัวของเขาเองก็คือ ปัญหามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร สาเหตุที่มันเกิดปัญหามาได้อย่างไร แล้วเขาแก้ปัญหานั้นมันถูกหรือมันผิด วิธีให้เขารู้ว่าสิ่งที่เขาทำไปนั้นมันเป็นการกระทำที่ไม่ถูก เราก็ให้ทางเลือกที่มันถูกต้องก็คือให้ปัญญาลงไปเป็นวิธีแก้” (นักวิชาการ, 2562, สัมภาษณ์)

“ผู้ต้องขังจะต้องเข้าใจพิจารณาในเรื่องของการกระทำและผลของการกระทำ เชื่อมโยงเหตุผลการกระทำและผลของการกระทำ มันเป็นลักษณะเหตุและผล ซึ่งจะต้องอาศัยสติสัมปชัญญะพอสมควร ถึงจะทำให้เห็นการกระทำและผลของการกระทำ เพราะว่าคนที่ทำผิดมักจะ 1) ขาดสติในเรื่องของการกระทำ 2) ในเรื่องของการเข้าใจเกี่ยวกับผลของการกระทำ มักจะไม่รอบรู้ว่าจะเกี่ยวข้องกับอย่างไร” (นักวิชาการ, 2562, สัมภาษณ์)

“ความคิดทางปัญญาคือ ยกตัวอย่างง่ายๆเขาทำผิดมา เขาไม่คิดที่จะโทษตัวเอง ตามหลักความจริงแล้วที่เขาต้องเดินทางมาอยู่ตรงนี้ มันเกิดจากสิ่งที่เขากระทำ เขากลับไปโทษตำรวจ อันนี้คือความคิดที่ไม่ดีและไม่ถูก ถ้าหากว่าเขาเข้าใจว่า จริงๆแล้วที่เราต้องเข้ามาอยู่ในนี่เป็นเพราะว่าเราทำตัวไม่ดี เขาก็จะต้องคิดว่าทำยังไงถึงจะไม่ต้องถูกจับเข้ามาอยู่ในนี่” (อนุศาสนาจารย์, 2562, สัมภาษณ์)

“คุณต้องรู้เหตุของทุกข์ก่อนถึงไปปฏิบัติทุกข์ไปให้ถึงความดับทุกข์ ถ้าคุณไม่รู้ว่าคุณเป็นทุกข์ก็จะไปแก้อะไรได้ อันนี้เขาไม่รู้ ตราบใดเขาหันมาสนใจเรื่องนี้ ความสุขเกิดขึ้นแน่นอน ทำไมเขาถึงไปอยู่ในคุกก็คือเพราะตัวเหตุคือทุกอย่างไม่ว่าจะไปยกยกออกข้อโกง วิ่งราวทำร้ายร่างกาย มาจากความต้องการวัตถุนิยมว่าความสุขมันจะให้ความสุขมากมาย แต่จริงๆไม่ใช่” (อนุศาสนาจารย์, 2562, สัมภาษณ์)

3. การมองเห็นคุณค่าจากปัญหาอุปสรรค

การมองเห็นคุณค่าจากปัญหาอุปสรรค หมายถึง การที่ผู้ต้องขังรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองต่อการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อและคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีขึ้นได้แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มองอดีตที่ผิดพลาดของตนเองเป็นบทเรียนของชีวิต รู้จักมองปัญหาอุปสรรคเป็นความท้าทายความสามารถ ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เนื่องจากว่าสิ่งที่เขาทำมามันเป็นการกระทำผิด ถ้าเขาจะมีความสุขได้ เขาจะต้องมองสิ่งที่ผ่านมาเป็นบทเรียนที่เขาจะต้องใส่ใจว่า ฉันจะต้องเรียนบทเรียนนี้ จำขึ้นใจว่าเป็นบทเรียน ประการที่สองคือ มองมันเป็นบทเรียนไม่ได้มองมันเป็นความผิดพลาด ล้มเหลวคือเขาต้องมองเห็นภาพแบบนี้ เขามีข้อดีอย่างหนึ่งก็คือ เขามี experience ที่เป็นประสบการณ์ในชีวิตของเขา ที่เขาจะเอามาเป็นบทเรียนในเชิงที่เขาจะเห็นภาพมันได้ชัด เพราะเขาผ่านประสบการณ์นั้นมา มันดึงขึ้นมาเป็นบทเรียนได้อย่างดี”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“คิดในแง่บวก ส่วนใหญ่จะเป็นผลดีในการพัฒนาตัวเองได้ ผลของกรรมทำดีก็ได้ดี คิดในแง่บวกแล้วก็มองหาความสุขทางใจให้ตัวเองคือมองในแง่บวก หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือการฝึกอาชีพ ความรู้ในการฝึกอาชีพต่างๆ ผมเคยไปเจอคนหนึ่งถามว่าได้ความรู้เรื่องนี้อย่างไร เขามองหน้าผมแล้วก็ถามว่าเอาตรงๆไหม ผมก็เลยบอกว่าเอาจริงๆสิอยากรู้ เขาก็เลยบอกว่าได้มาจากในเรือนจำ เขาไปโดนคดีก็เลยต้องโทษจำคุกอยู่ประมาณปีกว่า เขาก็ฝึกอาชีพหลังจากนั้นพอออกมาปั๊บก็มารับจากข้างนอกก็เอามาปรับใช้และเริ่มมีเครือข่าย ความรู้ต่างๆ ได้มาจากเรือนจำทั้งนั้น”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“เพื่อที่ให้เราไม่ต้องไปจมหรือแบกทุกข์นั้นที่มันเกิดขึ้นกับตัวเรา เราต้องเปลี่ยนสภาพจากวิกฤตให้เป็นโอกาสให้ได้ การติดคุกติดตะรางก็ใช่ว่าจะเป็นหนทางที่เลวร้าย หลายคนมีการศึกษาหลายคนได้เรียนถึงระดับปริญญา หลายคนได้โอกาสดีสำหรับการพัฒนา ซึ่งรัฐบาลเองก็ให้เห็นประโยชน์ว่าการพัฒนาคนใช่ที่จะจับมาขังคุกอย่างเดียวโดยที่ไม่ทำอะไร เขาก็ได้เชิญหรือว่าหาวิทยากรมาสอน นี่ก็คือโอกาสสำหรับคนที่ติดคุก การกระทำความผิดนั้นทุกคนมีสิทธิ์เป็นไปได้อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกบีบบังคับ อันนี้ก็เป็นเรื่องน่าเห็นใจ ในเมื่อเขาได้สติเขาก็คิดว่าเขาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เราก็เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้” (นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“การจูงใจผู้ต้องขังกับทางเรือนจำ เราก็มีโอกาสที่จะให้เขาอยู่ในนี้ และถามว่าเขาลำบากในการหาของกินไหม เขาไม่ลำบากตื่นเช้ามาหาซื้อของมาอันเดียว เราลำบาก

ในเรื่องของการอาบน้ำอาบท่าใหม่ ก็มีน้ำให้อาบ มีน้ำกรองให้กิน แล้วเขาทุกข์เรื่องอะไร เขาไม่ได้ทุกข์เรื่องท่ามาหากิน เขาทุกข์เรื่องใจ เพราะฉะนั้น ปรบใจเป็นเรื่องใหญ่ จะต้องหาข่าวให้กิน ปวดหัวหายาให้ทาน จนแล้วจนรอดให้ผู้ต้องขังกลับบ้านตอนนี้เอาใหม่ แล้วจะอยู่กับังไง ในนี้มีข่าวกิน มีที่หลับที่นอนดี แต่เขายังอยากออกไปเพื่ออด เราก็จูงใจเขาอย่างนี้”(อนุศาสนาจารย์, 2562, สัมภาษณ์)

ด้านที่ 2 สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่น

สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การตื่น” เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรู้เท่าทันสภาวะจิตใจของตนเองที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลงพร้อมทั้งตระหนักถึงโทษของมัน รู้จักคิดและไม่ปล่อยให้จิตใจตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา มีสติระลึกรู้ในปัจจุบันว่าตนเองกำลังทำอะไร อยู่ในสถานะเช่นไร รู้สึกหรือคิดอย่างไร รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออก มีความอดทนอดกลั้นและมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างไม่ย่อท้อ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นย่อยดังนี้

1. รู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลส

รู้เท่าทันและเห็นโทษกิเลส หมายถึง การที่ผู้ต้องขังรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองที่ถูกกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำตระหนักถึงโทษของการตัดสินใจที่กระทำไปตามความอยากได้ปรารถนาเกินขอบเขต เห็นโทษของความรู้สึกหงุดหงิด ขุ่นเคี้ยวหรือไม่พึงพอใจหรือระมัดระวังการกระทำที่เป็นความไม่เข้าใจอย่างรอบด้าน ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“บางคนที่มีแต่เห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัวอะไรทั้งหลาย คนที่กระเสือกกระสนจะเอานั่นเอานี่จนเกินทั้งหลาย มันน่าจะไม่มีความสุข พวกดิ้นรนทั้งหลายกระเสือกกระสนอยากเอานั่นเอานี่ทั้งหลายมากเกินไปจนเกินกว่าความจำเป็นหรือจงเกลียดจงชังกัน บางทีมันก็ไม่มีความสุข แย่งแต่อะไรกันทั้งหลาย ข้อเท็จจริงเลยนะเพราะถูกจับปรับนี้ไม่ประกันเพราะถ้าปล่อยออกมา อาจจะเป็นอันตราย”(นักวิชาการ, 2562, สัมภาษณ์)

“เท่าที่เห็นสภาพของกลุ่มคนเหล่านี้ซึ่งตัดสินใจทำอะไรลงไปผิดๆ มักจะมีอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาร่วม ถ้าภาษาพระคือกิเลส พอเข้ามาจะทำให้เราไม่มีสติพอ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ประกอบด้วยความเข้าใจไม่รอบคอบพอ ไม่รอบรู้พอ ก็จะตัดสินใจโดยทันที”(นักวิชาการ, 2562, สัมภาษณ์)

“เขาต้องถูกคิด ผมเคยคุยกับหลวงพ่อบุญทาสแล้ว หลวงพ่อบอกว่า เพราะยังไม่เห็นโทษ ไม่เห็นโทษคืออะไร ผมมารู้เมื่อเป็นผู้คุมมาไม่นาน เห็นผู้ต้องขังเข้ามานั่งอยู่

หน้าคู้ๆ นี่คือคนเก่าทำผิดแล้วติดคุก เขารู้ใหม่เขารู้ เลิกค้ายาเสพติดเลิกยากนี่คืออาการของคนไม่เห็นโทษ ชีวิตกลับมีดมนทุกที อย่าคิดว่าติดคุกแล้วจะเลิกยาได้ ไม่ใช่ トラบไคที่เขาไม่เห็นโทษ ไม่มีทาง อย่าคิดว่าถูกเมียถูกยิงตายแล้วจะเลิกได้ไม่ใช่ แต่ซักวันหนึ่งเขา(เจ้าหน้าที่)ก็เอาจริงนะ บางคนถอยหลังเลยบางคนก็เลิกได้ เมื่อเห็นโทษ”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

“เป็นภารกิจที่ต้องทำในด้านการพัฒนาผู้ต้องขังให้เป็นคนที่มี ความคิดถูกต้องดีงาม มีจิตใจไม่ถูกความโลภโกรธหลงครอบงำ เพราะถ้าเกิดว่าถูกกิเลสครอบงำ มันเกิดความอยากก็จะทำในสิ่งที่อยากได้อยากมี ไปทำไม่ถูกเพื่อที่จะได้มาด้วยกิเลสตามความต้องการ”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

2. อดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง

อดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง หมายถึง การที่ผู้ต้องขัง รู้จักข่มใจมีความอดทนอดกลั้นเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ มีความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม อย่างไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากและการพัฒนาตนเอง อีกทั้ง เชื่อมั่นกฎแห่งกรรมคือการลงมือกระทำด้วยความสามารถของตนเอง ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ถ้าเขาเห็นอิทัปปะ(อิทัปปัจจยตา-สิ่งนี้มี-สิ่งนี้จึงมี) จะทำให้เขาตื่นได้ แยกตัวเองออกมาได้ เขาจะเปลี่ยน แล้วเขาจะมีความอดทนอยู่กับด้านบวกมากขึ้นเรื่อยๆ ต้องบวกกับความเชื่อเข้าไปด้วย ศรัทธาในความคิดความเชื่อ เราต้องเชื่อในความเห็นนั้นด้วย คือเชื่อว่า ถ้ามันยังไม่ตาย มีความเชื่อมั่นในการกระทำตั้งแต่วินาทีนี้ว่ามันสามารถที่จะสร้างคุณค่าได้ใหม่เรื่อยๆ ให้กับชีวิต ชีวิตไม่ได้สูญเสียคุณค่าซะทีเดียว トラบไคที่ยังไม่ตาย ตื่นขึ้นมาว่า ฉันยังทำอะไรได้อีกตั้งเยอะ”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“สมมุติฐานของเขา(ผู้ต้องขัง)เหล่านี้ เขาสามารถที่จะเรียนรู้ได้ ดังนั้น จิตของมนุษย์อาจจะเป็นคนคู้หรือคนติดตารางที่ทำความผิดเขาก็สามารถกลับมาทำถูกต้องได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้คิดว่าไม่ใช่คนที่กระทำความผิดจะต้องผิดตลอดไป คนที่ทำถูกต้องก็ทำถูกต้องไปนี่ก็คือการให้โอกาสมนุษย์ทุกคนสามารถทำผิดทำถูกต้องได้ถ้าเป็นปุถุชน”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ผมก็จะเน้นไปในเรื่องของการผิดชอบ รู้จักสิ่งดีไม่ดีแล้วก็อยากให้ รู้จักใช้ความสามารถตัวเองบางคนมีความสามารถเยอะแต่ไม่ยอมใช้ ไม่ได้เอาความสามารถของตัวเองออกมาใช้ให้เต็มที่ จะเอาแต่สบายนึกว่าอันนี้ง่ายจะทำในสิ่งนั้น”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

3. ตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะ

ตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะ หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีสติระลึกรู้ ณ ปัจจุบันขณะเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดและการกระทำของตนเอง ยอมรับในความผิดที่ตนเองกระทำ ไม่เผลอคิดไปในอดีตที่ผ่านมาและไม่คาดหวังสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตอย่างเลื่อนลอย ตระหนักรู้ในสถานภาพปัจจุบันและยอมรับสถานะที่ตัวเองเป็นอยู่ ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ตั้งตัวเองออกจากความผิดพลาด ไม่เอาตัวเองจมอยู่กับความชั่ว ถอยห่างออกมา มองให้มันเป็นประสบการณ์ที่มันผ่านไป อันดับแรกคือเขาต้องตั้งตัวเองออกจากอดีตให้ได้ ความผิดพลาดหรือแม้กระทั่งการตีตราว่าเป็นความชั่ว ต้องตั้งมันขึ้นมาให้ได้ เขาต้องเห็นแบบนั้น ถ้าเขาเห็นแบบนั้นมันจะเริ่มค่อยๆ ที่จะตั้งความสุขกลับมาได้ ไม่งั้นมันก็จะจมปลักอยู่กับเรื่องแบบนั้น”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ถ้าจะมองเบื้องต้นก็คือต้องรู้ตนเอง ถ้ารู้ตัวเองแล้วมันจะเดินไปได้ ถูกทาง เช่น รู้ตัวเองแล้ววุฒิภาวะเราระดับนี้เราควรจะทำอะไรได้บ้างประมาณนี้ บางทีเรื่องบางเรื่องเรารู้ตัวเองแล้วเราไม่ควรจะอาสาที่เราไม่เป็น ประเมินตัวเองให้รู้ตัวเอง เขาเป็นผู้ต้องขัง เขาต้องรู้สภาพตัวเองเบื้องต้น พอรู้สภาพตัวเองก็ไปรู้ต่อไปเรื่องสภาพเป็นอยู่ ต้องรู้ถ้ารู้แบบนี้เราก็จะทำตัวได้ถูก ไม่ผิดกฎกติกาอะไรของเขาตื่นตัวเพื่อรับรู้กฎกติกาทั้งหลายเพื่อที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสม”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“เขาจะต้องตื่นตัวของเขาว่าเขาผิดอะไร ที่เขาทำผิดเขาควรที่จะทบทวนว่าผิดจริงถ้าตัวเองกระทำผิดจริง มีการจงใจลงโทษจริงเป็นจุดหนึ่งที่เขาควรจะตื่น อันที่สองเขาควรจะตื่นว่าแนวทางต่อไปหลังจากที่เขาถูกจองจำเขาควรที่จะทำอย่างไรก็คือการวางแผนว่าเขาควรจะทำอะไรต่อ เพราะว่าปัญหาของสังคมจะต้องเข้ามาแน่แน่ที่คนนี้ถูกจองจำมา จะถูกสังคมมองในแง่ลบบ้าง”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ความสุขก็คือการรู้ตัวเอง ต้องมีสติ คนที่มีสติคือคนที่มีความสุข คนที่รู้ตัวเองว่าตัวเองทำอะไรอยู่ รู้ตัวอย่างมีเหตุมีผลเขาก็จะปรับตัวได้แล้วก็อยู่อย่างปกติสุข คือทำให้คนไม่ผิดพลาดในการกระทำในการพูดและการกระทำ สติคือความรู้สึกตัวรู้ตัวเองว่าทำอะไรอยู่ตอนนี้ รู้ตัวเองว่าตอนนี้อยู่ในสถานะอะไรอยู่แล้วก็ปฏิบัติตนปฏิบัติตัวให้อยู่ในสถานะที่พอดีกับระเบียบพอดีกับความเป็นอยู่ของตัวเอง รู้เท่าทันสภาพแวดล้อมในเรือนจำอาจจะมีข้อสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้จักตื่นตัวอย่าไปหลงเชื่อคำพูดคนนั้นคนนี้”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

4. ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้

ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ หมายถึง การที่ผู้ต้องขังรู้จักควบคุมจัดการอารมณ์ของตนเอง ระมัดระวังการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมทั้งพฤติกรรมด้านร่างกายและคำพูดที่อาจทำให้กระทบกระทั่งหรือทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน รู้จักยับยั้งการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เพราะธรรมชาติของกลุ่มนี้เขาจะขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเป็นตัวสติขาดความคิดใคร่ครวญ พวกนี้มันทำให้เขาสูญเสียฟังก์ชันตัวนี้ไป ทำให้ได้ลงมือทำ การยับยั้งชั่งใจ การใคร่ครวญมันเป็นหน้าที่ของสติที่จะต้องเป็นตัวหยุดตัวนี้ หน้าที่ของสติก็ได้”(นักวิชาการ,2562, สัมภาษณ์)

“คำว่าสุขภาพจะถ้าพูดถึงร่างกายมันก็คือความแข็งแรงของร่างกาย แต่ทางสติปัญญานี้พบว่าภูมิด้านทานเกี่ยวกับ E.Q(อารมณ์)หมายถึงว่า การควบคุมมากกว่าเพราะว่าผู้ต้องขังเราฉลาด ความฉลาดเขามีเยอะ ถ้าคุณเอามอเตอร์ไซค์ไปให้เขาซ่อมในเรือนจำ แบบเดียวเขาก็สามารถที่จะซ่อมได้ซึ่งเราเองทำไม่ได้ แต่บางอย่างความรู้สึกนึกคิดในการคิดเขาแล้วก็ความยับยั้งชั่งใจของเขาต่ำไป”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

“รู้เหตุการณ์อะไรมากระทบ อะไรมาถูก มันรู้แล้วมันก็เกิดมันก็ดับ อะไรอย่างนี้ ถ้ารู้อะไรอย่างนี้สามารถเลย(ควบคุมตนเองได้) ถ้ารู้ว่าอะไรมากระทบแล้วมันก็ดับไป แต่พวกนี้มันไม่ใช่มันกระทบปุ๊บ มันต้องเอาคืนกัน บางคนไปต่อเขา มันจะคิดว่าให้กูไปต่ออะไรกับใครใหม่ มันไม่คิด มันจะทำเพราะหันไปมอง ข้าวไอนี้มันเป็นศัตรูก็ใส่กันใหญ่เลย แต่ถ้าเป็นพ่อเป็นพี่ก็อีกเรื่องหนึ่งก็เบาไปมันยังไปติดกับตรงนั้นมากกว่า”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

ด้านที่ 3 สุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบาน

สุขภาวะทางปัญญาด้าน “ความเบิกบาน” เป็นความสามารถของบุคคลที่ยังภาวะจิตใจให้สงบผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่านหวาดระแวงหรือวิตกกังวล มีความรักและเมตตาปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้จักปล่อยวางและให้อภัยในความผิดพลาดที่ผ่านมา เข้าใจสิ่งแวดล้อมภายนอกและชีวิตตามความเป็นจริง มองเห็นคุณค่าภายในตนเองและรู้จักที่จะตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ยึดมั่นในพฤติกรรมที่ดีงามหรือมีคุณธรรมประจำใจ อีกทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นย่อยดังนี้

1. ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้อภัย

ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้อภัย หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจที่ปกติ สงบผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่านหวาดระแวงหรือวิตกกังวล มีความรักความเมตตาและ

ปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น อีกทั้งรู้จักทำใจให้ปล่อยวางกับความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ดั่งส่วนที่เป็นกุศลให้มากขึ้น คือเขาต้องมีความคิดความเชื่อหรือได้สัมผัสในส่วนที่มันเป็นกุศลให้มากๆ และอยู่บ่อยๆ อารมณ์ถึงจะเบิกบาน เพราะสภาพของคนกลุ่มนี้จิตจะคิดไปในทางอกุศล จะไม่ไปทางกุศล วิธีการที่จะทำให้เบิกบานได้คือไปในทางกุศล ผ่านความรู้สึก อะไรที่ทำให้รู้สึกดีที่เขาจะสัมผัสรับรู้ได้ นึกถึงสิ่งที่ดีๆ ประจวบเหมาะให้เยอะๆ ก็จะช่วยดึงเขาขึ้นมาให้ได้สัมผัสในส่วนที่เป็นกุศล จะส่งบรรจงความเป็นวิตกกังวลและเย็นขึ้นมาได้ จะทำให้ยกจิตขึ้นได้”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ถ้าขาดปัญญา มันมีความทุกข์นะ แก่ความทุกข์ได้นำไปสู่ความสุขได้ เรื่องบางเรื่องถ้าคิดในแง่อดีต ทำไมต้องคิดในเรื่องอดีตเพราะอดีตมันผ่านมาแล้ว จะไปจมอยู่กับอดีตก็ไม่ใช่ อดีตเป็นประสบการณ์ ถ้าเราเข้าใจก็คือตัวปัญญาที่เรามองจากนั้นก็คือถ้าจะให้ดีเราจะทำยังไงให้ตัวปัญญาเป็นตัวนำและจะนำไปสู่ที่เรามุ่งหวังได้ ใคร่ควรพิจารณาว่าด้วยเหตุและผลว่าทำไมต้องคิดในเรื่องเหล่านี้ มันทำให้เครียด เมื่อมันเกิดแล้วต้องปล่อยวางแล้วเอาปัญญาที่เราไม่เคยคิดว่าจะพัฒนายังไง”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ความสุข ถ้าเป็นความคิดของผม สุขทางปัญญากับทั่วไปกับตามหลักพุทธธรรมสุขทางปัญญาทั่วไป คนทั่วไปส่วนมากเข้าใจถึงธรรมะมากน้อยแค่ไหน สุขที่มันเกิดขึ้นโดยมากคนเราหาปัญญาก็คือเรียนให้สูงเพื่อที่จะทำงานแล้วก็หาความสุขได้จากของอำนวยความสะดวก มีบ้านมีรถ เขาก็มีความสุขแล้ว แต่ถ้าความสุข ถ้าถามจริงๆ ไม่ใช่ มันเป็นเรื่องของความสงบเป็นเรื่องจิต ที่มันไม่วุ่นวายไม่เกาะไม่เกาะอะไรทั้งนั้นคือจิตตรงนั้นมันจะทำให้ความสุขที่แท้จริงมากกว่า แต่ถ้าใครที่ไปมุ่งความสุขทางวัตถุต่างๆก็จะมีทุกข์เพราะมันต้องเจออยู่แล้วเกิดจากการพลัดพราก”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

2. รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หมายถึง การที่ผู้ต้องขังเข้าใจสภาพแวดล้อมภายนอกและรับรู้ชีวิตตามสภาวะความเป็นจริงด้วยการเรียนรู้ว่า ชีวิตมีขึ้น-มีลง มีได้-มีเสีย มีสุข-มีทุกข์ มีถูกใจ-ไม่ถูกใจ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“สิ่งที่เขาต้องเข้าใจให้มากคือต้องเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องของอนิจจัง เรื่องของความเปลี่ยนแปลง เข้าใจความทุกข์ว่ามันไม่อยู่กับเขา มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่ใช่บางคนจมอยู่กับความรู้สึกผิด แสดงว่าไม่เห็นอนิจจัง ชีวิตมันไม่ได้หยุดนิ่ง ทุกข์ขัง คือเขาต้องเข้า

ใจความจริงว่า สภาพของชีวิตมันถูกบีบคั้น เป็นธรรมชาติของชีวิต ไม่ว่าจะ เป็นทางด้านร่างกายที่ คุณจะต้องทำอะไรในแต่ละวัน เช่น คุณต้องกิน ร่างกายก็จะบีบให้คุณกินข้าว คุณจะต้องเข้าใจความจริงของชีวิตและก็เข้าใจความเป็นธรรมชาติของโลกด้วย”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ไม่มีปัญญามันก็ไม่สามารถหาความสุขได้ ถ้าคุณอยากจะพบความสุขที่จริงต้องเกิดปัญญาก่อน ถ้าคุณคิดได้นี่คือทุกข์นี่คืออนิจจังนี่คือทุกข์ซึ่งมันก็จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นไม่ต้องไปเครียดไม่ต้องไปคิดมาก”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ควรมีมากที่สุดทั้งสองทางเพราะว่าความรู้ทางโลกและทางธรรมไม่ต่างกัน เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลาแล้วก็พอใจในชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้เรียนรู้ความรู้ทั่วไปบ้างซึ่งเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ที่มนุษย์ทั้งหลายควรกระทำ ไม่ควรไปแยกย่อยว่าเป็นคือโลก นี่คือธรรมเพราะทุกอย่างก็เหมือนกับการกินอาหารไม่ว่าคุณจะกินอาหารของชาติใดๆ ก็ตามสุดท้ายก็ไปบำรุงธาตุทั้งสี่คือดินน้ำลมไฟทำให้ร่างกายอยู่ได้ทุกอย่างต้องควบคู่กันไป”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

3. เห็นคุณค่าในตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่

เห็นคุณค่าในตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่ หมายถึง การที่ผู้ต้องขังตระหนักรู้ถึงคุณค่าและรับรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเองที่สามารถทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้กับตนเองและผู้อื่น มองตัวเองเชิงบวกในแง่ของโอกาสและรู้จักตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“อันดับแรกที่เขาจะต้องเข้าใจก็คือ เขาเกิดมาหนึ่งชีวิตเขาสามารถที่จะเรียนรู้ในด้านบวกและด้านลบได้ เขาเคยลบมาแล้ว เขาก็บวกได้ ถ้าเขาทำให้เป็นบวกได้ มันก็จะไปผนวกกับถ้าเขาทำให้เป็นบวก ชีวิตมันก็จะมีความหมาย ชีวิตนะวินาทีนี้ มันยังสร้างคุณค่าใหม่ได้ ยังให้ความหมายกับชีวิตใหม่ได้ มองจากการกระทำทั้งในแง่ของคุณค่าซึ่งตนเองรับรู้ได้หรือทำให้คนอื่นรับรู้ได้”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“เคยมีวิจัยไว้ว่าคนที่ติดคุกหรือคนที่ต้องขังมา ส่วนมากจะมีสติปัญญาดี เขาจะเป็นคนที่เฉลียวฉลาด แต่บางครั้งเขาอาจจะมีความฉลาดแต่ขาดความเฉลียว โอกาสที่เขาจะพัฒนาได้ก็เทียบเท่ากับคนทั่วไป คนที่ไม่ดีเขาอาจจะดีกว่าตรงที่ว่าฐานสติปัญญาเขาอาจจะดีกว่าด้วยซ้ำไปอย่างเช่น กรณีการรักษามะเร็งของบ้านคนอื่น เขาก็จะต้องวางแผนให้ดี เขาจะต้องไปสังเกตการณ์มองดูว่าบ้านนี้มีทรัพย์สมบัติอะไรดี ทั่วๆเขาก็ไม่เคยขึ้นไปในบ้านหลังนั้น แม้แต่ครั้งเดียวนี้แสดงว่าฐานปัญญาเขาดี ถ้าเราจะมาต่อยอดหรือว่าให้ความรู้เขาก็มีสิทธิเท่า

เทียบกัน ดีไม่ดีเขาอาจจะดีกว่าคนโดยทั่วไปที่อาจจะมีความประมาทหรือมีสติปัญญาที่ไม่เฉลียวฉลาดเทียบเท่า”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ถ้าเค้า(ผู้ต้องขัง)ออกมาที่ฝึกอาชีพเพื่อให้มีความรู้ให้มีความคิดได้ ไม่ใช่เป็นโจรอะไรเหมือนเดิม บางทีคนไปกระทำผิดเพราะว่าเค้าไม่มีอาชีพจะทำจึงไปขโมยอะไรประมาณนี้ก็ควรจะมีความรู้ด้วยและที่สำคัญก็เป็นเรื่องของปรัชญาการดำรงชีวิต”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“ถ้าเกิดว่าคนมีความเจริญก้าวหน้าในการคิดการต่อยอดในการที่เขา(ผู้ต้องขัง)มีความขยันที่จะทำต่อสานต่อ มันจะส่งผลออกทางพฤติกรรมทางกายและใจ แต่ปัญหานี้ถ้าเขามีการต่อยอดการคิดจากการที่เขาฝึกวิชาชีพหรือว่าเขามีความรู้ใหม่เพิ่มเติม เป็นการรู้จักต่อยอดไปข้างหน้า ชีวิตก็สามารถประสบความสำเร็จได้”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

4. การมีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

การมีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีความประพฤติที่เหมาะสม มีคุณธรรมประจำใจ มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและรู้จักปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“มันต้องแยกสองส่วน ก็คือปัญญากับการทำมาหากิน ส่วนปัญญาในแง่ของการดำรงชีวิตนั้นอีกส่วนหนึ่ง ถ้าปัญญาในทางพุทธธรรมน่าจะหมายถึงปัญญาที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิต จะทำยังไงให้มีความสุขกับการดำรงชีวิต เป็นปัญญาในการใช้ชีวิตก็คือวิปัสสนาปัญญา ปัญญาที่เรามองเห็นความจริงของชีวิต ก็คือตัวสติปัญญาที่เรามักจะพูดกันบ่อยๆ ควรจะมีปัญญาชุดนี้ ในฐานะเป็นมนุษย์ควรมี ถ้ามีสติเยอะปัญญาจะเกิดขึ้นได้เยอะ”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“อยากให้เขาพัฒนาเรื่องของคุณธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ทำให้เหมาะสมเพื่อที่จะพัฒนาจิตใจเขา เมื่อเขามีคุณธรรมแล้วจิตใจเขาสูงขึ้นก็就会有ความสุขแล้วก็จะไม่มาอีก ไม่วนกลับมาสู่เรือนจำอีก จะไม่วนกลับมาทำผิดอีก บางทีที่ออกไปจิตใจเค้ายังเหมือนเดิมจึงวนกลับมาอีกถ้าเขาพัฒนาจิตใจแล้วโอกาสที่จะวนกลับมาน่าจะไม่มี ”(นักวิชาการ,2562,สัมภาษณ์)

“กลุ่มผู้ต้องขัง ความสุขคือการไม่กระทำผิดวินัย เค้ามีชีวิตอยู่ได้โดยปกติในขณะที่เขาตัวก็ถือว่าเค้ามีความสุข มีสุขที่ควบคุมตัวเองได้ สุขที่ใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อน สุขที่จะยอมรับในสิ่งที่มันเกิด สุขที่จะมีความเห็นใจกับความเป็นอยู่ของตัวเองไม่ต้องไปเรียกร้องอะไรมากมาย”(อนุศาสนาจารย์,2562,สัมภาษณ์)

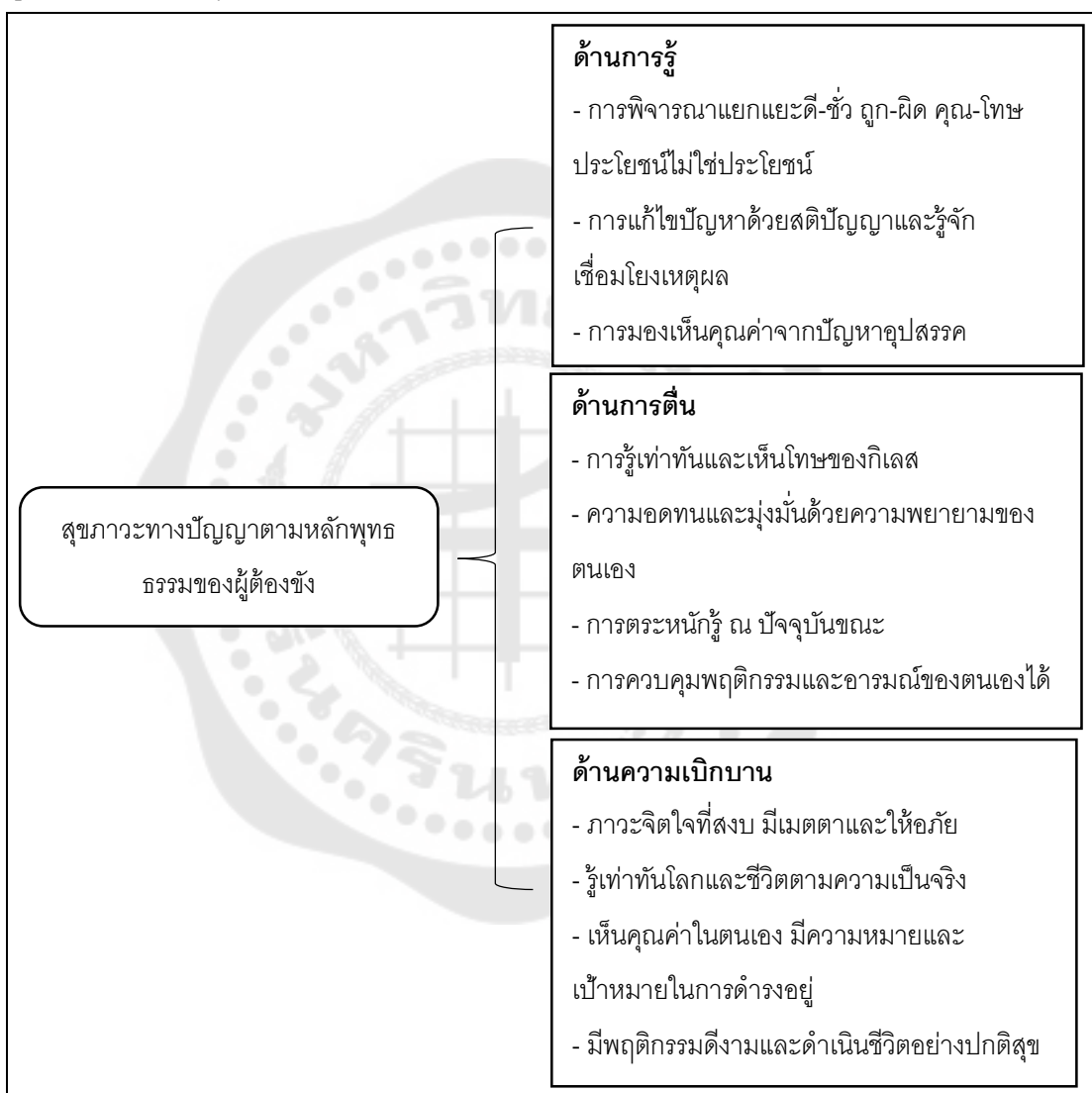
“ตัวปัญญาจะเป็นแสงสว่างและรวมถึงแสงสว่างของความสุขในชีวิต ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่ไม่ควรทำเราก็เลี่ยง เช่น อบายมุข อกุศลทั้งหลายทั้งปวง เราไม่ทำ เรากลับมาทำ ความดีความสุขจะเกิดขึ้น ความไว้วางใจ ความสันติสุข ความไม่ทะเลาะเบาะแว้งทุกอย่าง ถ้าผู้ต้องขังมีแสงสว่างที่เกิดขึ้นก็จะมีความสุขเกิดขึ้น”(นักวิชาการ, 2562, สัมภาษณ์)

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลข้างต้นทำให้สรุปได้ว่า ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังประกอบด้วย 1) การพิจารณาแยกแยะดี-ความชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์ 2) การแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาและรู้จักเชื่อมโยงเหตุผล 3) การมองเห็นคุณค่าจากปัญหาอุปสรรค 4) การรู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง 5) ความอดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง 6) การตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะ 7) การควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ 8) ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้อภัย 9) รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง 10) มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่และ 11) การมีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข โดยมีข้อสรุปของรายละเอียดในแต่ละลักษณะดังแสดงในตาราง 10 ดังนี้

ตาราง 10 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง

ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง	รายละเอียดย่อย
1. การพิจารณาแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์	รู้ วินิจฉัย ตัดสิน คำนึงความถูกต้อง ควรหลีกเลี่ยง ควร กระทำ แท้-จริง เหมาะสม-ไม่เหมาะสม
2. การแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา และรู้จักเชื่อมโยงเหตุผล	ใช้เหตุผลแก้ปัญหา พิจารณารอบด้าน คำนึงผลที่จะ ตามมา รู้ทั่วถึงเหตุและผล
3. การมองเห็นคุณค่าจากปัญหา อุปสรรค	มองแง่ดี นำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียน มอง อุปสรรคเป็นความท้าทาย
4. การรู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลส	ยับยั้งความคิดไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์โลก โกรธ หลง เกรงกลัวผลร้ายที่จะตามมา
5. อดทนและมุ่งมั่นด้วยความ พยายามของตนเอง	ข่มใจ หนักเอาเบาสู้ ไม่ย่อท้อต่อความลำบาก เชื้อมั่น ในการกระทำ มีความพากเพียร
6. การตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะ	อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความจริง ไม่หวนคิดอดีต ไม่ คาดหวังอนาคตอย่างเลื่อนลอย
7. การควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ ของตนเองได้	ยับยั้งการแสดงออกด้านร่างกาย คำพูดที่ไม่เหมาะสม ปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงบวก
8. ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้ อภัย	ผ่อนคลายเป็นไม่ฟุ้งซ่าน ปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ปล่อยวางอดีตที่ผิดพลาด
9. รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความ เป็นจริง	เข้าใจชีวิตและสิ่งแวดล้อมว่ามีขึ้น-มีลง สุข-ทุกข์ ได้- เสีย ไม่เป็นไปตามต้องการ ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอด
10. เห็นคุณค่าในตนเอง มี ความหมายและเป้าหมายในการ ดำรงอยู่	ภาคภูมิใจในตนเอง เห็นความสำคัญของการมีชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อตนเองและผู้อื่น
11. มีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิต อย่างปกติสุข	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณธรรม ปรับตัวและมี ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกในการอยู่ร่วมกับคนอื่น

จากข้อค้นพบข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาสรุปร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมที่ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรู้ 2) ด้านการตื่นและ 3) ด้านความเบิกบาน ด้วยการจัดแต่ละลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังลงในแต่ละด้านของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมกลายเป็นสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ดังภาพประกอบ 5 ดังนี้



ภาพประกอบ 6 รูปแบบลักษณะของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ พบว่า พฤตินิสัยหรือจริต หมายถึง ความประพฤติที่แสดงออกเป็นปกติซึ่งโน้มเอียงไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามจริตนิสัยอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดานหรือพื้นเพของจิตใจ เป็นลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างถาวรอยู่ในขั้นอุปนิสัย เป็นแบบแผนหรือ

ประเภทใหญ่ๆแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นลักษณะของการประพฤติที่แสดงออกในการดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นในชั้นอุปนิสัย ประกอบด้วย 6 ลักษณะ รายละเอียดดังนี้

จรรยาที่ 1 พฤตินิสัยรักความสนุกสนานเพลิดเพลิน

พฤตินิสัยรักความสนุกสนานเพลิดเพลิน(ราคะจรรยา) หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงลักษณะนิสัยที่ชอบใช้ประสาทสัมผัสได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อสนองตอบอารมณ์ความรู้สึกพึงพอใจให้กับตนเอง มักเสพความสุขผ่านประสาทสัมผัส ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

นักสังคมสงเคราะห์(สัมภาษณ์,2562)

“ถ้าสังเกตดูนะ ถ้าเรามีกิจกรรมอะไรก็แล้วแต่หรือมีสิ่งที่เขาได้ดูได้ เห็นได้ฟัง เขาจะมีความสุขกับการใช้ชีวิตแบบนั้น ที่วีเปิดให้ดู รายการทีวีหรือมีคอนเสิร์ตหรือมีคนตรีให้ฟัง การเสพทางใจจะเป็นสิ่งที่เขาชอบสิ่งที่สวยงาม แวดตาก็จะมีประกายมีชีวิตชีวาขึ้น และเห็นคนแปลกหน้าเข้ามาเขาจะมีความสุข”

“ในเขตกำแพงนี้ จะมีการเล่นเกมการร้องเพลงเป็นการผ่อนคลายของเขาอย่างนี้เป็นความสุข การเล่นเกมการร้องเพลงที่เขาได้ใช้ความคิดของตัวเองเขาอยู่ได้ทั้งวัน ให้มันนั่งหายใจเข้าออกเฉยๆบางทีเครียดตายเลยเขาจะหาวิธีระบาย ด้วยการเล่นเกมการร้องเพลงเขาก็จะนั่งเล่นอยู่ในซอกไหนมุมไหนของเขา”

“ด้วยการชมดูด้วยตาคุณภาพดูทีวีคุณภาพดนตรีแสดงอารมณ์ค่อนข้างชัดเจนเมื่อชมภาพยนตร์หรือว่าชมกีฬาจะส่งเสียงเชียร์แบบค่อนข้างจะเด่นชัดกว่าคนภายนอกปกติ”

ผู้ต้องขัง(สัมภาษณ์,2562)

“ผมจะทำตามใจ ถ้าผมทำแล้วมีความสุขผมก็ทำ แต่ถ้าเกิดทำแล้วรู้สึกมันอึดอัดเราก็ไม่ทำแค่นั้นเอง ผมเป็นคนชอบเขียนหนังสือเวลาผมเขียนหนังสือสวย ผมว่างผมก็จะเขียนหนังสือเขียนจดหมายอะไรไปเรื่อยนี่ก็คือวิธีการหาความสุขของผม”

“รู้สึกสนุกตามเวลาเห็นเพื่อนเล่นกีฬา มีอารมณ์ร่วมไปด้วย เวลาได้ยินเสียงเพลงที่ชอบก็มีความสุข เวลาที่รู้สึกผ่อนคลายก็จะเป็นความสุขทางใจ มีอาการแบบความเครียดหายไป ทำให้เราได้ปลดปล่อย รู้สึกชอบ”

“ดนตรีผมจะชอบสุดๆ ครับ ค่ะแนนเต็มสิบผมให้สิบเลย ตอนเปิดเพลงที่อยู่ในทีวีแล้วก็ฟังไปแล้วก็ไป นึกเล่นจินตนาการไปข้างนอกจะอย่างนั้นอย่างนี้คิดไปเรื่อย”

จรรยาบรรณที่ 2 พฤตินิสัยด้านความก้าวร้าวรุนแรง

พฤตินิสัยด้านความก้าวร้าวรุนแรง(โทสจริต) หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความฉุนเฉียว หงุดหงิด โกรธง่าย หุนหันพลันแล่น ใจร้อน พุดจาโผงผางตรงไปตรงมาโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น มักยึดมั่นในหลักการ กฎเกณฑ์กติกา ขาดความยืดหยุ่น มองโลกหรือสภาพอย่างที่ตนเองคิดและเห็นว่าคนรอบข้างจะต้องเป็นไปอย่างที่ตนเองคิด ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

นักสังคมสงเคราะห์(สัมภาษณ์,2562)

“โผงผางเอาแต่ใจ เอาตัวเองเป็นใหญ่ เพื่อนพุดไม่ถูกใจก็จะแสดงพฤติกรรม คนกลุ่มนี้ก็จะมีความแบบก้าวร้าวถ้าถูกกระตุ้น ถ้าถูกเพื่อนต่อว่าหรือมีการกระทบกระทั่งกันทางความคิดหรือทางร่างกายทำให้มีความรู้สึกหงุดหงิด มีอยู่บางที่แค่นอนในห้องเดียวกันตอนกลางวันติดกัน แล้วมากระทบกระทั่งกันอาจจะเป็นทางคำพุดหรือมีการล้ำเกินพื้นที่อาจจะมีความรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจอาจจะมีปากเสียงกัน ก็จะต้องเริ่มจากการมีปากเสียงกันก่อน ถ้าไม่เริ่มจากการมีปากเสียงกันแล้วไม่จบก็จะมีลงไม้ลงมือกันก็มี โผงผางจะเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลอยู่แล้วประเภทที่มีภาวะที่มีอารมณ์รุนแรงมีความโกรธที่ไม่สามารถจัดการความโกรธของตัวเองได้ก็แสดงออกโดยการทำร้ายผู้อื่นหรือทำร้ายตัวเอง”

“พวกนี้ก็จะมีความก้าวร้าว รู้สึกนึกคิดก็จะสนุกสนานตามกัน เป็นเพื่อนเป็นกลุ่มกัน หยอกล้อเล่นกัน บางที่เล่นกันจนชกต่อยกันก็มีพุดถากถางกันบ้าง เกิดเรื่องกันส่วนมากก็จะมาอย่างนี้ที่เกิดเหตุส่วนมากที่ทะเลาะเบาะแว้งกัน”

“ถ้าคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เขาจะแสดงออกทางคำพุดมากกว่าหรือไม่พฤติกรรมที่พุดเสียงดังชอบคุยชมคนอื่นให้เกิดการยอมรับ”

ผู้ต้องขัง(สัมภาษณ์,2562)

“สีหน้าครับ ถ้าไม่พอใจเราออกสีหน้าเลย คนรอบข้างจะรู้เลยว่าเราไม่พอใจนะ เราไม่ชอบ เราจะแสดงออกทันที เป็นคนที่แสดงออกทางสีหน้าถ้าจะเกิด ชั้นแรกจะแสดงออกทางสีหน้าก่อน ชั้นที่สองคือจะเป็นคนพุดแรงถ้าเกิดโมโหจริงๆเราจะพุดเลย”

“โกรธ โมโห ยกตัวอย่างเหตุการณ์ทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนมาพุดใส่เรา ว่าเราแรงเกินไป เราก็โกรธ ด้วยที่เราเป็นเพื่อนกันก็พยายามหลีกเลี่ยง ระดับความโกรธให้ประมาณ 4 คะแนนเลย ส่วนมากเป็นการขึ้นเสียง แสดงออกแค่คำพุด ยกตัวอย่างอารมณ์แบบทะเลาะกัน ด่ากัน แล้วก็จบ”

“อารมณ์โกรธมันก็มีครับ อารมณ์เหวี่ยงมันก็มี แต่ว่าเราทำอะไรไม่ได้ เราก็ต้องออกไปให้ห่างๆ จากตรงนั้น เคยคุยกันแล้วไว้ใส่อารมณ์กัน เราก็แยกกันตรงนั้นดีกว่า”

จรรยาที่ 3 พฤตินิสัยด้านจินตนาการเพื่อฝัน

พฤตินิสัยด้านจินตนาการเพื่อฝัน(โมหจรรยา) หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอาการครุ่นคิด เหม่อลอย ไม่เป็นตัวของตัวเอง คล้อยตามจินตนาการได้ง่าย เสพความสุขผ่านจินตนาการ มักมองตัวเองไม่มีค่า กล่าวโทษตำหนิตัวเองหรือแสดงออกเป็นพฤติกรรมเชิงซึม ท้อแท้หดหู่ ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

นักสังคมสงเคราะห์(สัมภาษณ์,2562)

“กลุ่มนี้จะเป็นคนที่จะมีภาวะไม่ปกติจะมีภาวะที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ระดับของปัญหาก็จะแตกต่างกันออกไป ที่เราเคยเจอก็คือส่วนใหญ่จะมีปัญหาจากญาติที่มาเยี่ยมหรือว่าคิดมาจากคนทางครอบครัวก็จะมีภาวะซึมเศร้าอยู่คนเดียว เก็บตัวไม่พูดคุยกับใคร ไม่ทานอาหารก็จะมีอย่างนี้เป็นต้น แล้วก็เริ่มป่วย ป่วยกายก็คือเป็นโน่นเป็นนี่แล้วก็ไม่ทานอาหารหนักเข้าก็จะมีอาการทางจิตหนักขึ้นก็จะมีอาการที่หูแว่วประสาทหลอน ได้ยินคนอื่นพูดซู่ซ่าตัวเองก็มี ซึมเศร้าเหงาหงอยท้อแท้หดหู่อยากตายก็จะมีทำร้ายตัวเองก็มี ”

“มีบางคนที่ เป็น มีครอบครัว มีภาระที่ต้องดูแลอยู่เยอะ พอเข้ามาเรือนจำ บางที่ยังปรับไม่ได้ยังทำใจไม่ได้ ผมเคยเจอโดยตรงคือผู้ต้องขังที่พยายามจะฆ่าตัวตายก็มีอยู่บ้าง แต่ว่าต้องเฝ้าระวังพวกโรคซึมเศร้า มาที่แรกเราก็ต้องถามพูดคุยเขาก็จะไม่ค่อยคุยต้องแยกเป็นเคสๆไป”

“มีบ้างในเรื่องที่ผู้ต้องขังมีลักษณะเชิงซึม ท้อแท้ ส่วนมากก็จะเป็นผู้ต้องขังเข้าใหม่ มันก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสู้คดี การติดต่อจากญาติ การได้รับการดูแลเอาใจใส่”

ผู้ต้องขัง(สัมภาษณ์,2562)

“ผมก็เคยท้อแท้ ส่วนมากจะเป็นเรื่องดังมากกว่า เราอยู่ข้างนอกเรามีแล้วมาข้างในเราไม่มี แต่ผมก็คิดว่า ผมอายุยังน้อยอยู่สามารถเริ่มต้นใหม่ได้ ผมเข้ามาในนี้ตั้งแต่อายุ 19”

“รู้สึกไม่อยากอยู่ อยากออกไป ไม่ใช่ที่ที่เราต้องมาอยู่ เราไม่น่าทำ ความผิด ถ้าอยู่บ้านก็ได้ดูแลคนที่บ้าน ชีวิตข้างนอกน่าจะดีกว่านี้ เคยคิดว่า ตอนอยู่ข้างนอก ถ้าเราไม่ทำผิดแบบนี้ อาจมีชีวิตที่ดีกว่านี้ เคยตำหนิตัวเองเหมือนเราเป็นคนผิดเอง เพราะเราเลือก

เอง เวลามีคนบอกว่ามันไม่ดีนะ มันผิดนะ แต่เราก็ไม่เคยเชื่อเขา มาคิดทีหลังก็ทำอะไรไม่ได้ เรา
รู้สึกผิด”

“รู้สึกท้อเพราะว่าโทษผมเยอะอยู่ แต่เราก็มีแม่ เขาก็ให้กำลังใจดี
ออกไปเราก็มองตรงนั้นตรงนี้ที่มีบ้าน เขาก็บอกให้กำลังใจเรา เราก็อยู่ได้นะตอนแรกเราก็คิดว่า
ไม่อยากจะอยู่ แต่ชีวิตจริงเราก็จำเป็นต้องอยู่เราก็ต้องคิดแบบนั้นเราต้องอยู่ได้ออกไปแล้วก็มีอะไร
อยู่”

จรรยาบรรณ 4 พฤตินิสัยด้านเลื่อมใสศรัทธา

พฤตินิสัยด้านเลื่อมใสศรัทธา (สัทธาจรรยาบรรณ) หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีลักษณะ
ทางพฤตินิสัยที่แสดงออกถึงความซาบซึ้งน้อมใจเชื่อเลื่อมใสได้ง่าย เมื่อเชื่อในสิ่งที่ตนเองเคารพ
นับถือก็พร้อมที่จะเสียสละตนเองตามระดับความเข้มข้นที่ตนเองเลื่อมใสศรัทธา ดังคำกล่าวของ
กลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

นักสังคมสงเคราะห์ (สัมภาษณ์, 2562)

“เราสังเกตว่าน่าจะเป็นคนที่เขาเคร่งในศาสนา ไม่ได้ต้องระวัง ให้
ปล่อยเขาอย่าไปขัด ต้องปล่อยให้เขาดำเนินชีวิตของเขา เนี่ยแค่ไม่ต้องให้ผิดกฎระเบียบเรือนจำ
พอ กลุ่มคนพวกนี้จะไม่เยอะคะ จะมีนิดเดียวเพราะคนพวกนี้ก็เกือบจะเพี้ยนแล้วเพราะว่าเชื่อสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์จนไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง พลังนี้ก็จะเริ่มที่จะหลุดแล้ว แต่ส่วนใหญ่ถ้าอยู่กับ
เราเอาตรงบ้างแค่นั้นก็ทำได้ มันเหมือนวิธีการเอาตัวรอดของมนุษย์ กินยาจิตเวชบางทีก็ช่วย
ได้ในระยะหนึ่งแต่พออยู่กับเราแล้วก็คือด้วยสภาพแวดล้อมที่คนอื่นเขาปกติกันหมดและก็คือ
การดำเนินชีวิตกันอย่างปกติมันก็ถูกหล่อหลอมให้เขากลายเป็นคนที่ปกติเพราะเราเห็นหลายเคสที่
หาย มาอยู่กับเราถ้าได้รับการดูแลจริงๆนี่นะหาย”

“มีครับ กลุ่มพุทธคริสต์อิสลามที่เข้ามาเหมือนกัน บางคนเขาเป็น
คริสต์ เขาก็มาสอน สอน 2-3 ครั้งก็ไปเลยเปลี่ยนศาสนาไปเลยก็ไม่ว่าไปโดนใจอะไรเขาจะหรือ
เขาจะเข้าไปศาสนาคริสต์เพราะเขาอยากจะได้แบ่งสมบัติที่เขาเอาไปแจกด้วย”

“การถวาย การมีความเป็นพุทธธรรม การกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ การ
เชื่อไสยศาสตร์การพนันฟ้าฝนวันนี้ฝนจะตกไหมเขาก็ยังมีความเชื่ออยู่ เชื่อในเรื่องว่าผู้ต้องขังตาย
ต้องประกาศปล่อยตัววิญญาณเขาจะแสดงออกแบบนี้ก็จะมีอยู่นะ”

ผู้ต้องขัง (สัมภาษณ์, 2562)

“ผมจะบอกกับตัวเองเสมอ ถ้าเราเมตตาคนอื่นคนอื่นก็จะเมตตากับ
เรา ส่วนความดีความชั่วผมเชื่อครึ่งหนึ่งไม่เชื่อครึ่งหนึ่ง คนที่ทำชั่วได้ดีก็มีถมเถไป เราต้องเชื่อจาก

ตาเราบ้าง ต้องเชื่อจากหูเราบ้างไม่ใช่เชื่อสิ่งที่คนอื่นพูดอย่างเดียว ผมสัมผัสมาเยอะคนที่ทำชั่ว แล้วได้ดีมีเยอะ คนที่ทำดีแล้วไม่ได้ดีก็มีเยอะก็เลยเป็นคำที่พูดว่าก็มี”

“เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กรรมตามสนอง เชื่อว่าเราทำแบบนี้แล้ว น่าจะเป็นกรรมที่เราทำ ไม่เชิงว่าเชื่อ กลัวมากกว่า มีจริงหรือเปล่าไม่รู้”

“สำหรับผมเรื่องความดีความชั่วคือครึ่งๆกลางๆไม่ค่อยเชื่อมาก ส่วนมากเชื่อแค่ตรงหน้าที่เราเห็นและสัมผัสได้”

จริตที่ 5 พุทธินิสัยด้านวิตกกังวล

ความประพฤตินี้หนักไปทางวิตกกังวล(วิตกจริต) หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมี ลักษณะทางพฤติกรรมที่มักแสดงออกถึงอาการจับจดฟุ้งซ่าน คิดวกไปวนมาแต่เรื่องเดิมซ้ำๆ ชอบ พูดคุยแสดงความคิดเห็น คิดวิตกกังวลคาดการณ์ไปก่อนล่วงหน้า ไม่สามารถทนทำหรือมีสมาธิ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

นักสังคมสงเคราะห์(สัมภาษณ์,2562)

“ปกติทั่วไปก็ฟุ้งซ่านเห็นชัดๆเลย ก่อนที่จะมีพระราชทานอภัยโทษ เขาจะคิด จินตนาการล่วงหน้าว่าฉันจะต้องได้อย่างนี้ อย่างนี้ เขาจะแสดงออกทางคำพูดเช่นภาษา คุณเขาจะเรียกรัว เริ่มรัวจะพูดเพื่อเจอ "หนูนะได้อย่างนี้เท่านี้พุงนี้หนูจะได้ออก" มันเป็นเรื่องที่ยังไม่ เกิดขึ้นและมันยังหาเหตุผลอะไรรองรับไม่ได้ แบบว่าแม้กระทั่งเด็กที่เคยช่วยงานที่พูดจากรูเรื่อง สติสัมปชัญญะดีฉลาด พอถึงช่วงที่จะมีเกี่ยวกับอะไรพวกนี้ ประโยชน์ที่จะทำให้เขาได้กลับบ้านเร็ว เขาจะฟุ้งเกือบทุกรายบางคนถึงขั้นนอนไม่หลับมันเป็นเรื่องธรรมดา”

“ก็มีเจอบ้าง เพื่อนกันมันนั่งคุยกัน ไม่รู้ว่ามันจะทำจริงหรือเปล่า แต่ เวลาจริงไม่ได้เกิดขึ้นหรอก เดียวจะไปขายตรงนั้นจะทำตรงนี้ มันก็คุยกับเพื่อนเดี๋ยวมีอะไรจะชวน ไป มันก็คุยกันไปอย่างนั้น ให้มันระบาย แต่พอพ้นโทษไปอย่างผู้หญิงกับผู้ชายจะออกไปอยู่ด้วยกัน พอเวลาจริงๆไม่ได้เจอกันก็ไปแล้ว แต่อยู่ที่นี้พอผู้หญิงเขียนจดหมายมาส่งของกินให้กันมั่งเพื่อเอา ตัวเองอยู่รอด ส่วนใหญ่จะสร้างพาวเวอร์ตัวเองขึ้นมาให้ดูดี”

“ผู้ต้องขังกลุ่มนี้อาจจะมีบางคน ด้วยพฤติกรรมที่มันแสดงออก บาง คนมันอาจจะเคยเสพยามาก่อน เสพยาเสร็จมาสักกระยะหนึ่งในช่วงที่เขาเสพมันก็อาจจะมีปัญหา เกี่ยวกับสมองที่มันถูกทำลายไป ผลมันก็จะนำมาสู่การมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำกับคนหลายคน มัน อาจจะทำอะไรโดยการขาดสติ”

ผู้ต้องขัง(สัมภาษณ์,2562)

“ตอนนี้เป็นเรื่องลูก ชีวิตวิตกกังวลมากที่สุดคือเป็นห่วงว่าจะอยู่
ยังไงมีแค่เรื่องนี้ครับ ส่วนเรื่องอื่นไม่คิด จะคิดก็เกี่ยวกับเรื่องการทำงานในอนาคต ออกไปเราอยาก
มีงานที่ดีทำ แต่ก็คิดกลับไปก็คือการศึกษาเรามันต่ำ แล้วก็คือคิดไว้ออกไปว่าอยากเรียนแต่ก็ต้อง
ดูก่อนว่าจะยังไงอันนี้เป็นความคิดเฉยๆ”

“มีแค่ห่วงเรื่องที่บ้าน เพราะเป็นห่วง ไม่รู้เป็นอยู่ยังไง เพราะเราไม่ได้
อยู่กับเขา ยังไม่รู้เหมือนกันว่า ออกไปจะทำอะไร จะเริ่มต้นยังไง ไปในทางไหน ส่วนมากจะสับสน
ไม่ค่อยกังวล”

“จะมีแต่ตอนแรกๆ เรื่องของเราที่อยู่กับคนนั้นคนนี้ แล้วก็ภรรยาเรื่อง
รถ แต่พอมันเป็นไปตามนั้นแล้วก็เข้าใจ เราชินกับที่มันเป็นอยู่อย่างนั้นแล้ว ตอนนี่คิดเล่นๆก็คิดถึง
อดีตเพราะว่าอนาคตผมยังไม่รู้ ผมยังไม่คิดถึงวันออกเลย ตอนนี่แค่คิดว่ามันไม่มีข้างนอกมีแค่ตรง
นี่”

จริตที่ 6 พฤตินิสัยด้านการใช้เหตุผล

พฤตินิสัยด้านการใช้เหตุผล(พุทธิจริต) หมายถึง การที่ผู้ต้องขังมีลักษณะ
นิสัยที่แสดงออกทางพฤติกรรมที่มักจะใช้การคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลหรือตรรกะ แสดง
หลักการความรู้ ชอบยึดติดในความคิดเห็นของตนเองหรือชอบอ้างเหตุผล เป็นเจ้าความคิดทฤษฎี
ดังกล่าวของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

นักสังคมสงเคราะห์(สัมภาษณ์,2562)

“ก็จะมีบ้าง ผู้คุมพูดเกี่ยวกับกฎระเบียบข้อที่หนึ่งต้องทำอย่างนี้ แล้ว
เขาต้องขอเวลาคิดไตร่ตรองก่อนว่าจะปฏิบัติตามได้ แบบนี้ไม่ใช่เพราะว่าอาจจะเป็นบางเรื่อง
เกี่ยวกับตัวเขาจริงๆเกี่ยวกับวิถีชีวิตเขาจริงๆ อาจจะมีบ้างบางรายแต่ไม่ถึงขั้นกับคิดนานขนาดนั้น
ส่วนใหญ่ก็จะปฏิบัติตามกฎระเบียบเงื่อนไขได้หมดเพราะว่ามันเป็นกฎพื้นฐาน มันไม่ได้ละเมิดใน
สิทธิส่วนบุคคลของเขาที่จะทำให้เขาารู้สึกว่าต่อต้านหรือขัดในความรู้สึกแล้วเขาก็ทำตามไม่ได้ ก็
จะเป็นกฎทั่วไป แต่ว่าวันใดถูกห้ามไม่ให้กินข้าวหรือว่าวันใดถูกห้ามไม่ให้ติดต่อญาติโดยที่ไม่มี
เหตุผลรองรับเขาจะนอนไม่หลับ แต่เราก็อธิบายว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะมีเหตุมีผลว่าคุณถูกดะเอียด
เพราะอะไรคุณต้องไปขัดห้องน้ำเพราะอะไรมันจะมีเหตุมีผลของมัน”

“มีส่วนน้อยที่จะแสดงออก มีอยู่บ้างบางที่บางคนก็กลายเป็นเถียง
เขาปั่นจักรยานไปสนามหลวงกลัวไม่เชื่อจนต้องเอารูปมาให้ดู มีอยู่กลุ่มหนึ่งมีอยู่บ้างแต่ไม่ใช่เรื่อง
สำคัญอะไร”

“พวกที่มีการศึกษาพอสมควร แล้วก็ต่อต้านคำสั่งของเรื่อนจำ ประมาณแบบไม่ค่อยเชียร์คำสั่งของเรื่อนจำ ประมาณว่าตัวเองก็มีความรู้พอสมควรมีไม่ค่อยเยอะ เพราะว่าคนพวกนี้เขาจะมีวิธีการจัดการ ควรจะไปอยู่จุดไหนควรจะแก้ไขยังไง เขาจะมีวิธีการ”

ผู้ต้องขัง(สัมภาษณ์,2562)

“การรู้ดีรู้ชั่วรู้ผิดรู้ถูกมีความจำเป็นเพราะมันจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้ เพราะว่าความรู้ผิดรู้ถูก อย่างสังคมในนี้ก็คือการอยู่ร่วมกันการพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าเกิดไม่รู้ผิดก็อยู่ร่วมกันไม่ได้ แต่ถ้าเกิดบางที่ทำถูกคิดถูกมันก็น่าจะคุ้มกว่าการที่เราคิดผิด”

“ตอนแรกรู้สึกเหมือนไม่ยอมรับผิด ยากกลับบ้าน ยากอยู่ข้างนอก ปัจจุบันยอมรับผิด ที่เขาตัดสินมาคือสิ่งที่เรากระทำผิดของเราเอง ไม่อาจไม่ยอมรับ ความรู้สึกต่างกัน ตอนนั้นคิดอยากจะออก ทำไปถึงจะออก ปัจจุบันอยู่ได้ ยอมรับได้ เพราะนี่คือสิ่งที่เราเลือก เราแยกถูกผิด เรามาอยู่ตรงนี้เราคิดได้ อะไรถูกผิด คิดได้ใจเราเป็นสุขกว่าเดิม ตอนแรกที่เสพก็กลัวคนอื่นจะรู้ มาอยู่ตรงนี้มีกฎระเบียบ เราไม่ต้องมาปิดสิ่งที่เคยปิด”

“ความจำเป็นครับเพราะว่าคนเรามั่นใจอยู่แล้วว่าตรงไหนดีไม่ดีขึ้นไหนควรทำไม่ควรทำอันไหนเป็นสิ่งที่จำเป็น”

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกข้างต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักจริต 6 ทำให้สรุปผลการวิเคราะห์ดังกล่าวได้ว่า พฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมประกอบด้วย 6 ลักษณะ ดังแสดงตามตาราง 11 ดังนี้

ตาราง 11 พฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

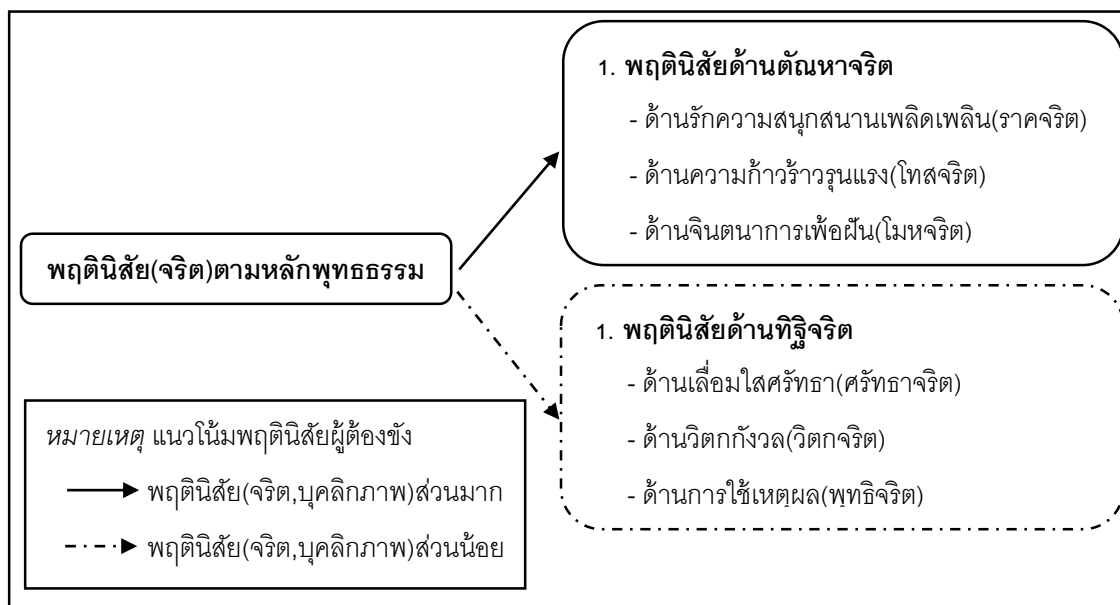
พฤตินิสัย	รายละเอียด
1. รักความเพลินเพลิน(ราคะจริต)	สนุกสนานรื่นเริง เสพความรู้สึกละเลินเล่อผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย)
2. ก้าวร้าวรุนแรง(โทสะจริต)	อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย เจ้าอารมณ์ โผงผาง ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
3. จินตนาการเพ้อฝัน(โมหะจริต)	เหม่อลอย เชื่องซึม ชอบเพ้อฝัน สร้างวิมานในอากาศ ขาดความกระตือรือร้น
4. เลื่อมใสศรัทธา(สัทธาจริต)	เชื่อเลื่อมใสศรัทธาง่าย ง่ายหาเหตุผลไม่ได้
5. กังวลฟุ้งซ่าน(วิตกจริต)	จับจดวอกวนเรื่องอดีต วิตกกังวลอนาคต คิดเรื่องเดิมซ้ำๆ
6. ยึดตรรกะเหตุผล(พุทธิจริต)	เจ้าความคิดทฤษฎี ยึดติดในเหตุผล ชอบวิเคราะห์พิจารณาด้วยหลักตรรกะ

และจากวิเคราะห์พฤตินิสัยของผู้ต้องขังข้างต้น ผู้วิจัยได้จัดประเภทและวิเคราะห์พฤตินิสัยทั้ง 6 ลักษณะลงในหลักจริต 2 ได้แก่

จริตที่ 1 ตัณหาจริต ประกอบด้วย 1) รักความเพลินเพลิน(ราคะจริต) 2) ก้าวร้าวรุนแรง(โทสะจริต) และ 3) จินตนาการเพ้อฝัน(โมหะจริต) ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยของผู้ต้องขังที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ยึดอารมณ์ความรู้สึกเป็นสำคัญ ชอบแสวงหาความเพลินเพลินเพื่อตอบสนองความพึงพอใจหรือหากเผชิญสิ่งเร้าที่กระทบกับความรู้สึกจะแสดงออกเป็นความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ ไม่พอใจและมักปล่อยจินตนาการไปตามความรู้สึกทั้งพอใจและไม่พอใจ

จริตที่ 2 ทิฏฐิจริต ประกอบด้วย 1) เลื่อมใสศรัทธา(สัทธาจริต) 2) กังวลฟุ้งซ่าน(วิตกจริต) และ 6) ยึดตรรกะเหตุผล(พุทธิจริต) ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยของผู้ต้องขังที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ยึดความคิดความเชื่อเป็นสำคัญ ยึดมั่นในหลักการ มักคิดวอกวนเรื่องเดิมซ้ำๆ และชอบวิเคราะห์ด้วยหลักตรรกะหรือเหตุผล

ซึ่งพบว่า พฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมส่วนใหญ่จัดอยู่ประเภทต้นหาจิต ขณะที่ ทิฏฐิจริตมีเป็นบางส่วนซึ่งพบในผู้ต้องขังที่มีลักษณะอาการใกล้เคียงผู้ป่วยทางจิตหรือมีระดับการศึกษาสูง ดังแสดงในรูปภาพที่ 6 ดังนี้



ภาพประกอบ 7 รูปแบบและแนวโน้มพฤติกรรมตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดข้อค้นพบว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้ ด้านการตื่นและด้านความเบิกบาน และพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมี 2 ประเภท ได้แก่ 1) ต้นหาจิต ประกอบด้วย รักความเพลิดเพลิน ก้าวร้าวรุนแรงและจินตนาการเพื่อฝัน และ 2) ทิฏฐิจริต ประกอบด้วย เลื่อมใสศรัทธา กังวลฟุ้งซ่านและยึดตรรกะเหตุผล ซึ่งผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีพฤติกรรมจัดอยู่ในประเภทต้นหาจิตที่ยึดความรู้สึกเป็นสำคัญ

ต่อมา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมตามหลักพุทธธรรมที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล(Key Informants) ในประเด็นดังกล่าวมาวิเคราะห์สรุปผลร่วมกันเพื่อนำไปสู่การสร้างเครื่องมือการวิจัยในระยะที่ 2 ได้แก่ การสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมที่มีคุณภาพซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน(ด้านการรู้ ตื่น เบิกบาน)และนำข้อมูลด้านพฤติกรรมของผู้ต้องขังไปเป็นกรอบการออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐาน

เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมเป็นขั้นตอนการวิจัยในระยะถัดไป

การวิจัยระยะที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ

สัญลักษณ์ที่ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ ดังนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย(Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
P	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ(p-value)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์(Chi-Square)
df	แทน	ค่าองศาอิสระ(Degree of Freedom)
GFI	แทน	ค่าดัชนีระดับความกลมกลืน(Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ(Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
SC	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน(Completely Standardize Solution)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน(Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที(t-test)
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง(Construct Reliability)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-value)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

INWB	แทน	สุขภาวะทางปัญญา
KNOW	แทน	การรู้
AWAK	แทน	การตื่น
PEMI	แทน	ความเบิกบาน
Q	แทน	ข้อคำถาม

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังฉบับนี้ตามโครงสร้างและนิยามศัพท์ที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกและลบผสมผสานกันไปและมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ สำหรับข้อคำถามเชิงบวก ให้ 5 คะแนนสำหรับคำตอบที่ “มากที่สุด” 4 คะแนนสำหรับคำตอบ “มาก” 3 คะแนนสำหรับคำตอบ “ปานกลาง” 2 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อย” และ 1 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อยที่สุด” ส่วนข้อคำถามเชิงลบให้ 5 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อยที่สุด” 4 คะแนนสำหรับคำตอบ “น้อย” 3 คะแนนสำหรับคำตอบ “ปานกลาง” 2 คะแนนสำหรับคำตอบ “มาก” และ 1 คะแนนสำหรับคำตอบ “มากที่สุด” ผู้ต้องขังที่ได้คะแนนรวมสูงจากการทำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาดังกล่าวแสดงว่ามีสุขภาวะทางปัญญาสูง ขณะที่ผู้ต้องขังที่ได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีสุขภาวะทางปัญญาต่ำ โดยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้นครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน และได้ข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 45 ข้อ รายละเอียดตามตาราง 12 ดังนี้

ตาราง 12 องค์ประกอบและจำนวนข้อคำถามแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ
1. ด้านการรู้	15 ข้อ
2. ด้านการตื่น	15 ข้อ
3. ด้านความเบิกบาน	15 ข้อ
รวมทั้งสิ้น	45 ข้อ

เมื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธรธรรมของผู้ต้องขัง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ให้คะแนนข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการและพิจารณาเลือกข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ และนำคะแนนมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ที่มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไปมีจำนวน 44 ข้อ และตัดทิ้งข้อคำถามออก จำนวน 1 ข้อ เนื่องจากมีค่าดัชนีความสอดคล้อง

(IOC) อยู่ในระดับต่ำกว่า 0.5 ได้แบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังด้วยรายละเอียดตามตาราง 13 ดังนี้

ตาราง 13 ข้อคำถามที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ
1. ด้านการรู้	14 ข้อ
2. ด้านการตื่น	15 ข้อ
3. ด้านความเบิกบาน	15 ข้อ
รวมทั้งสิ้น	44 ข้อ

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังจำนวน 44 ข้อไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงได้แก่ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 50 คน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ(Item analysis)เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ข้อคำถามกับคะแนนรวม(Item-total correlation) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ ข้อคำถามที่มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป พบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวนทั้งสิ้น 33 ข้อ หลังจากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดฯ ทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .76 จากนั้นนำไปเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวนทั้งสิ้น 200 คน ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน(CFA) โดยมีรายละเอียดดังนี้

คุณภาพเครื่องมือด้านค่าความเชื่อมั่นและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

1. ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ตามตาราง 14 ดังนี้

ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธ
ธรรมของผู้ต้องขัง

แบบวัดสุขภาวะทาง ปัญญา	จำนวนข้อ	ค่าความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าความ เชื่อมั่น
แบบวัดการรู้	10	0.67-1.00	0.20-0.55	0.67
แบบวัดการตื่น	10	0.67-1.00	0.20-0.45	0.52
แบบวัดความเบิกบาน	13	0.67-1.00	0.24-0.48	0.56
แบบวัดสุขภาวะทาง ปัญญาโดยรวม	33	0.67-1.00	0.22-0.44	0.76

จากตาราง 14 พบว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมโดยรวม มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22-0.44 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 ส่วนแบบวัดฯ ด้านการรู้ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-0.55 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.67 ส่วนแบบวัดฯ ด้านการตื่น มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-0.45 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.52 และแบบวัดฯ ด้านความเบิกบาน มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22-0.44 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.56

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ตามตาราง 15 ดังนี้

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง(n=200)

สุขภาวะทางปัญญา	M	S.D.	ระดับ
การรู้	3.44	0.72	ปานกลาง
การตื่น	3.23	0.49	ปานกลาง
ความเบิกบาน	3.74	0.67	มาก
สุขภาวะทางปัญญาโดยรวม	3.47	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 15 พบว่า ผู้ต้องขังมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมโดยรวมเท่ากับ 3.47 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ด้านความเบิกบานมีค่าเฉลี่ยสูงสุด($\bar{X}=3.74$ S.D.=0.67) ลดลงมาคือ ด้านการรู้($\bar{X}=3.44$ S.D.=0.72) และด้านการตื่นมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=3.23$ S.D.=0.49) ตามลำดับ

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยดำเนินการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ตามตาราง 16 ดังนี้

ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยรวมและแต่ละด้านของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง(n=200)

องค์ประกอบ	KNOW	AWAK	PEMI
KNOW	1.00		
AWAK	0.38*	1.00	
PEMI	0.44*	0.45*	1.00

Bartlett's Test: $\chi^2=97.61$ df=3 p=.00 KMO=0.66

Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.64-0.68

*p<.05

จากตาราง 16 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.38-0.45 โดยทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการตื่น (AWAK) กับความเบิกบาน (PEMI) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.45 ส่วนการรู้ (KNOW) กับการตื่น (AWAK) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.38

ส่วนการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม พบว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า สุขภาวะทางปัญญามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=97.61$ df=3 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อมีค่าไคเซอร์-เมเยอร์-โอล์ค (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.66 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.64-0.68 แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

4. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยนำองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงทำการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบจนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามตาราง 17 ดังนี้

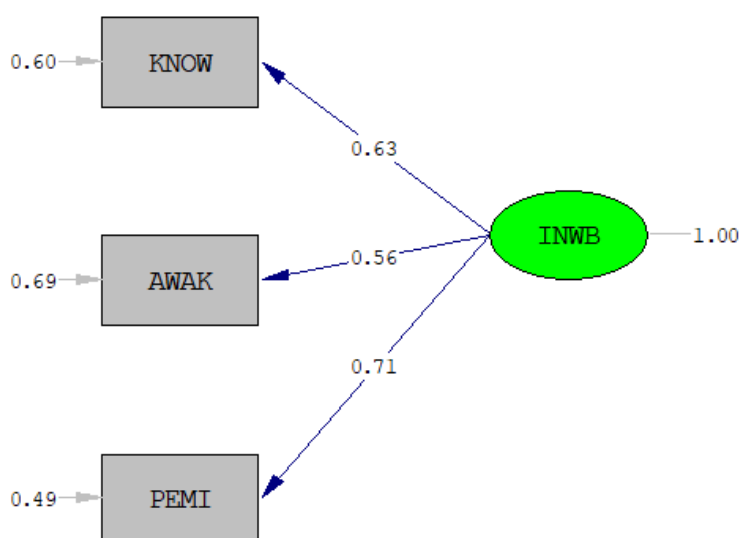
ตาราง 17 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง (n=200)

สุขภาวะทางปัญญา	SC	SE	t	CR
การรู้	0.63	0.07	8.72*	0.40
การตื่น	0.56	0.08	7.38*	0.31
ความเบิกบาน	0.71	0.07	10.44*	0.51

$$\chi^2=2.29 \text{ df}=3 \text{ p}=.51 \text{ GFI}=0.99 \text{ AGFI}=0.98 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.04$$

*p<.05

จากตาราง 17 พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=2.29$ df=3 p=.51 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.04) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.56-0.71 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านความเบิกบาน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.71 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51) รองลงมาคือ ด้านการรู้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 40) การตื่นมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 51) ตามลำดับ



$$\chi^2=2.29 \text{ df}=3 \text{ p}=.51 \text{ GFI}=0.99 \text{ AGFI}=0.98 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.04$$

ภาพประกอบ 8 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

5. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ตามหลักพุทธธรรมผู้ต้องขัง ตามตาราง 18 ดังนี้

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง (n=200)

การรู้	M	S.D.	ระดับ
ข้อ1 ฉันคิดอย่างดีที่สุดแล้วจึงลงมือแก้ไขปัญหา	4.08	0.96	มาก
ข้อ2 ฉันคิดว่าชีวิตแม้จะมีปัญหา แต่ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี	4.09	1.04	มาก
ข้อ3 ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้	4.28	0.93	มาก
ข้อ4 ฉันนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน	3.00	1.29	ปานกลาง
ข้อ5 ความลำบากทำให้ฉันเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น	3.21	1.24	ปานกลาง
ข้อ6 ฉันมักทำอะไรโดยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง	3.01	1.26	ปานกลาง
ข้อ7 ฉันไม่ค่อยจะคำนึงผลดีผลเสียก่อนที่จะลงมือ-ทำสิ่งใด	2.85	1.28	ปานกลาง
ข้อ8 ฉันคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้น กับตัวเองมันไม่ยุติธรรมเลย	2.80	1.24	ปานกลาง
ข้อ9 ฉันทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา	2.90	1.23	ปานกลาง
ข้อ10 ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความ คุณเฉียว	3.81	1.14	มาก
การรู้โดยรวม	3.44	0.72	ปานกลาง

จากตาราง 18 พบว่า ผู้ต้องขังมีค่าเฉลี่ยการรู้โดยรวมเท่ากับ 3.44 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ3 ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.28$ S.D.=0.93) รองลงมา ข้อ2 ฉันคิดว่าชีวิตแม้จะมีปัญหา แต่ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี ($\bar{X}=4.09$ S.D.=1.04) ข้อ1 ฉันคิดอย่างดีที่สุดแล้วจึงลงมือแก้ไขปัญหา ($\bar{X}=4.08$ S.D.=0.96) ข้อ10 ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความคุณเฉียว ($\bar{X}=3.81$ S.D.=1.14) ข้อ5 ความลำบากทำให้ฉันเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ($\bar{X}=3.21$ S.D.=1.24) ข้อ6 ฉันมักทำอะไรโดยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง ($\bar{X}=3.01$ S.D.=1.26) ข้อ4 ฉัน

นำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน($\bar{X}=3.00$ S.D.=1.29) ข้อ9 ฉันทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา($\bar{X}=2.90$ S.D.=1.23) ข้อ7 ฉันไม่ค่อยจะคำนึงผลดี-ผลเสียก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใด($\bar{X}=2.85$ S.D.=1.28)และข้อ8 ฉันคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองมันไม่ยุติธรรมเลยมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด($\bar{X}=2.80$ S.D.=1.24)ตามลำดับ

6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังตาราง 19 ดังนี้

ตาราง 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง(n=200)

ข้อ	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Q1	1.00									
Q2	0.27*	1.00								
Q3	0.20*	0.53*	1.00							
Q4	0.21*	0.25*	0.03	1.00						
Q5	0.29*	0.26*	0.04	0.29*	1.00					
Q6	0.23*	0.30*	0.03	0.24*	0.56*	1.00				
Q7	0.24*	0.19*	0.12*	0.17*	0.38*	0.41*	1.00			
Q8	0.24*	0.23*	0.01	0.21*	0.38*	0.52*	0.26*	1.00		
Q9	0.22*	0.23*	0.04	0.21*	0.39*	0.42*	0.29*	0.50*	1.00	
Q10	0.30*	0.27*	0.29*	0.20*	0.24*	0.29*	0.18*	0.11*	0.11*	1.00

Bartlett's Test: $\chi^2=391.66$ df=45 p=.00 KMO=0.74

Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.56-0.87

*p<.05

จากตาราง 19 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.11-0.56 โดยข้อ5 ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความฉุนเฉียว (Q5) กับข้อ6 ฉันมักทำอะไรโดยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง (Q6) มีค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.56 ส่วนข้อ 8 ฉันคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้น กับตัวเองมันไม่ยุติธรรมเลย (Q8) และข้อ 9 ฉันทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา (Q9) กับข้อ 10 ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความฉุนเฉียว (Q10) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.11

ส่วนการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง พบว่า ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า สภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=391.66$ df=45 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.74 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม(Measure of Sampling Adequacy: MSA)มีค่าอยู่ระหว่าง 0.56-0.87 แสดงให้เห็นว่า สภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

7. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของสภาวะทางปัญญาด้านการรู้ตามหลักพฤติกรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยนำองค์ประกอบสภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดสภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงทำการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนของข้อคำถามจนสภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามตาราง 20 ดังนี้

ตาราง 20 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง(n=200)

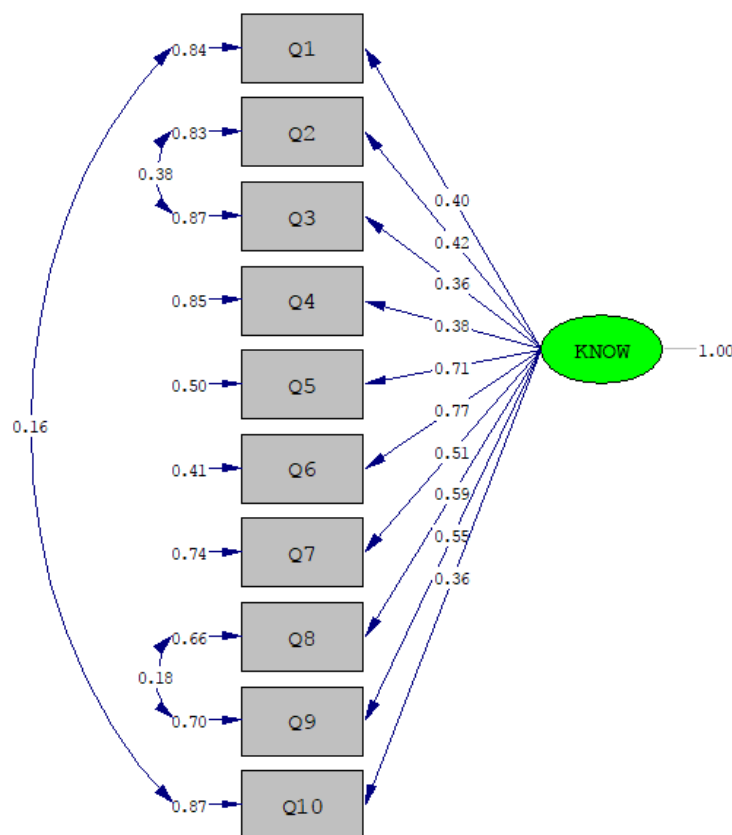
การรู้	SC	SE	t	CR
ข้อ1 ฉันคิดอย่างดีที่สุดแล้วจึงลงมือแก้ไขปัญหา	0.40	0.08	5.24*	0.16
ข้อ2 ฉันคิดว่าชีวิตแม้จะมีปัญหา แต่ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี	0.42	0.08	5.55*	0.17
ข้อ3 ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้	0.36	0.08	4.70*	0.13
ข้อ4 ฉันนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน	0.38	0.08	5.05*	0.15
ข้อ5 ความลำบากทำให้ฉันเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น	0.71	0.07	10.34*	0.50
ข้อ6 ฉันมักทำอะไรโดยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง	0.77	0.07	11.46*	0.59
ข้อ7 ฉันไม่ค่อยจะคำนึงผลดี-ผลเสียก่อนที่จะลงมือทำสิ่งใด	0.51	0.07	7.00*	0.26
ข้อ8 ฉันคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้น กับตัวเองมันไม่ยุติธรรมเลย	0.59	0.07	8.13*	0.34
ข้อ9 ฉันทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา	0.55	0.07	7.45*	0.30
ข้อ10 ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความรุนแรง	0.36	0.08	4.69*	0.13

$$\chi^2=36.09 \text{ df}=32 \text{ p}=.28 \text{ GFI}=0.96 \text{ AGFI}=0.94 \text{ CFI}=0.99 \text{ RMSEA}=0.02 \text{ SRMR}=0.04$$

*p<.05

จากตาราง 20 พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์($\chi^2=36.09$ df=32 p=.28 GFI=0.96 AGFI=0.94 CFI=0.99 RMSEA=0.02 SRMR=0.04) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง (0.36-0.77) โดยทุกข้อมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อ6 ฉันมักทำอะไรโดยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 59) ลองลงมาคือ ข้อ5 ความลำบากทำให้ฉันเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.71 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50) ข้อ8 ฉันคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้น กับตัวเองมันไม่ยุติธรรมเลย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) ข้อ9

ฉันทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 30) ข้อ 7 ฉันไม่ค่อยจะคำนึงผลดี-ผลเสียก่อนที่จะลงมือทำอะไร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.51 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 26) ข้อ 2 ฉันคิดว่าชีวิตแม้จะมีปัญหา แต่ทุกอย่างจะผ่านไปได้ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.42 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 17) ข้อ 1 ฉันคิดอย่างดีที่สุดแล้วจึงลงมือแก้ไขปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.40 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขังอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 16) ข้อ 4 ฉันนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.38 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 15) ส่วนข้อ 3 ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้และข้อ 10 ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความฉุนเฉียวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากันเท่ากับ 0.36 มีความแปรผันร่วมกับการรู้ของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 13) ตามลำดับ



$$\chi^2=36.09 \text{ df}=32 \text{ p}=.28 \text{ GFI}=0.96 \text{ AGFI}=0.94 \text{ CFI}=0.99 \text{ RMSEA}=0.02 \text{ SRMR}=0.04$$

ภาพประกอบ 9 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ของผู้ต้องขัง

8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตื่นของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม
 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาวะทาง
 ปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ตามตาราง 21 ดังนี้

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านการตื่นของผู้ต้องขัง(n=200)

การตื่น	M	S.D.	ระดับ
ข้อ11 ฉันเชื่อมั่นในการลงมือทำด้วยตนเองมากกว่าเรื่อง โชคชะตา	3.98	1.00	มาก
ข้อ12 ฉันยอมรับผลของการกระทำของตัวเองที่เกิดขึ้น	3.99	1.08	มาก
ข้อ13 ฉันมีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์	4.03	1.03	มาก
ข้อ14 ฉันคิดว่า เพราะความโลภต่างๆจึงทำให้ตนเองต้อง ลำบาก	2.92	0.50	ปานกลาง
ข้อ15 ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีใครทำให้ไม่ พอใจ	3.14	1.38	ปานกลาง
ข้อ16 ฉันพยายามทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง	2.98	1.22	ปานกลาง
ข้อ17 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีใครมาทำให้ผิดใจ	2.62	1.29	ปานกลาง
ข้อ18 ฉันคิดว่าเพราะคนอื่นต่างๆ ที่ทำให้ฉันต้องลำบาก อย่างนี้	2.62	1.30	ปานกลาง
ข้อ19 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ตั้งใจตัวเอง	2.26	1.17	น้อย
ข้อ20 ฉันรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง	3.80	1.02	มาก
การตื่นโดยรวม	3.23	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 21 พบว่า ผู้ต้องขัง มีค่าเฉลี่ยการตื่นโดยรวมเท่ากับ 3.23 มีส่วน
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ13
 ฉันมีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.03$ S.D.=1.03) ลง
 ลงมาคือ ข้อ12 ฉันยอมรับผลของการกระทำของตัวเองที่เกิดขึ้น($\bar{X}=3.99$ S.D.=1.08) ข้อ11 ฉัน
 เชื่อมั่นในการลงมือทำด้วยตนเองมากกว่าเรื่องโชคชะตา($\bar{X}=3.98$ S.D.=1.00) ข้อ20 ฉันรู้สึก
 น้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง($\bar{X}=3.80$ S.D.=1.02) ข้อ15 ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมี
 ใครทำให้ไม่พอใจ($\bar{X}=3.14$ S.D.=1.38) ข้อ16 ฉันพยายามทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง ($\bar{X}=2.98$

S.D.=1.22) ข้อ14 ฉันคิดว่า เพราะความโลภแก่ๆจึงทำให้ตนเองต้องลำบาก(\bar{X} =2.92 S.D.=0.50) ข้อ17 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีใครมาทำให้ผิใจและข้อ18 ฉันคิดว่า เพราะคนอื่นแก่ๆ ที่ทำให้ฉัน ต้องลำบากอย่างนี้(\bar{X} =2.62 S.D.=1.29, 1.30)และข้อ19 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ตั้งใจตัวเองมี ค่าเฉลี่ยต่ำสุด(\bar{X} =2.26 S.D.=1.17)

9. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทาง ปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยทำหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการตื่นของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังตาราง 22 ดังนี้

ตาราง 22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านการตื่นของผู้ต้องขัง (n=200)

ข้อ	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
Q11	1.00									
Q12	0.39*	1.00								
Q13	0.34*	0.49*	1.00							
Q14	0.23*	0.21*	0.10*	1.00						
Q15	0.46*	0.25*	0.23*	0.21*	1.00					
Q16	0.12*	0.24*	0.20*	0.10*	0.45*	1.00				
Q17	0.24*	0.13*	0.20*	0.27*	0.46*	0.41*	1.00			
Q18	0.27*	0.20*	0.18*	0.21*	0.22*	0.46*	0.52*	1.00		
Q19	0.23*	0.30*	0.28*	0.14*	0.15*	0.18*	0.30*	0.49*	1.00	
Q20	0.32*	0.22*	0.29*	0.29*	0.26*	0.25*	0.17*	0.22*	0.24*	1.00

Bartlett's Test: $\chi^2=431.84$ df=45 p=.00 KMO=0.69

Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-0.78

*p<.05

จากตาราง 22 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรม ของผู้ต้องขัง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.52 โดยทุกข้อมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อ17 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีใครมาทำให้ผิใจ (Q17) กับข้อ18

ฉันคิดว่า เพราะคนอื่นแท้ๆ ที่ทำให้ฉันต้องลำบากอย่างนี้ (Q18) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.52 ส่วนข้อ 13 ฉันมีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ (Q13) กับข้อ 14 ฉันคิดว่า เพราะความโลภแท้ๆ จึงทำให้ตนเองต้องลำบาก (Q14) ข้อ 14 ฉันคิดว่า เพราะความโลภแท้ๆจึงทำให้ตนเองต้องลำบาก (Q14) กับข้อ 16 ฉันพยายามทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง(Q16) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.10

ส่วนการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า การตื่นของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=431.84$ df=45 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอล์ค (Kiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.69 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-0.78 แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

10. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยนำองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงทำการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนของข้อคำถาม จนโมเดลการวัดของสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามตาราง 23 ดังนี้

ตาราง 23 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นของผู้ต้องขัง (n=200)

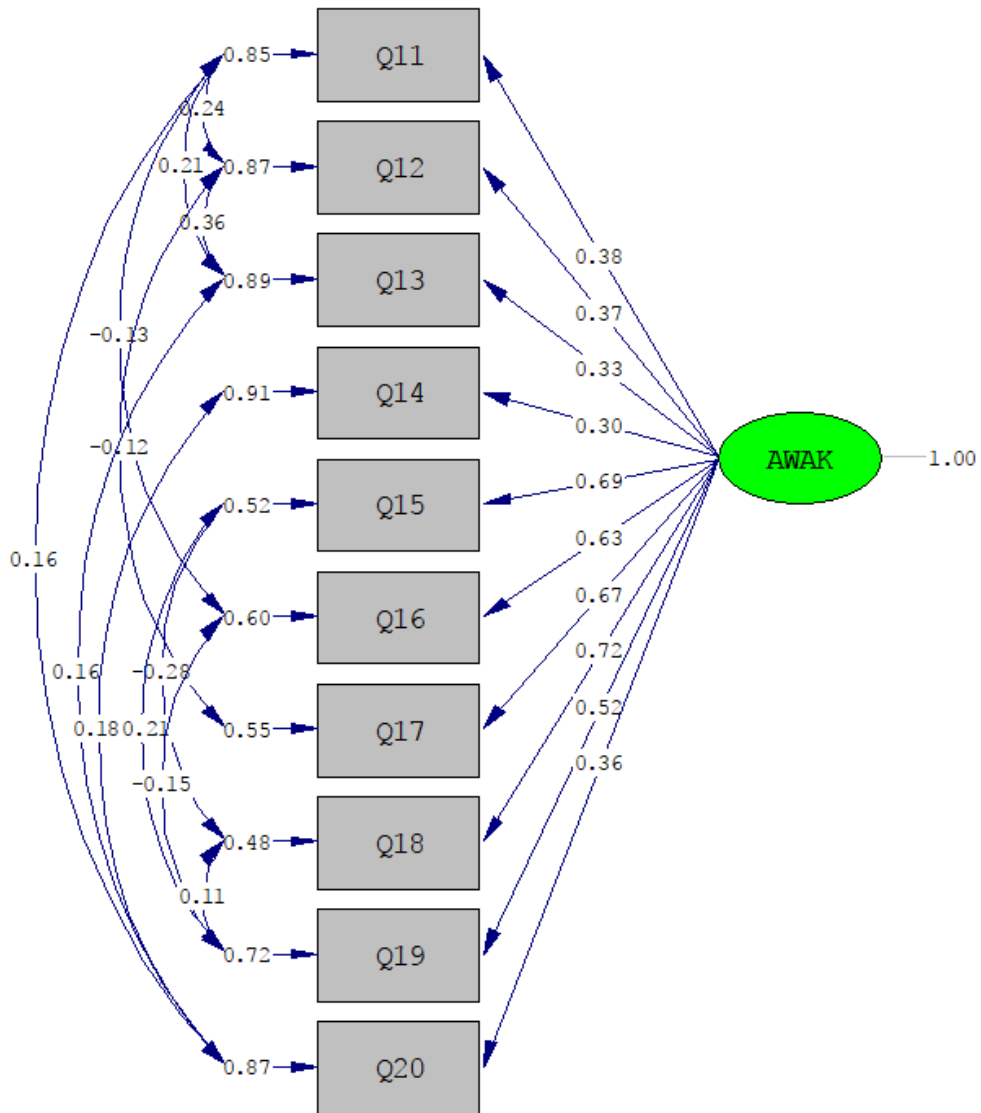
การตื่น	SC	SE	t	CR
ข้อ11 ฉันเชื่อมั่นในการลงมือทำด้วยตนเองมากกว่าเรื่อง โชคชะตา	0.38	0.07	5.17*	0.15
ข้อ12 ฉันยอมรับผลของการกระทำของตัวเองที่เกิดขึ้น	0.37	0.07	4.98*	0.14
ข้อ13 ฉันมีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์	0.33	0.07	4.43*	0.11
ข้อ14 ฉันคิดว่า เพราะความโลภแท้ๆจึงทำให้ตนเองต้อง ลำบาก	0.30	0.07	4.10*	0.09
ข้อ15 ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีใครทำให้ไม่ พอใจ	0.69	0.07	9.34*	0.48
ข้อ16 ฉันพยายามทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง	0.63	0.07	9.20*	0.40
ข้อ17 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีใครมาทำให้ผิดใจ	0.67	0.07	9.86*	0.45
ข้อ18 ฉันคิดว่า เพราะคนอื่นแท้ๆ ที่ทำให้ฉันต้องลำบาก อย่างนี้	0.72	0.07	9.91*	0.52
ข้อ19 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ตั้งใจตัวเอง	0.52	0.09	6.05*	0.28
ข้อ20 ฉันรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง	0.36	0.07	4.89*	0.13

$$\chi^2=29.90 \text{ df}=23 \text{ p}=.15 \text{ GFI}=0.97 \text{ AGFI}=0.93 \text{ CFI}=0.99 \text{ RMSEA}=0.03 \text{ SRMR}=0.04$$

*p<.05

จากตาราง 23 พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลัก
พุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (29.90 df=23 p=.15
GFI=0.97 AGFI=0.93 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.04) สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่น
มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.30-0.72 โดยทุกข้อมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 โดยข้อ18 ฉันคิดว่า เพราะคนอื่นแท้ๆ ที่ทำให้ฉันต้องลำบากอย่างนี้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
มาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.72 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นอยู่ในระดับ
ปานกลาง (ร้อยละ 52) รองลงมาคือ ข้อ15 ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีใครทำให้ไม่
พอใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับการตื่นอยู่ในระดับ

ปานกลาง (ร้อยละ 48) ข้อ17 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีใครมาทำให้ผิดใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นอยู่ในระดับปานกลาง(ร้อยละ 45) ข้อ16 ฉันพยายามทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับการตื่นอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 40) ข้อ19 ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้เองใจตัวเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.52 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 28) ข้อ11 ฉันเชื่อมั่นในการลงมือทำด้วยตนเองมากกว่าเรื่องโชคชะตา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.38 มีความแปรผันร่วมกับการตื่นอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 15) ข้อ12 ฉันยอมรับผลของการกระทำของตัวเองที่เกิดขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.37 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 14) ข้อ20 ฉันรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.36 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 13) ข้อ13 ฉันมีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.33 มีความแปรผันร่วมกับการตื่นอยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ 11) ส่วนข้อ14 ฉันคิดว่า เพราะความโลภแก่ๆจึงทำให้ตนเองต้องลำบากมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.30 มีความแปรผันร่วมกับการตื่นอยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ 9)ตามลำดับ



$\chi^2=29.90$ df=23 p=.15 GFI=0.97 AGFI=0.93 CFI=0.99 RMSEA=0.03 SRMR=0.04

ภาพประกอบ 10 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นของผู้ต้องขัง

11. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ดังตาราง 24 ดังนี้

ตาราง 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม (n=200)

ความเบิกบาน	M	S.D.	ระดับ
ข้อ21 ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นเผชิญกับความยากลำบาก	4.06	0.97	มาก
ข้อ22 ฉันทุ่มเททำงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด	4.05	1.09	มาก
ข้อ23 ฉันคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่ง- ที่สำคัญ	4.69	0.63	มากที่สุด
ข้อ24 ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้	4.25	0.92	มาก
ข้อ25 ชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายๆอย่าง	4.20	0.96	มาก
ข้อ26 ฉันเข้าใจว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้ง ถูกใจไม่ถูกใจ มีทั้ง - ดีใจและเสียใจ	4.09	1.07	มาก
ข้อ27 ฉันสำนึกถึงบุญคุณเจ้าหน้าที่ที่คอยดูแลพวกเรา	3.89	1.03	มาก
ข้อ28 ฉันมักจะเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นกำลังทำงาน	3.77	0.97	มาก
ข้อ29 ฉันคิดว่าอดีตผ่านมาแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้แต่จะขอเริ่มต้น ใหม่	4.20	1.00	มาก
ข้อ30 บางครั้ง ฉันก็คิดตำหนิคนอื่น	3.05	1.21	ปานกลาง
ข้อ31 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องทำกิจกรรมตามที่เรื้อนจากกำหนด	2.33	1.33	น้อย
ข้อ32 ฉันรู้สึกระแวงที่จะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ	3.33	1.37	ปานกลาง
ข้อ33 ฉันคิดมากจนบางครั้ง ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ	2.82	1.41	ปานกลาง
ความเบิกบานโดยรวม	3.74	0.67	มาก

จากตาราง 24 พบว่า ผู้ต้องขังมีค่าเฉลี่ยความเบิกบานโดยรวมเท่ากับ 3.74 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ23 ฉันคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม-จริยธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.69$ S.D.=0.63) รองลงมาคือ ข้อ24 ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ ($\bar{X}=4.25$ S.D.=0.92) ข้อ 25 ชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายๆอย่างและข้อ29 ฉันคิดว่าอดีตผ่านมาแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้แต่จะขอเริ่มต้นใหม่ ($\bar{X}=4.20$ S.D.=0.96, 1.00) ข้อ26 ฉันเข้าใจว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้ง ถูกใจ-ไม่ถูกใจ มีทั้ง ดีใจและเสียใจ ($\bar{X}=4.09$ S.D.=1.07) ข้อ21 ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นเผชิญกับความยากลำบาก ($\bar{X}=4.06$ S.D.=0.97) ข้อ22 ฉันทุ่มเททำงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด ($\bar{X}=4.05$ S.D.=1.09) ข้อ27 ฉันสำนึกถึงบุญคุณเจ้าหน้าที่ที่คอยดูแลพวก

เรา ($\bar{X}=3.89$ S.D.=1.03) ข้อ 28 ฉันมักจะเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นกำลังทำงาน ($\bar{X}=3.77$ S.D.=0.97) ข้อ 32 ฉันรู้สึกกระแวงที่จะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ($\bar{X}=3.33$ S.D.=1.37) ข้อ 30 บางครั้งฉันก็คิดตำหนิคนอื่น ($\bar{X}=3.05$ S.D.=1.21) ข้อ 33 ฉันคิดมากจนบางครั้ง ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ ($\bar{X}=2.82$ S.D.=1.41) และข้อ 31 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องทำกิจกรรมตามที่เรื้อนจากกำหนดมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=2.33$ S.D.=1.33) ตามลำดับ

12. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังเพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังตาราง 25 ดังนี้

ตาราง 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานของผู้ต้องขัง (n=200)

ข้อ	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33
Q21	1.00												
Q22	0.45*	1.00											
Q23	0.16*	0.15*	1.00										
Q24	0.49*	0.53*	0.26*	1.00									
Q25	0.51*	0.48*	0.20*	0.60*	1.00								
Q26	0.43*	0.55*	0.30*	0.56*	0.65*	1.00							
Q27	0.36*	0.32*	0.28*	0.33*	0.37*	0.35*	1.00						
Q28	0.35*	0.38*	0.24*	0.39*	0.40*	0.55*	0.48*	1.00					
Q29	0.50*	0.39*	0.29*	0.58*	0.57*	0.55*	0.33*	0.41*	1.00				
Q30	0.23*	0.26*	0.28*	0.21*	0.24*	0.25*	0.28*	0.29*	0.25*	1.00			
Q31	0.21*	0.21*	0.23*	0.27*	0.30*	0.22*	0.23*	0.24*	0.28*	0.39*	1.00		
Q32	0.21*	0.21*	0.22*	0.25*	0.23*	0.22*	0.29*	0.30*	0.22*	0.57*	0.29*	1.00	
Q33	0.24*	0.29*	0.24*	0.25*	0.26*	0.26*	0.26*	0.24*	0.20*	0.44*	0.41*	0.56*	1.00

Bartlett's Test: $\chi^2=927.88$ df=78 p=.00 KMO=0.84

Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.72-0.90

*p<.05

จากตาราง 25 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.15-0.65 โดยทุกข้อมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อ25 ชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายๆอย่าง (Q25) กับข้อ26 ฉันเข้าใจว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งถูกใจ-ไม่ถูกใจ มีทั้งดีใจและเสียใจ(Q26) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.65 ส่วนข้อ22 ฉันทุ่มเททำงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด(Q22) กับข้อ23ฉันคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม-จริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญ(Q23) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.15

ส่วนการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง พบว่า ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=927.88$ df=78 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อ มีค่าไคเซอร์-เมเยอร์-โอคิล (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.84 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.72-0.90 แสดงให้เห็นว่า ความเบิกบานของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

13. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้วิจัยนำองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดของสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงทำการปรับโมเดลใหม่ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนของข้อคำถามจนสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามตาราง 26 ดังนี้

ตาราง 26 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง(n=200)

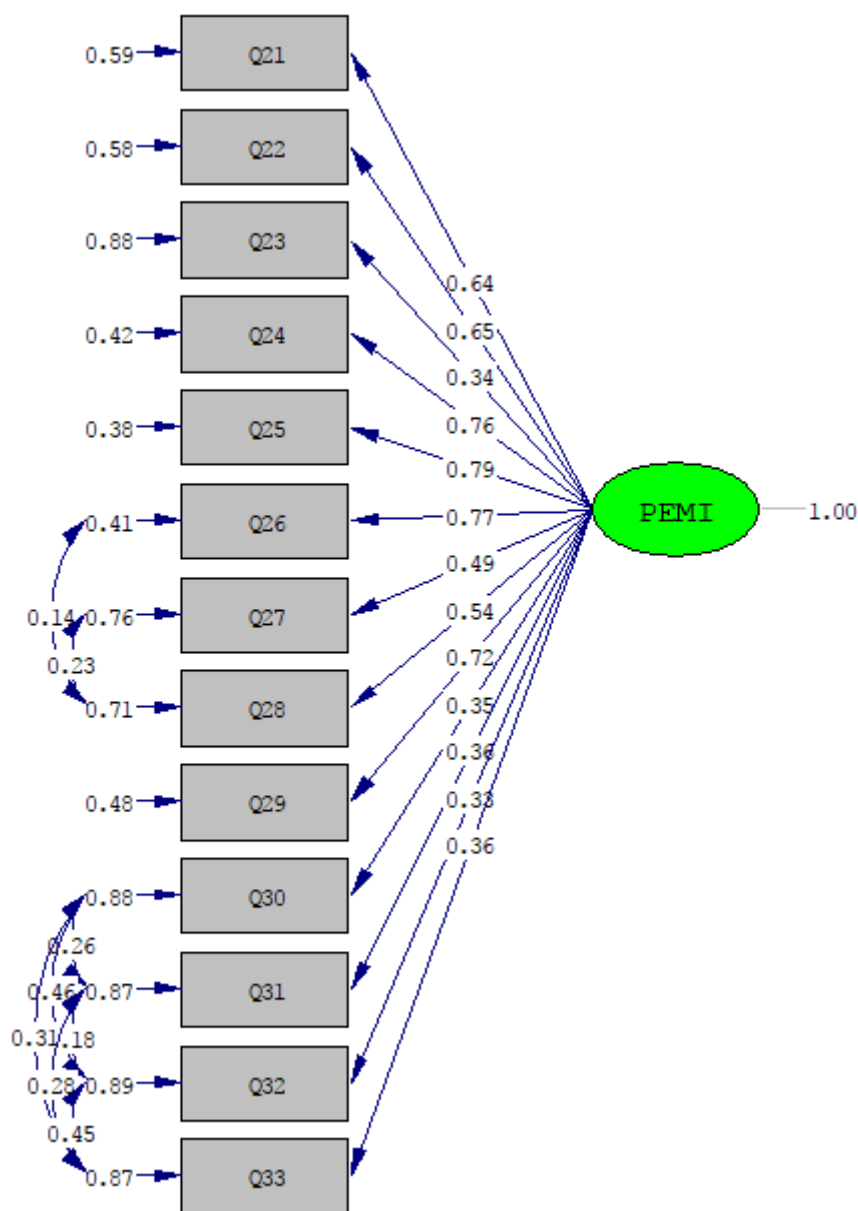
ความเบิกบาน	SC	SE	t	CR
ข้อ21 ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นเผชิญกับความยากลำบาก	0.64	0.07	9.58*	0.41
ข้อ22 ฉันทุ่มเททำงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด	0.65	0.07	9.79*	0.42
ข้อ23 ฉันคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ	0.34	0.07	4.72*	0.11
ข้อ24 ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้	0.76	0.06	12.13*	0.58
ข้อ25 ชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายๆอย่าง	0.79	0.06	12.75*	0.62
ข้อ26 ฉันเข้าใจว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้ง ถูกใจไม่ถูกใจ มีทั้ง ดีใจและเสียใจ	0.77	0.06	12.23*	0.59
ข้อ27 ฉันสำนึกถึงบุญคุณเจ้าหน้าที่ที่คอยดูแลพวกเรา	0.49	0.07	6.91*	0.24
ข้อ28 ฉันมักจะเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นกำลังทำงาน	0.54	0.07	7.73*	0.29
ข้อ29 ฉันคิดว่าอดีตที่ผ่านมาแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้แต่จะขอเริ่มต้นใหม่	0.72	0.06	11.26*	0.52
ข้อ30 บางครั้ง ฉันก็คิดตำหนิคนอื่น	0.35	0.07	4.77*	0.12
ข้อ31 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องทำกิจกรรมตามที่เรือนจำกำหนด	0.36	0.07	4.89*	0.13
ข้อ32 ฉันรู้สึกระแวงที่จะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ	0.33	0.07	4.49*	0.10
ข้อ33 ฉันคิดมากจนบางครั้ง ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ	0.36	0.07	4.91*	0.13

$$\chi^2=64.02 \text{ df}=57 \text{ p}=.24 \text{ GFI}=0.95 \text{ AGFI}=0.92 \text{ CFI}=0.99 \text{ RMSEA}=0.02 \text{ SRMR}=0.04$$

*p<.05

จากตาราง 26 พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์($\chi^2=64.02 \text{ df}=57 \text{ p}=.24 \text{ GFI}=0.95 \text{ AGFI}=0.92 \text{ CFI}=0.99 \text{ RMSEA}=0.02 \text{ SRMR}=0.04$) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.33-0.79 โดยทุกข้อมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อ25 ชีวิตที่

เป็นอยู่ขณะนี้ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายๆอย่าง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.79 มีความแปรผันร่วมกับความเบิกบานอยู่ในระดับปานกลาง(ร้อยละ 62) รองลงมาคือ ข้อ26 ฉันเข้าใจว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้ง ฤกษ์-ไม่ฤกษ์ มีทั้ง ดีใจและเสียใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับปานกลาง(ร้อยละ 59) ข้อ24 ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.76 มีความแปรผันร่วมกับความเบิกบานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 58) ข้อ 29 ฉันคิดว่าอดีตผ่านมาแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้แต่จะขอเริ่มต้นใหม่ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.72 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 52) ข้อ22 ฉันทุ่มเททำงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับความเบิกบานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 42) ข้อ21 ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นเผชิญกับความยากลำบาก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับความเบิกบานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) ข้อ28 ฉันมักจะเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นกำลังทำงาน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 29) ข้อ27 ฉันสำนึกถึงบุญคุณเจ้าหน้าที่ที่คอยดูแลพวกเรา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.49 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 24) ข้อ31 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องทำกิจกรรมตามที่เรื้อนจากกำหนดและข้อ33 ฉันคิดมากจนบางครั้ง ทำให้อนอนไม่คอยหลับ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.36 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 13) ข้อ30 บางครั้งฉันก็คิดตำหนิคนอื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.35 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 12) ข้อ23 ฉันคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม-จริยธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.34 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ 11) ส่วนข้อ32 ฉันรู้สึกกระแวงที่จะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.33 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานอยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ 10)ตามลำดับ



$$\chi^2=64.02 \text{ df}=57 \text{ p}=.24 \text{ GFI}=0.95 \text{ AGFI}=0.92 \text{ CFI}=0.99 \text{ RMSEA}=0.02 \text{ SRMR}=0.04$$

ภาพประกอบ 11 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานของผู้ต้องขัง

จากการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังแล้วทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความรู้ตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง และโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามตาราง 27 ดังนี้

ตาราง 27 การวิเคราะห์องค์ประกอบของโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง (n=200)

โมเดลการวัด	SC	t	CR
โมเดลการวัดการรู้	0.36-0.77	4.69*-11.46*	0.13-0.59
โมเดลการวัดการตื่น	0.30-0.72	4.10*-9.91*	0.09-0.52
โมเดลการวัดความเบิกบาน	0.33-0.79	4.49*-12.75*	0.10-0.62
โมเดลการวัดสุขภาวะปัญญาโดยรวม	0.56-0.71	7.38*-10.44*	0.31-0.51

จากตาราง 27 พบว่า โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังโดยรวม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.56-0.71 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาร้อยละ 31-51 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.36-0.77 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาร้อยละ 13-59 โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่นตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.30-0.72 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาร้อยละ 9-52 และโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.33-0.79 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาร้อยละ 10-62

จากผลการวิจัยในระยะที่ 2 พบว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์สามารถนำไปใช้เป็นโมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังในการวิจัยได้ในระยะที่ 3

การวิจัยระยะที่ 3 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ ดังนี้

M	แทน	คะแนนค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
N	แทน	จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)

t แทน ค่าสถิติที่ (t-value)

p แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

ผู้วิจัยลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยาะที่ 3 ออกเป็น 4 ส่วน และนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนทำการศึกษาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง .08-.91 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Sample) และการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Sample) ตามตาราง 28 ดังนี้

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

สุขภาวะทางปัญญา	กลุ่ม	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
การรู้	กลุ่มทดลอง	3.10	1.00	ปานกลาง	3.56	0.54	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.56	0.38	ปานกลาง	3.70	0.26	มาก
การตื่น	กลุ่มทดลอง	3.50	0.60	ปานกลาง	3.60	0.35	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.35	0.46	ปานกลาง	3.60	0.63	มาก
ความเบิกบาน	กลุ่มทดลอง	3.26	0.29	ปานกลาง	3.84	0.48	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.43	0.20	ปานกลาง	3.45	0.31	ปานกลาง
สุขภาวะทางปัญญาโดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.29	0.59	ปานกลาง	3.66	0.27	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.45	0.30	ปานกลาง	3.58	0.25	มาก

จากตาราง 28 พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมเท่ากับ 3.29 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมเท่ากับ 3.66 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 อยู่ในระดับมาก ส่วนผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมเท่ากับ 3.45 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.30 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมเท่ากับ 3.58 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 อยู่ในระดับมาก

สุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้ พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรู้เท่ากับ 3.10 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรู้เท่ากับ 3.56 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 อยู่ในระดับมาก ส่วนผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรู้เท่ากับ 3.56 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรู้เท่ากับ 3.70 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.26 อยู่ในระดับมาก

สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่น พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตื่นเท่ากับ 3.50 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตื่นเท่ากับ 3.60 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35 อยู่ในระดับมาก ส่วนผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตื่นเท่ากับ 3.35 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตื่นเท่ากับ 3.60 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 อยู่ในระดับมาก

สุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบาน พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยความเบิกบานเท่ากับ 3.26 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยความเบิกบานเท่ากับ 3.84 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 อยู่ในระดับมาก ส่วนผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยความเบิกบานเท่ากับ 3.43 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยความเบิกบานเท่ากับ 3.45 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ

ผู้วิจัยการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐาน ตามตาราง 29 ดังนี้

ตาราง 29 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ (n=8)

สุขภาวะทางปัญญา	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การรู้	3.10	1.00	3.56	0.54	0.46	1.81	0.06
การตื่น	3.50	0.60	3.60	0.35	0.10	0.58	0.29
ความเบิกบาน	3.26	0.29	3.84	0.48	0.58	2.44*	0.02
สุขภาวะทางปัญญา โดยรวม	3.29	0.59	3.66	0.27	0.37	2.04*	0.04

*p<.05

จากตาราง 29 พบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมและด้านความเบิกบานเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีสุขภาวะด้านการรู้และการตื่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ

ผู้วิจัยการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ตามตาราง 30 และ 31 ดังนี้

ตาราง 30 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ (n=8)

สุขภาวะทางปัญญา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การรู้	3.10	1.00	3.56	0.38	0.46	-1.22	0.12
การตื่น	3.50	0.60	3.35	0.46	-0.15	0.56	0.29
ความเบิกบาน	3.26	0.29	3.43	0.20	0.17	-1.33	0.10
สุขภาวะทางปัญญา	3.29	0.59	3.45	0.30	0.16	-0.67	0.25
โดยรวม							

จากตาราง 30 พบว่า ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การรู้ การตื่น และความเบิกบานแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 31 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ (n=8)

สุขภาวะทางปัญญา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การรู้	3.56	0.54	3.70	0.26	-0.14	-0.65	.26
การตื่น	3.60	0.35	3.60	0.63	0.00	0.00	1.00
ความเบิกบาน	3.84	0.48	3.45	0.31	0.39	1.93*	.03
สุขภาวะทางปัญญา	3.66	0.27	3.58	0.25	0.08	0.66	.26
โดยรวม							

*p<.05

จากตาราง 31 พบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานสูงกว่าผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม ส่วนหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่ม

ทดลองกับกลุ่มควบคุมมีสุขภาพทางปัญญาโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การรู้และการตื่น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังจากการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ของกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นของกลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ เพื่อนำมาสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณภายหลังจากการทดลองเสร็จสิ้น โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้ การตื่นและความเบิกบาน ตามการนิยามสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) รายละเอียดดังนี้

1. ด้านการรู้

เป็นความสามารถของผู้ต้องขังที่รู้จักแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช้ประโยชน์ รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รู้จักมองหาคุณค่าจากปัญหาอุปสรรคที่ตนเองเผชิญ ตามที่ผู้เข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า

“ผมตระหนักถึงคุณ-โทษ ถูก-ผิดและมีสติปัญญาในการพิจารณาเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อนไม่ได้คิดถึงเลย ทำอะไรไร้ความคิด เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่”

“ทำให้ผมรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร รู้ถึงความดีความชั่ว ทำให้มีสติมากขึ้น ในการดำเนินชีวิต รู้จักมองถึงปัญหา มองถึงความจริง มองเห็นถึงสาเหตุของปัญหาครับ”

“ทำให้ผมรู้จักมองถึงสาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ ที่ทำให้เราารู้สึกผิดและทำให้เรารู้จักหยุดคิดก่อนที่จะลงมือกระทำมากขึ้น”

“รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ผมเข้ามาอยู่ในนี้ ผมได้ตระหนักถึงโทษและจะดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกที่ควร”

2. ด้านการตื่น

เป็นความสามารถของผู้ต้องขังที่รู้เท่ารู้ทันสภาวะจิตใจตนเองที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง ตระหนักถึงโทษของกิเลส มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเองและไม่ย่อท้อต่อการดำเนินชีวิต มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ ตามที่ผู้เข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า

“ทำให้ผมมีสติมากขึ้น ทำอะไรไม่ผาดโผนเหมือนเก่า ควบคุมตัวเองได้ดีกว่าเดิมเยอะ เช่น ใครด่ามาก็ไม่โกรธหนอ ไม่โกรธหนอ”

“เพราะกิเลสทำให้ผมต้องมาติดคุก แต่ผมก็มีกำลังใจมากขึ้นเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องและจะพยายามควบคุมตัวเองให้ได้”

“รู้สึกตระหนักถึงโทษของกิเลส(โลภ โกรธ หลง)และรู้จักควบคุมตัวเองได้
กว่าเดิมเยอะเลย”

3. ด้านความเบิกบาน

เป็นภาวะที่ผู้ต้องขังมีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน รู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเอง เข้าใจว่า ไม่มีอะไรแน่นอน ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองและรู้จักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามที่ผู้เข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ได้แสดงความ
คิดเห็นไว้ว่า

“ผมรู้สึกผ่อนคลายขึ้นมาก จากปวดหัวมาหลายครั้งก็หายในทันที
รู้สึกสบายตัวและสบายใจ”

“ผมมีจิตใจดีขึ้น ผ่อนคลาย ไม่เครียดมาก เห็นคุณค่าในตนเองมาก
ขึ้น รู้จักแก้ไขความผิดพลาดได้เพราะทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ไม่มีอะไรแน่นอน”

“ผมรู้สึกดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลายขึ้น โปร่งใสในชีวิต”

“จิตใจผ่อนคลายขึ้น ผมได้เห็นคุณค่าของตนเอง ได้รู้หลายๆอย่างที่
เป็นความรู้ในการดำเนินชีวิต”

“หลังจากผมเข้าร่วมกิจกรรม ผมก็ได้แนวทางชีวิตที่จะไม่กลับไปทำ
ความผิดซ้ำอีก”

จากการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นของผู้เข้าร่วมใช้รูปแบบฯ ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ภายหลัง
การทดลองเสร็จสิ้น แสดงให้เห็นว่า ผู้ต้องขังเกิดสุขภาวะทางปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ
ตระหนักถึงคุณ-โทษ ถูก-ผิด รู้ว่าอะไรควร-ไม่ควร เกิดการยั้งคิดก่อนที่จะลงมือทำ เห็นโทษของ
ความโลภ โกรธ หลงและรู้จักควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย
สบายกายสบายใจขึ้น เข้าใจว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ อีกทั้งมองเห็นคุณค่าตนเอง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง เป็นการวิจัยผลสามวิธีแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Design) สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้ 1) เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง 2) เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของตามหลักพุทธธรรมผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบและ 3) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ระยะการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ในเบื้องต้นเป็นการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมตามหลักพุทธธรรม จากนั้นร่างรูปแบบและหาคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Indept Interview) โดยนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทและดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละประเด็นข้อคำถาม (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำไปสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปผลการวิจัยระยะนี้เป็นการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 และมีการประยุกต์ผลการวิจัยระยะนี้ไปสู่การสร้างเครื่องมือการวิจัยระยะถัดไป

การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง เป็นการประยุกต์องค์ความรู้ที่ได้จากศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องบูรณาการร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในระยะเวลาที่ผ่านมา ระยะนี้จึงเป็นการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาให้มีคุณภาพและได้นำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโทและผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

(IOC)จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน จากนั้นดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องการวิจัยได้แก่ การนำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาไปวัดกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงและนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น(Reliability)และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดฯ

การวิจัยระยะที่ 3 เป็นการศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังด้วยการร่างรูปแบบฯ และพัฒนาคุณภาพโดยการนำไปทดลองใช้(Try out)กับกลุ่มผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและนำมาปรับแก้ จากนั้น นำไปใช้เก็บข้อมูลโดยการนำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาไปวัดกลุ่มประชากรที่ศึกษาและนำมาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ อีกทั้งได้เก็บคะแนนส่วนนี้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pre-test) และดำเนินการใช้รูปแบบฯ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มต่ำซึ่งมีความสนใจและลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัยตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินการใช้รูปแบบฯ ทั้งสิ้น 8 ครั้งจากทั้งหมด 12 ครั้ง(สถานการณ์โควิด-19)กับกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเสร็จสิ้นการใช้รูปแบบฯ ได้นำแบบวัดสุขภาพทางปัญญาชุดเดิมไปวัดกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอีกครั้งและนำมาวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 และดำเนินการสรุปและอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้

ผู้เข้าร่วมวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมวิจัยและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระยะ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมการวิจัย(Participant)ระยะที่ 1 ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล(Key Informants)ในการสัมภาษณ์เชิงลึก(Indept interview)ประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เป็นนักวิชาการที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับหลักการทางพุทธธรรม เป็นต้นว่ามีการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและในบริบทการทำงาน จำนวน 3 ท่าน กลุ่มที่ 2 เป็นอนุศาสนาจารย์ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาผู้ต้องขัง จำนวน 3 ท่าน ซึ่ง 2 กลุ่มดังกล่าวให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขัง ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นนักสังคมสงเคราะห์ที่มีประสบการณ์ในการแก้ไขฟื้นฟูและให้การช่วยเหลือผู้ต้องขังเชิงสังคม จำนวน 3 ท่าน เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ต้องขังคดียาเสพติด และกลุ่มที่ 4 เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลเชิงประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง ทั้งหมดผ่านการคัดเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling) ชนิดการเลือกแบบมีเกณฑ์(Criterion Sampling) เพื่อเป็นตัวแทนการให้ข้อมูลตามสภาพจริง

ผู้เข้าร่วมวิจัยระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาคุณภาพแบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง คือ ผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) ภายใต้อำนาจกลางนครสวรรค์

จำนวน 50 คน สำหรับการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability)และผู้ต้องขังชายคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 200 คน สำหรับเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ที่นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ผู้เข้าร่วมวิจัยและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 3 คือ ผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า) ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 12 คน ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์ สำหรับการทดลองใช้(Try out)รูปแบบฯ ขณะที่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังเด็ดขาดที่คดีถึงที่สุดซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร จำนวนทั้งสิ้น 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ที่มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาที่ได้จากแบบวัดฯ และมีความสมัครใจพร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยกลุ่มทดลองได้รับการใช้รูปแบบฯ จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง(สถานการณ์โควิด-19) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตไปตามปกติ

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure in-depth interview)ที่ใช้ศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและลักษณะทางพฤติกรรมเพื่อนำมาสู่การออกแบบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 และ 3 ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง โดยเป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ(มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด) จำนวนทั้งสิ้น 33 ข้อ ซึ่งใช้วัดลักษณะสุขภาวะทางปัญญา 3 ด้าน(การรู้ การตื่น ความเบิกบาน) และรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง จำนวนทั้งสิ้น 12 กิจกรรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง(Semi-structured indepth interview) ด้านลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงเชิงเนื้อหา(Content validity) ภาษาที่ใช้ทั้งส่วนข้อคำถามเกริ่นนำและคำถามหลักจากคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโทเป็นเบื้องต้น จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ด้านจิตวิทยาและด้านทัณฑวิทยา จำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาคำนวณหาความสอดคล้อง (IOC) ของแต่ละ

ประเด็นข้อคำถามได้เท่ากับ 0.6 ขึ้นไปและมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์
จริงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล(Key Informants)

2) แบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ผ่านการ
ตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา(Content validity)และความสอดคล้องของแต่ละข้อคำถามกับ
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ได้กำหนดไว้จากคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโทเป็นเบื้องต้น
จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและด้านการวิจัย
จำนวน 3 ท่าน และนำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)ของแต่ละข้อได้เท่ากับ .67 ขึ้น
ไปพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เป็นแบบวัดที่สมบูรณ์และนำไปใช้วัดกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ
ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability)ทั้งฉบับได้เท่ากับ .76 และมีการ
วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

3) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพื้นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมผู้ต้องขังทั้ง 12 กิจกรรม ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิง
เนื้อหา(Content validity)ประกอบด้วย สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการ การ
ประเมินผล ภาษาที่ใช้ ระยะเวลาในการดำเนินการ จากคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท
เป็นเบื้องต้น จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและด้าน
การวิจัย จำนวน 3 ท่าน จากนั้นได้นำมาวิเคราะห์หาความบกพร่องของตัวรูปแบบฯ มีการปรับแก้
ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปทดลองใช้(Try out)กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ
ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงทั้ง 12 กิจกรรมและได้นำมาปรับแก้ตามข้อบกพร่องที่ค้นพบเพื่อให้
ได้เครื่องมือวิจัยที่สมบูรณ์ที่สุดก่อนนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative research)ใช้
วิธีการวิเคราะห์แบบตีความข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก(Indepth interview)ด้วยการ
วิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) มีการจัดหมวดหมู่(categories)ของข้อมูลอย่างเป็นระบบ
เริ่มต้นจากดำเนินการถอดเทปเสียงบรรยายแบบคำต่อคำที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก สร้างรหัส
การแสดงข้อมูลและหาความสอดคล้องเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล ทำการค้นหารวบรวม
หัวข้อหลักและหัวข้อย่อยจากข้อมูลที่ได้จัดหมวดหมู่ไว้ จากนั้นแปลความหมายของข้อมูลด้าน
ลักษณะสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขัง ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย
(Trustworthiness)และตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้ด้วยวิธีการ

ตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) จากนั้นดำเนินการสรุปผลการวิจัยในระยนี้เพื่อนำไปสู่การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์แบบวัดสภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง โดยแบบวัดสภาวะทางปัญญาใช้การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ค่ารายข้อ (Item analysis) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative research) และข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ที่ได้จากการนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสภาวะทางปัญญาไปใช้ เป็นค่าคะแนนจากแบบวัดสภาวะทางปัญญาด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาวะทางปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งในช่วงระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการวิเคราะห์หาความแตกต่างด้วยสถิติ independent sample t-test และเปรียบเทียบคะแนนภายในกลุ่มทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการวิเคราะห์หาความแตกต่างด้วยสถิติ one sample t-test ขณะที่ข้อคิดเห็นวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะสภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาลักษณะสภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า

1.1 ลักษณะสภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

ด้านการรู้ คือ ความสามารถของผู้ต้องขังที่จะพิจารณาแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ไช่ประโยชน์ รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รู้จักมองหาคุณค่าจากปัญหาอุปสรรคที่ตนเองเผชิญ

ด้านการตื่น คือ การที่ผู้ต้องขังรู้เท่ารู้ทันสภาวะจิตใจตนเองที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง ตระหนักถึงโทษของกิเลส มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเองและไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้

ด้านความเบิกบาน คือ การที่ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวล พึงชำน มีเมตตาและรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า มีขึ้น-มีลง มีได้-มีเสีย มีถูกใจ-ไม่ถูกใจ รู้จักปล่อยวางและคลายยึดมั่นถือมั่น ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข

1.2 ลักษณะพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ประกอบด้วย 2 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 ตัณหาจริต คือ ลักษณะนิสัยของผู้ต้องขังที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมนิยมเสพความสุขผ่านประสาทสัมผัสได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางคำพูดหรือการกระทำเมื่อเผชิญกับความไม่พึงพอใจ แสดงอาการเซื่องซึม หดหู่ท้อแท้ เฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น พฤติกรรมด้านนี้จึงขึ้นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกเป็นใหญ่ในการแสดงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน

ประเภทที่ 2 ทิฏฐิจริต คือ ลักษณะนิสัยของผู้ต้องขังที่แสดงออกถึงพฤติกรรมดำเนินชีวิตผ่านการใช้ความคิดในการอธิบายเรื่องราวต่างๆ ด้วยหลักตรรกะเหตุผล ยึดมั่นในอุดมการณ์ น้อมใจเชื่อในศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มักคิดฟุ้งซ่านวอกแวกเรื่องอดีตและอนาคต เป็นคนเจ้าความคิดทฤษฎี พฤติกรรมด้านนี้จึงขึ้นอยู่กับการใช้ความคิดเป็นใหญ่ในการแสดงพฤติกรรมดำเนินชีวิต

และยังพบอีกว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังจัดอยู่ในประเภทตัณหาจริต ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึก ขณะที่ผู้ต้องขังประเภททิฏฐิจริตพบเป็นบางส่วนในผู้ต้องขังที่มีอาการคล้ายผู้ป่วยทางจิตหรือมีระดับการศึกษาสูง

2. เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง พร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีจำนวนทั้งสิ้น 33 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)เท่ากับ .76 มีค่าความเชื่อมั่น

รายด้านเท่ากับ .67 (ด้านการรู้) .52 (ด้านการตื่น) และ .56 (ด้านความเบิกบาน) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0.38-0.45

โมเดลการวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=2.29$ df=3 p=.51 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.04) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.56-0.71 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาในการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพทางปัญญาโดยรวมและด้านความเบิกบานเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นด้านการรู้และการตื่นมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. หลังการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาพทางปัญญาโดยรวมและรายด้าน(รู้,ตื่น)แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นด้านความเบิกบานที่กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาพทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยในส่วนนี้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ 1.1) ลักษณะสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและ 1.2) พฤตินิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง มีรายละเอียดดังนี้

ลักษณะสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ลักษณะสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังเป็นลักษณะของปัญญาที่รู้จักแยกแยะความถูก-ผิด ชั่ว-ดี คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช้ประโยชน์ รู้จักใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา เห็นการเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล รู้เท่าทันและตระหนักถึงโทษของควมโลภ โกรธ หลง สามารถที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ มีความมุ่งมั่นอดทนต่อปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ตระหนัก

ปัจจุบันขณะ มีภาวะจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย รู้จักให้อภัยและมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่ามีขึ้น-มีลง มีดีใจ-เสียใจ มีได้-มีเสีย มีสุข-มีทุกข์ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาของตนเองได้ทุกอย่าง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและมองเห็นคุณค่าของตนเองพร้อมทั้งมีพฤติกรรมดีงามและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นปกติสุข ข้อค้นพบดังกล่าวมีลักษณะสอดคล้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของ พิณนภา หมวกยอด (2558) ที่ว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) “รู้” คือ การมองเห็นความเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล ผลถึงเหตุ รู้จักพิจารณาแยกแยะและแก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองโลกในแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ มองเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการอันถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง 2) “ตื่น” คือ การมีสติตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพื่อฝัน มีความเชื่อในศักยภาพและทำอะไรด้วยความมุ่งมั่นพยายามของตน ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่เป็นตัวตนและสามารถควบคุมอารมณ์ได้และ 3) “เบิกบาน” คือ ความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดและมีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติหน้าที่และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม สอดคล้องกับ Wallace และ Shapiro (2006) ที่กล่าวว่า หลักพุทธธรรมมุ่งเน้นไปที่การมีสุขภาวะของจิตใจที่ปราศจากความเจ็บปวด ความหลงและเข้าถึงศักยภาพทางปัญญา ความเมตตาและการสร้างสรรค์ เทียบเคียงได้จากการศึกษาของ เลอลักษณะ มหิพันธ์ (2560) ที่ว่า สุขภาวะทางปัญญาประกอบด้วยความสุข สงบจากการทำความดีความไม่เห็นแก่ตัวและยังทำให้เกิดพลังอำนาจคือสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีกำลังใจ จริงใจ พึงพอใจชีวิต มีความสุขความเบิกบานกับการทำหน้าที่ การใช้ชีวิตและภาคภูมิใจในการทำหน้าที่ รู้จักขยายมุมมองที่มีต่อโลกและพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ รู้จักค้นหาศักยภาพภายในตนเองและเพิ่มพูนทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Hattler, 1976; Melnyk และ Neale, 2018)

ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้ ด้านการตื่นและด้านความเบิกบาน โดยมีสาระสำคัญแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

1. **สุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้** พบว่า เป็นความสามารถของผู้ต้องขังในการนำปัญญาไปใช้พิจารณาแยกแยะ ไตร่ตรองว่าอะไรถูก-อะไรผิด ดี-ชั่ว เท็จ-จริง เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ ควรทำหรือไม่ควรทำ รู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผลที่เกิดจากการใช้สติปัญญาอย่างถี่ถ้วน ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบระมัดระวัง ตระหนักถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการลงมือตัดสินใจกระทำอะไรลงไป เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อ

ปัญหาอุปสรรคเชิงบวกหรือมองแง่ดี สุขภาวะทางปัญญาด้านนี้ประกอบด้วย 1) การพิจารณา แยกแยะความดีความชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ 2) การแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาและการรู้จักเชื่อมโยงเหตุและผลและ 3) มองเห็นคุณค่าจากอุปสรรคปัญหา

ข้อค้นพบอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การรู้” เป็นความสุขที่เกิดจากการที่ผู้ต้องขังรู้จักนำศักยภาพทางปัญญาไปใช้เพื่อพิจารณาแยกแยะสิ่งต่างๆ เป็นปัญญาที่รู้ทั่ว รู้ชัด มีความเข้าใจ หยั่งรู้เหตุผลหรือความรู้อะไรที่ควรคิดสรรและวินิจฉัยยกกล่าวคือ แยกแยะได้ว่า จริงเท็จ ดีชั่ว ถูกผิด ควรไม่ควร คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552) สอดคล้องกับ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ที่ว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็น ความรู้ที่รู้ทั่วทันและเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ผู้ต้องขังจะต้องรู้จักใช้สติปัญญาอย่างรอบคอบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการใช้ อารมณ์ชั่ววอกและมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์อันเป็นคุณหรือโทษที่เกิดจากสาเหตุ ตัดสินใจลงมือทำสิ่งใดลงไป สามารถที่จะวิเคราะห์ เข้าใจอย่างชัดเจน หยั่งรู้ถึงความเชื่อมโยงได้ทั่วถึงเหตุและผล(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553) และจะต้อง คำนึงผลที่จะตามมาทั้งด้านดีและด้านเสีย รู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการหรือเข้าไปทำหน้าที่และ เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง(สุรพล ไกรสรารุณ, 2552) นอกจากนี้ จะต้องรู้จักมองแง่บวก ต่อปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตพร้อมกล้าเผชิญ รับผิดชอบต่อความยากลำบากว่าเป็นเครื่องสร้าง ความเข้มแข็งให้กับตนเอง รู้จักมองวิกฤตเป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เทียบเคียง ได้กับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล (2553) ที่ว่า มองเห็นแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้านทั้งบวกและลบ ทั้งข้อดีและข้อเสีย รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้ อะไรเป็นคุณค่าเทียม มองแง่ดี เห็นด้าน บวก รู้จักหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์หรือมองเห็นโอกาสท่ามกลางวิกฤต

สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การรู้” เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ต้องขังที่ถูกตัดสินโทษและเคยกระทำผิดที่จะต้องรู้จักการดำเนินชีวิตโดยใช้ความสามารถทาง ปัญญาในการแยกแยะเกี่ยวกับความดีความชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นคุณสิ่งใดโทษ สอดคล้องกับ นักวิชาการ(2562, สัมภาษณ์) ที่กล่าวว่า

“ผู้ดีชั่วเป็นเรื่องของปัญญาที่จะต้องพิจารณาตัวเองได้ แต่พอไปอยู่ในนั้น(เรือนจำ) พอรู้ก็จะต้องพิจารณาตัวเองว่าควรทำอย่างไรที่จะแยกแยะสิ่งดีชั่วโดยจิตใจเราเอง แต่ต้องยอมรับกติกาแล้วก็ทำตามกติกา ถ้ามองดูว่ากติกามันดีดียังไงถ้าเราทำตามแล้วเราก็จะไม่ ถูกลงโทษ เราก็จะได้รับเลื่อนระดับ ได้รับการดำเนินความสะอาดตามเกณฑ์ของนักโทษ”

สอดคล้องกับ พระมหานันทวิทย์ ธีรภัทโท(แก้วบุตรดี) กมลลาศ ภูวนาธิ พงศ์และอัครนันท์ อัครศรีพงษ์ (2559) ที่กล่าวว่า ผู้ต้องขังต้องรู้จักหลีกเลี่ยงกระทำสิ่งไม่ดีอันเป็นโทษทั้งกายและจิตใจ ตระหนักในการกระทำนั้นว่าจะสร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างไร จะต้องใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบก่อนที่จะทำสิ่งใดลงไป รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัยไตร่ตรองใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหา (บุญโรม สุวรรณพานู, 2556) มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดเป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ (Adams และคนอื่นๆ, 1997) เห็นความสัมพันธ์ถึงสาเหตุของการลงมือทำกับผลที่จะเกิดตามมา และจะต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น สอดคล้องกับ อนุศาสตราจารย์(2562, สัมภาษณ์) ที่ให้ข้อมูลว่า

“ต้องรู้จักเหตุ รู้จักผล คนมีเหตุผลจะมีความสุข รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ถ้าใครคิดอย่างมีเหตุผล คนนั้นจะปรับตัวได้และก็เห็นความเชื่อมโยง เพราะว่าถ้าคนเรามีความรู้สึกที่มีเหตุมีผลจากข้างนอกแล้วมาอยู่ข้างในด้วยความผิดพลาดบางประการแล้วก็มาปรับตัวได้ มันก็ทำให้จิตใจที่มีเหตุมีผลอยู่ข้างนอกมาใช้ภายในเรือนจำ มันก็ยิ่งง่ายขึ้นประมาณนั้น ถ้าเกิดคนที่ไม่มีความรู้หรือว่าคนที่เอาแต่อารมณ์ความคิดตัวเองมันก็จะโดนระเบียบของเรือนจำบังคับ”

สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2559) ที่ว่า ต้องมีปัญญาที่จะต้องรู้ทั่ว หยั่งรู้เหตุผล ความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลตามสัจจะความเป็นจริง ความรู้เข้าใจชัดเจน รู้และเข้าใจอย่างทั่วถึงทั้งข้อดีและข้อเสีย อีกทั้ง จะต้องตระหนักถึงความผิดพลาดในอดีตและสามารถนำเอามาเป็นบทเรียนให้กับตนเองได้ รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองด้านลบเป็นบวกต่อสิ่งที่ตนเองเผชิญแม้จะเป็นความยากลำบากและสามารถสรรหาแง่มุมที่ดีงามจากอุปสรรคหรือความทุกข์นั้นได้ (พิณนภา หมวกยอด, 2558) สอดคล้องกับ นักวิชาการ (2562, สัมภาษณ์) ที่กล่าวว่า

“เนื่องจากว่าสิ่งที่เขาทำมามันเป็นการกระทำผิด ถ้าเขาจะมีความสุขได้ ส่วนหนึ่ง เขาจะต้องมองสิ่งที่ผ่านมาเป็นบทเรียนที่เขาจะต้องใส่ใจว่า ฉันจะต้องเรียนบทเรียนนี้ จำขึ้นใจว่านี่เป็นบทเรียน ประการที่สองคือ มองมันเป็นบทเรียนไม่ได้มองมันเป็นความผิดพลาดล้มเหลว เขาถึงจะมีความสุข คือเขาต้องมองเห็นภาพแบบนี้ เขามีข้อดีอย่างหนึ่งคือ เขามี experience(ประสบการณ์)ที่เป็นประสบการณ์ในชีวิตของเขาที่เขาจะเอามาเป็นบทเรียนในเชิงที่เขาจะเห็นภาพมันได้ชัด เพราะเขาผ่านประสบการณ์นั้นมาซึ่งดึงขึ้นมาเป็นบทเรียนได้อย่างดีเลย”

ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การรู้” จะช่วยให้ผู้ต้องขังได้ใช้ศักยภาพทางปัญญาในการพิจารณาแยกแยะความดีความชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ข้อเท็จจริงต่างๆ มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาอย่างละเอียดรอบคอบและตระหนักรู้ถึงความผิดพลาดในอดีตพร้อมนำมาเป็นบทเรียนให้กับตนเองได้ รู้จักมองเชิงบวกต่ออุปสรรคปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งจะทำให้ผู้ต้องขังดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

2. สุขภาวะทางปัญญาด้านการตื่น พบว่า เป็นความสามารถของผู้ต้องขังที่จะรู้เท่าทันภาวะจิตใจของตนเองที่ถูกความโลภ โกรธ หลงหรือกิเลสเข้าครอบงำ ทั้งตระหนักถึงโทษที่จะเกิดขึ้น รู้จักชุกคิดโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล มีสติตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะที่ตนเองกำลังทำอะไรอยู่หรือเป็นอยู่ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสม อดทนต่อความรู้สึกที่ไม่ได้ตั้งใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในความเพียรพยายามและศักยภาพตนเอง ในการทำสิ่งต่างๆ สุขภาวะทางปัญญาด้านนี้ประกอบด้วย 1) การรู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง 2) อดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง 3) ตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันและ 4) ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้

ข้อค้นพบอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การตื่น” เป็นความสุขที่เกิดการที่ผู้ต้องขังนำศักยภาพทางปัญญาไปใช้ในการตระหนักรู้เท่าทันอำนาจของกิเลสที่เข้าครอบงำจิตใจไม่ให้หลงทำ หลงรู้สึกไปตามการคิดปรุงแต่งหรือจินตนาการ หลงคิดไปตามความโลภ โกรธ หลง เทียบเคียงได้กับ พุทธทาสภิกขุ (2522) ที่กล่าวว่า ตื่นจากหลับคือความโง่ ภาษาธรรมะเรียกว่า อวิชชาหรือโมหะ หรือถือเอาความโง่นี้ว่าเป็นความหลับ ตื่นตื่นจากความหลับคือ อวิชชาหรือกิเลส สอดคล้องกับ อ้อม ประนอม (2014) ที่กล่าวว่า เป็นผู้ตื่นจากความหลงมกมาย ความหลับ ความหลงลงที่เกิดจากกิเลส ได้แก่ ความโกรธ ความโลภและความหลงที่เข้าครอบงำซึ่งทำให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญาที่จะนำพาชีวิตไปสู่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม ผู้ต้องขังจะต้องมีสติตระหนักรู้อยู่ในภาวะปัจจุบันว่าตนอยู่ในฐานะอะไรและกำลังทำอะไรอยู่ ไม่ปล่อยให้ความคิดหลงไปจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องราวความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาหรือคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เทียบเคียงได้กับ โสมรัชช วิไลยุค (2559) ที่กล่าวว่า การที่เราอยู่กับปัจจุบันขณะหรือหยุดการปรุงแต่งเราต้องอาศัย “สติ” เพื่อที่จะทำให้เราระลึกที่อยู่เสมอว่าปัจจุบันเรากำลังทำอะไร เรื่องที่เราทุกข์ใจนั้นผ่านไปแล้ว บ่อยครั้งที่เรากังวลกับความผิดพลาดในอดีต ให้เราระลึกอยู่เสมอว่า มันผ่านไปแล้ว ไม่สามารถกลับไปแก้ไขเหตุการณ์ในอดีตได้อีก แต่สามารถทำเหตุการณ์ในปัจจุบันให้ดีขึ้นได้ ตัองรู้จำที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้อยู่เหนือจิตใจ อีกทั้งจะต้องระมัดระวังการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากต่างๆ

และมีศรัทธาเชื่อมั่นในความพยายามหรือศักยภาพภายในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล (2553) ที่ว่า เชื่อมั่นว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความเพียรของตนเองเป็นสำคัญ การพึ่งพาผู้อื่นหรือหวังลาภลอยคอยโชคยอมทำให้ชีวิตเสื่อมถอย

“การตื่น” เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขัง เพราะการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดล้วนแต่เกิดจากจิตใจถูกความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำ จิตใจไม่เข้มแข็งพอและถูกชักจูงไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาได้ง่าย เทียบเคียงได้จากการศึกษาของ รุจาภา มุ่งวิชาและภรรณวิษณฺ์ ช่วยอุปการ (2562) ที่ว่า ผู้ต้องขังขาดความยับยั้งชั่งใจ มีค่านิยมไม่ถูกต้อง มีจิตใจไม่เข้มแข็งพอ ไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ผู้ต้องขังจะต้องรู้จักถูกคิดหรือมีสติระลึกรู้ที่จะยับยั้งเหตุของการลงมือกระทำที่จะเกิดผลเสียหายตามมา เล็งเห็นโทษของการไม่รู้จักควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับ อนุศาสนาจารย์(2562,สัมภาษณ์)ที่ว่า

“ต้องทำให้เขาถูกคิด ผมเคยถามหลวงพ่อพุทธทาสว่าผู้ต้องขังทำผิดติดคุกเพราะอะไร ท่านบอกว่าเพราะยังไม่เห็นโทษ ไม่เห็นโทษคืออะไร มาจำเมื่อเป็นผู้คุมมาไม่นาน เห็นผู้ต้องขังหน้าคู้ๆ นี่คือคนเก่าทำผิดแล้วติดคุก เขาไม่รู้ใหม่เขาไม่รู้ นี่คือการของคนไม่เห็นโทษ ชีวิตกลับมีดมนทุกที อย่าคิดว่าติดคุกแล้วจะเลิกยาได้ไม่ใช่ トラบไตที่เขาไม่เห็นโทษไม่มีทาง อย่าคิดว่าถูกเมียถูกยิงตายแล้วจะเลิกได้ไม่ใช่”

ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี(ตัณหา)และไม่หลงตามสิ่งเย้ายวนหรือเอนเอียงตามอคติ(พระไพศาล วิสาโล, 2553; พิณนภา หมวกยอด, 2558) จะต้องมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ เชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง รู้จักค้นหาและดึงศักยภาพความสามารถที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเองออกมาใช้แก้ไขปัญหาให้ได้(Hattler, 1976)สอดคล้องกับ อนุศาสนาจารย์(2562,สัมภาษณ์)ที่ต้องการให้ผู้ต้องขังมีลักษณะที่ว่า

“รู้จักใช้ความสามารถตัวเอง บางคนมีความสามารถเยอะแต่ไม่ยอมใช้ ไม่ดึงเอาความสามารถของตัวเองออกมาใช้ให้เต็มที่ จะเอาแต่สบายนึกว่าอันนี้ง่ายจะทำในสิ่งนั้น”

ผู้ต้องขังจะต้องมีความอดทนอดกลั้นและเพียรพยายามที่จะเอาชนะใจตนเองให้ได้ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความยากลำบากในการดำเนินชีวิต เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ เทียบเคียงได้กับการศึกษาของ สถิต แก้วปัญญา (2562) ที่กล่าวว่า ผู้ต้องขังจะต้องมุ่งเอาชนะความโลภ โกรธ หลง มีกำลังใจที่ดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันถือเป็นการฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังซึ่งจะทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งมั่นคงและเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น ความ

ขยันหมั่นเพียร ความอดทนอดกลั้น เป็นต้น สอดคล้องกับ นักวิชาการ(2562,สัมภาษณ์)ที่มุ่งกล่าวให้ผู้ต้องขังมีความเข้มแข็งว่า

“ถ้าเขาตื่นได้ แยกตัวเองออกมาได้ เขาจะเปลี่ยน แล้วเขาจะมีความอดทนอยู่กับด้านบวกมากขึ้นเรื่อยๆ ต้องบวกกับความเชื่อเข้าไปด้วย ศรัทธาในความคิดความเชื่อ เราต้องเชื่อในความเห็นนั้นด้วย คือเชื่อว่า ถ้ามันยังไม่ตาย มีความเชื่อหมั่นในการกระทำตั้งแต่วินาทีนี้ว่ามันสามารถที่จะสร้างคุณค่าได้ใหม่เรื่อยๆ ให้กับชีวิต ชีวิตไม่ได้สูญเสียคุณค่าซะทีเดียว ตราบใดที่ยังไม่ตาย ตื่นขึ้นมาว่า ฉันยังทำอะไรได้อีกตั้งเยอะ” (สัมภาษณ์)

ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การตื่น” จึงใช้เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ต้องขังมีสติรู้เท่าทันสภาพจิตใจที่ถูกความโลภ โกรธ หลงครอบงำ รู้จักคิดและแลเห็นโทษของกิเลสที่ทำให้จิตใจไม่เข้มแข็ง รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน เชื่อมั่นกฎแห่งกรรมกล่าวคือ เชื่อในการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามและความสามารถของตนเอง รู้จักสร้างกำลังใจที่ดีเพื่อให้ตนเองไม่ย่อท้อต่อการเผชิญความยากลำบากที่กำลังเป็นอยู่

3. สุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบาน พบว่า เป็นภาวะจิตใจของผู้ต้องขังที่มีความสงบผ่อนคลาย แจ่มใสเบิกบาน ปราศจากความคิดฟุ้งซ่านหรือความวิตกกังวล มีความรักและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักปล่อยวางหรือคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เข้าใจว่าโลกและชีวิตมีสุขมีทุกข์ มีดีใจเสียใจปะปนกันไป ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามต้องการของตนเองได้ทุกเรื่องและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีพฤติกรรมที่แสดงถึงคุณธรรมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข สุขภาวะทางปัญญาด้านนี้ประกอบด้วย 1)ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้อภัย 2)รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง 3) เห็นคุณค่าตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่และ 4) มีพฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

ข้อค้นพบอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาด้าน “ความเบิกบาน” เป็นภาวะจิตใจของผู้ต้องขังที่แจ่มใสเบิกบาน มีความสงบผ่อนคลาย ปราศจากความวิตกกังวลหรือความฟุ้งซ่าน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาพจิตใจที่มีความล้ำราญแจ่มชื่น (พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคนอื่น ๆ, 2556) ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดๆ รู้จักปล่อยวางและให้อภัยตนเองต่อความผิดพลาดในอดีต มีความเมตตาและปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลกและชีวิตว่า มีสุขมีทุกข์ มีได้มีเสีย มีขึ้นมีลง มีความไม่แน่นอนเป็นสัจธรรมและไม่สามารถจะบังคับให้เป็นไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ทุกเรื่อง สอดคล้องกับ พระไพศาล

วิชาโล (2553) ที่กล่าวว่า ยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย ไม่มีอะไรถูกใจเราไปเสียหมด มองเห็นสิ่งทั้งหลายว่าแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืนและไม่ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของเรา มองว่าไม่มีอะไรเลยที่สามารถยึดมั่นถือมั่นไปตามใจเราได้แม้แต่อย่างเดียว มองเห็นว่าความทุกข์นั้นมีรากเหง้ามาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ อีกทั้ง ผู้ต้องขังจะต้องรู้จักมองเห็นคุณค่าภายในตนเอง ตระหนักถึงการมีอยู่ของชีวิตที่ตนเองจะต้องรับผิดชอบ ทำความเข้าใจความหมายของการมีชีวิตและรู้จักตั้งเป้าหมายอนาคต(Corey, 2015) ตระหนักถึงการมีชีวิตที่มีคุณธรรมกำกับ มีพฤติกรรมที่ดีงามและอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุข เทียบเคียงได้กับ ไพโรจน์ สิงบัน (2552) ที่กล่าวว่า เป็นความสามารถในการมองเห็นความจริงของชีวิตโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นจนนำไปสู่การเอื้ออาทร สমানฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตา กรุณาและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กอปรกับมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อเพื่อน (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550)

“ความเบิกบาน” จึงเป็นสภาพจิตใจของผู้ต้องขังที่ปราศจากความดิ้นรน กระวนกระวาย ความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นความสงบเยือกเย็นเป็นปกติ มีความผ่อนคลาย ภาวะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเนื่องด้วยการต้องมาอยู่รวมกันกับผู้ต้องขังคนอื่นๆ ภายในสถานที่จำกัดคับแคบ แต่ละคนต่างก็มีประวัติอาชญากรรมมาด้วยกันทั้งนั้น ทำให้ขาดความวางใจผู้อื่น และสังคมนอกรบข้าง เกิดความหวาดระแวง มีความคับข้องใจและความวิตกกังวลสูง(Sykes, 1958) การมองผู้อื่นด้วยความปรารถนาดีจะช่วยให้ผู้ต้องขังมีความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ของผู้อื่น ทำให้สะท้อนและเกิดความเข้าใจชีวิตตนเองตามเป็นจริงว่า มีขึ้น-มีลง มีสุข-มีทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถพบเจอได้ทุกคน รู้จักปล่อยวางและไม่ยึดติดอยู่กับอดีตที่เคยผิดพลาดหรือวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง มุ่งเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในปัจจุบัน สอดคล้องกับ นักวิชาการ (2562, สัมภาษณ์) ที่กล่าวว่า

“ถ้าขาดปัญญา มันมีความทุกข์ แก่ความทุกข์ได้นำไปสู่ความสุขได้ ทำไม่ต้องคิดในเรื่องอดีตเพราะอดีตมันผ่านมาแล้ว จะไปจมอยู่กับอดีตก็ไม่ใช่ อดีตเป็นประสบการณ์ ถ้าเข้าใจคือตัวปัญญาที่เรามองจากนั้น ถ้าจะให้ดี เราจะทำยังไงให้ตัวปัญญาเป็นตัวนำและจะนำไปสู่ที่เรามุ่งหวังได้ ใครควรพิจารณาด้วยเหตุและผลว่าทำไม่ต้องคิดในเรื่องเหล่านี้ มันทำให้เครียด เมื่อมันเกิดแล้วต้องปล่อยวางแล้วเอาปัญญาที่เรามีมาคิดว่าจะพัฒนายังไง”

ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตที่จะทำอะไรเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเองและคนรอบข้าง เห็นคุณค่าภายในตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ตระหนักถึงศักดิ์ศรีและมีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อพัฒนาตน

ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(Mayer, 1997; เท็ดคัทดี เดชคง, 2545; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)เห็นว่าชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ มุ่งสร้างคุณค่าให้กับชีวิตเพื่อทำให้ตนเองและคนอื่นๆ ภูมิใจ สอดคล้องกับ นักวิชาการ (2562,สัมภาษณ์)ที่กล่าวไว้ว่า

“อันดับแรกที่เขาจะต้องเข้าใจก็คือ ชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงได้ เขาเกิดมาหนึ่งชีวิตเขาสามารถที่จะเรียนรู้ในด้านบวกและด้านลบได้ เขาเคยลบมาแล้ว เขาก็บวกได้ ถ้าเขาทำให้เป็นบวกได้ มันก็จะไปผนวกกับถ้าเขาทำให้เป็นบวก ชีวิตมันก็จะมีความหมาย ชีวิตนะ วินาทีนี้ มันยังสร้างคุณค่าใหม่ได้ ยังให้ความหมายกับชีวิตใหม่ได้ มองจากการกระทำทั้งในแง่ของคุณค่าซึ่งตนเองรับรู้ได้หรือทำให้คนอื่นรับรู้ได้” (สัมภาษณ์)

ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญาด้าน “ความเบิกบาน” จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ต้องขังในการดำเนินชีวิตท่ามกลางความบีบคั้นทางจิตใจอันเกิดจากความผิดพลาดในอดีตและการอยู่ในสถานที่จำกัด จะต้องเข้าใจความจริงของชีวิต เห็นคุณค่าตนเองและรู้จักตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ มีเมตตาและปรารถนาดีต่อผู้อื่น อีกทั้ง จะต้องรู้จักใช้ชีวิตที่กำกับด้วยคุณธรรม มีพฤติกรรมถูกต้องและอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข

กล่าวได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การรู้ การตื่นและความเบิกบาน เป็นความสามารถทางสติและปัญญาตามหลักพุทธธรรมที่จะต้องพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดขึ้นแก่ผู้ต้องขังเพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักแยกแยะดีชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้เหตุรู้ผล รู้จักที่จะแก้ไขปัญหาคด้วยสติปัญญา มีสติระลึกรู้อยู่ในปัจจุบัน สามารถควบคุมจัดการตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ หลง รู้จักใช้ความเพียรพยายามของตนเองในการทำหน้าที่ต่างๆ รู้วิธีการที่จะทำจิตใจให้สงบผ่อนคลายจากความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดจากความผิดพลาดในอดีต สร้างความเข้าใจความจริงของชีวิตหรือความเป็นธรรมตามสามัญที่จะต้องเผชิญ ตระหนักถึงคุณค่าและศักยภาพภายในของตนเองที่จะใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย นอกจากนี้ ยังต้องมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงคุณธรรมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเป็นปกติสุขอีกด้วย

ลักษณะพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ลักษณะพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังเป็นลักษณะการแสดงออกทางความประพฤติที่ได้รับการหล่อหลอมความรู้สึกนึกคิดจนกลายเป็นแบบแผนทางพฤติกรรมที่เคยชินในการดำเนินชีวิตและติดเป็นนิสัย อีกทั้งยังฝังรากลึกลงในกลมสันดานในชั้นอุปนิสัยจนอาจกลายเป็นบุคลิกภาพที่ถาวร

จากการศึกษาพบว่า พฤตินิสัยของผู้ต้องขังประกอบด้วย 1) รักความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นลักษณะนิสัยที่ชอบเสพความสุขผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อสนองตอบความพึงพอใจของตนเอง 2) ก้าวร้าวรุนแรง นิสัยที่มักใช้อารมณ์รุนแรงเมื่อเผชิญความไม่พอใจหรือถูกกระทบ อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย 3) จินตนาการเพื่อฝัน นิสัยชอบสร้างความสุขด้วยการจินตนาการเพื่อฝันหรือเสพความรู้สึกเป็นสุขผ่านจินตนาการจนนำไปสู่พฤติกรรมความเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น รู้สึกท้อแท้หดหู่ 4) เลื่อมใสศรัทธา นิสัยที่ฝากฝังด้านความเชื่อหรือความเลื่อมใสทางศาสนา หาที่พึ่งจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 5) วิตกกังวล นิสัยชอบจับจดคิดไปก่อนหรือฟุ้งซ่าน คิดวนเวียนเรื่องเดิมๆ ซ้ำๆ และ 6) มักใช้เหตุผล นิสัยที่ชอบคิดหาเหตุผลหรือหลักตรรกะมาอธิบายสิ่งต่างๆ มักอ้างเหตุผลเมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปดังที่ตนเองคาดการณ์ไว้หรือควรจะเป็นและมักจะหาเหตุผลมาสนับสนุนความคิดเห็นตนเองและมีความยึดติดกับ ความคิด เหตุผลเหล่านั้น ลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับจิต 6 ตามหลักพุทธธรรมที่ว่า จิตที่ 1 ราคจิต เป็นลักษณะนิสัยที่เน้นหนักไปทางรักสวयรักงาม เน้นภาพลักษณ์ตนเองให้ดูดีหรือมีรสนิยม เสพความสุขทางประสาทสัมผัส จิตที่ 2 โทสจิต ลักษณะนิสัยหนักไปทางอารมณ์หงุดหงิดง่าย ใจร้อนหุนหันพลันแล่น ตรงไปตรงมา เอาจริงเอาจัง ทำอะไรต้องถูกใจตนเอง จิตที่ 3 โมหจิต มีลักษณะนิสัยเฉื่อยชาเชื่องช้า ปล่อยจิตใจไปตามจินตนาการ ขาดความกระตือรือร้น ไร้เป้าหมายในชีวิต มักมองตนเองว่าไร้ค่าไร้ความสามารถ จิตที่ 4 วิตกจิต ลักษณะนิสัยหนักไปทางด้าน การคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ลังเลสงสัยคิดวกไปวนมา มักมองโลกในแง่ร้าย จิตที่ 5 สัทธาจิต ลักษณะนิสัยโน้มใจเลื่อมใสง่าย ซาบซึ้ง มีอุดมการณ์พร้อมเสียสละเพื่อสังคมที่ดีกว่าและจิตที่ 6 พุทธิจิต ลักษณะนิสัยที่ชอบใช้ความคิดพิจารณาใคร่ครวญด้วยเหตุผลตรรกะ มีความรู้และมักยึดติดในความคิดเห็นของตนเอง(กนกกาญจน์ สนิทपाल, 2555; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

รูปแบบพฤตินิสัยเหล่านี้ที่ผู้ต้องขังประพฤตินในการดำเนินชีวิตประจำวัน กลายเป็นความเคยชินและได้หล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด ทักษะคติจนกลายเป็นบุคลิกที่ค่อนข้างถาวรซึ่งเป็นความประพฤติปกติที่ประจำอยู่ในพื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัยหรือเป็นลักษณะความประพฤติหรืออาการที่แสดงให้เห็นที่อยู่ในชั้นอุปนิสัย (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) และยังคงค้นพบอีกว่า ส่วนใหญ่แล้วผู้ต้องขังมีแนวโน้มการแสดงออกด้านพฤตินิสัย 3 ประเภทแรก(ราคะจิต โทสจิตและโมหจิต) ขณะที่ 3 ประเภทหลัง(สัทธาจิต วิตกจิตและพุทธิจิต)มีเป็นบางส่วน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้อภิปรายผลพฤตินิสัยของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. **ตัณหาจริต** จากการวิจัยพบว่า เป็นลักษณะนิสัยที่แสดงออกทางพฤติกรรมที่ชอบแสวงหาความสุขผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเอง รักความสนุกสนาน ชอบเสพความเพลิดเพลินทางอารมณ์ ปล่อยความคิดจินตนาการไปตามความรู้สึกรู้สึกเพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้วยการสนองตอบความรู้สึกเป็นหลักและมักจะแสดงอารมณ์ความรู้สึกหงุดหงิดขัดเคืองเมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจและอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่รุนแรงในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้ง มักแสดงออกเป็นความเซื่องซึม เหม่อลอย ขาดความกระตือรือร้น ปล่อยจินตนาการไปตามความรู้สึกเชิงบวกและลบ

ข้อค้นพบจากการวิจัย อธิบายได้ว่า ลักษณะทางพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง ซึ่งส่วนใหญ่ชอบใช้อารมณ์ความรู้สึกในการแสวงหาความสุขหรือสร้างความผ่อนคลายอันเกิดจากความตึงเครียดของจิตใจ ใช้ประสาทสัมผัสเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความสุข มุ่งแสวงหาและหลงใหลได้ปลื้มใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่สบายมาบำรุงบำเรอผัสสะทั้ง 5 มุ่งตอบสนองตา หู จมูก ลิ้นและร่างกายให้ได้รับแต่สิ่งสวยงามๆ(คะนอง ปาฏิภทรางกูร, 2561; จิตติ บุญประกอบ, 2012)ชอบเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอาทิ การแข่งขันกีฬา การดูการละเล่น การเล่นดนตรี เป็นต้น หรือการรับชมรายการบันเทิงต่างๆ ผ่านสถานีโทรทัศน์ที่ทางเรือนจำกำหนดให้ดูเป็นช่วงเวลา เช่น รายการตลก ดนตรี ละคร เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินซึ่งเป็นความสุขทางจิตใจที่ได้สนองตอบผ่านประสาทสัมผัส สอดคล้องกับการศึกษาของ น้านิตย์ ตันติสิริวัฒน์ (2557) ที่กล่าวว่า ตัณหาจริต คือ พวกมีนิสัยโน้มเอียงไปทางตัณหา ชอบความเพลิดเพลิน มักจะแสดงพฤติกรรมหรือทำอะไรตามความชอบใจของตนเอง สนองตอบโดยเอาความรู้สึกเป็นใหญ่ ยืนยันได้จากคำกล่าวของ นักสังคมสงเคราะห์(2562, สัมภาษณ์) ที่ให้ข้อมูลสนับสนุนว่า

“ถ้าสังเกตดู ถ้าเรามีกิจกรรมอะไรหรือมีสิ่งที่เขาได้ดูได้เห็นได้ฟังคือ เขาจะมีความสุขกับการใช้ชีวิตแบบนั้น ที่วีเปิดให้ดู รายการทีวีหรือมีคอนเสิร์ตหรือมีดนตรีให้ฟัง เป็นพื้นฐานเลยคือการเสพทางใจจะเป็นสิ่งที่เขาชอบสิ่งที่สวยงาม แวดตาก็จะมีประกายมีชีวิตชีวาขึ้น และเห็นคนแปลกหน้าเข้ามาเขาจะมีความสุข”

หากเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจหรือขัดเคืองก็มักจะแสดงอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย ใจร้อน หุนหันพลันแล่น(พระครูพิสณท์กิจจาทร(เทิดทูน ธมฺมกามาโม), 2562) เจ้าคิดเจ้าแค้น พฤติกรรมโง่งมงายทั้งร่างกายและคำพูด แสดงออกโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น มักเอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่หรือคิดว่าโลกต้องตอบสนองความต้องการของตนเอง ชอบข่มขู่เอาชนะ เป็นจอมเผด็จการ ใจนักเลงไม่ยอมคนจึงมักจะขัดคอหรือสร้างความขัดแย้งกับคนอื่น

อยู่บ่อยๆ(พระมหาภูริช ทันทวงโส(ศรีเลิศรส) ลีติวุฒิ หมั่นมี และ อนุวัต กระสังข์, 2559) บางครั้งแสดงออกเป็นพฤติกรรมรุนแรงทางคำพูดและการกระทำ เช่น การทะเลาะวิวาทได้แย่ง เป็นต้น สอดคล้องกับ นักสังคมสงเคราะห์(2562,สัมภาษณ์)ที่ให้ข้อมูลว่า

“พวกนี้จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว รู้สึกนึกคิดก็จะสนุกสนานตามกันเป็นเพื่อนเป็นกลุ่มกัน หยอกล้อเล่นกัน บางทีเล่นกันจนชกต่อยกันก็มี พุดถากถางกันบ้างก็เกิดเรื่องกันส่วนมากก็จะมาอย่างนี้ที่เกิดเหตุทะเลาะเบาะแว้งกัน”

ในบางกรณี ผู้ต้องขังจะแสดงออกเป็นความรู้สึกเชิงซึม รู้สึกหดหู่ท้อแท้ เบื่อหน่าย รู้สึกเฉื่อยชา เหม่อลอย(พระครูพิพิธภักดีจาทรร(เทิดทูน ธมฺมกาโม), 2562)ชอบจินตนาการเพื่อฝันหมกมุ่นแต่กับเรื่องของตัวเอง ขาดความกระตือรือร้น ใช้ชีวิตไปวันๆ โดยไม่มีเป้าหมาย ไม่มีความสม่ำเสมอในพฤติกรรม เดียวดีเดียวร้าย เปลี่ยนแปลงง่าย ทำอะไรไม่จริงจัง ขาดความมั่นใจในตนเองเพราะประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง อ่อนไหวง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเองคล้อยตามคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย เป็นคนไม่สู้คน ยอมเสียเปรียบ มักไม่ยอมคิดอะไรหรือไม่ชอบใช้ปัญญา มักตำหนิตนเองหรือกล่าวโทษผู้อื่น(กนกกาญจน์ สีนภิบาล, 2555) ยืนยันได้จากประสบการณ์ของผู้ต้องขัง(2562,สัมภาษณ์)ที่กล่าวว่า

“รู้สึกไม่อยากอยู่ อยากออกไป ไม่ใช่ที่ที่เราต้องมาอยู่ เราไม่น่าทำ ความผิด ถ้าอยู่บ้านก็จะได้อยู่ดูแลคนที่บ้าน ชีวิตข้างนอกน่าจะดีกว่านี้ เคยคิดว่า ตอนอยู่ข้างนอกถ้าเราไม่ทำผิดแบบนี้ อาจมีชีวิตที่ดีกว่านี้ เคยตำหนิตัวเองเหมือนเราเป็นคนผิดเอง เพราะเราเลือกเอง เวลามีคนบอกว่ามันไม่ดีนะ มันผิดนะ แต่เราก็ไม่เคยเชื่อเขา มาคิดทีหลังก็ทำอะไรไม่ได้ เรา รู้สึกผิด”

ดังนั้น พฤตินิสัยของผู้ต้องขังที่จัดอยู่ในประเภทตม.หาจริต เป็นลักษณะนิสัยที่แสดงออกทางพฤติกรรมผ่านความรู้สึกที่นิยมเสพความสุขด้วยประสาทสัมผัส ชอบความสนุกสนานเพลิดเพลิน สร้างความรู้สึกสุขผ่านการจินตนาการเพื่อฝัน หากเผชิญกับความทุกข์ไม่พึงพอใจก็จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงทางคำพูดและอาจถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้ง หรือบางครั้งมักหมกมุ่นอยู่กับจินตนาการแสดงออกเป็นความรู้สึกเชิงซึม หดหู่ท้อแท้ มีพฤติกรรมเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นกระปรี้กระเปร่า พฤตินิสัยของผู้ต้องขังที่มีลักษณะเช่นนี้จึงขึ้นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกเป็นสำคัญในการแสดงเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิต

2. ทฤษฎีจริต จากการวิจัยพบว่า เป็นลักษณะนิสัยที่มักแสดงพฤติกรรมผ่านการใช้ความคิด ความเชื่อในการดำเนินชีวิต หากที่พึงพอใจโดยใช้ศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีเหตุผลสนับสนุนการกระทำ ความคิด ความเชื่อของตนเอง คิดย้ำทบทวนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำๆ

ชอบจับจดฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัยไม่แน่ใจ คิดวิตกกังวลไปก่อนทำให้ขาดความมั่นใจในตนเองหรือเป็นคนเจ้าความคิดและมักยึดติดกับความคิดความเห็นของตนเอง

ข้อค้นพบจากการวิจัย อธิบายได้ว่า ลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังประเภทนี้มีลักษณะที่ยึดถือหลักการในการดำเนินชีวิต ยึดมั่นในอุดมการณ์อย่างแน่วแน่ เป็นนักอนุรักษ์นิยม เชื่อมมั่นอย่างแรงกล้าเพื่อจะเสียสละในสิ่งที่ดีกว่า จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง มองโลกเป็นขาวดำ ดี-ชั่ว ถูก-ผิด มีความซาบซึ้ง น้อมใจเลื่อมใสง่ายต่อหลักศาสนาหรือสิ่งที่อยู่เหนือเหตุผลที่ตนเองคิดไม่ได้ บางทีมงายและอาจกลายเป็นเหยื่อของคนอื่น (พระครูพิพิธภักดีจันทพร(เทิดทูน ธมฺมกาโม), 2562)ยึดถือเครื่องรางของขลังเป็นที่พึ่งของจิตใจและมักสวดอ้อนวอนขอพรมากกว่าที่จะลงมือทำด้วยความเพียรพยายามของตนเอง สอดคล้องกับ นักสังคมสงเคราะห์(2562,สัมภาษณ์) ที่กล่าวว่า

“บุคคลเหล่านี้ เราเข้าไปไม่ถึงนะ แต่ว่าเราสังเกตว่าน่าจะเป็นคนที่เขาเคร่งในศาสนา กลุ่มคนพวกนี้จะไม่เยอะคะ จะมีนิดเดียว เพราะคนพวกนี้ก็เกือบจะเพี้ยนแล้ว เพราะว่าเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์จนไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง พຽງนี้ก็เริ่มที่จะหลุดแล้ว แต่ส่วนใหญ่ถ้าอยู่กับเรา เขาตรงบ้าแค่นั้นก็บ้าได้ มันเหมือนเหมือนวิธีการเอาตัวรอดของมนุษย์”

เป็นคนเจ้าความคิดความเห็น ช่างเจรจาพูดพลามมากกว่าการลงมือทำ สำคัญตนว่าเก่งกว่าคนอื่น ความคิดพวยพุ่ง อยู่ในโลกของความคิดเป็นส่วนใหญ่ (พระจินดา ฉันทธัมโม, 2558) มีลักษณะความคิดจับจดวอกวนแต่เรื่องเดิมซ้ำๆ ในอดีตหรือคิดวิตกกังวลกับเหตุการณ์ในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงและคิดหลากหลายแง่มุมแบบเจาะลึกในรายละเอียด มักมองโลกในแง่ร้ายหรือมองเห็นความผิดเล็กๆน้อยๆ มีพฤติกรรมเจ้ากี้เจ้าการ(พระครูปลัดณัฐพล จนฺทโก (ประจวบ), 2561)หลบเลี่ยงปัญหาด้วยการรู้จักอ้างเหตุผลสนับสนุน ไม่กล้าเผชิญอุปสรรคด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง ชอบคลุกคลีสังสรรค์กับสังคม เป็นคนคิดนานตัดสินใจแน่นอนไม่ได้ สอดคล้องกับ นักสังคมสงเคราะห์(2562,สัมภาษณ์)ที่ให้ข้อมูลว่า

“มีเจอบ้าง เพื่อนกันมันนั่งคุยกัน ไม่รู้ว่ามันจะทำจริงหรือเปล่า แต่เวลาจริงไม่ได้เกิดขึ้นหรอกผมเห็นแล้ว เดียวจะไปขายตรงนั้นจะทำตรงนี้ มันก็คุยกับเพื่อน เดียวมีอะไรจะชวนไป มันก็คุยกันไปอย่างนั้น ให้มันระบายหรือว่าไปของมัน แต่พอหันโทษไป อย่างผู้หญิงกับผู้ชายจะออกไปอยู่ด้วยกัน พอเวลาจริงๆไม่ได้เจอกันก็ไปแล้ว แต่อยู่ที่นี้พอผู้หญิงเขียนจดหมายมาหรือส่งของกินให้กันมั่งเพื่อเอาตัวเองอยู่รอด ส่วนใหญ่จะสร้างพาวเวอร์ตัวเองขึ้นมาให้ดูดี”

มีความสงสัยใคร่รู้ ความคิดเป็นเหตุเป็นผล ช่างสังเกต ชอบวางแผน มักใช้ความคิดในการไตร่ตรองพิจารณาด้วยหลักตรรกะหรือเหตุผล มักเป็นคนฉลาด มีไหวพริบ ปฏิภาณและรู้จักอ้างเหตุผลเพื่อนำมาสนับสนุนความคิดเห็นของตนเอง รู้จักหาวิธีการต่างๆ มาแก้ไขปัญหาและมักยึดติดในความคิดความเห็นของตนเองว่าถูกต้องเที่ยงแท้ (กนกกาญจน์ สนิทบาล, 2555; พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2559) จนอาจนำไปสู่การขัดแย้งด้านความคิดกับคนอื่น ๆ มักมีพฤติกรรมเฉื่อยชาเนื่องจากถนัดใช้ความคิดมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ นานิตย์ ตันติสิริวัฒน์ (2557) ที่กล่าวว่า ทิฏฐิจริต คือ พวกที่ยึดมั่นความเป็นเหตุเป็นผล การพิจารณา พวกนี้นิสัยโน้มเอียงไปทางเจ้าทฤษฎี มักมีความเชื่อในความเที่ยงแท้ถาวรและความมีตัวตน ยืนยันได้จากประสบการณ์ของ ผู้ต้องขัง(2562, สัมภาษณ์) ที่กล่าวว่า

“การรู้ดี-รู้ชั่ว รู้ผิด-รู้ถูกมีความจำเป็นเพราะมันจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้ เพราะว่าความรู้ผิดรู้ถูก อย่างสังคมในนี้ก็คือการอยู่ร่วมกันการพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าเกิดไม่รู้ผิดก็อยู่ร่วมกันไม่ได้ แต่ถ้าเกิดบางที่ทำถูกคิดถูกมันก็น่าจะคุ้มกว่าการที่เราคิดผิด”

ดังนั้น พฤตินิสัยของผู้ต้องขังที่จัดอยู่ในประเภททิฏฐิจริต เป็นลักษณะนิสัยที่แสดงออกถึงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตผ่านความคิดความเห็นของตนเอง ยึดมั่นในหลักการและมีอุดมการณ์ที่แน่วแน่ น้อมใจเลื่อมใสศรัทธาในศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพนับถือหรือตนเองหาเหตุผลมาอธิบายไม่ได้ มักคิดฟุ้งซ่านวอกแวกในเรื่องเดิมๆ เป็นผู้ที่อยู่ในโลกของการคิดมากกว่าความจริงหรือเป็นเจ้าความคิดทฤษฎี มักใช้ความคิดในการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผลละเอียดถี่ถ้วน อธิบายเรื่องราวต่างๆ ด้วยหลักตรรกะ พฤตินิสัยของผู้ต้องขังด้านนี้จึงขึ้นอยู่กับการใช้ความคิดเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิต

และจากการวิจัยยังพบว่า พฤตินิสัยของผู้ต้องขังส่วนใหญ่ตามหลักพุทธธรรมจัดอยู่ในประเภทตณหาจริตซึ่งมีลักษณะนิสัยการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มุ่งแสวงหาความสุขความเพลิดเพลินด้วยการตอบสนองผ่านประสาทสัมผัส ยึดถืออารมณ์ความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิต ขณะที่ผู้ต้องขังประเภททิฏฐิจริตจะมีเป็นบางส่วนซึ่งพบได้ในผู้ต้องขังที่มีวุฒิการศึกษาสูงหรือผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต

การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2 เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังพร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบ

ผู้วิจัยอธิบายได้ว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือก่อนที่จะนำไปใช้วัดกลุ่มตัวอย่างทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลองเป็นแบบวัดที่มีฐานแนวคิดเชิงพุทธธรรมซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะทางปัญญาที่บัญญัติไว้

ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ที่ว่า การมีสุขภาพทางปัญญาเป็นความรู้ที่รู้ทั้ง รู้ทันและ เข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ จริง เท็จ ถูกผิด ควรไม่ควร เป็นความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือ พิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาได้(พระไพศาล วิสาโล, 2553; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552)เป็นแนวคิดที่เน้นการรู้จักพัฒนาตนเองอย่างมีสติ ปล่อยวางเรื่องราวที่เป็น เรื่องทุกข์ใจได้ ให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด(อุไรรัตน์ หน้าใหญ่, 2560)เป็นความสุขที่เกิด จากปัญญาที่มีสตินำซึ่งเป็นสุขภาวะทางปัญญาในบริบทของสังคมไทย(พิณณภา แสงสาคร, 2554)

เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาแต่ละด้าน แล้วพบว่า ด้านที่ 1) เป็นปัญญาที่รู้จักแยกแยะความดีความชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-มิใช่ ประโยชน์ รู้จักที่จะแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาและมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล รู้ที่จะ มองเห็นคุณค่าของอุปสรรค ด้านที่ 2) เป็นปัญญาที่รู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลส ความโลภ โกรธ หลง มีความอดทนมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตน อยู่กับปัจจุบันและควบคุมอารมณ์พฤติกรรม ของตนเองได้ และด้านที่ 3)เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจสงบ มีเมตตาให้อภัย เข้าใจชีวิตและโลกตาม ความจริง มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมดีงามและดำเนิน ชีวิตอย่างปกติสุข ซึ่งแต่ละด้านนั้นมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัย จึงเหมาะสมที่จะนำ แบบวัดฯ ฉบับดังกล่าวไปใช้วัด กอปรกับการตรวจสอบคุณภาพทั้งในส่วนของความเที่ยงตรงเชิง เนื้อหา(Content validity)โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)ยัง พบอีกว่า มีค่าตั้งแต่ระดับ 0.67-1.00 ทั้ง 33 ข้อ ค่าวิเคราะห์รายข้อ(Item analysis)เพื่อหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับคะแนนรวม(Item-total correlation)ได้ค่าความสัมพันธ์ระดับ .20 ขึ้นไป ในทิศทางบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้ง วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ได้เท่ากับ 0.76 และรายด้านยัง พบว่า ด้านการรู้มีค่าเท่ากับ 0.67 ด้านการตื่นมีค่าเท่ากับ 0.52 และด้านความเบิกบานมีค่าเท่ากับ 0.56 แสดงว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือ ซึ่ง สอดคล้องกับ ประสพชัย พสุนนท์ (2557) อารยา องค์เอี่ยมและพงศ์ธารา วิจิตเวชไพศาล (2561) ที่กล่าวว่า เครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณควรมีคุณสมบัติที่สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ หรือเก็บข้อมูลได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย นั่นคือเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรง ความ เชื่อมั่น ค่าวิเคราะห์รายข้อระดับ .20 ขึ้นไป(ปราณี หล้าเบญญะ, 2559) ส่วน Gliem และ Gliem (2003)กล่าวว่า หากค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีแบบครอนบาคมีค่าตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไปถือว่าเป็น

แบบสอบถามที่สามารถนำไปใช้ได้ สอดคล้องกับ Taber (2018) ที่กล่าวว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคสำหรับการพัฒนาเครื่องมือวิจัยนั้นหากมีค่าตั้งแต่ระดับ 0.45-0.98 เป็นค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้และหากมีค่าตั้งแต่ 0.7-0.77 มีค่าความสัมพัทธ์สูง ถือว่าเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมเพียงพอสามารถนำไปใช้วัดกลุ่มประชากรได้

ส่วนองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังนั้น การวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาครั้งนี้เป็นข้อค้นพบใหม่ที่ดำเนินการสำรวจในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า) สามารถอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้ ด้านการตื่นและด้านความเบิกบาน เมื่อพิจารณาตัวบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบต่างๆ พบว่า องค์ประกอบด้านการรู้ สามารถอธิบายความแปรปรวนตัวบ่งชี้ข้อ 6 ได้สูงสุดคือร้อยละ 59 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะการแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาและการเชื่อมโยงเหตุผล รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ข้อ 5 เป็นความสามารถในการมองหาคุณค่าจากอุปสรรคปัญหา องค์ประกอบด้านการตื่นสามารถอธิบายความแปรปรวนตัวบ่งชี้ข้อ 18 ได้สูงสุดคือร้อยละ 52 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของตนเองและไม่ย่อท้อต่อการดำเนินชีวิต รองลงมาคือ ข้อ 15 เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และองค์ประกอบด้านความเบิกบาน สามารถอธิบายความแปรปรวนตัวบ่งชี้ข้อ 25 ได้สูงสุดคือร้อยละ 79 รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ข้อ 26 ร้อยละ 59 ทั้งสองตัวบ่งชี้เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะการรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เทียบเคียงได้กับการศึกษาของ พิณนภา หมวกยอด (2558) ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญาด้าน “การรู้” เป็นความสามารถของบุคคลในการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะได้ตรงตรงตามเหตุผลอย่างรอบด้าน สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ ด้าน “การตื่น” เป็นความเชื่อมั่นในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ไม่ถูกชักจูงด้วยความอยากที่ไม่ดี(ตัณหา)และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ขณะที่ ด้าน “การเบิกบาน” เป็นภาวะจิตที่เบิกบาน สงบไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด เช่นเดียวกับการศึกษาของ พิณนภา แสงสาคร (2554) ที่พบว่า เป็นภาวะจิตใจที่เป็นสุข สงบผ่อนคลาย รู้ตื่นและเบิกบานซึ่งเกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้ทั่วรู้ทัน ละความเห็นแก่ตัวและการยึดมั่นถือมั่น เป็นแนวคิดที่เน้นพัฒนามิติภายในตนเองให้ปราศจากกิเลส รู้จักจัดการตนเองอย่างมีสติ ปล่อยวางเรื่องราวที่ทุกข์ใจได้ ระวังยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่นและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต(เลอลักษณ์ มหิพันธ์, 2560)

กล่าวสรุปได้ว่าแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความตรงเชิงโครงสร้างและมีคุณภาพในระดับน่าเชื่อถือสามารถนำแบบวัดฉบับดังกล่าวไปประยุกต์ใช้เพื่อประเมินสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังได้

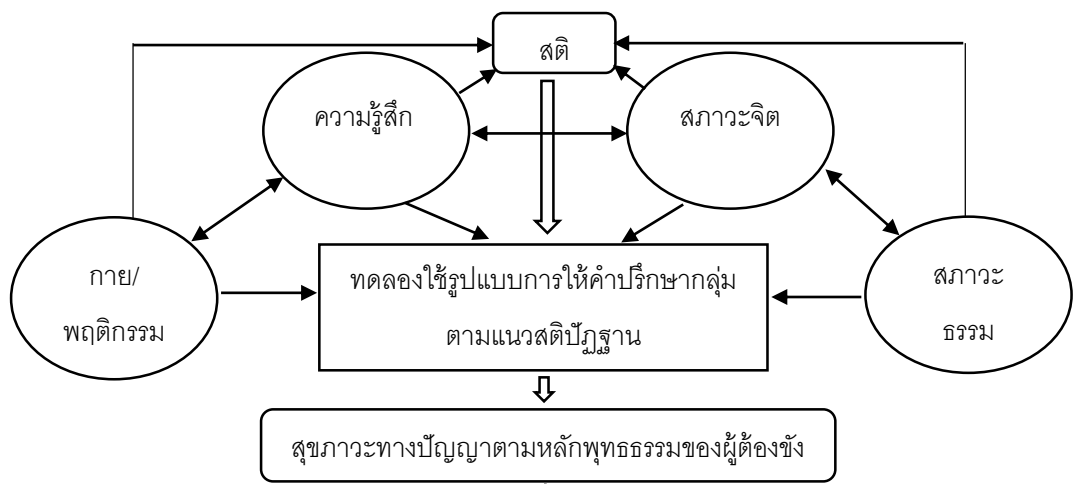
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 3 เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

การวิจัยในส่วนของการศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังครั้งนี้เป็นการวิจัยใน ระยะที่ 3 เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 3) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว สติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ดังภาพ 7 ดังนี้



การเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลอง สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังโดยรวมและด้านความเบิกบานเพิ่มสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการรู้และการตื่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การเปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่โดยรวมและรายด้าน(รู้,ตื่น)มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



- | ด้านการ"รู้" | ด้านการ"ตื่น" | ด้านการ"เบิกบาน" |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - แยกแยะความดี-ความชั่ว - ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์ - แก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา และรู้จักเชื่อมโยงเหตุผล - มองเห็นคุณค่าจากปัญหาอุปสรรค | <ul style="list-style-type: none"> - รู้เท่าทันและเห็นโทษของกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง - อดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง - ตระหนักรู้ ณ ปัจจุบันขณะ - ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ | <ul style="list-style-type: none"> - จิตใจที่สงบ มีเมตตาและให้อภัย - รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง - มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่ - พฤติกรรมดีงามและดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข |

ภาพประกอบ 12 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

จากภาพประกอบ 7 การอภิปรายผลการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังเป็นการวิจัยเชิงปริมาณและยืนยันผลด้วยเชิงคุณภาพระยะที่ 3 แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นตามสมมุติฐานรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ภายหลังจากได้รับการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานโดยรวมและด้านความเบิกบานเพิ่มสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับข้อสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นด้านการรู้และตื่นที่แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานไปใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังและผลการวิจัยที่ค้นพบแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบานที่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาหลักการที่นำมาใช้ออกแบบกระบวนการให้คำปรึกษาพบว่า รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังในการวิจัยครั้งนี้สร้างขึ้นจากหลักการทางพุทธธรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาปัญญาโดยใช้สติเป็นตัวกำกับ เป็นการให้ผู้ต้องขังได้ฝึกระลึกถึงตนเองในปัจจุบันเป็นเบื้องต้นเพื่อไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านไปตามความคิดหรือจินตนาการที่เคยชิน รู้จักดึงความคิดตนเองให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง(อารมณ์)ในปัจจุบัน โดยไม่มีการตัดสินใดๆ ต่อเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น(Kabat-Zinn, 2003)ระลึกถึงการทำทางหรือพฤติกรรมที่ตนเองกำลังแสดงออก ความรู้สึก ความคิดที่กำลังปรากฏขึ้นด้วยการตระหนักรู้อยู่เฉยๆ กับเหตุการณ์เหล่านั้น(จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2557; พล แสงสว่าง, 2560) ไม่เผลอพลั้งเผลอซึ่งช่วยให้ภาวะจิตใจจดจ่อและนิ่งอยู่ในปัจจุบันกับบางสิ่งบางอย่างที่เหมาะสม ทำให้ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการเติมสีสรรให้กับอารมณ์และความคิด(วิทยา นาควัชระ, 2549; อินทิรา ปัทมินทร, 2558)จึงทำให้ภาวะจิตใจของผู้ต้องขังมีความตั้งมั่น สงบผ่อนคลาย ไม่ไหลไปตามอารมณ์หรือจินตนาการด้านลบ มีความแจ่มใส คลายความเครียด ความวิตกกังวล สติในรูปแบบสติปฏิฐานที่ผู้วิจัยออกแบบจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างภาวะจิตใจของผู้ต้องขังให้มีความสุขที่เกิดจากสงบ เป็นสมาธิซึ่งช่วยให้มีภาวะจิตใจที่เบิกบาน สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552)ที่กล่าวถึงความสำคัญของสติในแบบวิปัสสนา(สติปฏิฐาน)ว่า ชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง 4 ด้าน(สติปฏิฐาน 4 : กาย เวทนา จิต ธรรม)นี้เท่านั้นซึ่งช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและนำไปสู่การรู้แจ้งความจริงได้ เป็นไปตามที่ นักวิชาการ(2562)ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า

“ตั้งส่วนที่เป็นกุศลให้มากขึ้น คือเขา(ผู้ต้องขัง)ต้องมีความคิดความเชื่อ หรือได้สัมผัสในส่วนที่มันเป็นกุศลให้มากๆ และอยู่บ่อยๆ อารมณ์ถึงจะเบิกบาน เพราะสภาพของคนกลุ่มนี้จิตจะคิดไปในทางอกุศล จะไม่ไปทางกุศล วิธีการที่จะทำให้เบิกบานได้คือไปในทางกุศล ผ่านความรู้สึก อะไรที่ทำให้รู้สึกดีที่เขาจะสัมผัสรับรู้ได้ นี่ถึงสิ่งที่ดีๆ ประจุในทางฝ่ายกุศลให้เยอะๆ ก็จะช่วยดึงเขาขึ้นมาให้ได้สัมผัสในส่วนที่เป็นกุศล จะสงบระงับความเป็นวิตกกังวลและเย็นขึ้นมาได้ จะทำให้ยกจิตขึ้นได้”

อีกทั้ง รูปแบบๆ ครั้งนี้ยังมีการพูดคุยเกี่ยวกับความจริงของชีวิตซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังมีความสุขที่เกิดจากความสงบผ่อนคลายอันเป็นผลมาจากปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวางอดีตที่ผิดพลาดของตนเอง ไม่ไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้ว มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รับรู้ว่าไม่มีอะไรแน่นอน(อนิจจัง) ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา (ทุกขัง) ทุกอย่างไม่ควรเข้าไปยึดมั่น(อนัตตา) รู้จักที่จะทำให้ใจให้ปล่อยวาง ไม่ไปคาดหวังว่าทุกเรื่องต้องเป็นไปอย่างที่ตนเองคิดเท่านั้น เข้าใจว่า ชีวิตมีขึ้น-มีลง มีดีใจ-เสียใจ มีสุข-มีทุกข์ ไม่สามารถบังคับควบคุมตามปรารถนาของตนได้ รู้จักสร้างกำลังใจความเบิกบานให้กับตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง ตระหนักในคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่กำกับด้วยคุณธรรม รู้จักสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับเพื่อนผู้ต้องขังและทำหน้าที่ตนเองด้วยความเอาใจใส่ สอดคล้องกับการศึกษาของ เลอลักษณ์ มหิพันธ์ (2560) ที่กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้เกิดพลังอำนาจคือสุขภาวะจิตได้แก่ มีกำลังใจ ฟังพอใจในชีวิต มีความสุขความเบิกบานกับการทำหน้าที่ การใช้ชีวิตและภาคภูมิใจในการทำหน้าที่ สอดคล้องกับ พระไพศาล วิศาโล (2553) ที่กล่าวว่า มีความเห็นตรงตามความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อกหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ ได้แก่อยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย ไม่มีอะไรที่ถูกใจเราไปเสียหมด มองเห็นสิ่งทั้งหลายว่าแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืนและไม่ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของเรา มองเห็นว่าไม่มีอะไรเลยที่สามารถยึดมั่นถือมั่นให้เป็นที่ไปตามใจเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียว

ก่อนจะยุติการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยยังได้ให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองฝึกสติระยะสั้นๆ อีกรอบประกอบด้วยการนั่งหลับตาแล้วผ่อนคลายหายใจเข้า-ออกสบายๆ อย่างเป็นธรรมชาติและมีการนั่งล้อมวงจับมือกันประมาณ 5-7 นาที โดยผู้วิจัยพูดชักนำเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้ต้องขังให้เกิดความสงบผ่อนคลายอีกครั้งภายหลังร่วมกันพูดคุยให้คำปรึกษาในประเด็นตามที่กำหนดไว้ในครั้งนั้นๆ จากนั้น ให้ผู้ต้องขังตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง รวมถึงทุกชีวิตให้มีความสุข กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจที่อ่อนโยนเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น คำนึงถึงคุณค่าของทุกชีวิต รู้จักสร้างความสงบ ความเบิกบานให้กับตนเองซึ่งช่วยระงับ

ความวิตกกังวลพุ่งซ่านและเกิดความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น มีความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย (พินนภา หมวกยอด, 2558) ยืนยันได้จากข้อคิดเห็นของผู้ต้องขังที่กล่าวว่า

“ผมรู้สึกผ่อนคลายขึ้นมาก จากปวดหัวมาหลายครั้งก็หายในทันที รู้สึกสบายตัวและสบายใจ”

สอดคล้องกับ ยงยุทธ วงภิรมย์ศานติ (2559) ที่กล่าวว่า การฝึกสมาธิผลที่ได้จะทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าต่างๆ ที่ทำให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์และยังทำให้เกิดปัญญาพร้อมกับการพัฒนาของจิตที่จะทำให้เกิดสันติสุข (เพทาย เย็นจิตโสมนัส, 2560) เป็นการลดความทุกข์ภายในจิตใจและส่งเสริมสุขภาวะอีกด้วย (ยงยุทธ วงภิรมย์ศานติ, 2559)

นอกจากนี้ รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังครั้งนี้ยังจัดบรรยากาศภายใต้ความอบอุ่น เอื้ออาทร เป็นกัลยามิตรซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดความไว้วางใจ ผ่อนคลายขณะเข้าร่วมกลุ่มและกล้าเปิดเผยความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความคับข้องใจของตนได้อย่างอิสระและได้พิจารณาสำรวจตัวเองทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนได้ (อาภา จันทรสกุล, 2545) มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่ดีต่อกัน รู้จักให้กำลังใจและแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ รับรู้และเข้าใจในความทุกข์ของผู้ต้องขังคนอื่น เกิดความเห็นอกเห็นใจและความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ (สุรงค์ เอกโชติ, 2547) รู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองที่ได้มีส่วนช่วยเหลือผู้อื่น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ซึ่งยืนยันได้จากข้อคิดเห็นของผู้ต้องขังที่ว่า

“ผมมีจิตใจดีขึ้น ผ่อนคลาย ไม่เครียดมาก เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รู้จักแก้ไขความผิดพลาดได้เพราะทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ไม่มีอะไรแน่นอน”

สอดคล้องกับ สรลักษ์ณ์ ประเจียด (2550) นवलจันทร์ ทัศนชัยสกุล (2548) และ สิทธิพร สังขพงศ์ (2544) ที่กล่าวว่า ภายใต้บรรยากาศการนำกลุ่มให้คำปรึกษามาใช้กับผู้ต้องขังเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตให้ผู้ต้องขังเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมให้เป็นที่ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนำไปสู่ความรักความสามัคคีและช่วยกันแก้ไขปัญหา เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและเพื่อนผู้ต้องขัง

แม้หลังการทดลอง สุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้(รู้ดี รู้ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา เชื่อมโยงเหตุผล มองอุปสรรคเชิงบวก)และการตื่น(เห็นโทษของกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง รู้จักใช้ความพยายามของตนเอง มีสติกับปัจจุบันและควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้)จะแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม แต่มีค่าคะแนนที่เพิ่มขึ้น อธิบายได้ว่า บริบทของผู้ต้องขังนั้นมีความบีบคั้น ความเครียดมากกว่าคนในสังคมทั่วไปเป็นผลมาจากการถูกจำกัดด้วยสถานที่ กฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ และรูปแบบกิจวัตรประจำวันที่แตกต่างกันออกไป อีกทั้ง จะต้องอยู่ร่วมกับผู้ต้องขังคนอื่น ๆ ที่ต่างก็มีประวัติอาชญากรรมมาด้วยกันทั้งสิ้นซึ่งทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกันและมีความหวาดระแวง(Sykes, 1958) สอดคล้องกับ นงนุช โกมลหิรัญย์ พระสุธีรัตนบัณฑิตและโกนิญฐ์ ศรีทอง (2563)ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัญญาบำบัดโดยเน้นปูพื้นฐานความคิดของผู้ต้องขังด้วย “สติ” ที่นำไปสู่การเกิด “ปัญญา” เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้จักตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโครงการปัญญาบำบัด ผู้ต้องขังมีคะแนนเพิ่มขึ้น(M=4.09,S.D.=2.31)แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมทดลองยังผ่านการเสพยา(ยาบ้า)มาทั้งหมดทำให้ภาวะสมองได้รับความเสียหายจากฤทธิ์ยา ดังที่ นักสังคมสงเคราะห์(2562)ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า

“ผู้ต้องขังเคยเสพยามาก่อน เสพยาเสร็จมาสมัครระยะหนึ่ง การเสพมันอาจมีปัญหาเกี่ยวกับในเรื่องของสมองที่มันถูกทำลายไป ผลมันก็จะนำมาสู่ว่าการมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำกับคนหลายคนมันอาจจะทำอะไรโดยการขาดสติ”

ขณะที่ ผู้ต้องขังซึ่งเป็นผู้ค้าด้วยก็มีความอยากได้เกินความต้องการเพราะทำให้มีฐานะรายได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การให้เห็นโทษของกิเลส(ความโลภ)จึงเป็นการยากยิ่งขึ้น การที่จะยกระดับจิตใจให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้และการตื่นนั้นอาจต้องใช้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มให้มากกว่านี้เพราะการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการได้เพียง 8 ครั้งเท่านั้นจากทั้งหมด 12 ครั้งตามที่ได้ออกแบบไว้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา(Covid-19)

อย่างไรก็ตาม การเข้ากลุ่มครั้งนี้มีแนวโน้มของค่าคะแนนเพิ่มขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาที่ออกแบบจึงเป็นฐานให้ผู้ต้องขังเกิดปัญญาที่คมชัดมากขึ้น ขณะพูดคุยให้คำปรึกษา ช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงการกระทำที่ผิดพลาดของตนเองในอดีต เกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่จะระมัดระวังและมีความละเอียดรอบคอบที่จะตัดสินใจลงมือทำสิ่งใดๆ ช่วยให้ผู้รู้จักยับยั้งชั่งใจและพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนว่า อะไรถูก-อะไรผิด แท้จริง ดี-ชั่ว เป็นประโยชน์-ไม่เป็นประโยชน์(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552) ทำแล้วจะส่งผลดี-ผลเสีย

ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร ช่วยให้ตระหนักถึงคุณ-โทษที่จะตามมา ประเด็นนี้ยืนยันได้จาก ข้อคิดเห็นของผู้ต้องขังที่ว่า

“ผมตระหนักถึงคุณ-โทษ ถูก-ผิดและมีสติปัญญาในการพิจารณาเหตุผล มากขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อนไม่ได้คิดถึงเลย ทำอะไรไร้ความคิด เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่”

อีกทั้ง ช่วยให้สังเกตเห็นโทษของความปลอดภัย โกรธ หลง รู้จักอดทนอดกลั้นเมื่อเผชิญความไม่พึงพอใจ พยายามควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองให้ได้เพื่อไม่ให้แสดงออกตามอำนาจของกิเลส ยืนยันได้จากข้อคิดเห็นของผู้ต้องขังที่ว่า

“เพราะกิเลสทำให้ผมต้องมาติดคุก แต่ผมก็มีกำลังใจมากขึ้นเมื่อเข้าร่วม กิจกรรมและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องและจะพยายามควบคุมตัวเองให้ได้”

สอดคล้องกับการศึกษาของ สวัสดิ์ จิรัฏฐิติกาล (2554) Ronel และคนอื่น ๆ (2013) และ Jayasundara (2012) ที่พบว่า การฝึกสติแนวสติปัญญาสามารถกล่อมเกลาจิตใจของผู้ต้องขังให้สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น รู้จักใช้สติในการแก้ไขปัญหา ตระหนักรู้ใน บาป-บุญ คุณ-โทษและความดีงาม รู้จักยับยั้งชั่งใจตนเองที่จะทำการผิดๆ มีความอดทนอดกลั้น สามารถยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของเรือนจำ และยังช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม มีความสุขในระหว่างต้องโทษ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ สุมนา เลียบทวีและ นพพร จันทรนาชู(2555)ที่ได้ศึกษาการฝึกสติแนวสติปัญญาที่นำไปใช้พัฒนาพฤติกรรมและ อารมณ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีสติในการแสดงออกทางพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น มีอารมณ์ที่มั่นคง รู้จัก ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและรอบคอบยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยสติปัญญา สอดคล้องกับ พระ พรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2552)ที่กล่าวว่า สติในรูปแบบวิปัสสนา(สติปัญญา)ช่วยทำให้จิต เป็นสมาธิพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ และสามารถจัดการได้ดี ช่วยให้เกิดการขยายขอบเขตของการรับรู้ออกไปโดยมิติต่างๆ ช่วยให้สืบค้นด้วยปัญญาที่ชัดเจนได้ เกิดปัญญาที่มองเห็นความ เชื่อมโยงของเหตุและผลอย่างทั่วถึงจนสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรไม่ควร ซึ่ง ยืนยันได้จากข้อคิดเห็นของผู้ต้องขังซึ่งเข้าร่วมกับการให้คำปรึกษาครั้งนี้ที่แสดงถึงการมีสุขภาวะ ทางปัญญาไว้ว่า

“ทำให้ผมรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร รู้ถึงความดีความชั่ว ทำให้มีสติมากขึ้น ในการดำเนินชีวิต รู้จักมองถึงปัญหา มองถึงความเป็นจริง มองเห็นถึงสาเหตุของปัญหาครับ”

สอดคล้องกับ พิณนภา หมวกยอด (2558)ที่ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนา ศักยภาพนักศึกษาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ภายหลังจากทดลองนักศึกษามีสุข ภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 รูปแบบดังกล่าวช่วยให้นักศึกษารู้จัก

แยกแยะถูก-ผิด รู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ นิ่งมากขึ้น มีความพึงชานน้อยลง เช่นเดียวกับ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ (2560) ที่ได้ศึกษารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ พบว่า ภายหลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทำให้ตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พิจารณาตนเองด้วยใจที่เป็นกลาง ปล่อยวางเรื่องราวที่ทำให้ทุกข์ใจได้และมีการกำลังใจในการดำเนินชีวิต

ฉะนั้น รูปแบบการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐานที่ผู้วิจัยออกแบบไว้แต่ละครั้งจึงประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ลมหายใจ เป็นวิธีการที่มุ่งให้ผู้ต้องขังนำจิตไปตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นการทำสมาธิและสร้างสติโดยการสังเกตลมหายใจเข้า-ออก เมื่อเปลอสัมไปก็ตั้งมาระลึกใหม่(จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2557; สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, 2555) การตระหนักรู้กิริยาท่าทางผ่านการเดินโดยให้มีสติรู้ตัวขณะก้าวเท้าซ้าย-ขวา นอนหงายหรือนอนตะแคงซ้าย-ขวาโดยสัมผัสรับรู้อวัยวะทุกส่วนที่ราบกับพื้นตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ระลึกรู้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนโดยการเกร็งแล้วค่อยๆ คลายอาการเกร็งออก ส่วนนี้เรียกว่า สติตามรู้กายและพฤติกรรม(กายานุปัสสนา) 2) การตระหนักรู้ความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์และเฉยๆ เป็นการให้ผู้ต้องขังเฝ้าสังเกตความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาและยอมรับโดยไม่ปรับเปลี่ยนเรียกว่า สติตามรู้ความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา) 3) การตระหนักรู้จิตที่ความคิดจินตนาการขึ้นด้วยการเฝ้าสังเกตแต่ละขณะ ไม่ไปข่มหรือต่อต้านความคิดแต่ตามระลึกรู้เท่านั้นกับอาการเหล่านี้ เช่น ความหงุดหงิดรำคาญ ความเหม่อลอย ความฟุ้งซ่าน ความสงบ เรียกว่า สติตามรู้จิต(จิตตานุปัสสนา) และ 4) การตระหนักรู้สภาพธรรม เป็นการเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติทั้งกายและใจ ความบีบคั้น การรู้จักแยกตัวเองออกจากลักษณะธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นนั้นเรียกว่า สติตามรู้ธรรม(ธรรมานุปัสสนา) เพื่อให้เห็นความจริงโดยยอมรับและไม่มีการตัดสินใดๆ(Kabat-Zinn, 2003; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552; วรเดช ปัญจรงค์, 2549)ซึ่งรูปแบบฯที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เน้นให้ผู้ต้องขังฝึกสติจดจ่อในสองส่วนแรก(กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมผู้ต้องขังจึงทำให้รูปแบบมีความเหมาะสม

กล่าวได้ว่า รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาผู้ต้องขังกลุ่มทดลองให้เป็นผู้มีสุขภาวะทางปัญญาที่รู้เท่าทันกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง มีความละเอียดรอบคอบในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น รู้จักใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา ช่วยให้เกิดความมั่นใจและลงมือทำด้วยความพยายามของตนเอง รู้จักการแยกแยะถูก-ผิด ดี-ชั่ว คุณ-โทษ เป็นประโยชน์-ไม่เป็นประโยชน์ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้เกิดการปล่อยวางอดีตที่ผ่านมา

มาและรู้จักให้อภัยตนเอง ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย มีความเข้มแข็งที่เบิกบานและรู้จักควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ อีกทั้ง ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง รู้จักใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข

2. สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองโดยรวมและด้านการรู้ การตื่นมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับข้อสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นด้านความเบิกบานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุม($M=3.45, S.D.=0.30$)และกลุ่มทดลอง($M=3.29, S.D.=0.59$)ซึ่งเป็นกลุ่มต่ำทั้งสองกลุ่มที่มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาระดับปานกลางที่ได้จากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาซึ่งมีค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง($M=3.66, S.D.=0.27$)ที่ได้รับรูปแบบฯ มีค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้น ขณะที่กลุ่มควบคุม($M=3.58, S.D.=0.25$)ที่ไม่ได้รับรูปแบบฯ มีค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้นเช่นกัน

จากข้อค้นพบดังกล่าว อธิบายได้ว่า การดำเนินชีวิตตามปกติแต่ละวันของผู้ต้องขังทุกคนจะไม่เหมือนกับคนปกติทั่วไปในสังคมที่สามารถดำเนินชีวิตไปตามที่ตนเองต้องการได้ ทว่าจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ถูกจำกัดด้วยเวลาและกิจกรรมต่างๆ ที่ถูกวางไว้ด้วยกฎระเบียบที่ทางเรือนจำและกรมราชทัณฑ์กำหนดขึ้น ภายในเรือนจำจะมีการจัดการศึกษาหลากหลายรูปแบบให้กับผู้ต้องขัง มีการฝึกอาชีพตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน อีกทั้ง ยังมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาด้านพฤติกรรมดี การบ่มเพาะจิตใจด้วยหลักคุณธรรมจริยธรรมทางศาสนา(กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม, 2560) ในช่วงดำเนินการวิจัยเท่านั้นที่กลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ขณะที่กลุ่มควบคุมยังต้องดำเนินชีวิตไปตามปกติของทางเรือนจำและต้องเข้าร่วมทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมดี

นอกจากนี้ ยังมีการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูเฉพาะทางขึ้นอาทิ หลักสูตรศีลคสาสมาธิ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่บรรจุไว้ในแผนภาคบังคับสำหรับนักโทษทุกคนในเรือนจำที่ต้องเข้าร่วม(กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม, 2560) จากการศึกษาของ เกศริน เอกธวัชกุล (2562)พบว่าหลักสูตรศีลคสาสมาธิช่วยให้ผู้ต้องขังมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความสงบไม่ฟุ้งซ่าน ลดความวิตกกังวลได้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีในทางที่ดีขึ้น ผู้ต้องขังได้รับประโยชน์จากการฝึกสมาธิและเห็นคุณค่าของการละชั่วทำดี นี่จึงอาจเป็นเหตุผลสำคัญที่ส่งผลให้คะแนนสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นขณะเข้าร่วมการทดลองเช่นเดียวกัน

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองโดยเฉพาะด้านความเบิกบาน($M=3.84, S.D.=0.48$)มีค่าคะแนนอยู่ในระดับมากซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม($M=3.45, S.D.=0.31$)ที่มีค่าคะแนนระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า รูปแบบฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีเนื้อหา ขั้นตอนกระบวนการที่แตกต่างออกไป มีการฝึกสติตามรูปแบบที่สอดคล้องกับพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังซึ่งช่วยให้ภาวะจิตใจสงบผ่อนคลายเป็นเบื้องต้นก่อนที่จะเข้าสู่การพูดคุยในชั้นให้คำปรึกษา การฝึกสติดังกล่าวช่วยให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ง่ายและเหมาะสมกับตัวเองซึ่งเริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรมหรือจากง่ายไปยากโดยให้ผู้ต้องขังมีสติระลึกวัตถุคือร่างกายเป็นอารมณ์ในเบื้องต้นได้แก่ ลมหายใจเข้า-ออก อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าและพฤติกรรมกรรมการแสดงออกได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอนและการเคลื่อนไหวพร้อมทั้งระมัดระวังสิ่งเร้าภายนอกที่จะผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นการพุ่งความสนใจ(Attention)และจดจ่ออย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ(ธวัชชัย กฤษณะประกะกรกิจ, 2552)ตั้งจิตให้ตั้งมั่นกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่นี้และเดี๋ยวนี้โดยไม่มีการตัดสินใดๆ หรืออารมณ์เข้าไปเกี่ยวข้อง จากนั้นให้ผู้ต้องขังยกระดับการฝึกสติจากวัตถุคือร่างกาย(กายานุปัสสนา)เข้าไปสังเกตความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา)ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสุข ทุกข์หรือเฉยๆ ในขณะปัจจุบันนั้นๆ และเคลื่อนสติเข้าไปสังเกตว่ามีความคิด(จิตตานุปัสสนา)ใดเกิดขึ้นอาทิ ความอยากต้องการ อากาโรหุดหงิดรำคาญ การคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ความสงบ ความพึงชาน เป็นต้น สุดท้ายให้มีสติตามเห็นความจริงของธรรมชาติ(ธัมมานุปัสสนา)ทางร่างกาย ความรู้สึกและความคิดแต่ละขณะนั้นๆ ว่าไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงและหายไปในที่สุด เป็นการเห็นในเชิงปัญญา(วิปัสสนา)ตามรูปแบบการฝึกแนวสติปัฏฐาน 4(นิธิ ศิริพัฒน์, 2555; สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา, 2555) วิธีการนี้จึงช่วยให้ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจที่เบิกบาน สงบผ่อนคลาย ปล่อยวางได้มากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Ferszt และคนอื่น ๆ (2015)ที่นำการเจริญสติผสมกับแนวความคิดการบำบัดอารมณ์และปัญญาไปใช้กับผู้ต้องขังหญิง พบว่า ทำให้ตระหนักรู้ในตนเอง อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ทำให้ปล่อยวางความผิดพลาดได้มากขึ้น อีกทั้ง มีเมตตาจิตและรู้จักให้อภัย

อีกทั้ง ชั้นการให้คำปรึกษายังเน้นให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองได้ระบายความรู้สึกนึกคิดซึ่งเกิดจากความกดดันในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำที่เต็มไปด้วยข้อจำกัดต่างๆ ความรู้สึกผิดที่มีต่อพฤติกรรมกระทำความผิดในอดีต ความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตในอนาคตที่ไม่แน่นอนโดยมีเพื่อนสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยฟังด้วยความใส่ใจทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่า มีคนคอยเข้าใจและร่วมรับรู้ แสดงความเห็นอกเห็นใจกับความบีบคั้นที่เกิดขึ้น ไม่เก็บกักอารมณ์และความคิดเชิงลบไว้ภายในซึ่งเป็นผลให้เกิดความเครียด อึดอัด การได้พูดคุยทำให้ผู้ต้องขังได้

สะท้อนและเกิดสติรู้เท่าทันตนเองด้านความคิดเชิงลบ ตระหนักรู้อารมณ์และพฤติกรรมตามเป็นจริง ไม่หลงไปกับจินตนาการ เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถ่องแท้ สามารถควบคุมจัดการอารมณ์ความคิดที่เป็นปัญหาได้ ประเมินตนเองตามเป็นจริงและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมด้วยการตระหนักถึงคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง (Goleman, 1998; Mayer, 1997; Wesinger, 1998) สอดคล้องกับการศึกษาของ Himelstein และคนอื่น ๆ (2012) และ McGahee (2015) ที่นำการบำบัดสติไปใช้กับผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังมีสุขภาพกายจิต สังคมและการปฏิบัติงานดีขึ้น มีภาวะอารมณ์เครียด สับสน เหนื่อยล้า วิตกกังวลลดลง ช่วยให้ผ่อนคลาย ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้

อีกประการหนึ่ง สมาชิกภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบฯ มีจำนวนไม่มากเกินไป (จำนวนทั้งสิ้น 9 คนรวมผู้วิจัย) ซึ่งแตกต่างจากกิจกรรมอื่นๆ ของทางเรือนจำที่มีผู้ต้องขังเข้าร่วมจำนวนมาก ขณะที่ ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาก็มีเพียงพอ (1.30-2.00 ชม.) (Gladding, 2009; Patterson, 1973; นันทนา วงษ์อินทร์, 2549; สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2549) ซึ่งช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างทั่วถึง สมาชิกภายในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการพูดคุยและเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม สามารถรับรู้เรื่องราวผ่านการบอกเล่าของเพื่อนสมาชิกแต่ละคนและได้สะท้อนทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองภายใต้บรรยากาศที่มีความอบอุ่นเป็นมิตร การเคารพให้เกียรติ ทำให้เกิดความไว้วางใจและเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของเพื่อนผู้ต้องขัง โดยมีผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีลักษณะเป็นกัลยามิตร (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2549) คอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติและกลมกลื่นผ่านการใช้เทคนิคจิตวิทยาอาทิ การสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ เป็นต้น จึงส่งผลทำให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองรู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นขณะเข้าร่วมใช้รูปแบบฯ และเกิดความเข้าใจในประเด็นที่ร่วมกันพูดคุยอย่างชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุกานต์ บ่อเงิน (2560) ที่นำกลุ่มการให้คำปรึกษาไปใช้กับผู้ต้องขังพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนเจตคติในทิศทางที่ดีขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมเนื่องด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มมีการนำทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้ต้องขังเพราะโดยส่วนใหญ่ เรือนจำจะมีแค่การให้ข้อสนเทศและผู้ต้องขังรับฟังเพียงอย่างเดียวซึ่งไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ผู้ต้องขังมีการปรับเปลี่ยนความคิด เจตคติและพฤติกรรมใดๆ ได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมผู้ต้องขังให้เป็นผู้มีความสุขอันเกิดจากปัญญา (สุขภาวะทางปัญญา) ด้าน “การรู้” ด้าน “การตื่น” และด้าน “ความเบิกบาน” ได้

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบรูปแบบฯ จำนวน 12 ครั้ง แต่เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา(Covid-19)จึงดำเนินการได้ 8 ครั้งเท่านั้น อีกทั้ง มีผู้ต้องขัง จำนวน 1 คน ต้องไปพบญาติทำให้เข้าร่วมกิจกรรมได้เพียง 7 ครั้ง อย่างไรก็ตาม รูปแบบฯ ดังกล่าวยังผลส่งให้ผู้ต้องขังเกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาได้ระดับหนึ่งเพราะแต่ละครั้งมีการพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน(รู้ ตื่น เบิกบาน)รวมอยู่ด้วย แต่อาจยังไม่ลุ่มลึกเพียงพอ หากดำเนินการครบตามจำนวนทั้ง 12 ครั้ง จะทำให้ครอบคลุมและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ข้อจำกัดอีกประการคือผู้ต้องขังทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาที่ทางเรือนจำจัดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งเป็นตัวแปรแทรกซ้อนที่ยากจะควบคุมจึงทำให้สุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

1. ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยค้นพบ กรมราชทัณฑ์หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นเป้าหมายสำหรับการพัฒนาเพื่อแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังให้มีสุขภาพทางปัญญาที่ถูกต้องเหมาะสมได้
2. ลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังที่ผู้วิจัยค้นพบ หน่วยงานกรมราชทัณฑ์ที่เกี่ยวข้องในการแก้ไขผู้ต้องขังสามารถนำไปเป็นแนวทางในการออกแบบหรือคัดเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้ต้องขังได้
3. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หน่วยงานหรือผู้ที่มีหน้าที่แก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังสามารถนำไปใช้วัดกลุ่มผู้ต้องขังคดีอื่นๆ ได้เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะทางปัญญาในแต่ละด้านก่อนที่จะมุ่งพัฒนาด้านที่ผู้ต้องขังมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาดำ
4. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น ผู้ที่มีหน้าที่แก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญากับกลุ่มผู้ต้องขังคดีอื่นๆ ได้ เช่น คดีลักทรัพย์ คดีอาชญากรรม เป็นต้น หรือกับกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดตามสถานพินิจต่างๆ
5. การนำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาไปใช้กับผู้ต้องขัง บุคลากรที่เกี่ยวข้องของกรมราชทัณฑ์หรือเรือนจำจำเป็นต้องผ่านการอบรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมและขั้นตอนการนำไปใช้ ขณะที่การนำรูปแบบฯ ไปประยุกต์ใช้จะต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้ทราบขั้นตอนและเกิดทักษะที่เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ จะต้องฝึกเจริญสติอยู่เป็นประจำหรือตามหลักสูตรที่มีการจัดขึ้นเพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่ลุ่มลึกด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังคดีอื่นๆ อาทิ คดีลักทรัพย์ คดีความมั่นคงทางการเมือง คดีอาชญากรรม เป็นต้น หรือกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดตามสถานพินิจเพื่อให้ทราบระดับสภาวะทางปัญญาแต่ละด้านก่อนนำไปสู่การหาแนวทางแก้ไขทัศนคติ พฤติกรรม ความนึกคิดที่เป็นปัญหาของกลุ่มบุคคลดังกล่าว
2. ควรศึกษาและพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมนิสัย(บุคลิกภาพ)ของผู้ต้องขังตามหลักจิต 6 หรือจิต 2 เพื่อนำไปใช้วัดลักษณะนิสัยของผู้ต้องขังก่อนที่จะออกแบบหรือคัดเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องเหมาะสมสำหรับการพัฒนานิสัยด้านนั้นๆ
3. ควรศึกษารูปแบบการเจริญสติผสมผสานกับแนวคิดจิตวิทยาการให้คำปรึกษาอื่นๆ เช่น ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นต้น เพื่อเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาผู้ต้องขังแต่ละกลุ่มหรือแต่ละรายบุคคล
4. ควรศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ผสมผสานการเจริญสติในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น อาจจะศึกษาระยะหลัง 1 เดือน 3 เดือนหรือ 6 เดือนเพื่อดูความคงทนของพฤติกรรม ทัศนคติของผู้ต้องขัง
5. ควรศึกษาแบบวัดสภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังและรูปแบบๆ ในบริบทวัฒนธรรม ความเชื่ออื่นๆ เช่น ผู้ต้องขังที่นับถือศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ เป็นต้น เพราะการศึกษาครั้งนี้จำกัดเฉพาะผู้ต้องขังที่มีวัฒนธรรมความเชื่อทางพุทธศาสนาเท่านั้น

บรรณานุกรม

- (ICPS), I. C. f. P. s. (2020). *Prison Population*. <http://www.mentalhealth.org.uk/help-information/mental-health-statistics/prisons/>.
- Adams, T., Bezner, J., และ Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of health promotion*, 11(3), 208-218.
- Corey, G. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Tenth Edition*. Boston USA: Cengage learning
- Doris J. James and Lauren E. Glaze. (2006). *Mental Health Problems of Prison and Jail Inmates*. (September 2006): U.S. Department of Justice Office of Justice Programs, Bureau of Justice Statistics Special Report.
- Dunn, K. S. (2008). Development and psychometric testing of a new geriatric spiritual well-being scale. *International of Older People Nursing*, 161-169.
- Fahey, T. e. a. (2005). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness 6th ed*. Boston: McGraw Hill. "Introduction to Wellness, Fitness, and Lifestyle Management."
https://www.ci.oswego.or.us/sites/default/files/fileattachments/parksrec/webpage/21474/six_dimensions_of_wellness.pdf
- Ferszt, G. G., Miller, R. J., Hickey, J. E., Maull, F., และ Crisp, K. (2015). The impact of a mindfulness based program on perceived stress, anxiety, depression and sleep of incarcerated women. *International journal of environmental research and public health*, 12(9), 11594-11607.
- Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17-28.

- Gazda, G. M. (1989). *Group Counseling A Developmental Approach* (4). Boston : Allyn and Bacon.
- Gill, K. J., Zechner, M., Zambo Anderson, E., Swarbrick, M., and Murphy, A. (2016). Wellness for life: A pilot of an interprofessional intervention to address metabolic syndrome in adults with serious mental illnesses. *Psychiatric rehabilitation journal*, 39(2), 147.
- Gipson, R., and Mitchell. (1986). *Introduction to Counseling and Guidance* (2). New York: Macmillan Publishing Company.
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling A Comprehensive Profession 6th Edition*. Dorling Kindersley(India): Licensees of Pearson Education in South Asia.
- Gliem, J. A., and Gliem, R. R. (2003). *Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales*.
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. In: New York: Bantam Books.
- Gomez, R., and Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and individual differences*, 35(8), 1975-1991.
- Hattler, B. (1976). Six dimensions of Wellness Model.
<http://c.ymcdn.com/sites/www.nationalwellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf>
- Himelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., and Heery, M. (2012). A qualitative investigation of the experience of a mindfulness-based intervention with incarcerated adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 231-237.
- Jayasundara, M. W. (2012). *Rehabilitation of Prisoners through Vipassana meditation*. Sri Lanka,: Department of Sociology and Anthropology, University of Sri Jayewardenepura.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

- Mahler, C. A. (1969). *Group Counseling in Schools*. New York: Houghton Mifflin.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- McGahee, P. W. (2015). *Mindfulness Meditation: A Practical Intervention in addressing stress and anxiety in inmates*. State University of New York: The College at Brockport.
- Melnyk, B. M., and Neale, S. (2018). 9 dimensions of wellness. *American Nurse Today*, 13(1), 10-11.
- Naik, P. (2003). *Mindfulness : An Introduction*. UF/IFAS Extension University of Florida.
- Naz, A. S., Rehman, R., Katpar, S. J., and Hussain, M. (2014). Intellectual wellness awareness: a neglected area in medical universities of Pakistan. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 64(9), 993.
- Ohsen, M. M. (1979). *Group Counseling*. New York: Harper and Brothers.
- Patterson, C. H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd edition*. New York: Harper & Row Publisher.
- Rehman, R., Syed, S., Hussain, M., Fraz, T. R., and Shaikh, S. U. (2020). Impact of wellness indicators on intellectual dimensions of medical teachers of Karachi: Findings from cross-sectional study. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(4), 655-659.
- Ronel, N., Frid, N., and Timor, U. (2013). The practice of positive criminology: A Vipassana course in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 57(2), 133-153.
- Schroevers, M. J., Tovote, K. A., Snippe, E., and Fler, J. (2016). Group and individual mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) are both effective: A pilot randomized controlled trial in depressed people with a somatic disease. *Mindfulness*, 7(6), 1339-1346.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., and Williams, J. M. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.

- Segal, Z. V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Shertzer. (1971). *Group Counseling,* in *Fundamentals of Counseling*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Syed, S., Rehman, R., Hussain, M., และ Shaikh, S. U. (2016). INTELLECTUAL WELLNESS: A COMPARISON OF PUBLIC AND PRIVATE MEDICAL UNIVERSITY TEACHERS. *Pakistan Journal of Physiology*, 12(4), 16-20.
- Sykes, G. (1958). *The Society of Captives: A Study of a Maximum Security Prison*, Princeton University.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296.
- Wallace, B. A., และ Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690.
- Wesinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco: Jossey-Brass.
- WHO. (1947). *World Health Organization*. Geneva.
- WHO. (1998). *World Health Organization*. Geneva.
- Xu, W., Jia, K., Liu, X., และ Hofmann, S. G. (2016). The effects of mindfulness training on emotional health in Chinese long-term male prison inmates. *Mindfulness*, 7(5), 1044-1051.
- Yolom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4). New York Basic Books.
- เกศริน เอกธวัชกุล. (2562). การนำโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักสูตรศาสตร์ศาสนาไปปฏิบัติ ด้วยหลักสูตรศาสตร์ศาสนาไปปฏิบัติ. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, ปีที่ 4 (ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2562), 429-440.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์ (15). กรุงเทพฯ: มติชน.

- เบนจามิน ไลน์สไตน์. (2559). *Applied Mindfulness for Engaged Living*. การประชุมวิชาการ
สุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 15 การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก ครั้งที่ 13
ประจำปี 2559 ระหว่างวันที่ 8-10 มิถุนายน 2559 , กรุงเทพฯ:
- เพทาย เย็นจิตโสมนัส. (2560). การเจริญสติกับสุขภาพวะ.
http://www.blmhosp.pbro.moph.go.th/Download/mind_body/public_5.pdf
- เลอลักษณ์ มหิพันธ์. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพวะทางปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท.
วารสารพยาบาลสาธารณสุข, ปีที่ 31 (ฉบับที่ 2), 30-42.
- เสาวภา เล็กวงษ์ วรณรัตน์ ลาวัง และ สมสมัย รัตนกรีฑากุล. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพวะทาง
ปัญญาของญาติผู้ดูแลคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย. วารสารวิทยาลัย
พยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี, ปีที่ 30 (ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2562), 102-112.
- เอมอร สุขเจริญ. (2549). การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการกระทำผิดของผู้ต้องขังหนุ่มในคดี
ลักทรัพย์: กรณีศึกษาทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง. (รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอี่ยมพร หลินเจริญ. (2555). เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. วารสารการวัดผลการศึกษา, ปี
ที่ 17 (ฉบับที่ 1 กรกฎาคม 2555 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), 17-29.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ นภนาท อนุพงศ์พัฒน์. (2560). สุขภาพทางปัญญา : จิตวิญญาณ
ศาสนาและความเป็นมนุษย์. พิมพ์ที่ บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ จำกัด นนทบุรี: สำนักงาน
คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- โสมรัชช์ วิไลยุค. (2559). การปล่อยวาง. นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ 4 (ฉบับที่ 26), 10-11.
- ไพโรจน์ สิงข์. (2552). สุขภาพวะทางปัญญาของคนใต้ : สุขสร้างได้ด้วยปัญญา. งานสร้างสุขภาพใต้
2551-2552.
- กนกกาญจน์ สีนภิบาล. (2555). การศึกษานุคลิกภาพตามแนวจิต 6 ในพระพุทธศาสนาของ
ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์
หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- กมลาศ ภูวนาธิพงษ์และอัครนันท์ อริยศรีพงษ์. (2561). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยด้าน
สภาพแวดล้อมและจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุขภาพวะองค์รวมแนวพุทธของครอบครัวในชุมชน
อาคารสูง เขตกรุงเทพมหานคร. *Journal of MCU Nakhondhat*, 5(2), 233-249.

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม. (2560). หลังกำแพง : ส่องสภาพเรือนจำไทยภายหลังรัฐประหาร.

กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์.

กรมสุขภาพจิต. (2558). คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ. (6). กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุม

สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2559). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2558. พิมพ์ที่ บริษัท

ละม่อม จำกัด กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2564). หลักสูตรการฝึกทักษะหลักสำหรับบุคลากรที่ดูแลด้านการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมและจิตสังคม.

<http://www.nbhospital.go.th/10704nbh/images/download/MIO-TOT/> 5)คู่มือ

CoreTrainingskills.pdf

กรณีการ์ นลราชสุวัจน์. (2552). สุขง่าย ๆ สร้างได้ด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

กิตติพงษ์ กิตยารักษ์. (2552). จดหมายข่าวยุติธรรม. (ฉบับที่ 9 ปีที่ 1 ประจำเดือนมิถุนายน 2552),

4.

คณะอง ปาณิชทรวงูร. (2561). จริต 6 : กรอบในการเข้าใจคน. *Executive Journal* ภาควิชาศิลป

ศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ.

จำลอง ดิษยวณิช และ พีรรมเพรา ดิษยวณิช. (2557). จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน.

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ 59(ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2557),

87-88.

จุฑารัตน์ ไชยเอียด. (2558). สุขภาวะของสมาชิกเครือข่ายสัจจะลดรายจ่ายวันละ 1 บาทเพื่อทำ

สวัสดิการภาคประชาชนจังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ชมพู โกตีรัมย์ย์ จักรกฤษณ์ โปณะทอง และ จตุพล ยงศร. (2560). การวิเคราะห์องค์ประกอบหลักสติ

ปัญญา เพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วารสารมหาจุฬาลงการ, ปีที่ 5(ฉบับพิเศษ), 283-293.

ชัยวัฒน์ รัตนวงศ์. (2554). การพัฒนากิจกรรมสิ่งแวดล้อมสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของ

ผู้ต้องขังสูงอายุ:กรณีศึกษาเรือนจำจังหวัดอุดรดิติ. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ฉบับพิเศษ : เดือนพฤศจิกายน(2555), 95.

- ชูชัย สมิทธิโกศล. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เอกสารคำสอนวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฐิติ บุญประกอบ. (2012). ค้นหา พัฒนาจิต(ความสามารถ). *Human Development, No.190* October 2012, 38-39.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2535). การให้คำปรึกษากลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.
- ธงชัย สิงอุตม. (2559). การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กรตามแนวพระพุทธศาสนา. รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ การบริหารการพัฒนาสังคมและยุทธศาสตร์การบริหาร ประจำปี 2559.
- ธรรมรักษา. (2539). วิธีแห่งความสุข. กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2552). สมาธิบำบัดในทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต : *Mediation Therapy in Psychiatry and Mental Health* (1). โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช คณิงนิจ ไชยลังการณ ลินจง ไบธิบาลและจิตราวดี จิตจันทร์. (2552). การสังเคราะห์ความรู้ทางการพัฒนาจิตปัญญา(วิญญาณ)จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ:พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่และมูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- นงนุช โกมลหิรัณย์ พระสุธีรัตนบัณฑิตและโกนิฐฐ์ ศรีทอง. (2563). มหาจุฬานาครทรรศน์, 7(8), 411-426.
- นวลจันทร์ ทักชนชัยสกุล. (2548). อาชญากรรม การป้องกัน : การควบคุม (2). นนทบุรี: พรพิมพ์การพิมพ์
- นันทิ จิตสว่าง. (2555). นักโทษล้นคุกกับมาตรการทางเลือกในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดโดยไม่ใช้เรือนจำ. คณะกรรมการอิสระว่าด้วยการส่งเสริมหลักนิติธรรมแห่งชาติ กระทรวงยุติธรรม กรุงเทพฯ.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เอกสารคำสอน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- น้ำนิตย์ ตันตีสิริวัฒน์. (2557). การบรรเทาทุกข์ตามแนวสติปัญญา 4. (วิทยานิพนธ์ หลักสูตรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

นิธิ ศิริพัฒน์. (2555). หลักไตรลักษณ์กับการตรัสรู้ธรรม. เรื่องย่อประจำปี เมื่อ 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ.

2555. http://www.siripat.com/Annual_Articles_2012/27.%20The-Three-Characteristics-and-Enlightenment-2012.pdf

บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ 19(ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556), 127-137.

บุญชญา วิวิธขจร. (2559). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔. (สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต). สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บุษกร เขียวจินดาگانต์. (2561). เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา. วารสารศิลปศาสตร์ปริทัศน์, ปีที่ 13 (ฉบับที่ 25 มกราคม - มิถุนายน 2561), 103-117.

ประเวศ วะสี. (2551). สุขภาวะทางปัญญา. หนังสือพิมพ์มติชน.

http://jitwivat.blogspot.com/2008/06/blog-post_14.html

ประเสริฐ เมฆมณี. (2532). การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์.

ประไพพิมพ์ สุธีวสินนท์และประสพชัย พสุนนท์. (2559). กลยุทธ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ, ปีที่ 27(ฉบับที่ 1 เมษายน – กันยายน 2559), 32-46.

ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2545). จิตบำบัดแนวพุทธศาสตร์ เล่ม 2 (1). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ประสพชัย พสุนนท์. (2557). ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณ. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ, ปีที่ 27 (ฉบับที่ 1 เมษายน – กันยายน 2557), 147-159.

ปราณี หล้าเบญจสะ. (2559). การหาคุณภาพของเครื่องมือวัดและประเมินผล. โครงการบริการวิชาการ ท่าสาบโมเดล, มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.

ปรียา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญ ปราณี พงศ์ไพบูลย์ โสเพ็ญ ชุนวล และ อุไรรัตน์ หนาใหญ่.

(2557). รายงานฉบับสมบูรณ์วิจัยการพัฒนารสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษา (1). สงขลา: เค ก๊อปปี้.

ปิณฑา ไสภณ. (2558). ประสิทธิภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. ตำรา
อุดมศึกษา โครงการส่งเสริมการแต่งตั้งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.
กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา(ม.ป.ป.). (ไม่ปรากฏปี พ.ศ.). การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ:
พิทักษ์อักษร.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2546). ความสุข (1). กรุงเทพฯ: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์
จำกัด
- พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ 4 (ขุ.ม.(ไทย)29/49/41) (2523). ปัญญาตามหลักพุทธธรรม.
กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สภาวะทางปัญญา. พิมพ์ที่ หจก.สามลดา
กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). ความสุขคืออะไร. <http://www.happinessisthailand.com/2014>
- พระครูปลัดดณัฐพล จันทิโก(ประจวบฯ). (2561). การปรับจิตเพื่อพัฒนาชีวิต : กระบวนการและแนว
ปฏิบัติการปรับจิตเพื่อพัฒนาชีวิต. วารสารปณิธาน : วารสารวิชาการด้านปรัชญาและ
ศาสนา, ปีที่ 14 (ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2561), 63-65.
- พระครูพิสนธิ์ภิกขุจาร(เทิดทูน ธมฺมกามาโม). (2562). จริต 6 ศาสดรีในการอ่านใจคน เขียนโดย ดร.
อนุสร จันทพันธ์ ดร.บุญชัย โกศลธนากุล. บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์,
ปีที่ 7 (ฉบับที่ 2 (ฉบับวิสาขบูชา) พฤษภาคม-สิงหาคม 2562), 227-237.
- พระจินดา ฉันทัมโม. (2558). ศึกษาภาคจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท.
(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต). (2542). พุทธศาสนกับการแนะแนว. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา
- พระพยุ่ง เมธาวี. (2560). การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราชวรีย์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล
อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2550a). คู่มือชีวิต (14). กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์สวอย จำกัด
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2550b). จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ (3).
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พุทธธรรมมูลนิธิ

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (27).

กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (12).

กรุงเทพฯ: การศาสนา.

พระมหานันทวิทย์ ธีรภัทโท(แก้วบุตรดี) กมลลาส ภูวนาธิพงษ์และอัครนันท์ อัครศรีพงษ์. (2559).

การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร.

<http://www.mcuir.com/xmlui/bitstream/handle/123456789/27/2559-206%20Nuntawit%20Kaew.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

พระมหาประยูร ธีรวังโส(สุยะใจ). (2549). พุทธธรรมกับจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาภูริช ทันทวังโส(ศรีเลิศรส) ฐิติวุฒิ หน้มนมี และ อนุวัต กระสังข์. (2559). จริต 6 ทฤษฏีการประสานงานของพระพุทธเจ้า. วารสารสมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ปีที่ 6 (ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2561), 29-44.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ณัทธิร์ ศรีดี, พระครูพิพิธสุตาทร, จักรกริช สังฆมณ, พระราชวรมุนี, และ วันชัย พลเมืองดี. (2556). สุขที่ได้ธรรม. ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพองค์กร(Happy Workplace)สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) กรุงเทพฯ: บริษัทดีไซน์ดีไลท์ จำกัด.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). ใน ราชกิจจานุเบกษา (เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก, หน้า 1).

พระสมุห์ปริญญา ปริชาโน(ยันต์โกเศศ). (2561). แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพุทธจิตสำหรับนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสรพวงณ์ ปัญญาโร(จุลลโพธิ). (2561). ศึกษาบุคลิกภาพตามแนวจิต 6 ของนิสิตคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องสมุดวัดไชยชุมพลชนะสงคราม จังหวัดกาญจนบุรี. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พล แสงสว่าง. (2560). จิตวิทยาการให้คำปรึกษากับหลักพระพุทธศาสนา. ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

<http://www.infantchap.com/main/attachments/article/57/จิตวิทยาการให้คำปรึกษา-พระพุทธรศาสนา.pdf>

- ไพโรจน์ ทองอำโร. (2544). ปัญหาจิตสังคมของผู้ต้องขังสตรีในทัณฑสถานหญิงจังหวัดสงขลา. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ 7 (ฉบับที่ 3 ก.ย.-ธ.ค. 2544), 268.
- พิณณา แสงสาคร. (2554). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิณณา หมวกยอด. (2558). การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา. (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2522). ประโยชน์ของการเป็นพุทธบริษัท (1). มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2530). คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์). นครปฐม: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2547). ความสุข (1). กรุงเทพฯ: บริษัท ตถตา พับลิเคชั่น จำกัด
- ภัทรภรณ์ วงษภรณ์. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภาณุกานต์ บ่อเงิน. (2560). ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อเจตคติในการกระทำผิดวินัยของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี. วารสารพยาบาลตำรวจ, ปีที่ 9 (ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2560), 117-127.
- มนตรี หลินภู นฤมล พระใหญ่ อัจฉรา ประเสริฐสินและประทีป จินนี่. (2563). สุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของผู้ต้องขังคดียาเสพติดติดตามหลักพุทธธรรม. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, ปีที่ 5 (ฉบับที่ 3 (มีนาคม 2563)), 263-277.
- มันเกียรติ โกศลนวิรัตน์. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาพุทธธรรม. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว (อุดมศึกษา) สถาบันราชภัฏเพชรบุรี.
- มาโนช พรหมปัญญา. (2564). การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสนา. In. https://gened.siam.edu/wp-content/uploads/2018/07/relation-hndout-100-104_04_2553_1.pdf

- มูลนิธิศูนย์วิจัยและติดตามความเป็นธรรมทางสุขภาพ. (2562). โครงการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย
สิทธิทางด้านสุขภาพของกลุ่มประชากรเปราะบาง: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
(สช.).
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2559). สังคมเปลี่ยนไวใส่ใจสุขภาพจิต. Paper presented at the การ
ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 13 การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก
ครั้งที่ 11 การประชุมวิชาการวิกฤตสุขภาพจิต ครั้งที่ 5 ประจำปี 2557, จังหวัดเชียงใหม่.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (4). กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ: บริษัท ปียอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- รายงานการประชุมวิชาการนานาชาติ. (2546). สุขภาพจิตกับยาเสพติด. กรุงเทพฯ:
รุจจาภา มุ่งวิชาและกรรณวิษณีย์ ช่วยอุปการ. (2562). แนวทางพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขังกระทำผิดซ้ำ
คดียาเสพติดเรือนจำจังหวัดชัยภูมิ. วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์, ปีที่ 7 (ฉบับที่ 1
มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ), 96-110.
- วรเดช ปัญจรงค์. (2549). การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4. กรุงเทพฯ: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา: ตำราอุดมศึกษา โครงการส่งเสริม
การแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วัชรีย์ ภูวะคำ. (2524). จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการหน่วย
ศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู: เอกสารการนิเทศการศึกษาระดับที่ 242
- วิจารณ์ พานิช. (2559). สติวิถีแห่งสุขภาพดี (*Mindfulness For Health Lives*). Paper presented at
the การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 15 การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิต
เวชเด็ก ครั้งที่ 13 ประจำปี 2559 วันที่ 8-10 มิถุนายน 2559, กรุงเทพฯ.
- วิญญู พูลศรี. (2531). เทคนิค : จิตวิทยาการปรึกษา. ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครู
เชียงใหม่ สหวิทยาลัยล้านนา.
- วิทยา นาควัชระ. (2549). คู่มือสร้างความสุข (1). กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์
- วิทยา สุริยะวงศ์. (2558). สรุปสัมมนาวิชาการ : คดีล้นศาลนักโทษล้นคุกปัญหาจากอกระบวนกร
ยุติธรรมไทย 19 สิงหาคม 2558.

https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/download/article/article_20200608145458.pdf

- ศรัญญ์ ไมตรีเวช(ดั่งตฤณ). (2545). มหาสติปัฏฐานสูตร. สำนักพิมพ์ฮาวพาร์ กรุงเทพฯ: บริษัทยูไนเต็ดโปรดักชั่นเพรส จำกัด.
- ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต. (2555). คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง = *Happinometer : the happiness self assessment*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สติเฟิน ฮิคแมน. (2556). ชาวเอเชียร่วมมือใจเพื่อสุขภาพจิตที่ดีกว่า. Paper presented at the การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 12 และการประชุม World Congress of Asian Psychiatry ครั้งที่ 4.
- สถิต แก้วปัญญา. (2562). แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังคดียาเสพติดเรือนจำกลางอุดรธานี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ปีที่ 7 (ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2562), 79-93.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน). (2553). ปัญญาในพระพุทธศาสนา (5). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2549). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธธรรมในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ 20 (ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2549), 9.
- สรลักษณ์ ประเจียด. (2550). สุขภาพจิตและการใช้กลไกทางจิตของผู้ต้องขังไทย. วารสารยุติธรรม, ปีที่ 7 (ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน-พฤษภาคม), 51.
- สวัสดิ์ จิรัฎฐิติกาล. (2554). การปฏิบัติธรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางคลองเปรม: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- सानุ มหัทธนาดุลย์และสรिता มหัทธนาดุลย์. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อวิถีชีวิตสมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, ปีที่ 6 (ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม 2562)), 1161-1172.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส). (2556). เครื่องมือสร้างปัญญา ถอดบทเรียนการทำงานกับเยาวชนในมิติการทำงานสร้างเสริมสุขภาวะปัญญาด้วยค่ายอาสาละคร ดนตรี (1). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- สิทธิพร สังขพงศ์. (2544). การให้คำปรึกษากลุ่มผู้ต้องขัง. รายงานประจำปีวารสารกรมราชทัณฑ์ 2544.

- สุภาภรณ์ ผลบุญ. (2553). กรณีศึกษาการปรับตัวทางสังคมของผู้ต้องขังชายที่มีพฤติกรรมเลียนแบบเพศตรงข้ามด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2552). สถิติฐานาน ๔ (1). กรุงเทพฯ: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
- สุรพล ไกรสรารุฒิ. (2552). คู่มือปัญญาในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา. (2555). ผีกลติให้จิตตั้งมั่น ผีกลติให้เกิดปัญญา. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด.
- สุรางค์ เอกโชติ. (2547). การปฏิบัติวิปัสสนา : เครื่องมือในการแก้ไขผู้ต้องขัง: หลักสูตรผู้บริการกระบวนการยุติธรรมระดับสูง(บ.ย.ส.) สำนักงานศาลยุติธรรม.
- สุรรัตน์ ฝนอรุณ. (2556). การศึกษานุคลิกภาพของผู้บริหารระดับกลางในองค์การเอกชนกรุงเทพมหานครตามแนวจิต ๖ ในพระพุทธศาสนา. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ 5 (ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2562), 201-212.
- อรพินทร์ ชูชม. (2552). การวิจัยกึ่งทดลอง. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 15(1 กันยายน 2552).
- อ้อม ประนอม. (2014). พลังธรรม พลังคำ พุทธพจน์ล้ำค่าพัฒนาชีวิต (1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Be Bright จำกัด.
- อัจฉรา มุ่งพานิชและกิตติยา กุดกง. (2563). ผลของกลุ่มบำบัดที่ใช้สติเป็นพื้นฐานต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ 28(ฉบับที่ 3 (2020)), 240-251.
- อาภา จันทรสกุล. (2545) หลักธรรมและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อารยา องค์เยี่ยมและพงศ์ธารา วิจิตเวชไพศาล. (2561). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย. วารสารวิสัยทัศน์, ปีที่ 44(ฉบับที่ 1), 36-42.
- อินทิรา ปัทมินทร. (2558). สถิติสร้างสุข: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

อุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2560). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็ก
และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

**1. ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยแบบสัมภาษณ์สุภาวะทางปัญญาและพฤติกรรม
นิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ประกอบด้วย**

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ยูภาตี ปณะราช รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร(ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัย)
2. อาจารย์ ดร. อุมารมณี สุขารมณี อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง(ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา)
3. นายศรัทธา อิศระอาด นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญ หัวหน้างานทัณฑ์
ปฏิบัติ เรือนจำกลางกำแพงเพชร(ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ต้องขัง)

**2. ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยแบบวัดสุภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรม
ของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ประกอบด้วย**

1. รองศาสตราจารย์ สุเชา พลอยชุม อาจารย์เกษียณอายุราชการ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย(ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านพระพุทธศาสนา)
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ยูภาตี ปณะราช รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร(ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัย)
3. อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ประจำโปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ(ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา)

3. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพุทธธรรม(อาจารย์มหาวิทยาลัย)

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ วงศ์คำจันทร์ คณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แหวนทอง บุญคำ คณะศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ

กลุ่มที่ 2 อนุศาสนาจารย์ ประจำเรือนจำ

1. ดร.เจษฎาภรณ์ รอดภัย เรือนจำกลางนครสวรรค์
2. นายณพลรัตน์ เพิ่มทรัพย์ เรือนจำกลางพิษณุโลก
3. นายบุญชู กันทะษา เรือนจำจังหวัดพิจิตร

กลุ่มที่ 3 นักสังคมสงเคราะห์ ประจำเรือนจำ

1. นางสาวเนตรทิพย์ ดาษเดช เรือนจำกลางกำแพงเพชร
2. นางสาววรลักษณ์ มะประจักษ์ เรือนจำกลางพิษณุโลก
3. นายเทิดทูนวิศิษฐ์ สังข์สะณา เรือนจำกลางนครสวรรค์

กลุ่มที่ 4 ผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า) จำนวน 3 คน

ที่ อว 8718/ 2๐๒๐



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์สุเชาว์ พลอยชุม

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมนตรี หลินภู และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 920 2144

ที่ อว 8718/20๕0



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒1 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.ยุภาติ ปณะราช เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมนตรี หลินภู และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 920 2144



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/๒๐๒๕

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 097 920 2144

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมนตรี หลินภู และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วิฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/20๗0



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางกำแพงเพชร

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินจี่ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายศรัทธา อีสสะอาด เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายมนตรี หลินภู และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนัทสกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 920 2144



ภาคผนวก ข

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



๔
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-284/2561E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัญญา 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของผู้ต้องขัง

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายมนตรี หลินภู

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง: รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

ข้อเสนอแนะ: -

เอกสารที่พิจารณาพบทวน: รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกกุล)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-284/2561

วันที่ให้การรับรอง : 28/09/2562

วันหมดอายุใบรับรอง : 27/09/2563



ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

ที่ อว 8718/20๒๘



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัด เรื่อง สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง และ 2) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง กับผู้ต้องขังคดีค้าเสพติด (ผู้ค้า ผู้เสพ ผู้ค้าและเสพ) จำนวน 400 คน ทำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาและเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่เรือนจำกลางจังหวัดนครสวรรค์และเรือนจำกลางจังหวัดกำแพงเพชร ระหว่างเดือนธันวาคม 2562 ถึงเดือนเมษายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 920 2144

ที่ อว 8718/20๗๔



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางนครสวรรค์

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัด เรื่อง สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง และ 2) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง กับผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม จำนวน 200 คน ที่จำคุกศาลตัดสินจำคุก 1 – 10 ปี เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ภายในอาคารและห้องการศึกษาของเรือนจำระหว่างเดือนธันวาคม 2562 ถึงเดือนเมษายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)
รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 920 2144

ที่ อว 8718/20๖๕



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

21 พฤศจิกายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางกำแพงเพชร

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครา ประเสริฐสิน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินจี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบวัด เรื่อง สุขภาวะทางปัญญา ของผู้ต้องขัง และ 2) แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง กับผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม จำนวน 200 คน ที่จำคุกศาลตัดสิน จำคุก 1 – 10 ปี เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ภายในอาคารและห้องการศึกษาของเรือนจำ ระหว่างเดือนธันวาคม 2562 ถึงเดือนเมษายน 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 920 2144



ภาคผนวก ง

เครื่องมือวิจัยระยะที่ 1

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสุภาพะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ
2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ
3. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับผู้ต้องขัง

**ภาคผนวก ง. 1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง
สำหรับสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ**

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ตาราง 32 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับ
ผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ข้อคำถาม	ความ ตรงเชิง เนื้อหา
คำถามเกริ่นนำ		
1	ระดับคุณวุฒิด้านการศึกษาของท่าน	0.67
2	ท่านเรียนจบด้านไหน	0.67
3	ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งอะไร	0.67
4	บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของท่านเป็นลักษณะอย่างไร	1.00
5	เพราะเหตุใดที่ทำให้ท่านมีความสนใจหลักพุทธธรรม	0.67
6	บทบาทหน้าที่ของท่านกับหลักพุทธธรรมมีความเกี่ยวข้องอย่างไร	0.67
7	ท่านได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับการทำงานหรือการดำเนินชีวิต อย่างไร	1.00
8	ท่านคิดว่า หลักพุทธธรรมมีความจำเป็นกับการดำเนินชีวิตหรือไม่ เพราะ เหตุอะไร	1.00
9	ท่านคิดว่า หลักพุทธธรรมช่วยให้คนอยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร	1.00
10	หลักพุทธธรรมได้กล่าวถึงสุขภาวะทางปัญญาหรือการมีสุขภาพทาง ปัญญาไว้อย่างไรบ้าง	0.67
11	ในบริบทของผู้ต้องขังที่อยู่ภายในเรือนจำ สามารถนำหลักพุทธธรรมเรื่อง ของสุขภาวะทางปัญญาไปเป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้ต้องขังได้หรือไม่	1.00
คำถามในประเด็นหลัก		

ข้อ	ข้อความคำถาม	ความตรงเชิงเนื้อหา
12	ในทัศนะของท่าน สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมควรมีลักษณะอย่างไร	1.00
	12.1 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมมีความแตกต่างจากสุขภาวะทางปัญญาตามหลักทั่วไปอย่างไร	1.00
	12.2 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังควรอยู่ในระดับใดเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลทั่วไป	0.67
	12.3 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังมีความแตกต่างกับของบุคคลปกติทั่วไปหรือไม่/อย่างไร	0.67
13	ตามความคิดเห็นของท่าน ผู้ต้องขังควรมีสุขภาวะทางปัญญาแบบทางโลกที่นำไปสู่การทำงานหรือการประกอบอาชีพเท่านั้นหรือ/หรือว่าควรต้องมีสุขภาวะทางปัญญาแบบทางธรรมด้วย เพราะเหตุอะไร	1.00
	13.1 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมควรมีลักษณะอย่างไร	0.67
	13.2 ท่านคิดว่า เมื่อผู้ต้องขังมีปัญญาทางธรรมแล้วจะนำไปสู่การมีความสุขได้อย่างไร	1.00
	13.3 ท่านคิดว่า ความสุขที่เกิดจากการมีปัญญาทางธรรมนั้นสามารถที่จะทำให้เกิดความสุขในแบบทางโลกได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร	1.00
14	ในทัศนะของท่าน องค์ประกอบด้านความรู้ การตื่น การเบิกบาน สามารถนำไปเป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้ต้องขังได้หรือไม่ เพราะเหตุอะไร	1.00
15	หากสามารถนำไปเป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้ต้องขังได้ สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรมดังกล่าว ควรอยู่ในระดับใด	1.00
	15.1 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม <i>ด้านความรู้</i> ควรมีความหมายและลักษณะอย่างไร	0.67
	15.2 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม <i>ด้านการตื่น</i> ควรมีความหมายและลักษณะอย่างไร	1.00

ข้อ	ข้อคำถาม	ความ ตรงเชิง เนื้อหา
	15.3 ท่านคิดว่า สุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม <i>ด้านการเบิกบาน</i> มีความหมายและลักษณะอย่างไร	1.00



ภาคผนวก ง. 2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังสำหรับ สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ตาราง 33 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ข้อความ	ความตรงเชิงเนื้อหา
คำถามเกริ่น		
1	อายุการทำงานของท่านกี่ปี	0.67
2	ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใดและจบจากสาขาวิชาใด	1.00
3	ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งและประจำอยู่หน่วยงานไหน	0.67
	3.1 ตำแหน่งหน้าที่ของท่านเกี่ยวข้องกับอะไร	
	3.2 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของท่านเกี่ยวข้องกับอะไร	0.67
4	ท่านคิดว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวท่านเองกับผู้ต้องขังเป็นอย่างไร	0.67
5	ท่านทำงานเกี่ยวกับการฝึกอบรมและการดูแลผู้ต้องขังมาแล้วกี่ปี	1.00
6	ท่านคิดว่า การฝึกอบรมหรือการฟื้นฟู ดูแลผู้ต้องขังมีความยาก/ง่ายอย่างไร	1.00
7	ท่านคิดว่า การดูแลฟื้นฟูและการฝึกอบรมผู้ต้องขังมีความสำคัญอย่างไร	1.00
8	ท่านเคยประสบปัญหาในการฝึกอบรม ฟื้นฟูและดูแลผู้ต้องขังหรือไม่ แล้วท่านใช้วิธีการใดในการแก้ไขปัญหา	1.00
	8.1 ผู้ต้องขังมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอะไรมากที่สุด	1.00
	8.2 ส่วนมากเวลาที่ผู้ต้องขังมาขอคำปรึกษาจากท่าน จะเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร	0.67
ประเด็นคำถามหลักเกี่ยวกับจริตนิสัย (พฤติกรรมนิสัย) ของผู้ต้องขัง		

ข้อ	ข้อความ	ความ ตรงเชิง เนื้อหา
9	<p>ตามประสบการณ์ของท่าน ท่านคิดว่า ส่วนมากผู้ต้องขังมักจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบใด (พฤติกรรมทางด้านร่างกาย ทางคำพูด ทางความรู้สึกนึกคิด)</p> <p>9.1 ท่านคิดว่า พฤติกรรมทางกายหรือการแสดงออกด้านร่างกายของผู้ต้องขัง มีรูปแบบที่สื่อออกมาในลักษณะบุคลิกอย่างไร</p> <p>9.2 ท่านคิดว่า พฤติกรรมทางคำพูดหรือการพูดคุยของผู้ต้องขังมีการแสดงออกที่สื่อออกมาในลักษณะบุคลิกอย่างไร</p> <p>9.3 ท่านคิดว่า ความรู้สึกนึกคิดของผู้ต้องขังที่สื่อออกมาภายนอกบ่งบอกถึงบุคลิกภาพของผู้ต้องขังอย่างไร</p>	1.00
10	<p>ตามประสบการณ์ของท่าน ผู้ต้องขังจะแสวงหาความสุขหรือความพึงพอใจด้วยรูปแบบการแสดงพฤติกรรมออกในลักษณะอย่างไร</p> <p>10.1 พฤติกรรมด้านร่างกายที่ผู้ต้องขังแสดงออกเพื่อแสวงหาความสุขหรือความพึงพอใจ เป็นไปในลักษณะอย่างไร</p> <p>10.1 พฤติกรรมด้านคำพูดหรือการเจรจาพูดคุยที่ผู้ต้องขังแสดงออกเพื่อแสวงหาความสุขหรือความพึงพอใจ เป็นไปในลักษณะอย่างไร</p> <p>10.3 พฤติกรรมด้านความรู้สึกนึกคิดที่ผู้ต้องขังแสดงออกเพื่อแสวงหาความสุขหรือความพึงพอใจ เป็นไปในลักษณะอย่างไร</p>	1.00
11	<p>เมื่อผู้ต้องขังเกิดความไม่พอใจหรือประสบกับสิ่งที่ตนเองไม่พอใจ ผู้ต้องขังมีการแสดงออกของพฤติกรรมอย่างไร</p> <p>11.1 ตามประสบการณ์ที่ท่านพบเห็น เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจ ผู้ต้องขังแสดงพฤติกรรมทางด้านร่างกายออกมาในลักษณะอย่างไร</p> <p>11.2 ตามประสบการณ์ที่ท่านพบเห็น เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจ ผู้ต้องขังแสดงพฤติกรรมทางคำพูดออกมาในลักษณะอย่างไร</p> <p>11.3 ตามประสบการณ์ที่ท่านพบเห็น เมื่อเกิดความไม่พึงพอใจ ผู้ต้องขังแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดอย่างไร</p>	1.00

ข้อ	ข้อความ	ความ ตรงเชิง เนื้อหา
12	เท่าที่ท่านสังเกตเห็น เมื่อสั่งให้ผู้ต้องขังปฏิบัติตามอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อบังคับ เป็นต้น ผู้ต้องขังมักจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบและลักษณะอย่างไร	0.67
13	ท่านคิดว่า พฤตินิสัยของผู้ต้องขังมีลักษณะที่เน้นหนักไปตามองค์ประกอบใดดังต่อไปนี้ เพราะเหตุใด	1.00
13.1	ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังมีบุคลิกลักษณะที่ชอบหรือติดกับการหาความสุขที่เกิดจากการได้เสพทางประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือไม่ เพราะเหตุใด	1.00
13.2	ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังมีบุคลิกลักษณะที่มักหงุดหงิด โกรธง่าย ใจร้อน ตรงไปตรงมาหรือโง่งม เขาตัวเองเป็นใหญ่ ต้องได้ดังใจตัวเองหรือไม่ เพราะเหตุใด	1.00
13.3	ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังมีบุคลิกลักษณะที่ช่างขี้ม งมงาย ท้อแท้หดหู่ สิ้นหวัง ไม่เป็นตัวของตัวเอง มองตัวเองไร้ค่าไร้ความสามารถหรือไม่	1.00
13.4	ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังมีบุคลิกลักษณะที่ยึดมั่นในอุดมการณ์ เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซาบซึ้งในเรื่องต่างๆ ได้ง่ายหรือไม่ เพราะเหตุใด	1.00
13.5	ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังมีบุคลิกลักษณะที่ชอบยึดติดในเหตุผล ใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณา ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ต้องพิสูจน์ด้วยตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด	1.00
13.6	ท่านคิดว่า ผู้ต้องขังมีบุคลิกลักษณะที่คิดฟุ้งซ่าน มักคิดวนไปวนมา ชอบคุย ขาดสมาธิ มักจะอยู่นิ่งไม่ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด	1.00
14	ท่านคิดว่า ควรจะแก้ไขลักษณะพฤติกรรมด้านใดของผู้ต้องขังเพื่อให้เกิดสุขภาพทางปัญญาที่สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข เพราะเหตุใด	1.00


ภาคผนวก ง. 3. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรมสำหรับสัมภาษณ์ผู้ต้องขัง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้ต้องขังด้านพฤติกรรมนิสัยตามหลักพุทธธรรม

ตาราง 34 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังเชิงประสบการณ์

ข้อ	ข้อคำถาม	ความตรงเชิงเนื้อหา
คำถามเกริ่น		
1	ปัจจุบันท่านอายุกี่ปี	1.00
2	ภูมิลำเนาเดิมของท่านอยู่จังหวัดอะไร	1.00
3	ครอบครัวมีพี่น้องกี่คน ท่านเป็นคนที่เท่าไร	1.00
4	คนในครอบครัวมาเยี่ยมบ่อยแค่ไหน	1.00
5	ความแตกต่างระหว่างการใช้ชีวิตภายนอกกับภายในเรือนจำเป็นอย่างไร	0.67
6	มีกฎระเบียบหรือข้อปฏิบัติใดที่ท่านต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวันและต้องทำเป็นกรณีพิเศษ	1.00
7	ชีวิตความเป็นอยู่ภายในเรือนจำส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของท่าน	1.00
7	ท่านถูกตัดสินคดีด้วยข้อหากระทำความผิดอะไร	1.00
9	มีเหตุจูงใจอะไรที่ท่านต้องลงมือกระทำความผิดลักษณะอย่างนั้น	1.00
10	เจ้าหน้าที่มีส่วนในการดูแลหรือให้ความช่วยเหลือท่านอย่างไร	1.00
ประเด็นคำถามหลักเกี่ยวพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง		
11	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างไร	1.00
12	ท่านมีวิธีการอย่างไรในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง	0.67
	12.1 เมื่อได้เห็นหรือได้ดูสิ่งที่ถูกใจผ่านทางตา เช่น ละครทีวีหรือภาพต่างๆ เป็นต้น ท่านรู้สึกอย่างไร	
	12.2 เมื่อได้ยินเสียงที่ไพเราะผ่านทางหู เช่น เพลง เป็นต้น ท่านรู้สึกอย่างไร	1.00

ข้อ	ข้อคำถาม	ความตรงเชิงเนื้อหา
	12.3 เมื่อได้กลิ่นที่ถูกต้องใจมากกระทบจมูก เช่น กลิ่นอาหารหรือกลิ่นน้ำหอม เป็นต้น ท่านรู้สึกอย่างไร	0.67
	12.4 เมื่อได้ลิ้มรสชาติที่ถูกต้องปาก เช่น อาหารที่อร่อย เป็นต้น ท่านรู้สึกอย่างไร	1.00
	12.5 เมื่อร่างกายสัมผัสกับสิ่งที่ถูกต้องใจ เช่น อากาศที่เย็นสบายหรือที่นอนนุ่มๆ เป็นต้น ท่านรู้สึกอย่างไร	0.67
13	เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจหรือไม่สบอารมณ์ ท่านมีการแสดงออกทั้งภายในและภายนอกอย่างไร	1.00
	13.1 เมื่อเจอกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความคิดของท่านเป็นลักษณะอย่างไร	1.00
	13.2 เมื่อเจอกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความรู้สึกของท่านเป็นอย่างไร	1.00
	13.3 เมื่อเจอกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ท่านแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร	1.00
14	ท่านรู้สึกท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง มองตัวเองว่าไร้ค่าบ้างหรือไม่หรือมองตัวเองอย่างไร	1.00
15	ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับกรรมดีกรรมชั่วและท่านมีความเชื่อในเรื่องใด	1.00
16	เมื่อเปรียบเทียบกับอดีตที่ผ่านมา ท่านคิดว่า ตัวเองเป็นคนรอบคอบขึ้นหรือมีเหตุผลมากกว่าแต่ก่อนหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น	1.00
17	จิตใจของท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง ลักษณะเรื่องราวเป็นอย่างไร	1.00



ภาคผนวก จ

เครื่องมือวิจัยระยะที่ 2 และระยะที่ 3

1. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง
2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ภาคผนวก จ. 1. แบบวัดสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นแบบประเมินตนเอง ให้ท่านอ่านข้อความที่กำหนดให้ด้านล่างนี้ให้ละเอียด และทำความเข้าใจแต่ละข้อให้ชัดเจนแล้วตอบข้อคำถามแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ซึ่งรายละเอียดในการทำแบบวัดมีดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวท่านเองประกอบด้วยชื่อ-นามสกุล อายุ ระยะเวลาต้องโทษคดีที่ต้องโทษเกี่ยวกับยาเสพติด

ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญา เป็นแบบวัดที่ให้ท่านประเมินตนเองซึ่งมีทั้งประเด็นที่เป็นเชิงบวก(+)และลบ(-)ปะปนกันไป มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับที่ 1 ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด จนถึงระดับที่ 5 ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด จำนวน 33 ข้อ โดยเลือกได้เพียงหนึ่งตัวเลือกเท่านั้น ซึ่งแต่ละตัวเลือกมีความหมายดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับน้อยที่สุด

คำตอบของท่านไม่มีผลกระทบต่อการลดหรือเพิ่มโทษหรือสวัสดิการต่างๆ ผลจากข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้จะนำไปใช้เพื่อการวิจัยทางการศึกษาเท่านั้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวเอง

คำชี้แจง ขอให้ท่านกรอกข้อมูลลง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเอง

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ 18-25 ปี 25-35 ปี 35-45 ปี 45-60 ปี

ระยะเวลาการต้องโทษ ไม่เกิน 1 ปี 1-5 ปี 5-10 ปี 10ปีขึ้นไป

ศัปปิยาเสพติดในฐานะ(เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ) ผู้ใช้ ผู้เสพ ผู้ค้า

ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามเกี่ยวกับสขภาวะทางปัญญา

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรม

อารมณ์ความรู้สึก ความนึกคิดของตัวท่านเอง

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันคิดอย่างดีที่สุดแล้วจึงลงมือแก้ไขปัญหา					
2	ฉันคิดว่าชีวิตแม้จะมีปัญหา แต่ทุกอย่างจะผ่านไป ได้ด้วยดี					
3	ฉันคิดว่าในโลกนี้ไม่มีความบังเอิญ ทุกอย่างมี เหตุผลเสมอ					
4	ฉันนำความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน					
5	ความลำบากทำให้ฉันเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น					
6	ฉันมักทำอะไรโดยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง					
7	ฉันไม่ค่อยจะคำนึงผลดี-ผลเสียก่อนที่จะลงมือทำ สิ่งใด					
8	ฉันคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองมันไม่ยุติธรรมเลย					
9	ฉันทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา					

10	ฉันมักจะแก้ปัญหาด้วยอารมณ์หรือด้วยความ ฉุนเฉียว					
11	ฉันยอมรับผลของการกระทำของตัวเองที่เกิดขึ้น					
12	ฉันมีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์					
13	ฉันคิดว่า เพราะความโลภแก่ๆจึงทำให้ตนเองต้อง ลำบาก					
14	ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีใครทำให้ไม่ พอใจ					
15	ฉันพยายามทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง					
16	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีใครมาทำให้ผิดใจ					
17	ฉันคิดว่า เพราะคนอื่นแก่ๆ ที่ทำให้ฉันต้องลำบาก อย่างนี้					
18	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้อย่างใจตัวเอง					
19	ฉันรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง					
20	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อคนอื่นพูดไม่ถูกใจ					
21	ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นเผชิญกับความ ยากลำบาก					
22	ฉันทุ่มเททำงานตามที่ตนเองได้รับมอบหมายอย่าง ดีที่สุด					
23	ฉันคิดว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม-จริยธรรม เป็นสิ่งที่สำคัญ					
24	ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้					
25	ชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายๆ อย่าง					
26	ฉันเข้าใจว่า ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งถูกใจ-ไม่ถูกใจ มีทั้งดีใจและเสียใจ					
27	ฉันสำนึกถึงบุญคุณเจ้าหน้าที่ที่คอยดูแลพวกเรา					

28	ฉันมักจะเข้าไปช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นกำลังทำงาน					
29	ฉันคิดว่าอดีตที่ผ่านมาแล้วแก้ไขอะไรไม่ได้แต่จะขอเริ่มต้นใหม่					
30	บางครั้ง ฉันก็คิดตำหนิคนอื่น					
31	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องทำกิจกรรมตามที่เรื่อนำกำหนด					
32	ฉันรู้สึกกระแวงที่จะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ					
33	ฉันคิดมากจนบางครั้งทำให้นอนไม่ค่อยหลับ					

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อตั้งแต่ 0.20-0.44 และค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's alpha coefficient)ทั้งหมดเท่ากับ 0.76



ภาคผนวก จ. 2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานที่เป็นเครื่องมือวิจัยสำหรับการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาผู้ต้องขังครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบ จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1.30-2.00 ชั่วโมง รวมเป็น 18 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 6 สัปดาห์ โดยนำหลักสติปฏิฐานมาใช้เป็นรูปแบบการฝึกสติโดยเน้นการฝึกตระหนักรู้ด้านร่างกายและความรู้สึกเป็นหลัก ส่วนการตระหนักรู้ด้านจิตและธรรมมีการสอดแทรกโดยใช้พฤติกรรมกรรมเคลื่อนไหวหรือร่างกายเป็นตัวนำซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ภาวะจิตใจสงบเป็นสมาธิ เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นเบื้องต้น ขั้นการให้คำปรึกษานั้น มีการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดและการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาโดยใช้เทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา อาทิ การเปรียบเทียบ สะท้อนความรู้สึก การตีความหมาย การสรุปความ การให้กำลังใจ เป็นต้น เพื่อสะท้อนให้สมาชิกได้ตระหนักและรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะคิดอย่างเหมาะสม ส่วนขั้นสรุปนั้น มีการฝึกสติระยะสั้นๆ และตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตา ซึ่งสรุปสาระสำคัญทั้ง 12 กิจกรรม ตามตาราง 36 ดังนี้

ตาราง 36 สรุปโครงสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดปฏิฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชั้นเริ่มต้น(10-15 น.)	ชั้นให้คำปรึกษา(90 น.)
1	ปฐมนิเทศ	สร้างสัมพันธภาพ ทำข้อตกลงเบื้องต้น ชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะรูปแบบ ขั้นตอน ดำเนินการของการเข้าร่วมกลุ่ม	รูปแบบคดีการทำผิด ความคาดหวังจากการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก
2	คุณ-โทษของพฤติกรรมและคุณค่าที่เลือกได้	ฝึกสติจดจ่อกับการเคลื่อนไหวผ่านอริยาบถเดิน ยืน หยุดกับที่ ก้าวเท้าซ้าย-ขวา สะท้อนความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้น	พฤติกรรมที่ผิดพลาดในอดีตนำมาเป็นบทเรียน คุณค่าพฤติกรรมเชิงบวก
3	เมื่อยอมรับความจริงยอมเป็น	นั่งทำที่ผ่อนคลาย ผ่อนลมหายใจเข้า-ออกสบาย สำนวญ	เชื่อมโยงสถานการณ์ปัจจุบันกับสาเหตุการทำผิด

	จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง	ร่างกาย(Body scan) ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ สะท้อนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงกับความอยากหรือคาดหวัง ยอมรับความจริงที่เป็นอยู่
4	ปัญหาไม่มีปัญญาไม่เกิด	ฝึกสติด้วยท่านอนหงายราบกับพื้น รับรู้บริเวณอวัยวะที่สัมผัสกับพื้นไล่ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า	ปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกต่ออุปสรรคเหล่านั้น
การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 2-4 เน้นให้สมาชิกมีสติจดจ่อกับร่างกายและพฤติกรรม การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน(กายานุปัสสนา)			
5	อารมณ์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่อารมณ์	ฝึกสติด้วยการเกร็งและคลายอวัยวะส่วนต่างๆ รับรู้ความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายที่เกิดขึ้น	เหตุการณ์สะเทือนอารมณ์ ธรรมชาติของอารมณ์ (เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง หายไป) วิธีจัดการกับอารมณ์
6	พฤติกรรมเป็นผลสะท้อนของอารมณ์	ฝึกสติด้วยกิจกรรมส่งแก้วปริมน้ำ ตระหนักรู้และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น	ความรู้สึกด้านบวกและลบ ส่งผลต่อร่างกายและพฤติกรรม การสะท้อนของพฤติกรรมด้านบวกและลบ ส่งผลย้อนกลับไปสู่ความรู้สึก
7	เรือนำกายเรือนำใจ	ฝึกสติด้วยกิจกรรมจับมือสังเกตและรับรู้ความรู้สึกของตนเองผ่านฝ่ามือ(ร้อน เย็น อบอุ่น นุ่ม)	เหตุจูงใจการทำผิด การถูกจับกุม หลงจินตนาการขณะดำเนินชีวิตแต่ละวัน ตระหนักถึงโทษของโลก โกรธ หลงที่กักขังจิต
การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 5-7 เน้นให้สมาชิกมีสติตระหนักรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน(เวทนานุปัสสนา)			

8	สิ่งเศร้าหมอง ภายใต้ความจริงที่ ไม่เที่ยง ไม่ทนและ ไม่แท้	ฝึกสติด้วยการสลบทำนั่ง สังเกตอาการที่ปรากฏขึ้นในจิต (หุดหู่ เบื่อหน่าย ฟุ้งซ่าน)	ธรรมชาติสิ่งที่ปิดกั้นจิต (นิเวศน์ 5-ความรักใคร่ หุดหุด หุดหู่ ฟุ้งซ่าน ลังเล ไม่แน่ใจ)ที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและหายไป
9	สบายใจเมื่อใจโลก และชีวิต	ฝึกสติด้วยการนอนตะแคงขวา สำรวจส่วนที่สัมผัสพื้น ขวน จินตนาการเกี่ยวกับโลกธรรม (ได้-เสีย สรรเสริญ-นินทา สุข- ทุกข์)ที่ผ่านมาในชีวิต	การเผชิญโลกธรรม ปฏิกิริยาตอบสนองด้าน พฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดที่มีต่อโลกธรรม เหล่านั้น
10	ศิลปะแห่งการ ดำเนินชีวิตที่งดงาม	ฝึกสติด้วยทำนั่ง มือประสานที่ หน้าอก รับรู้ความรู้สึกบริเวณ ฝ่ามือและหน้าอก สังเกต ความคิดจรด้วยการยอมรับ ไม่ ฝืน ไม่ยึด	ความสุนทรีย์ของศิลปะที่ ชื่นชอบ ความงดงามของ ชีวิตที่มีพฤติกรรมเป็นศิลปะ (ปี)
11	บทบาทหน้าที่บ่ง บอกคุณค่าของชีวิต	ฝึกสติเคลื่อนไหว ยกไหล่ แขน ซ้าย-ขวา ก้มศีรษะ แหงนหน้า รับรู้ความรู้สึกและสังเกต ความคิด	หน้าที่การงานที่ทำให้รู้สึก ภาคภูมิใจ ประโยชน์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองและผู้อื่น คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ที่ เป็นผลจากการทำงาน

การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 8-11 เน้นให้สมาชิกฝึกตระหนักรู้จิตและธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับกายและใจโดยอาศัยร่างกายและพฤติกรรมนำ

12	สะท้อนการเรียนรู้ เพื่อความเติบโต และปัจฉิมนิเทศ	ตระหนักรู้ร่างกาย พฤติกรรม เข้าไปรับรู้ความรู้สึก สังเกต ความคิดที่เกิดขึ้น มองให้เป็น ธรรมชาติ(เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง หายไป)	ประสบการณ์การเข้าร่วม กลุ่ม คุณค่าที่ได้เรียนรู้ เป้าหมายที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและคนอื่น
----	--	---	---

การฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ครั้งที่ 12 สรุปรวมโดยการไล่ตั้งแต่สิ่งที่เป็นรูปธรรม-ร่างกาย
พฤติกรรม ไปสู่นามธรรม-ความรู้สึก ความคิดและธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับกายใจ

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเป็นการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปภายใต้สัมพันธภาพที่อบอุ่น เอื้ออาทร เป็นกัลยาณมิตร มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวของมนุษย์และเห็นแนวทางที่จะปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์ให้เกิดสติและปัญญาซึ่งจะนำไปสู่การดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระพร้อมทั้งได้สำรวจพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก ความคิดความเชื่อของตนเองเพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ(อาภา จันทรสกุล, 2545)ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการอำนวยความสะดวก การชวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นและสมาชิกมีบทบาทในการช่วยเหลือด้วยการเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์พร้อมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายใต้กฎกติกาที่กำหนดไว้ ระยะเวลาที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ระยะเวลาของการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบบทบาทหน้าที่ของตนเอง เพื่อนสมาชิกกลุ่มและบทบาทผู้ให้คำปรึกษา
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบกติกาเบื้องต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มและสร้างข้อตกลงร่วมกันเพิ่มเติม

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องการศึกษา เว็อนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและขอให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองต่อเพื่อนสมาชิก
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาทั้งหมด(12 กิจกรรม)และการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ระยะเวลา สถานที่ กฎกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกได้สร้างข้อตกลงเพิ่มเติมในการเข้ากลุ่ม โดยเน้นเรื่องการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม การให้กำลังใจซึ่งกันและกันและร่วมกันพากกลุ่มไปให้ถึงเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามประเด็นความสมัครใจ ความรู้สึก ความคาดหวังและความต้องการที่จะได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนมุมมองความรู้สึกเกี่ยวกับความคาดหวังและความต้องการของสมาชิกกลุ่มอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกกลุ่มฟัง โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว การต้องคดียาเสพติด ความเป็นอยู่ภายในเรือนจำ ระดับความวิตกกังวลและความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตัวเองมากขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกตระหนักถึงการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และช่วยกันปรับประคองกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกร่วมกันสรุปกฎกติกา ความต้องการและความคาดหวัง บทบาทหน้าที่ของตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามประเด็นข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มและร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
3. มอบแบบรายงานตนเองและชี้แจงเกี่ยวกับการเขียนบันทึกและขอให้สมาชิกได้บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ จากนั้นนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น การรับฟัง การให้ข้อเสนอแนะต่อกลุ่มและการซักถามในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
2. สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ความเข้าใจวัตถุประสงค์ กฎกติกา ระยะเวลา บทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกกลุ่ม



รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

เรื่อง คุณ-โทษของพฤติกรรมและคุณค่าที่เลือกได้

สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในอิริยาบถ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการฝึกกระตือรือร้นในกริยาที่เป็นอยู่นั้นๆ ในปัจจุบันขณะ เป็นการเอาความระลึกลับนวกเข้าไปได้ด้วยว่า ขณะนี้ตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวก็รู้ตามอาการอย่างนั้น ช่วยให้เราสามารถควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นตัวของตัวเอง มีความโปร่งเบา ช่วยให้เกิดการขยายขอบเขตของการรับรู้ออกไปโดยมิติต่างๆ ช่วยให้สืบค้นด้วยปัญญาที่ชัดเจน เป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์ ชำระพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจให้บริสุทธิ์(พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), 2552) ปัญญาจะช่วยให้เกิดการคิดวิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรมได้ว่า สิ่งไหนควรทำ-ไม่ควรทำ เป็นคุณ-เป็นโทษ ถูก-ผิด ดี-ชั่ว แล้วเลือกพฤติกรรมที่จะสร้างคุณค่าและความหมายให้กับชีวิตตนเองเพราะถ้าหากมนุษย์อยู่อย่างไม่มีคุณค่าหรือความหมายจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ว่างเปล่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดสติโดยการตระหนักรู้อยู่ในปัจจุบันขณะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแยกแยะวินิจฉัยพฤติกรรมการแสดงออกด้านร่างกายที่เป็นคุณ-โทษ ถูก-ผิด ดี-ชั่ว เป็นประโยชน์-ไม่ไช่ประโยชน์
3. เพื่อให้สมาชิกรู้คุณค่าและความหมายในการแสดงออกทางพฤติกรรมร่างกายที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยนำหลักการฝึกสติด้วยการตระหนักรู้การเคลื่อนไหวร่างกายในเบื้องต้นและฝึก “สติชอบคุณร่างกายตนเอง” ในขั้นยุติการให้คำปรึกษา มีวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มตลอดจนสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเองโดยการทักทาย พูดคุยด้วยเรื่องทั่วไปเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ
2. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกทบทวนประเด็นการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา กฎ กติกา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์และประเด็นหัวข้อที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาพาสมาชิกฝึกสติแบบเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการให้สมาชิกเดินรอบๆห้อง โดยทำความรู้สึกตัวขณะกำลังเดิน อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษากล่าวโน้มนำให้เกิดการระลึกถึงกิริยาท่าทางอยู่บ่อยๆ เป็นเวลา 7-10 นาที จากนั้นกลับมานั่งบนที่ปูนั้งซึ่งจัดไว้เป็นวงกลมด้วยท่าทางที่ผ่อนคลาย
4. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความรู้สึก มุมมองที่เกิดขึ้นขณะที่ฝึกสติและร่วมกันสรุปประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกด้านร่างกายของตนเองที่คิดว่า พฤติกรรมนั้นทำให้เกิดโทษต่อคนอื่นหรือตนเองด้วยการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น ผลสะท้อนหลังจากนั้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคสะท้อนมุมมองสมาชิกคนอื่นๆ ที่มีประสบการณ์คล้ายๆกันได้ร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง เสนอมุมมองและวิธีการแก้ไขต่อสถานการณ์นั้นที่ตนเองใช้และเกิดผลลัพธ์อย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาสมมุติเหตุการณ์ “หากย้อนเวลากลับไปได้ จะกลับไปแก้ไขเหตุการณ์นั้นใหม่อย่างไร” จากนั้นขอให้สมาชิกได้จัดเรียงลำดับเหตุการณ์เรื่องราวและเสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขสถานการณ์นั้นในมุมมองใหม่และสะท้อนเหตุผลเกี่ยวกับการเลือกตัดสินใจเช่นนั้น
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ทบทวนความจริงที่ว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยผิดพลาด” แล้วเชิญชวนให้สมาชิกมองอีกด้านหนึ่งของความผิดพลาดคือ การนำมาเป็นบทเรียน แล้วชวนสมาชิกมองด้านที่ทำให้เกิดความสบายใจ
5. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันและเน้นย้ำว่า การเลือกตัดสินใจแสดงพฤติกรรมเช่นไรออกไปสิ่งสำคัญคือ การคำนึงถึงคุณ-โทษ เป็นประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์ จะมีผลกระทบอย่างไรตามมา และเสริมกำลังใจสมาชิกว่า แม้ว่าจะผิดพลาดมาแล้วแต่

ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจ เห็นคุณค่าการแสดงออกด้านร่างกายที่เป็นพฤติกรรมเชิงบวก

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่ผ่อนคลายและทำกิจกรรม “สติชอบคุณร่างกาย” พร้อมกล่าวนำฝึกเป็นเวลา 5-7 นาที ด้วยการให้สัญญาธรรมะสติ
2. ผู้ให้คำปรึกษาเชื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการพูดคุยครั้งนี้ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเป็นภาพรวมการให้คำปรึกษาครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกจดสิ่งที่ได้ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ในแบบรายงานตนเองและให้สมาชิกฝึกสติเกี่ยวกับการฝึกชอบคุณร่างกายและมีการนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการแสดงข้อคิดเห็น วิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรม การให้ความสนใจ การร่วมแสดงมุมมองต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก
2. แบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มในด้านการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเกี่ยวกับประเด็นการรู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่เป็นคุณ-โทษ ประโยชน์-ไม่ใช่ประโยชน์ ความเชื่อมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

เรื่อง เมื่อยอมรับความจริงยอมเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

สาระสำคัญ

องค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาวะทางปัญญาประการหนึ่งคือ การที่บุคคลมีความรู้ทั่ว รู้ ความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย รู้ที่มาที่ไปโดยเฉพาะการรู้จักเชื่อมโยงผลที่เกิดขึ้นอันมีมาจากสาเหตุของการกระทำ สามารถสืบสาวหาสาเหตุและมองเห็นความเชื่อมโยงถึงผลที่อาจเกิดขึ้น (พระไพศาล วิสาโล, 2553) เมื่อกระทำเหตุย่อมมีผลตามมา เมื่อเหตุดีย่อมส่งผลที่ดี เมื่อเหตุไม่ดีย่อมส่งผลไม่ดีเช่นกัน การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุคือการกระทำของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี การตระหนักรู้(สติ)ตนเอง ปัจจุบันจะช่วยให้ความคาดหวังตรงกับความเป็นจริงได้มากขึ้นและพร้อมที่จะใช้ศักยภาพทางปัญญาที่จะค้นหาคุณค่าคุณที่งดงามและความหมายในพฤติกรรมของตนเองและพร้อมที่จะลงมือกระทำเหตุให้เป็นไปในทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น ปัญญาจะช่วยให้เห็นทางเลือกได้มากและชัดเจนยิ่งขึ้นนำไปสู่ความกล้าที่จะตัดสินใจเลือกการกระทำที่สะท้อนถึงคุณค่าและความหมายของการใช้ชีวิตพร้อมกับเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะลงมือทำตามที่ตัดสินใจเลือกนั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับความจริงเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้คุณค่าและความหมายในการแสดงออกทางพฤติกรรมร่างกายที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกายของตนเอง

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกสติตระหนักรู้เท่าทันลมหายใจในการฝึกเป็นเบื้องต้นและสติเมตตาต่อตนเองในขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งสร้างบรรยากาศโดยการทักทายด้วยหลักกัลยาณมิตรและพูดคุยถึงผลที่เกิดขึ้นในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าสมาชิกมีความรู้สึก คิดเป็นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ประเด็นที่จะพูดคุยกันครั้งนี้ ย้ำถึงกฎกติกาในการเข้ากลุ่มและให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย จากนั้นพาสมาชิกฝึกสติด้วยท่าที่นั่งที่ผ่อนคลาย โดยตระหนักรู้ลมหายใจเข้า-ออก และสำรวจกิริยาท่าทางขณะนั่ง (Body Scan) ของตนเองตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะเป็นเวลา 7-10 นาที จากนั้นสะท้อนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกเชื่อมโยงพฤติกรรมกระทำผิดอันเกิดจากการขาดการยับยั้งชั่งใจซึ่งส่งผลให้ต้องถูกตัดสินจำคุกด้วยการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับลักษณะทางพฤติกรรมที่กระทำผิด เหตุการณ์สิ่งแวดล้อม การคิดการตัดสินใจในขณะนั้น (ใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหา)
2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกมองผลที่เกิดจากการตัดสินใจแล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมจนนำมาสู่การจับกุมและถูกตัดสินคดีที่ทำให้แปรสภาพจากการอยู่ภายนอกมาอยู่ภายในเรือนจำที่ถูกจำกัดสิทธิ์โดยพิจารณาถึงเหตุที่ตนกระทำกับผลการตัดสินคดีที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดการยอมรับที่ตนเองต้องมาอยู่ในสถานที่นี้ (ใช้เทคนิคการสะท้อนมุมมอง)
3. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกสำรวจความคาดหวังบางประการที่เกิดจากการไม่ยอมรับการอยู่ในเรือนจำกับเป็นความจริงที่เกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้ตนเองรู้สึกทุกข์ ทั้งนี้เป็นการกระตุ้นสมาชิกให้เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม “เราสามารถเลือกตัดสินใจกระทำอะไรด้วยตนเองได้หรือไม่” แล้วให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับสถานการณ์ตนเองเคยเผชิญมาพร้อมให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการตัดสินใจเลือกวิถีที่ถูกต้องและสะท้อนให้เห็นความสามารถภายในที่จะควบคุมพฤติกรรมและยับยั้งการกระทำก่อนด้วยการตัดสินใจให้รอบคอบ
5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกให้มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นบวกมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาพาสมาชิกฝึกสติด้วยการยกแขนซ้าย-ขวา บิดลำตัว ก้มศีรษะเหยียดเท้า(อิริยาบถย่อย)สลับไปมาเป็นระยะเวลา 5-7 นาที โดยใช้ระฆังสติเป็นสัญญาณในการเปลี่ยนท่าทาง จากนั้น ตั้งจิตอธิฐานแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่น
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้อย่างพร้อมทั้งให้บันทึกการเรียนรู้ในแบบรายงานตนเอง
3. ผ่าการบ้านให้สมาชิกไปฝึกสติด้วยท่านั่ง ลุก ยืน เดินหรือนอนและมีการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือในการเสนอข้อคิดเห็นต่อเพื่อนสมาชิก การทำกิจกรรมฝึกสติ การอธิบายประเด็นต่างๆ เพิ่มเติม
2. แบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มในด้านการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการยอมรับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและการมีความเชื่อมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 เรื่อง ปัญหาไม่มีปัญญาไม่เกิด

สาระสำคัญ

อุปสรรคปัญหาเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องพบเจอ บุคคลที่มีปัญญาจะมองปัญหาเป็นเครื่องพิสูจน์ความอดทนอดกลั้นและความสามารถของตนเอง ไพโรจน์ สิงห์ (2552) กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมเป็นภาวะที่บุคคลมองโลกในเชิงบวก รู้จักเปลี่ยนทุกสิ่งให้เป็นสุข รู้จักมองปัญหาเป็นความท้าทายและได้เรียนรู้ความหมายบางอย่างของอุปสรรคปัญหาเหล่านั้น หากบุคคลค้นพบความหมายในความยากลำบากเหล่านั้นจะทำให้กล้าเผชิญกับความทุกข์ต่างๆที่เกิดขึ้น เกิดแรงจูงใจให้บุคคลไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคเพราะรับรู้ว่าคุณค่าที่จะเผชิญ การเผชิญความยากลำบากต่างๆ ด้วยความรู้สึกล้าหาญและมีความหวังเป็นเครื่องแสดงออกถึงชัยชนะของมนุษย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักอดทนอดกลั้นและไม่ย่อท้อต่อการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาอุปสรรคในทางที่เป็นบวกมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของปัญหาอุปสรรคในการดำเนิน

ชีวิต

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกสติกำหนดรู้กิริยาในท่านอนมาเป็นแบบฝึกในเบื้องต้น และสติปล่อยวางในขั้นยุติการให้คำปรึกษาโดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกพร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลายด้วยการพูดคุยแบบกัลยาณมิตร สอบถามประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับความคิดความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งที่ผ่าน

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และประเด็นหัวข้อการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และย้ำถึงกฎกติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม

3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกลำดับขั้นตอนการฝึกสติในท่านอนโดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าออกนอกวงแล้วค่อยๆ ให้นอนหงายราบกับพื้น ทำความรู้อีกตัวให้เกิดขึ้นเมื่อบริเวณส่วนใดแต่ะที่พื้นตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะเป็นเวลา 7-10 นาที จากนั้นร่วมกันสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นชวนคิด “ท่านคิดว่าชีวิตของตนเองลำบากไหม” แล้วสอบถามสมาชิกว่าช่วงชีวิตขณะใดที่คิดว่าชีวิตลำบากมากที่สุดด้วยการบอกเล่าชีวิตช่วงนั้น เหตุการณ์ ปัญหาที่เผชิญ สภาพความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้น (ใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนเนื้อหา สะท้อนความรู้สึก) พร้อมกันนี้เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ต่อปัญหาของเพื่อนสมาชิก

2. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกมองเกี่ยวกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิตด้วยประเด็นคำถาม “มีชีวิตของใครที่ไม่เคยพบกับอุปสรรคปัญหา” โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเปรียบเทียบความยากลำบากของชีวิต เช่น การไม่มีอะไรติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดต้องดิ้นรนหาในภายหลัง

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบระหว่างเด็กอายุ 5 ขวบกับผู้ใหญ่อายุ 20 ปียกก้อนหินน้ำหนัก 5 กิโลกรัมเท่ากัน แล้วชวนมองว่า หินมันหนักหรือกำลังมันน้อย แล้วสนับสนุนให้สมาชิกอภิปรายตั้งประเด็นกล่าว (มีสะท้อนเนื้อหา ทำทหาย ตีความหมาย)

4. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นชวนคิด “ทุกอย่างมีสองด้านเสมอ” “แค่เปลี่ยนมุมในการมอง มุมมองก็เปลี่ยนไป” และชี้ชวนให้สมาชิกปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเองด้วยการมองอุปสรรคปัญหาเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้และสร้างคุณค่าความหมายให้เกิดขึ้นกับตนเอง มองให้เห็นอุปสรรคว่าเป็นเครื่องทดสอบความอดทนอดกลั้นที่เป็นคุณลักษณะด้านบวกรภายในตนเอง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

5. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกได้ทบทวนและหันกลับไปมองเหตุการณ์ความยากลำบากในช่วงชีวิตที่เล่ามาข้างต้น แล้วมองหาสิ่งที่เป็นคุณค่าความหมายที่เป็นบวกรจากเหตุการณ์นั้น (ใช้เทคนิคการสะท้อน สนับสนุนให้กำลังใจ)

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจสมาชิกและขอให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเป็นการสนับสนุนมุมมองที่ตรงงามที่มีต่อปัญหาอุปสรรคและพร้อมที่จะเผชิญต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลายแล้วฝึกสติกำหนดรู้อวัยวะส่วนต่างๆ ตั้งแต่พื้นเท้าจรดศีรษะแล้วฝึก “สติผ่อนคลายและปล่อยวาง” พร้อมด้วยอธิษฐานจิตแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเวลา 5-7 นาที
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอมุมมองแง่คิดที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแบบรายงานตนเองและมีการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ
2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ในประเด็นความอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิต การมองเห็นคุณค่าและความหมายของปัญหาอุปสรรค

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่อง อารมณ์ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่อารมณ์

สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ความรู้สึก เป็นการตั้งสติตามรู้อารมณ์ความรู้สึกตามเป็นจริงเพื่อให้เห็นว่า เป็นเพียงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แปรเปลี่ยนและสลายไปในที่สุด อารมณ์ความรู้สึกไม่ใช่เรา เราไม่ใช่อารมณ์ มีความรู้ชัดและเฝ้าสังเกตลักษณะการเคลื่อนไหวความรู้สึกทั้งเป็นความสุข เป็น ความทุกข์และความรู้สึกเฉยๆ ด้วยอาการผ่อนคลาย ไม่ไปบีบคั้นหรือกดขี่พร้อมกับทำความเข้าใจธรรมชาติของมันว่า ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ กล่าวคือ เปลี่ยนแปลง เป็นสภาพบีบคั้น และไม่ใช่ตัวตนของเราหรือเขา เป็นเพียงแค่ภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ไม่ไปจินตนาการ เสริมให้อารมณ์ขยายที่จะส่งผลแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม เพียงเฝ้าสังเกตด้วยสภาวะจิตใจที่เป็น กลาง รู้จักที่ควบคุมไม่ให้แสดงออกภายนอกเป็นพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันอารมณ์-ความรู้สึกของตนเองและรู้สึกสงบผ่อนคลาย
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์-ความรู้สึกว่ามีเกิด-ดับ มีขึ้น-ลง มีดี-มีเสีย พอใจ-ไม่พอใจ
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักควบคุมอารมณ์-ความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง สถานที่ ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการด้านการฝึกสติ รู้เท่าทันความรู้สึก(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) มาเป็นเนื้อหาในการฝึกในขั้นเริ่มต้นและฝึกสติ ผ่อนคลายความรู้สึกในขั้นยุติการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มพร้อมสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลายด้วยการทักทายพูดคุยด้วยหลักกัลยาณมิตร สอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านความคิด ความรู้สึกในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ทั้งนี้เป็นการทบทวนประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ประเด็นที่จะพูดคุยกันในการให้คำปรึกษารั้งนี้ ย้ำถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

3. ให้สมาชิกร่วมกันนำปฏิกิริยาเป็นวงกลมในท่าที่ผ่อนคลาย หลับตาเบาๆ จากนั้นให้สมาชิกเริ่มเกร็งและผ่อนคลายส่วนต่างๆ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้าพร้อมสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกเกร็ง ผ่อนคลาย เจ็บปวด เป็นต้น เป็นเวลา 7-10 นาที(ใช้สัญญาณระฆังสติ) เสร็จแล้วสะท้อนให้สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกและลักษณะอาการทางร่างกายที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นคำถาม “เหตุการณ์หรือประสบการณ์ไหนที่ทำให้สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของเรามากที่สุด” พร้อมขอให้สมาชิกได้บอกเล่าเหตุการณ์นั้นอย่างละเอียด ลักษณะการแสดงออกเป็นพฤติกรรม(ใช้เทคนิคสะท้อนเนื้อหา ดีความ สะท้อนความรู้สึก) และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์คล้ายๆ กัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามผลกระทบหรือผลเสียที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติการสะท้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม หลังจากเกิดเหตุการณ์นั้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

3. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามระดับของความรู้สึกและเปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเลขโดยเรียงจากน้อยไปมาก(1-10)ว่า ณ เหตุการณ์ตอนนั้นระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้เท่ากับตัวเลขใด และตอนนี้ให้เท่ากับตัวเลขใดเพื่อสะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงหรือธรรมชาติของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า มีขึ้น-มีลง มีเกิด-มีดับ มีพอใจ-ไม่พอใจ

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกได้ระลึกและเล่าถึงเหตุการณ์นั้นอีกครั้งสั้นๆ พร้อมให้สังเกตและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยอาการผ่อนคลาย ให้มองเห็นเพียงแค่อาการชั่วขณะที่เกิดขึ้น-แปรเปลี่ยน-สลายไปและใช้เทคนิคการสูดลมเข้า-ออกยาวๆ

5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอวิธีการแก้ไขอารมณ์ความรู้สึกที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมหรือเคยใช้แล้วได้ผลดีหรือวิธีการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม(ใช้เทคนิคการสนับสนุน การชมเชย การให้ข้อมูลย้อนกลับ)

6. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปธรรมชาติของอารมณ์ความรู้สึกตามกฎไตรลักษณ์(ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน)เทคนิคและวิธีการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่สมาชิกร่วมกันเสนอแนะและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลับตาเบาๆ และฝึกตระหนักรู้เฝ้าสังเกตความรู้สึกด้วยกิจกรรม “สติผ่อนคลาย” ด้วยการผ่อนคลายหายใจเข้า-ออกยาวๆ และปล่อยให้เป็นธรรมชาติ(พูดกำกับ) เป็นเวลา 5-7 นาที และต้องจิตอธิฐานปรารถนาดีต่อผู้ที่ตนเองมีความรู้สึกด้านลบ โดยมีผู้ให้คำปรึกษากล่าวกำกับขณะทำกิจกรรมไปด้วย(ใช้สติปัญญาระงับสติ)
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ให้สมาชิกบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ในรูปแบบรายงานตนเอง จากนั้นมีการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ
2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้อย่างไรในประเด็นความเข้าใจธรรมชาติ อารมณ์ความรู้สึก การรู้เท่าทันความรู้สึกและเทคนิควิธีการในการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 เรื่อง พฤติกรรมเป็นผลสะท้อนของอารมณ์

สาระสำคัญ

เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้านบวกหรือลบ หากไม่มีสติคือความระลึกรู้ จะทำให้ส่งผลต่อพฤติกรรมทางกายมากกว่าปกติ เช่น ตัวสั่น ปากสั่น เป็นต้นและไม่สามารถจะ ระวังพฤติกรรมได้ เวลาดีใจก็จะดีใจมากกว่าปกติเช่นเดียวกันเวลาเสียใจก็จะเสียใจมากกว่าปกติ การตระหนักรู้และเห็นความเชื่อมโยงของอารมณ์ความรู้สึกกับพฤติกรรมทำให้มีความระมัดระวัง ในการแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความรู้สึกทุกข์(เครียด วิตก กังวล ซึมเศร้า ฯ) เป็นต้น จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมด้านลบ เช่น การก้าวร้าว หุนหันพลันแล่น ปลีก ตัวออกจากสังคม เป็นต้น เมื่อมีความรู้สึกด้านลบเกิดขึ้นแล้วเฝ้าสังเกตด้วยการมีสติจะทำให้เกิด ความผ่อนคลาย ไม่ยึดอัด ไม่ยึดติดความรู้สึกดังกล่าวหรือปล่อยวางลงได้ อารมณ์ก็ไม่สามารถ ครอบงำได้ เมื่ออารมณ์ความรู้สึกระงับลงได้ย่อมจะไม่นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ขณะเดียวกัน การสร้างความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความเมตตาปรารถนาดี เป็นต้น เป็นการแสดงออกถึงจิตใจที่ อ่อนโยนซึ่งมีความหมายต่อจิตใจของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกกับพฤติกรรมด้านร่างกาย
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักปรับเปลี่ยนความรู้สึกในทางที่เป็นบวกมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกคลายความยึดติดถือมั่นในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งพอใจ-ไม่พอใจ

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา 3. แก้วน้ำ-น้ำเปล่า

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี ผู้วิจัยได้นำหลักการด้านการฝึกสติ รู้เท่าทันความรู้สึกและพฤติกรรมทางร่างกายมาใช้เป็นกิจกรรมในเบื้องต้นและฝึกสติ “ผ่อนคลาย ปล่อยวาง”ในขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา ดังขั้นตอนรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นกันเองด้วยหลักกัลยาณมิตร พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และเรื่องราวในการให้คำปรึกษา กลุ่มที่ผ่านมาว่า สะท้อนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทั้งนี้เป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และประเด็นที่จะพูดคุยกันในครั้งนี้ กล่าวสนับสนุนให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งกับพื้นในท่าที่ผ่อนคลายเป็นวงกลม ห่วงกันพอประมาณ จากนั้นร่วมกันฝึกสติด้วยวิธีการส่งแก้วที่ปริ่มน้ำเวียนไปด้านขวาทีละคนโดยให้กำหนดรู้ที่ฝ่ามือที่กำลังสัมผัสกับแก้วน้ำเมื่อครบจำนวนแล้วให้ส่งครั้งที่ 2 โดยที่ให้หลับตาแล้วเริ่มส่งอีกครั้งพร้อมการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเวลา 7-10 นาที(ให้สัญญาณระฆังสติเป็นจังหวะ) จากนั้นสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นคำถาม “เมื่อความรู้สึกอย่างไรบางอย่างหนึ่งเกิดขึ้นทั้งบวกและลบ ตัวเรามีอาการและพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร” และขอให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์และเหตุการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรบางอย่างหนึ่งแล้วแสดงเป็นอาการหรือพฤติกรรมภายนอกออกมาพร้อมสะท้อนให้บอกเล่าความรู้สึกขณะนั้นที่นำไปสู่อารมณ์ทางกายหรือนำไปสู่พฤติกรรมอย่างไร(ใช้เทคนิคการฟัง สะท้อนเรื่องราว)

2. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามต่อไปว่า “หลังจากแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วส่งผลสะท้อนต่อความรู้สึกของตนเองอย่างไรบ้าง” จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันสะท้อนทั้งอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนแสดงพฤติกรรมและหลังจากแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว(ใช้เทคนิคการตีความ สะท้อนมุมมอง)

3. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนเรื่องราวที่สมาชิกเล่าและให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกและพฤติกรรม ชี้ให้เห็นว่า ความรู้สึกส่งผลต่อร่างกายและพฤติกรรมอย่างไร ร่างกายและพฤติกรรมส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือลบล้วนแต่มีผลทั้งสิ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาลองให้สมาชิกทดลองเทคนิคง่ายๆ ระยะเวลาสั้นๆ ได้แก่ การสูดลมหายใจเข้าลึกๆแล้วค่อยๆผ่อนออกเบาๆ พร้อมพูดกับตนเองซ้ำๆ 3 คำ “ผ่อนคลาย สบาย ปล่อยวาง” จากนั้นให้สมาชิกสะท้อนอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกายและความรู้สึก

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและสนับสนุนให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และฝากเทคนิคการพูดกับตนเอง 3 คำ เมื่อเผชิญกับความเครียด ให้สมาชิกรับไปทดลองฝึกหรือ ในขณะที่เผชิญกับสิ่งเร้าที่ไม่ถูกใจทั้งนี้เป็นการเฝ้าบอกรับตนเองให้เกิดความปล່อยวาง

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรับน้มน้ำในอาการที่ผ่อนคลายแล้วให้สำรวจอวัยวะส่วนต่างๆ ด้วยการกำหนดรู้อวัยวะแต่ละส่วนและทำความเข้าใจให้ปล່อยวางส่วนที่เกร็งจากนั้นให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะแล้วย้อนกลับมาดูอาการทางกาย(ใช้สัญญาณระฆังสติ)เป็นเวลา 5-7 นาที จากนั้นอธิฐานจิตแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่สำคัญที่พูดคุยกันในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามและเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

3. ให้สมาชิกรับน้มน้ำที่ได้อธิษฐานและประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ จากนั้นนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ในประเด็นความเข้าใจความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรม พฤติกรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึก อาการที่เกิดขึ้นจากการมีสติปล່อยวาง

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เรื่อง เรือนจำกาย เรือนจำใจ

สาระสำคัญ

ธรรมชาติของจิตอย่างหนึ่งคือการคิดปรุงแต่งจินตนาการทางพุทธธรรมเรียกว่า สังขาร ความคิดมีองค์ประกอบด้วยกัน 2 ประการ คือ คิดบวก(กุศลจิต)เป็นการคิดจินตนาการที่เป็นสุขก่อนเกิดความดีงามและคิดลบ(อกุศลจิต)เป็นการคิดจินตนาการที่เป็นทุกข์บีบคั้น เมื่อจิตใจตกอยู่ภายใต้ความอยากได้ใคร่มี(โลภ) ความกำหนดรักใคร่ยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส(ราคะ) หรือ ความโกรธ หงุดหงิด ชุนเฉียว รำคาญ จิตวิตกกังวล ฯลฯ (โทสะ) หรือจิตเศร้าหมองขุ่นมัวเหม่อลอย ฯลฯ (โมหะ) สภาพเหล่านี้ทำให้จิตใจเกิดการคิดจินตนาการเชิงลบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2550b)กล่าวว่า มนุษย์มักจะปรุงแต่งความคิดในทางที่เกิดผลร้ายต่อตัวเอง ครุ่นคิดให้เกิดความไม่สบายใจ ขุ่นมัวเศร้าหมองอันเป็นสาเหตุทำให้ความคิดถูกจำกัดและมีความคับแคบซึ่งจะทำให้รู้สึกอึดอัดบีบคั้น ถ้ามีสติระลึกรู้สภาพจิตใจเช่นนี้จะช่วยให้เกิดความโปร่งเบา ผ่อนคลายเป็นอิสระทางความคิดหรือปล่อยวางไม่ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นไปอย่างที่เราคิด การตระหนักรู้หรือรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากเท่าไรยิ่งจะเพิ่มความเป็นอิสระในการรับรู้ทางเลือกต่างๆ ได้มากขึ้น อีกทั้งการพิจารณาถึงโทษที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ตกอยู่ในสภาพด้านลบจะช่วยให้เกิดความระมัดระวังในการคิดมากขึ้น ไม่ปล่อยยให้ความคิดสร้าง ความเสียหาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีสติรู้เท่าทันความคิดที่จินตนาการภายใต้ความอยากได้(โลภ) ความหงุดหงิดขุ่นเคือง(โกรธ)เพเลิดเพลินหลงใหล(หลง)เข้าครอบงำ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลเสียหายหรือโทษของจิตใจที่ถูกครอบงำด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลง
3. เพื่อให้สมาชิกคิดเชิงสร้างสรรค์ เกิดอิสรภาพทางความคิดและปล่อยวางความคิดได้

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. กระจกแห่งสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักการฝึกสติรู้เท่าทันความคิด(จิตตานุัสสนาสติปัญญาฐาน) มาฝึกในชั้นเบื้องต้นและฝึกสติเมตตาในชั้นยุติการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลายเป็นกันเองด้วยหลักกัลยาณมิตร สอบถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมาว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ประเด็นที่จะพูดคุยกันในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ย้ำถึงกฎกติกาบางข้อและบทบาทที่ทุกคนจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย ให้กำลังใจในการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมาแล้วครึ่งทาง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันนั่งในท่าที่ผ่อนคลายเป็นวงกลม ห่างกันพอประมาณ จากนั้นร่วมกันฝึกสติด้วยวิธีการนั่งล้อมลงจับมือเพื่อนสมาชิกร่วมกันข้างทั้งซ้าย-ขวา แล้วสัมผัสรับรู้ความรู้สึกบนฝ่ามือเป็นเวลา 7-10 นาที(ให้สัญญาธรรมะสติเป็นจังหวะ) จากนั้นสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นคำถามลักษณะด้านความคิดเกี่ยวกับการกระทำ ความผิดคดียาเสพติดโดยแบ่งออกเป็น 3 ข้อคำถาม(สามารถเลือกประเด็นได้) ได้แก่ 1) เหตุจูงใจที่ทำให้กระทำความผิด(โลก-ความต้องการอยากได้) 2) ความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อถูกจับกุม(โกรธ-ซุนเคือง กระทบทกระเทือน กล่าวโทษตำหนิตนเองผู้อื่น)และ 3) เมื่อถูกตัดสินจำคุก(การหลงเพลินคิดปรุงแต่งด้านลบ)ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันตนเอง มีความคิดหลงจินตนาการเรื่องอะไร(ใช้เทคนิคตั้งคำถาม)
2. ผู้ให้คำปรึกษาเชื้อให้สมาชิกทบทวนความคิดของตนเองต่อข้อคำถามดังกล่าว แล้วช่วยสะท้อนให้เห็นมุมมองของความคิดที่เกิดขึ้นขณะเผชิญกับเหตุการณ์(ใช้เทคนิคการฟัง การสะท้อนความคิด การเงี่ยบ การตีความและสะท้อนความหมาย)จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีความคิดเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันกับสมาชิกคนที่เล่าได้เสนอความคิดของตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนให้เห็นโทษของความคิดที่ถูกอำนาจความโลภ โกรธและหลงเข้าครอบงำที่มีผลต่อตนเองทั้งอารมณ์ พฤติกรรม

4. ผู้ให้คำปรึกษาชวนพิจารณา “การติดเรื้อรอนจำทางร่างกายกับการติดเรื้อรอนจำทางความคิด” และให้สมาชิกตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วสอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเลือกนั้น สะท้อนให้สมาชิกเห็นผลดี-ผลเสียที่เกิดขึ้นและสนับสนุนให้สมาชิกมองอีกด้านของการถูกจองจำด้านร่างกายและการถูกจองจำด้านจิตใจที่จะทำให้เห็นแง่บวก

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากพูดคุยกันใน 3 คำถามดังกล่าวและลองให้คะแนนเกี่ยวกับมุมมองของตนเองว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไหม โดยก่อนที่จะพูดคุยในเรื่องนี้ให้คะแนนเท่าไร(1-10) มาถึงตอนนี้ให้คะแนนตนเองเท่าไร(1-10)

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจสมาชิกและสนับสนุนให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ชื่นชมสมาชิกที่ได้เสนอเรื่องราว มุมมองที่เป็นแง่คิดและเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลายแล้วร่วมกันฝึกสติด้วยการกำหนดรู้กิริยาท่าทาง จากนั้นกำหนดรู้ที่ความรู้สึก ณ ปัจจุบันขณะ จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานให้ “จิตใจจะความอยากได้ ให้จิตใจมีความรักเมตตา ให้จิตใจมีปัญญาครอบ” โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวชักนำ (ใช้สัญญาณระฆังสติ) เป็นเวลา 5-7 นาที

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญสิ่งที่ได้ฝึกและพูดคุยกัน ในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและนำเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

3. สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสพการณ์ด้านความมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไปลงในแบบรายงานตนเองและให้การนัดหมาย วัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ในประเด็นความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด มุมมองเกี่ยวกับการถูกจองจำด้านร่างกายและจิตใจ โทษของความโลภ โกรธ หลง

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เรื่อง สิ่งเศร้าหมองภายใต้ความจริงที่ไม่เที่ยง ไม่ทนและไม่แท้

สาระสำคัญ

ธรรมชาติดั้งเดิมของจิตใจเป็นสภาพที่บริสุทธิ์แต่ถูกปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงความดีงามที่แท้จริง เครื่องปิดกั้นดังกล่าวทางพุทธธรรมเรียกว่า นิรวรณ ประกอบด้วยความรักใคร่ปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความหงุดหงิดรำคาญใจหรือความกระทบกระทั่งไม่พอใจ ความท้อแท้หดหู่สิ้นหวัง ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจไม่มั่นใจ ความฟุ้งซ่านวิตกกังวล ธรรมชาติเหล่านี้เป็นสิ่งเศร้าหมองที่ปิดกั้นจิตใจไม่ให้เกิดคุณสมบัติด้านบวก การฝึกสติตระหนักรู้ในนิรวรณ(เครื่องกั้น)จะช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันกระแสที่หุ้มห่อจิตใจไว้ ไม่ปล่อยจิตใจให้หลงไปตามอาการเหล่านั้น เกิดการตระหนักรู้ซึ่งจะช่วยทำให้จิตใจคลายจากเครื่องปิดกั้นเหล่านั้นมาอยู่กับความเป็นจริงของตนเองที่เป็นปัจจุบันและให้เห็นธรรมชาติของมันว่า เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มีลักษณะแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืนและไม่ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของเรา ไม่ควรที่จะยึดสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นเราเพราะความทุกข์นั้นมีรากเหง้ามาจากความยึดติดถือมั่น(พระไพศาล วิสาโล, 2553)ทำให้เกิดเสรีภาพทางความคิดความรู้สึก มีความเบิกบานที่เกิดจากความเป็นอิสระของใจอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง(นิรวรณ) ได้แก่ ความชอบ ความกระทบกระทั่งไม่พอใจ ความฟุ้งซ่าน ความท้อแท้หดหู่สิ้นหวัง ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลง(อนิจจัง)ความบีบคั้น(ทุกขัง)และความไม่ใช่ตัวตนของเรา(อนัตตา)ที่มีต่อสิ่งเศร้าหมองเหล่านั้นจนนำไปสู่ความผ่อนคลายไม่ยึดมั่นถือมั่น

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการด้านการฝึกสติรู้เท่าทันกฎเกณฑ์ธรรมชาติสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตว่า มีการเปลี่ยนแปลง บีบคั้น และไม่ใช้เรา มาเป็นกระบวนการในการฝึกในเริ่มต้นมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่น เป็นกันเองด้วยหลักกัลยาณมิตร พุดคุยสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมาว่า มีความคิดและความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และหัวข้อที่จะพุดคุยกันในกรให้คำปรึกษาคั้งนี้ กล่าวย้ำบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรู้เท่าทันพฤติกรรมด้านร่างกาย ได้แก่ การนั่งกับพื้นในท่าที่ผ่อนคลาย จากนั้นค่อยๆ สลับทำนั่งเป็นท่าขัดสมาธิ พบเพียบซ้าย-ขวาแล้วค่อยๆ สังเกตลักษณะอาการที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้แก่ พอใจ ไม่พอใจ ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่ายท้อแท้ ลังเลไม่แน่ใจ เผ้าสังเกตว่าปรากฏขึ้นได้อย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรและหายไปอย่างไร จากนั้นย้อนกลับมารู้เท่าทันกิริยาทางกายด้วยการขยับมือ-เท้าเป็นเวลา 7-10 นาที (ให้สัญญาณระสังขสติ) และสอบถามความคิดความรู้สึกที่ปรากฏขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามสมาชิกแต่ละคนว่า อาการเช่นไร(รักใคร่ พอใจ หงุดหงิดไม่พอใจ ฟุ้งซ่านวิตกกังวล ท้อแท้หดหู่ สงสัยไม่ค่อยแน่ใจ)ที่รู้สึกว่าจะตนเองมักจะเป็นอยู่บ่อยๆ แล้วนำไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างไร โดยกระตุ้นให้สมาชิกได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์และอธิบายลักษณะอาการที่ปรากฏเหล่านั้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนและประเมินระยะเวลาที่อาการเหล่านั้นปรากฏขึ้นในใจ การเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นโดยใช้เทคนิคตัวเลขประเมินค่า(1=น้อย ไป 10=มาก) เมื่อผ่านไประยะหนึ่งความเข้มข้นเป็นอย่างไร(1=น้อย ไป 10=มาก) ตอนที่มีความเข้มข้นมาก ส่งผลทางพฤติกรรมทางร่างกายอย่างไร เมื่อความเข้มข้นค่อยๆ จางไปส่งผลต่อความคิดความรู้สึกอย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกมองว่า “ลักษณะเหล่านั้นเป็นแค่สภาวะอย่างหนึ่งเมื่อปรากฏขึ้นแล้ว มีความเข้มข้น จืดจางสลายไป” โดยขอให้สมาชิกได้อธิบายความเข้าใจของตนเองที่มีต่อประโยคดังกล่าวผ่านประสบการณ์ของตนเอง

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสะท้อนมุมมองเพื่อให้สมาชิกได้เห็นความคิดที่ยึดโยงต่อสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองนั้นโดยไม่ยอมปล่อยให้ว่าง ยึดว่าอาการนั้นเป็นเราซึ่งขัดกับธรรมชาติ (เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง สลายไป)ก่อให้เกิดความทุกข์หรือบีบคั้น ขาดอิสระทางจิตใจ

5. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้สมาชิกได้ทบทวนและเฝ้าสังเกตหากมีลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นกับตนเองและร่วมกันพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่น ๆ

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชมเชยการช่วยเหลือกันและให้กำลังใจที่จะเอาชนะใจตนเอง (สิ่งปิดกั้นจิตใจไม่ให้ความดีเกิดขึ้น) กระตุ้นให้เชื่อมั่นในศักยภาพตนเองที่จะก้าวข้ามให้ได้ ด้วยการยกตัวอย่าง เช่น การตื่นนอนตอนเช้า ให้เป็นความว่างและไม่ปล่อยให้ครอบงำจิตใจตนเอง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกลงมือลงในทำที่ผ่อนคลาย จากนั้นให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ไล่ไปสังเกตที่ความรู้สึกและค่อยๆ ขยับไปสังเกตสิ่งเศร้าหมองทั้ง 5 ประการว่าปรากฏขึ้นหรือไม่ เมื่อปรากฏขึ้นเพียงแค่นี้ให้กำหนดรู้เท่าทันเพียงพร้อมพูดกับตนเองในใจว่า “ผ่อนคลายๆ” เป็นเวลา 5-7 นาทีและอธิฐานจิตแผ่เมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อสงสัยและเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

3. สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ประสพการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมกรรมกรมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง (นิเวศน์) ประเด็นความเข้าใจเรื่องความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความบีบคั้น ความไม่ใช่ตัวตนเราและของเรา

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9 เรื่อง สบายใจเมื่อเข้าใจโลกและชีวิต

สาระสำคัญ

การเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกที่เป็นโลกธรรม ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา ล้วนแต่สร้างความสมหวังและผิดหวัง ธรรมชาติของมนุษย์ถ้าเผชิญสิ่งเร้าหรือสิ่งกระทบที่ถูกต้องใจมักจะปรุ่งแต่งไปในทางต้องการปรารถนาและเกิดการยึดติด แต่ถ้าประสบกับสิ่งที่ไม่ต้องการมักจะไม่พอใจ ไม่ต้องการหรือหลบเลี่ยง แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเผชิญ หากขาดการใคร่ครวญพิจารณาสิ่งรอบตัวต่างๆ ด้วยสติปัญญา ก็จะทำให้เป็นสุขและเป็นทุกข์หรือหลงไปกับกระแสสิ่งเร้าเหล่านั้น หากตั้งรับด้วยสติปัญญาอย่างรู้เท่าทันย่อมไม่ตกเป็นเหยื่อและมีความเห็นที่ตรงต่อความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อกหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย ไม่มีอะไรถูกใจเราไปหมดทุกอย่าง อยู่ในโลกด้วยความรู้สึกที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง วางจิตลงตัวพอดีก็เกิดความสุขที่มาจากความสงบ(พระไพศาล วิสาโล, 2553)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้เท่าทันความเป็นธรรมชาติของโลกอันเป็นสิ่งเร้าที่มากกระทบ (โลกธรรม)
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักยอมรับความเป็นธรรมชาติของสิ่งที่ยากกระทบ
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตอบสนองต่อสิ่งเร้า(โลกธรรม)เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. ระฆังสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการการฝึกสติรู้เท่าทันโลกธรรม(มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา)มาเป็นเนื้อหาในการฝึกเป็นเบื้องต้นและฝึกสติผ่านคลายในขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นกันเองด้วยการพูดคุยด้วยหลักกัลยาณมิตร สอบถามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมาเป็นการทบทวนเนื้อหาและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ประเด็นที่จะพูดคุยกันครั้งนี้ ย้ำถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาที่จะต้องช่วยกันขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนอนตะแคงขวราบกับพื้น หลับตาแล้วชวนสมาชิกสำรวจท่าทางและปล่อยวางให้ผ่อนคลาย จากนั้นชวนระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับสิ่งที่ได้มา(ลาภ) สิ่งที่เสียไป(เสื่อมลาภ) ความสำเร็จ(ยศ) ความล้มเหลว(เสื่อมยศ) ความสุข ความทุกข์ คำสรรเสริญและคำนิทาหรือตำหนิ เมื่อระลึกถึงแล้วให้สังเกตลักษณะของความคิดความรู้สึกว่ามีการตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร(ใช้สัญญาณระฆังสติ)เป็นเวลา 7-10 นาที จากนั้นมีสอบถามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม “การดำเนินชีวิตที่ผ่านมา สมาชิกได้ประสบกับสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกนี้ไหม” จากนั้นขอให้สมาชิกได้ทบทวน(ใช้เทคนิคการเงยบ)และบอกเล่าเหตุการณ์เรื่องราว(ใช้เทคนิคการฟัง ตั้งคำถามสะท้อน สรุปความ)
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามต่อไปว่า “เมื่อเผชิญกับสิ่งเหล่านั้น ส่งผลต่อความคิดความรู้สึก รวมถึงการแสดงออกทางพฤติกรรมของตนเองอย่างไร” อีกทั้งสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้แสดงความคิดเห็น ประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามท้าทายอีกว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยเจอเรื่องอย่างนี้” เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนความจริงข้อนี้ซึ่งจะนำไปสู่การเปิดใจกว้างยอมรับกับสิ่งที่มีอยู่ดังกล่าว
4. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นชวนคิดว่า “เมื่อเป็นความจริงของชีวิตที่ต้องเผชิญอยู่แล้วที่เราไม่สามารถเลือกได้ แต่การตอบสนองทางความคิดความรู้สึก รวมถึงการแสดงออกทางพฤติกรรมต่อสิ่งเหล่านั้นเราสามารถเลือกได้ไหม” แล้วสอบถามความแน่ใจของสมาชิกแต่ละท่าน สังเกตว่าสมาชิกคนไหนที่ตอบได้อย่างชัดเจนจะให้สะท้อนความหมายในคำตอบนั้นและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้ขยายเพิ่มเติม
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์เดิมอีกครั้งพร้อมกับท้าทายว่า ถ้าหากเจอสิ่งกระทบในลักษณะดังกล่าวจะเลือกตอบสนองในลักษณะใด โดยประเด็นที่ 1 การตอบสนองทางความคิด ประเด็นที่ 2 ทางความรู้สึก และประเด็นที่ 3 ทางพฤติกรรม พร้อมทั้งสนับสนุนให้

สมาชิกได้ขยายมุมมองและความเข้าใจของตนเอง อีกทั้งผู้ให้คำปรึกษานับสนุนข้อคิดเห็นของสมาชิกที่ตัดสินใจเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกล่าวให้กำลังใจซึ่งกันและกันพร้อมกับแสดงความชื่นชมในมุมมองที่เปิดกว้างที่มีต่อโลกธรรมดังกล่าว

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายและผ่อนคลาย หลับตา ชวนระลึกถึงบุคคลที่ทำให้เราไม่พอใจแล้วให้กำหนดรู้เฝ้าสังเกตความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นพร้อมกับพูดในใจ “ปล่อยวาง ให้อภัยๆ” เป็นเวลา 5-7 นาทีและอธิฐานจิตแผ่เมตตาต่อบุคคลคนนั้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญๆที่ได้พูดคุยกันในครั้งนี้ ประสพการณ์ด้านความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นและเสนอมุมมองเพิ่มเติม

3. สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ ประสพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปลงในแบบรายงานตนเอง จากนั้นนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่มีอยู่ประจำโลก(โลกธรรม)การมีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ ลักษณะการเปิดใจกว้างยอมรับ

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 เรื่อง ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่งดงาม

สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตจะต้องมีทั้งความรู้และศิลปะการประยุกต์ใช้ หมายความว่า จะต้องศึกษาถึงหลักการดำเนินชีวิตที่อยู่บนฐานของความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือ จะต้องเป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีความคิดที่ถูกต้องอันเป็นส่วนของปัญญาที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญงอกงามและพ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อน อีกทั้งจะต้องมีศิลปะ (ศิลปะ) คือ ความประพจน์ที่ไม่เสียหายในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ การมีวาจาที่ถูกต้อง การมีหน้าที่การงานที่ถูกต้องและการเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้องรวมเรียกว่า ศิล อันเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสุขเบื้องต้น ความสุขที่ละเว้นจากการกระทำชั่ว (พระมหาสุทิตย อากาศโร และคนอื่น ๆ, 2556)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนบทบาทการใช้ชีวิตของตนเองที่ผิดพลาดนำไปสู่ความเดือดร้อน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางหรือศิลปะการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและเรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์การดำเนินชีวิต (ศิลปะ)

ระยะเวลา	1.30-2.00 ชั่วโมง	สถานที่	ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร
อุปกรณ์	1. กระจกแห่งสติ	2. สมุดบันทึกและปากกา	

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกสติรู้เท่าทันพฤติกรรม-จิต เป็นเบื้องต้นให้คำปรึกษา มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกเข้ากลุ่ม ขณะเดียวกันก็สร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นด้วยการพูดคุยอย่างเป็นกันเองด้วยหลักกัลยาณมิตรธรรม ทบทวนเนื้อหาในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาสอบถามถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความคิดความรู้สึที่เกิดขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และประเด็นที่จะพูดคุยกันในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ย้ำถึงเป้าหมายและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกที่อาศัยกระบวนการกลุ่มช่วยขับเคลื่อน กระตุ้นให้สมาชิกช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกลงมือลงนามกับพินินท่าที่ผ่อนคลาย มือประสานกันที่หน้าอก หลังตา เบาๆ จากนั้นให้ตระหนักรู้ในกิริยาท่าทางที่ตนเองนั่ง รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านอวัยวะส่วนต่างๆ รับรู้ความคิดที่จรเข้ามาด้วยอาการผ่อนคลาย ไม่ฝืนหรือต่อต้าน ฝ่าสังเกตเฉยๆ เป็นเวลา 7-10 นาที(ใช้สัญญาณระฆังสติ) จากนั้นมีสอบถามความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นคำถาม “ท่านคิดว่า การดำเนินชีวิตเป็นศิลปะหรือไม่” จากนั้นชวนสมาชิกได้ใคร่ครวญการใช้ชีวิตที่ผ่านมาว่าส่งผลต่อความสุขหรือความทุกข์ในปัจจุบันอย่างไรและสนับสนุนให้สมาชิกบอกเล่าความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นที่มีต่อการดำเนินชีวิตในขณะนั้น (ใช้เทคนิคการฟัง สะท้อนความคิดความรู้สึก)

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการให้สมาชิกรู้ถึงบทเพลงและภาพต่างๆ ที่ชวนให้เกิดความสุนทรีย์หรือผ่อนคลาย จากนั้นตั้งคำถาม “ภาพหรือเพลงอะไรที่ปรากฏในจินตนาการ” แล้วขอให้สมาชิกได้บอกเล่าสิ่งนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนให้เห็นถึงความงดงามของศิลปะที่มีอยู่ในเพลงหรือภาพนั้นที่ก่อให้เกิดความสุขในการสัมผัส

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเปรียบเทียบ “การดำเนินชีวิตก็เป็นศิลปะ” จากนั้นขอให้สมาชิกอธิบายภาพชีวิตตนเองนั้นว่ามีลักษณะทางศิลปะอย่างไรที่ก่อให้เกิดความสุนทรีย์หรือความเพลิดเพลินต่อสภาพจิตใจ ร่วมกันเสนอข้อคิดเห็น

4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงศิลปะในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมได้แก่ ศิลปะของความประพฤติ จากนั้นขอให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและทบทวนตนเองอีกครั้งและกระตุ้นให้สมาชิกยกตัวอย่างว่าชีวิตของตนเองขาดศิลปะด้านใดและจะแต่งเติมศิลปะด้านใดให้กับการใช้ชีวิต

5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกล่าวเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะเป็นประติมากรวาดชีวิตให้สวยงาม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกลงมือในท่าที่ผ่อนคลายหลังตา รับรู้ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน จากนั้นชวนจินตนาการถึงภาพชีวิตที่มีคุณค่าด้วยการมีศิลปะ(ศิลปะ) การมีจิตใจ

ที่สงบเยือกเย็น การเป็นผู้ที่มีความคิดสติปัญญาที่สมบูรณ์ เป็นระยะเวลา 5-7 นาที จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานให้ชีวิตของตนเองมีความมั่งคั่ง (ใช้สัญญาณระฆังสติ) และสอบถามรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการพูดคุยในครั้งนี้และเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

3. สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ลงในแบบรายงานตนเองและนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกันของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้เกี่ยวกับศีล (ศิลปะในการดำเนินชีวิต) คุณค่าของความสงบและการใคร่ครวญที่เกิดจากปัญญาที่เข้าใจชัด

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11 เรื่อง บทบาทหน้าที่บ่งบอกถึงคุณค่าของชีวิต

สาระสำคัญ

การทำหน้าที่เป็นการแสดงออกถึงความสามารถของบุคคล คุณค่าของชีวิตอยู่ที่การปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทที่ตนได้รับมอบหมาย หากมีความมุ่งมั่นเอาใจใส่ ตั้งใจขวนขวาย ประกอบกระทำยิ่งจะแสดงให้เห็นถึงความเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อหน้าที่ดังกล่าว นอกจากนี้ หน้าที่การงานที่ตนกระทำยังประกอบด้วยประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เป็นการทำงานที่ปราศจากโทษ อีกทั้งยังได้ช่วยเหลือเกื้อกูลการงานของคนอื่นๆ ด้วยจิตใจที่กรุณา ย่อมจะทำให้เกิดความสุข (ไพโรจน์ สิงห์ บัน, 2552; พุทธทาสภิกขุ, 2547) การมีสติระลึกรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองจะช่วยให้เกิดปัญญาที่รู้จักเข้าไปทำหน้าที่จัดแจง จัดสรร จัดการหรือเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้อง (สุรพล ไกรสรารวุฒิ, 2552)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองต่อการทำหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นในการทำหน้าที่ของตนเองอย่างเกื้อกูล
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเองที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. กระจกแห่งสติ 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกสติรู้เท่าทันขณะเคลื่อนไหวร่างกายโดยการขยับอวัยวะส่วนต่างๆ ในการฝึกเบื้องต้นตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลาย ด้วยการพูดคุยด้วยหลักกัลยาณมิตร สอบถามเกี่ยวกับหัวข้อและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับความ คิดความรู้สึกของตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และประเด็นที่จะพูดคุยกันในการให้คำปรึกษา ครั้งนี้ ย้ำถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่จะช่วยเพื่อนสมาชิกและขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่ม ไปสู่เป้าหมาย
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมบนที่รองนั่ง จากนั้นให้สมาชิกค่อยๆโยก ศีรษะไปมาซ้าย-ขวา ยกไหล่ซ้าย-ขวา ยกแขนซ้าย-ขวา สลับกันอย่างช้าๆพร้อมทำสติกำหนดรู้การ เคลื่อนไหวและค่อยๆ รับรู้ความรู้สึกอวัยวะที่กำลังเคลื่อนไหวพร้อมทั้งสังเกตความคิดของตนเอง (ให้สัญญาณระฆังสติ)เป็นเวลา 7-10 นาทีและสอบถามความคิดความรู้สึก

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนว่า “การงานอะไรที่ตนเองเคยทำแล้วก่อให้เกิด ความภาคภูมิใจ” และขอให้สมาชิกได้ทบทวนและบอกเล่าเกี่ยวกับหน้าที่การงานนั้นพร้อมกับ บทบาทหน้าที่ของตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามต่อไปว่า “การงานนั้นมีประโยชน์ต่อตัวท่านเองและผู้อื่น อย่างไร” แล้วสะท้อนให้เห็นถึงความคิดความรู้สึกที่ใส่ใจและมุ่งมั่นตั้งใจในการแสดงพฤติกรรม การทำงาน
3. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งประเด็นชวนคิดว่า “ทุกอย่างล้วนเกิดมามีหน้าที่กันทั้งนั้นใช่ หรือไม่” แล้วให้สมาชิกลองยกตัวอย่างอะไรก็ได้แล้วสอบถามสมาชิกคนอื่นๆว่า สิ่งนั้นมีหน้าที่อะไร จากนั้นแล้วกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิตอยู่ที่การมีหน้าที่และทำ หน้าที่
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวเสริมด้วยคำถามปลายเปิดเพื่อย้ำอีกว่า “ค่าของคนอยู่ที่ผล ของงานใช่หรือไม่” แล้วให้สมาชิกได้บอกเล่าหน้าที่การงานที่ตนเองรับผิดชอบในปัจจุบัน แล้ว สะท้อนความคิดความรู้สึกว่า งานที่ตนเองรับผิดชอบนั้นทำให้ตนเองมีคุณค่าและเชื่อมโยงกับคน อื่นๆอย่างไร
5. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการได้ฟังเรื่องราวของ สมาชิกคนอื่นๆและสะท้อนให้สมาชิกได้เห็นถึงการเป็นผู้ให้และการเป็นผู้รับของแต่ละคนที่ทำ หน้าที่ต่อกันอย่างเกื้อกูล

6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชมเชยบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและสนับสนุนสมาชิกให้กำลังใจในการทำหน้าที่ของคนอื่นๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาชวนสมาชิกระลึกถึงร่างกายทุกส่วนที่กำลังทำหน้าที่ของตนเอง เช่น หัวใจ ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น จากนั้นอธิษฐานจิต “ขอบคุณอวัยวะทุกส่วนซึ่งทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด” เป็นเวลา 5-7 นาที(ใช้สัญญาณระฆังสติ)

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญ ประเด็นจากการพูดคุยครั้งนี้ และเพิ่มเติมข้อคิดบางประการที่เป็นประโยชน์

3. สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนีลงในแบบรายงานตนเอง กล่าวให้กำลังใจและชี้แจงนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย

แนวทางการประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกในเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา การให้ความสนใจ การทำกิจกรรมฝึกสติและการเสนอข้อคิดเห็นในประเด็นต่างๆ

2. แบบรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนีในประเด็นความเข้าใจ เกี่ยวกับคุณค่าของคน บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

เรื่อง สะท้อนการเรียนรู้เพื่อความเติบโตและปัจเจกนิเทศ

สาระสำคัญ

การทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมากในชีวิตร เป็น การตรวจสอบศักยภาพและความสามารถของตนเองในการเผชิญกับสิ่งเหล่านั้น เป็นการเปิดประสบการณ์ภายในตัวเองที่มีต่อเหตุการณ์และเรื่องราวเพื่อให้เห็นการเชื่อมโยงต่างๆ ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในผ่านบทเรียนที่มีทั้งดีและร้าย อาจสร้างความเจ็บปวดหรือความภาคภูมิใจ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความหมายใหม่ต่อประสบการณ์เหล่านั้นซึ่งจะช่วยให้เกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตให้มากขึ้นในปัจจุบัน รู้จักที่จะตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมในอนาคต รวมถึงยังต้องคำนึงถึงคนรอบข้างด้วยความรู้สึกเป็นกัลยาณมิตรที่จะคอยเกื้อกูลซึ่งกันและกันและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติเชิงบวกในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคม อีกทั้งเกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าและความหมายของการได้มาพบกัน ตระหนักถึงการใช้ความสามารถ ศักยภาพของตนเองในการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วยการทุ่มเทแรงกายแรงใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทที่ตนเองที่ได้รับมอบหมายอย่างมีความรับผิดชอบเพื่อความเติบโตภายในตนเองและการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสะท้อนการเรียนรู้ถึงคุณค่าในการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ความดีงามภายในตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการตั้งเป้าหมายการใช้ชีวิต
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม

ระยะเวลา 1.30-2.00 ชั่วโมง **สถานที่** ห้องการศึกษา เรือนจำกลางกำแพงเพชร

อุปกรณ์ 1. กระจกใส 2. สมุดบันทึกและปากกา

วิธีการดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงตามแนวสติปัฏฐานในครั้งสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. กล่าวทักทายและทบทวนการบ้าน สะท้อนการเรียนรู้การเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 – 11 ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความรู้สึกนึกคิดและสิ่งที่ได้เรียนรู้ผ่านมา ผู้นำกลุ่มสรุปย่อๆ
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ สรุปรูปแบบการฝึกสติตั้งแต่กาย ความรู้สึก จิตและธรรมแบบรวบยอด
3. สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย-หลับตา จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเพื่อให้สมาชิกระลึกถึงท่าทาง สัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ(กายานุปัสสนา) แล้วค่อยๆไล่ไปสู่ความรู้สึก(เวทนานุปัสสนา)และสังเกตกระแสความคิด(จิตตานุปัสสนา)จากนั้นใคร่ครวญธรรมชาติ(ธรรมานุปัสสนา)ที่เกิดขึ้นกับตนเองเช่น ธรรมชาติของนิรorni 5 กฎไตรลักษณ์ เป็นต้น เป็นเวลา 7-10 นาที(สตรวบยอด)

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. กระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึง “คุณค่าของตนเองที่มีต่อกลุ่ม” และ “คุณค่าของกลุ่ม(สังคม)ที่มีต่อตนเอง” และแลกเปลี่ยนร่วมกัน
2. ผู้นำตั้งคำถาม “เป้าหมายของท่านคืออะไร สิ่งนั้นเกื้อกูลตนเองและสังคมอย่างไร” หลังจากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนมุมมอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. สมาชิกนั่งจับมือกัน ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกันและการจากลาที่มีความหมาย พร้อมกับสอบถามสมาชิกถึงคุณค่าที่ตนเองได้รับแล้วในการเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเรื่องราว ปัญหาอุปสรรค ความมั่งงาม ประสบการณ์ต่างๆที่ตนเองนึกได้ขณะเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้
2. สมาชิกและผู้นำกลุ่มแสดงความรู้สึกที่ได้มาพบกัน เรียนรู้ร่วมกัน กล่าวเสริมให้กำลังใจต่อกันและกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคน

แนวทางการประเมินผล

1. การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรม การให้ความสนใจภายในกลุ่ม การเสนอข้อคิดเห็นต่อปัญหาของเพื่อนสมาชิก
2. แบบรายงานตนเองของสมาชิกแต่ละคนด้านการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การเรียนรู้จากผู้นำกลุ่ม และการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการกลุ่ม



ภาคผนวก จ

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ภาคผนวก จ. 1. ตัวอย่างผลการวิเคราะห์เนื้อหาหลักนะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง จากผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 37 ตัวอย่างการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง

Quotation	Coding	Categories (สุขภาวะทางปัญญา)
เนื้อหา	ประเด็นย่อย	ด้าน
“รู้ตัวที่ว่าเป็นเรื่องของปัญญาที่จะต้องพิจารณาตัวเองได้แต่พอไปอยู่ในนั้นพอรู้ก็จะต้องยอมรับกฎกติกาพิจารณาตัวเองว่าควรทำอย่างไรที่แยกแยะสิ่งดีชั่วโดยจิตใจเราเองแต่ต้องยอมรับกติกาแล้วก็ทำตามกติกาถ้ามองดูว่ากติกามันดีดียังไงถ้าเราทำตามแล้วเราก็จะไม่ถูกลงโทษ”	การพิจารณาแยกแยะดี-ชั่ว ถูก-ผิด คุณ-โทษ ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์	การรู้
“สภาวะปัญญาของตัวเขาเป็นอย่างไรในขณะนั้น <u>เค้าอยู่ในสถานะอะไรเขาจะแก้ไขปัญหอย่างไรโดยการให้หลักธรรมตัวอริยสัจสี่ก็ไม่เลวสิ่งที่เค้าจะนำมาแก้ไขตัวของเค้าเองก็คือปัญหามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไรสาเหตุที่มันเกิดปัญหามาได้อย่างไรแล้วเค้าแก้ปัญหานั้นมันถูกหรือมันผิดวิธีแก้ของเค้าถูกหรือผิดให้เค้ารู้ว่าสิ่งที่เขาทำไปนั้นมันเป็นการกระทำที่ไม่ถูก</u> เรายังให้ทางใหม่ที่มีถูกต้องก็คือให้ปัญญาลงไปวิธีแก้”	การแก้ไข ปัญหาด้วย สติปัญญาและ รู้จักเชื่อมโยง เหตุผล	
“จำขึ้นใจว่าเป็นบทเรียน นี่เป็นบทเรียน แล้วก็ประการที่สองคือ <u>มองมันเป็นบทเรียนไม่ได้มองมันเป็นความผิดพลาด</u> ล้มเหลว เขาถึงจะมีความสุข คือเขาต้องมองเห็นภาพแบบนี้”	การมองเห็นคุณค่าจาก ปัญหาอุปสรรค	
“บางคนที่มีแต่เห็นแก่ได้แก่ตัวอะไรทั้งหลาย ผมมองว่าคนที่กระเสือกกระสนจะเอานั่นเอานี่จนเกินทั้งหลายบางที่มันน่าจะ <u>ไม่มีความสุขมากนะ</u> แต่ถ้าหวังนั่นหวังนี่มันก็ในเรื่องจำนี่ผมว่าเรื่องจำคงจะมีความสุขมากกว่านี้หรอกแต่ถ้าพวกดี้นรนทั้งหลายกระเสือกกระสนอยากเอานั่นเอานี่ทั้งหลายมากเกินไป	การรู้เท่าทัน และเห็นโทษของกิเลส	

<p>จนเกินกว่าความจำเป็นหรือจงเกลียดจงชังกันบางทีมันก็ไม่มีความสุข”</p>		
<p>“ผมก็จะเน้นไปในเรื่องของการผัดขอบรู้จักสิ่งดีไม่ดีแล้วก็อยากให้ผู้รู้จักใช้ความสามารถตัวเองบางคนมีความสามารถแต่ไม่ยอมใช้แต่ไม่ดึงความส่วนที่ห้องตัวเองมาใช้ให้เต็มที่ที่เขาจะสบายมานี้กว่าอันนี้ง่ายจะทำในสิ่งนั้น”</p>	<p>อดทนและมุ่งมั่นด้วยความพยายามของตนเอง</p>	<p>การตื่น</p>
<p>“คือผู้ตัวเองว่าตอนนี้อยู่ในสถานะอะไรอยู่อยู่ในสถานะอะไรอยู่แล้วก็ปฏิบัติตนปฏิบัติตัวให้อยู่ในสถานะที่พอดีกับระเบียบพอดีกับความเป็นอยู่ของตัวเองเค้าเรียกว่าผู้รู้ผู้ตื่นก็คือตื่นจากให้รู้เท่าทันสภาพแวดล้อมในเรื่องนี้อาจจะมีข้อดีที่บ้างไม่ดีบ้างรู้จักตื่นตัวอย่าไปหลงเชื่อคำพูดคนนั้นคนนี้”</p>	<p>การตระหนักรู้ ณ ปัจจุบัน ขณะ</p>	
<p>“คือเค้าจะต้องคิดให้มันรอบคอบกว่านั้น คิดให้มันกว้างไกลมากกว่าแค่เอาผลของความรู้สึกชั่วขณะ เพราะเท่าที่เห็นสภาพของกลุ่มคน ซึ่งตัดสินใจทำอะไรลงไปผิดๆ ส่วนใหญ่มักจะมีอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาร่วม ถ้าภาษาพระคือกิเลส พอเข้ามาจะทำให้เราไม่มีสติพอ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ประกอบด้วยความเข้าใจไม่รอบคอบพอ ไม่รอบรู้พอ ก็จะตัดสินใจโดยทันที”</p>	<p>การควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้</p>	
<p>“ดึงส่วนที่เป็นกุศลให้มากขึ้น คือเขาต้องมีความคิดความเชื่อหรือได้สัมผัสในส่วนที่มันเป็นกุศล ให้มากๆและอยู่บ่อยๆ อารมณ์ถึงจะเบิกบาน เพราะสภาพของคนกลุ่มนี้จิตจะคิดไปในทางอกุศล จะไม่ไปทางกุศล วิธีการที่จะทำให้เบิกบานได้ คือไปในทางกุศล ผ่านความรู้สึก อะไรที่ทำให้รู้สึกดี ที่เขาจะสัมผัสรับรู้ได้ นึกถึงสิ่งที่ดีๆ ปรงในทางฝ่ายกุศลให้เยอะๆ ก็จะช่วยให้เขาขึ้นมา”</p>	<p>ภาวะจิตใจที่สงบ มีเมตตา และให้อภัย</p>	<p>ความเบิกบาน</p>
<p>“เข้าใจความทุกข์ว่ามันไม่อยู่กับเขา มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่ใช่บางคนจมอยู่กับความรู้สึกผิด แสดงว่าไม่เห็นอนิจจัง ชีวิตมันไม่ได้หยุดนิ่ง ทุกข์ขัง คือเขาต้องเข้าใจความจริงว่า สภาพของชีวิตมันถูกบีบคั้น เป็นธรรมชาติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนร่างกายที่คุณจะต้องทำอะไรในแต่ละวัน”</p>	<p>รู้เท่าทันโลก และชีวิตตามความเป็นจริง</p>	

<p>“คือ ชีวิตนะวินาทีนี้ มันยังสร้างคุณค่าใหม่ได้ ยังให้ความหมายกับชีวิตใหม่ได้ ถ้ามันยังไม่ตาย มีความเชื่อมั่นในการกระทำตั้งแต่วินาทีนี้ ว่ามันสามารถที่จะสร้างคุณค่าได้ใหม่เรื่อยๆ ให้กับชีวิต ชีวิตไม่ได้สูญเสียคุณค่าซะทีเดียว ตราบใดที่ยังไม่ตาย”</p>	<p>เห็นคุณค่าในตนเอง มีความหมายและเป้าหมายในการดำรงอยู่</p>	
<p>“ให้เขาพัฒนาเรื่องของคุณธรรมคุณธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตก็จะเป็นเรื่องอะไรต่างๆที่ทำให้เหมาะสมเพื่อที่จะพัฒนาจิตใจเขาเมื่อเขามีคุณธรรมแล้วจิตใจเขาส่งขึ้นก็จะมีความสุขแล้วก็จะไม่มาอีกไม่ว่านกลับมาสู่เรือนจำอีกจะไม่หวนกลับมาทำผิดอีก”</p>	<p>เกี่ยวข้องกับหน้าที่และดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข</p>	



ภาคผนวก จ. 2. ตัวอย่างผลการวิเคราะห์เนื้อหาลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังจาก
ผู้เชี่ยวชาญและผู้ต้องขัง

ตาราง 38 ตัวอย่างการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพลักษณะพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง

Quotation	Coding	Categories (พฤติกรรมนิสัย, จริต)
เนื้อหา	แก่น	ลักษณะ
<p>“คือพูดถึงถ้าสังเกตดูนะ ถ้าเรามีกิจกรรมอะไรก็แล้วแต่ หรือมีสิ่งที่เขาได้ดูได้เห็นได้ฟังก็คือเขาจะมีความสุขกับการใช้ชีวิตแบบนั้น ที่วีเปิดให้ดูรายการทีวีหรือมีคอนเสิร์ต หรือมีคนตรีให้ฟังแต่ถามว่าให้ไปทำอะไรที่เป็นอย่างอื่น เช่นให้ไปนั่งสมาธิเอาตรงตรงถ้าถามว่าทุกคนชอบไหมไม่หรอกเป็นแค่บางคน แต่ถ้าเป็นพื้นฐานเนี่ยการเสพทางใจจะเป็นสิ่งที่เขาชอบสิ่งที่สวยงาม แวดตาก็จะมีประกายมีชีวิตชีวาขึ้น และเห็นคนแปลกหน้าเข้ามาเขาจะมีความสุข”</p>	ความรู้	<p>ราคะจริต (รักสวยรักงาม)</p>
<p>“ไม่ค่อยรู้สึกถูกใจอะไรเท่าไร รู้สึกสนุกตามเวลาเห็นเพื่อนเล่นกีฬา มีอารมณ์ร่วมไปด้วย เวลาได้ยินเสียงเพลงที่ชอบก็มีความสุข เวลาที่รู้สึกผ่อนคลายก็จะเป็นความสุขทางใจ มีอาการแบบความเครียดหายไป ทำให้เราได้ปลดปล่อย”</p>	ประสบการณ์	
<p>“โผงผางเอาแต่ใจ เอาตัวเองเป็นใหญ่เพื่อนพูดไม่ถูกใจ ก็จะแสดงพฤติกรรมคนกลุ่มนี้ก็มีลักษณะแบบก้าวร้าว ถ้าถูกกระตุ้นถ้าในภาวะปกติก็จะมีพฤติกรรมอะไรแบบนี้ถ้าถูกเพื่อนต่อว่าหรือมีการกระทบกระทั่งกันทางความคิดหรือทางร่างกายทำให้มีความรู้สึกหงุดหงิด”</p>	ความรู้	<p>โทสะจริต (โกรธ, หงุดหงิด)</p>
<p>“สีหน้าคร่ำคร่าไม่พอใจเราออกสินะเลยคนรอบข้างจะรู้เลยว่าเราไม่พอใจนะเราไม่ชอบเราชอบเราจะแสดงออก</p>	ประสบการณ์	

<p>ทันทีที่เป็นคนที่แสดงออกทางสีหน้าถ้าจะเกิด ชั้นแรกจะแสดงออกทางสีหน้าก่อนชั้นที่สองคือจะเป็นคนพูดแรงถ้าเกิดไม่ไหวจริงๆเราจะพูดเลย”</p>		
<p>“ส่วนใหญ่จะมีปัญหาจากญาติที่มาเยี่ยมหรือว่าคิดมาจากคนทางครอบครัวก็จะมีภาวะซึมเศร้าอยู่คนเดียวเก็บตัวไม่พูดคุยกับใครไม่ทานอาหารก็จะมีอย่างนี้เป็นต้น แล้วก็ทีนี้ก็จะเริ่มป่วยป่วยกายก็คือเป็นโน่นเป็นนี่ หนักเข้าก็จะมีอาการทางจิตหนักขึ้น”</p>	<p>ความรู้</p>	<p>โมหจริต (หลง จินตนาการ)</p>
<p>“เคยคิดว่า ตอนอยู่ข้างนอก ถ้าเราไม่ทำผิดแบบนี้ อาจมีชีวิตที่ดีกว่านี้ เคยตำหนิตัวเองเหมือนเราเป็นคนผิดเอง เพราะเราเลือกเอง เวลามีคนบอกงำมันไม่เดินะ มันผิดนะ แต่เราก็ไม่เคยเชื่อเค้า มาคิดทีหลังก็ทำอะไรไม่ได้ เราชู้สึกผิด</p>	<p>ประสบการณ์</p>	
<p>“การถวายเป็นพุทธธรรมการกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ การเชื่อไสยศาสตร์การพนันฟ้าฝนวันนี้ฝนจะตกไหมเค้าก็ยังมีความเชื่ออยู่เชื่อในเรื่องว่าผู้ต้องขังตายต้องประกาศปล่อยตัววิญญาณเค้าถึงจะออกแบบนี้ก็มี”</p>	<p>ความรู้</p>	<p>ศรัทธาจริต (เชื่อ)</p>
<p>“เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กรรมตามสนอง เชื่อว่าเราทำแบบนี้แล้วน่าจะเป็นกรรมที่เราทำ ไม่เชิงว่าเชื่อ กลัวมากกว่า มีจริงหรือเปล่าไม่รู้”</p>	<p>ประสบการณ์</p>	
<p>“มาเจอเพื่อน ไม่รู้ว่ามันจะทำจริงหรือเปล่า แต่เวลาจริงไม่ได้เกิดขึ้นหรอก ผมเห็นแล้วเดี๋ยวจะไปขายตรงนั้นจะทำตรงนี้มันก็คุยกับเพื่อนเดี๋ยวมีอะไรจะชวนไป ผมว่าพวกรุ่นนี้มันก็คุยกันไปงั้น ให้มันระบาย พอพ้นโทษไป อย่งผู้หญิงกับผู้ชายเพราะอยู่ด้วยกันพอเวลาจริงๆไม่ได้เจอกันก็ไปแล้ว แต่อยู่ที่นี้พอผู้หญิงเขียนจดหมายมาส่งของกินให้กันมั่ง เพื่อตัวเองอยู่รอดส่วนใหญ่จะสร้างพาวเวอร์ตัวเองขึ้นมาให้ดูดี</p>	<p>ความรู้</p>	<p>วิตกจริต (ฟุ้งซ่าน, กังวล)</p>

<p>“ห้องเรื่องที่บ้าน เพราะเป็นห้อง <u>ไม่รู้เป็นอยู่ยังไง</u> เพราะเราไม่ได้อยู่กับเค้า ยังไม่ได้บอกว่า ออกไปจะทำอะไร จะเริ่มต้นยังไง ไปในทางไหน ส่วนมากจะสับสน ไม่ค่อยกังวล”</p>	<p>ประสบการณ์</p>	
<p>“<u>ผู้คนที่เขาคิดได้</u>ด้วยตัวเอง บางคนเข้ามาแล้ว ยอมรับความจริงได้ว่าตัวเองทำผิดแล้วเกิดเห็นสังกรรมในการใช้ชีวิตแล้วก็จะต้องปรับปรุงตัวอย่างไรพวกนี้รับกับสิ่งที่เรามอบให้เอาไปปรับใช้และใช้ชีวิตประสบความสำเร็จ”</p>	<p>ความรู้</p>	<p>พุทธิจิต (เหตุผล)</p>
<p>“<u>การรู้ดีรู้ชั่วรู้ผิดรู้ถูก</u>มีความจำเป็นเพราะมันจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้เพราะว่าความรู้ผิดรู้ถูกเพราะอย่างสังคมในนี้ก็คือการอยู่ร่วมกันการพึ่งพาอาศัยกันถ้า เกิดไม่รู้ผิดก็อยู่ร่วมกันไม่ได้แต่ถ้าเกิดบางที่ทำถูกคิดถูกมันก็น่าจะคุ้มกว่าการที่เราคิดผิด</p>	<p>ประสบการณ์</p>	



ภาคผนวก ช

หนังสือรับรองการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์



หนังสือแสดงการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ชื่อโครงการวิจัย : รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง (MODEL OF BUDDHIST GROUP COUNSELING BASED ON SATIPATTHAN 4 IN PROMOTING THE PRISONERS' INTELLECTUAL WELL-BEING)

นักวิจัย : นายมนตรี หลินภู นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ที่ปรึกษาหลัก : อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่

ที่ปรึกษาร่วม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัชศรา ประเสริฐสิน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี่

สังกัดหน่วยงาน : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้แก่หน่วยงานเรือนจำกลางนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ดังนี้

การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ ได้แก่ การได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ซึ่งสามารถนำไปเป็นเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาและสร้างเสริมพฤติกรรม เจตคติของผู้ต้องขังให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ถูกต้องดีงาม ขณะที่รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมเหมาะสมและภาวะจิตใจที่เป็นปกติสุข

การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย ได้แก่ เป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่เรือนจำและผู้เกี่ยวข้องซึ่งอยู่ในหน่วยงานที่มีหน้าที่แก้ไข ฟื้นฟูผู้ต้องขังสามารถนำไปประโยชน์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้แก่ผู้ต้องขังให้เป็นผู้มีพฤติกรรมดีงามและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข

การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ ได้แก่

ลงชื่อ..... *มนตรี หลินภู* นักวิจัย

(นายมนตรี หลินภู)

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ลงชื่อ..... *ประทีป จินนี่*

(นายประทีป จินนี่)

ตำแหน่ง...ผู้ช่วยการดำเนินงานผู้ต้องขัง



หนังสือแสดงการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ชื่อโครงการวิจัย : รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง (MODEL OF BUDDHIST GROUP COUNSELING BASED ON SATIPATTHAN 4 IN PROMOTING THE PRISONERS' INTELLECTUAL WELL-BEING)

นักวิจัย : นายมนตรี หลินภู นิติปริชญ์เอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ที่ปรึกษาหลัก : อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่

ที่ปรึกษาร่วม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัศรา ประเสริฐสิน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จีนี่

สังกัดหน่วยงาน : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขัง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้แก่หน่วยงานเรือนจำกลางกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ดังนี้

การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ ได้แก่ การได้อรรถกถาใหม่เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังตามหลักพุทธธรรม ซึ่งสามารถนำไปเป็นเป้าหมายในการแก้ไขปัญหและสร้างเสริมพฤติกรรม เจตคติของผู้ต้องขังให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ถูกต้องดีงาม ขณะที่รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงพุทธธรรมตามแนวคิดปฏิฐาน 4 สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมเหมาะสมและภาวะจิตใจที่เป็นปกติสุข

การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย ได้แก่ เป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่เรือนจำและผู้เกี่ยวข้องซึ่งอยู่ในหน่วยงานที่มีหน้าที่แก้ไข ฟ้นผู้ต้องขังสามารถนำไปประโยชน์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้แก่ผู้ต้องขังให้เป็นผู้มีพฤติกรรมดีงามและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข

การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ ได้แก่

ลงชื่อ.....*มนตรี หลินภู*.....นักวิจัย

(นายมนตรี หลินภู)

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ลงชื่อ.....*(ลายเซ็น)*.....

(นายสังวาล สุวสี)

ผู้อำนวยการส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง..ปฏิบัติราชการแทน

บัญชาการ เรือนจำกลางกำแพงเพชร

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	มนตรี หลินภู
วัน เดือน ปี เกิด	20 สิงหาคม 2523
สถานที่เกิด	สกลนคร
วุฒิการศึกษา	นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม 5 ประโยค สำนักเรียนวัดป่ามอญวณาราม ราช วรวิหาร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต(ศน.บ.) สาขาการสอน ภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2546 (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต(กศ.ม.) สาขาจิตวิทยา และการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เมื่อปี พ.ศ. 2551 Master degree of Arts (M.A. Education) Panjab University of India 2011 (First division) เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2558
รางวัลที่ได้รับ	นักวิจัยดีเด่น ปีการศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ กำแพงเพชร