

รายงานการวิจัย

อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรม  
ของผู้ต้องขังในเรือนจำ

THE FUTURE SCENARIO OF BUDDHIST MANAGEMENT WITH THE PRESSURE  
INFLUENCING TOWARD THE PRISONERS' BEHAVIOR IN THE PRISON

จันทิมา แสงแพร

พระมหาชนบ สหายปญฺโญ

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)  
สถาบันวิจัยญาณสังวรณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์ 2) เพื่อวิเคราะห์การบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ 3) เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568) เครื่องการวิจัยคือ แบบวิเคราะห์เอกสาร (Documentary study from) แบบสัมภาษณ์ (Interview Guidelines Form) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis)

การบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์ พบว่า คือ มี 3 ส่วน ได้แก่ 1. หลักการกรมราชทัณฑ์ค่านึงหลักสิทธิมนุษยชน มาตรฐานและข้อกำหนดระหว่างประเทศในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง 2.องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การศึกษา 2) การพัฒนาจิตใจ 3) การฝึกวิชาชีพระยะสั้น 4) ฝึกทักษะการทำงาน 5) สมรรถนะร่างกาย (กีฬา) 3.ระเบียบวิธีการ ใช้ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561

การบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ พบว่า การออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน 3 ส่วน ได้แก่ 1 หลักการ จินตมั่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีในสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม 2.องค์ประกอบมีการศึกษา 3 หมวด ได้แก่ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดวิชาเฉพาะ หมวดวิชาเอกพระพุทธศาสนา 3.ระเบียบวิธีการสอดคล้องกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับหลักสูตร

อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568) พบว่า อนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ ประกอบด้วย 1.หลักการจินตมั่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีในสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณตามหลักวิชาการสามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเอง ชัดเจนผลิตบัณฑิตให้เป็นคนดีของสังคม 2. องค์ประกอบ ได้แก่ 1. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 2. เนื้อหา 3. การนำหลักสูตรไปใช้ 4. การประเมินผลหลักสูตร 3. ระเบียบวิธีการสอดคล้องกับระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561 และ กฎกระทรวง เรื่อง การจัดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาพ.ศ. 2564

**คำสำคัญ:** 1. อนาคตภาพ 2. การจัดการความเครียดเชิงพุทธ 3. ผู้ต้องขัง

## ABSTRACT

This research has the following objectives: 3 aspects: 1) To analyze the Department of Corrections' stress management system for prisoners. 2) To analyze the Buddhist stress management for prisoners that affects the behavior of prisoners in prison. 3) To present a future picture of Buddhist stress management for prisoners that affects the behavior of prisoners in prison (2025). The research instruments are: Documentary study form and Interview Guidelines Form . Focus Group Discussion presents data using descriptive analysis .

The Department of Corrections' management of prisoner stress has found that there are 3 parts: 1. The Department of Corrections' principles take into account human rights principles. International standards and regulations for the treatment of prisoners 2. Components include: 1) Education 2. ) Mental development 3) Short-term vocational training 4) Work skills training 5) Physical fitness (sports) 3. Methods of use: Department of Corrections regulations on the development of prisoner behavior, 2018

Stress management of Buddhist prisoners that affects the behavior of prisoners in prison found that the curriculum design emphasizes 3 learning outcomes of the learners: 1. Principles, therefore aiming to produce graduates with knowledge and understanding of principles and theories in the field of Buddhism, intelligence, and ethics. 2. The components have 3 study categories: general education subjects, specific subjects, and Buddhism major subjects. 3. Methods are consistent with those who are interested in the curriculum.

The future image of Buddhist stress management for prisoners that affects the behavior of prisoners in prison (2025) found that the future image of Buddhist stress management curriculum includes: 1. Principles include: Providing education for prisoners so that they have a bachelor's degree, providing education that is up-to-date and supports changes in the economy, society, and culture, and providing graduates with knowledge of Buddhist principles and the ability to apply them to benefit themselves and others. 2. Components include: 1. Curriculum Philosophy Focus on graduates having wisdom and morality and developing themselves to live in society including changing their behavior to become good people 2. Learning content General education subjects focus on developing graduates to have knowledge of modern concepts and theories. Specific subjects, Buddhism subjects focus on developing graduates to apply Dharma principles to daily life. And the major subject of Buddhism applies it to reduce stress and

adjust behavior to be a good person in society. 3. Methods include the Department of Corrections regulations on the development of behavior of prisoners, B.E. 2018 and the Ministerial Regulations on Higher Education Management Standards, B.E. 2022.

**Keyword:** 1. Scenarios 2. Buddhist Management Pressure 3. Prisoner

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ซ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	2
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 นิยามศัพท์	4
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น	4
1.7 ข้อจำกัดของการวิจัย	4
1.8 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	4
1.9 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้	4
<b>2 แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
2.1 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับความเครียด	6
2.2 แนวคิดเกี่ยวข้องกับความเครียด	10
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด	17
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในพระพุทธศาสนา	23
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมนิสัยและจิตใจแก่ผู้ต้องขัง	29
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้	46
2.7 แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย .พ.ศ. 2564-2568	48
2.8 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา	51
2.9 แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยภาพอนาคต	53

2.10	ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	58
2.11	สรุปกรอบแนวความคิดการวิจัย	65
<b>3</b>	<b>วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>66</b>
3.1	<b>ระยะที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียด</b>	<b>66</b>
	<b>ผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์และการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ</b>	
	ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียด	66
	ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาวิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์	68
	ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการ	69
	ความเครียดของผู้ต้องขัง โดยวิธีการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	
3.2	<b>ระยะที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ</b>	<b>72</b>
	<b>ให้กับผู้ต้องขัง</b>	
	ขั้นตอนที่ 1 ร่างหลักสูตร	72
	ขั้นตอนที่ 2 การประเมินหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียด	72
	เชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง	
	ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอภาพอนาคตการบริหารจัดการความเครียด	74
	เชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ	
<b>4</b>	<b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>75</b>
4.1	<b>ระยะที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียด</b>	<b>75</b>
	<b>ผู้ต้องขังของเรือนจำการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ</b>	
	4.1.1.การบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ	75
	4.1.2 ผลการวิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์และแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบ	81
	หลักสูตร	
	4.1.3 ศึกษาและวิเคราะห์อนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการ	87
	ความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ	
4.2	<b>ระยะที่ 2 ผลการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ</b>	<b>97</b>
	<b>พ.ศ. 2568</b>	
	4.2.1 ร่างหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568	97
	4.2.2 การประเมินหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับ	101
	ผู้ต้องขังโดยผู้ทรงคุณวุฒิ	
	4.2.3 นำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิง	103
	พุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)	

<b>5</b>	<b>สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	104
5.1	สรุป	104
5.2	อภิปรายผล	108
5.3	ข้อเสนอแนะ	111
	5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้	111
	5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	111
	<b>บรรณานุกรม</b>	112
	<b>ภาคผนวก</b>	114
	<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญระยะที่ 1 (การสัมภาษณ์)	70
ตารางที่ 2 แสดงผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมประเมิน (ระยะที่ 2)	73
ตารางที่ 3 วิเคราะห์ข้อดี ข้อดีของการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ	79
ตารางที่ 4 วิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์และแนวทางการออกแบบหลักสูตร	81
ตารางที่ 5 แสดงสาระการเรียนรู้โดยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเพื่อลดความเครียด	98
ตารางที่ 6 วิเคราะห์เปรียบเทียบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของเรือนจำในอดีตและอนาคต	100

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กระบวนการพัฒนาพหุตินิสัย	45
ภาพที่ 2 อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)	103

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรมราชทัณฑ์ เป็นหน่วยงานสุดท้ายในกระบวนการยุติธรรม นอกจากจะมีหน้าที่ในการควบคุม ผู้กระทำผิด ตามคำพิพากษาของศาลแล้ว ยังมีหน้าที่ที่สำคัญในการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา พฤตินิสัยผู้กระทำผิด ให้กลับสู่สังคมได้อย่างปกติสุข อย่างไรก็ตามผู้กระทำผิดเหล่านี้ ได้ถูกหล่อหลอมมาจากสถาบันทางสังคม หรือสภาพแวดล้อมมาเป็นเวลานาน การแก้ไขในเรือนจำเพียงระยะเวลาสั้น ๆ จึงเป็นเรื่องที่ยากลำบาก กรมราชทัณฑ์ได้พยายามอย่างยิ่งที่จะคิดค้นสร้างนวัตกรรม และพัฒนาวิธีการ ในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด เพื่อสนองตอบต่อความคาดหวังของสังคม เพื่อคืนคนดี มีคุณค่า สู่สังคม

ข้อมูลจากกรมราชทัณฑ์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันมีผู้ต้องขังในเรือนจำทั้งสิ้น 368,472 คน แบ่งเป็น นักโทษเด็ดขาด (คดีถึงที่สิ้นสุดแล้ว) 308,212 คน ผู้ต้องขังระหว่างอุทธรณ์-ฎีกา 27,902 คน ผู้ต้องขังระหว่างไต่สวนและอื่น ๆ 32,358 คน จากสถิติดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำ จำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่การรับตัวมาคุมขัง จนถึงการดูแลหลังการปลดปล่อย โดยแต่ละขั้นตอนจะมีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน การที่จะปฏิบัติต่อผู้ต้องขังประเภทหนึ่ง ประเภทใดหรือคนใดคนหนึ่งอย่างไรนั้น จะต้องเริ่มจากการจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง เพื่อที่จะได้แยกปฏิบัติต่อผู้ต้องขังดังกล่าวได้เหมาะสม ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในกลุ่มเพื่อการแก้ไข มีดังนี้ การจำแนก ลักษณะผู้ต้องขัง อาจแยกได้เป็น 2 ระดับ คือ 1. การจำแนกลักษณะผู้ต้องขังขั้นพื้นฐาน เป็นการจำแนก เพื่อแยกขัง เพื่อการควบคุม และ จำแนก เพื่อคัดผู้ต้องขังรับการอบรมแก้ไขขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การฝึก วิชาชีพ การให้การศึกษา การอบรมทางศีลธรรม และการรับสวัสดิการต่างๆ โดยทางปฏิบัติที่ทำอยู่จะเน้น การเก็บรวบรวมข้อมูลประวัติผู้ต้องขัง และการ ประชุมเพื่อแยกกองงาน เป็นต้น 2. การจำแนกลักษณะ เพื่อการแก้ไข จะเป็นการจำแนกลักษณะเพื่อคัดผู้ต้องขังไปเข้ารับการบำบัด พื้นฟู หรือปรับพฤติกรรมใน ขั้นสูง ได้แก่ โปรแกรมการแก้ไขผู้ต้องขังในลักษณะต่าง ๆ เช่น โปรแกรมการแก้ไข ผู้ต้องขังคดีกระทำผิด ทางเพศ ผู้ต้องขังคดียาเสพติด ผู้ต้องขังคดีที่ใช้ความรุนแรง หรือโปรแกรมการจัดการ กับความโกรธ โปรแกรมการระงับความรุนแรงในครอบครัว หรือโปรแกรมการพัฒนาจิตใจ เช่น การอบรมวิปัสสนา กรรมฐาน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่านโยบายของทางเรือนจำได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมฟื้นฟูผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ลดความเครียด ที่เกิดจากการขาดอิสระภาพ การร่วมมือทางวิชาการกันระหว่างมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยกับ

กรมราชทัณฑ์ ในการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาด้านพระพุทธศาสนาให้แก่ผู้ต้องขังนั้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาด้านพระพุทธศาสนา และขยายโอกาสให้แก่ผู้ต้องขังโอกาสทางการศึกษา โดยเฉพาะผู้ต้องขัง อีกทั้งยังเป็นการสนองกระแสรับสั่งและเป็นการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาให้ลึกซึ้งกว้างขวางมากขึ้น ตลอดจนเป็นการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังในการสร้างคนดีคืนสู่สังคม ในกาลนี้ทางคณะศาสนาและปรัชญา ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรที่ใช้สำหรับการจัดการศึกษาในเรือนจำ มีชื่อว่า หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โดยหลักสูตรนี้ได้รับความเห็นชอบจากสภาวิชาการ ในคราวประชุมครั้งที่ 6/2563 เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2563 และได้เปิดรับนักศึกษาประจำปีการศึกษา 2563 เป็นปีแรกมีนักศึกษาทั้งสิ้น 60 คน จากสองเรือนจำ ได้แก่ เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี และเรือนจำกลางระยอง จังหวัดระยอง

ปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาในเรือนจำยังไม่มีหลักสูตรเพื่อใช้สำหรับให้นักศึกษาได้ใช้หลักธรรมในการช่วยลดความเครียดจากการถูกคุมขังเป็นเวลานานเท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงสนใจการแก้ไขฟื้นฟูพฤตินิสัยของผู้ต้องขังในเรือนจำที่เกิดจากความเครียดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จะสนองนโยบายของกรมราชทัณฑ์ในการคืนคนดีสู่สังคมได้อย่างไรส่งผลให้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิจัยอนาคตภาพที่ถูกนำเสนอและพัฒนาขึ้นด้วยการนำเอาการวิเคราะห์ องค์ประกอบ (Factor Analysis) เข้ามาศึกษาในด้านของเนื้อหาผ่าน ผู้ต้องขังถึงผลการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่พึงประสงค์แล้วนำผลดังกล่าวเข้าสู่กระบวนการในการศึกษาโดยผู้ให้ข้อมูลคือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทางหลักสูตรพระพุทธศาสนาเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ในการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ

## 1.2 ปัญหาวิจัย

- 1.2.1 ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำเป็นอย่างไร
- 1.2.2 หลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขังเป็นอย่างไร
- 1.2.3 เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)

## 1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.3.1 เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ
- 1.3.2 เพื่อพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง

1.3.3 เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายสำคัญในการนำเสนอระบบการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขังในเรือนจำ มีขอบเขต ดังนี้

### 1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1) ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์และการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธโดยวิธีการศึกษาจะใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังจากแหล่งที่เกี่ยวข้องอย่างเจาะจง เนื่องจากการบริหารจัดการผู้ต้องขังมีอย่างแพร่หลายงานวิจัยนี้จะจำกัดแหล่งที่มาของการบริหารจัดการความเครียดของกรมราชทัณฑ์โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง

2) การออกแบบหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง วิธีการศึกษาในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563-2570 กฎกระทรวงมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและกลุ่มสถาบัน กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive delection)

3) การนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขังในเรือนจำ โดยยึดหลักตามกรอบการออกแบบการเรียนรู้และเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ 4 องค์ประกอบเกี่ยวกับการออกแบบหลักสูตรแบบเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย 1) หลักการ 2) องค์ประกอบ 3) ระเบียบวิธีการ โดยจะใช้วิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับนโยบายด้านการบริหารการศึกษาและนำเสนอร่างอนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขังในเรือนจำ

### 1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร

ศึกษาจากผู้ต้องขังที่กำลังศึกษาในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ บุคลากรเจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ จำนวน 4 คน อาจารย์ประจำหลักสูตร 3 รูป/คน อาจารย์พิเศษ 2 รูป/คน คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา 1 รูป หัวหน้าภาควิชาพุทธศาสนา 1 รูป

### 1.4.3 ขอบเขตด้านสถานที่

ศึกษาเฉพาะเรือนจำกลางบางขวางและเรือนจำกลางระยอง

## 1.5 นิยามศัพท์

**ภาพอนาคตการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ** หมายถึง แนวทางการออกแบบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทการจัดการศึกษาในเรือนจำ ปีพุทธศักราช 2568

**การบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง** หมายถึง หลักสูตรการพัฒนาพฤตินิสัยของกรมราชทัณฑ์ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ไข บำบัดฟื้นฟู การแก้ไขพัฒนาพฤตินิสัยและลดภาวะความเครียดของผู้ต้องขังในระหว่างที่ถูกคุมขังในเรือนจำ

**หลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ** หมายถึง การออกแบบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ เพื่อลดความเครียดให้กับผู้ต้องขังและเป็นไปตามกรอบมาตรฐานการอุดมศึกษาและสอดคล้องกับบริบทของเรือนจำ

**พฤติกรรม** หมายถึง การปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขเมื่อพ้นโทษรวมทั้งในระหว่างต้องโทษได้ใช้วิกฤติเป็นโอกาสในการพัฒนาตน

**ผู้ต้องขังในเรือนจำ** หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เรือนจำกลางบางขวางและเรือนจำกลางระยอง

**เรือนจำ** หมายถึง เรือนจำกลางบางขวางและเรือนจำกลางระยอง

## 1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกคนให้สัมภาษณ์ด้วยความเต็มใจ

## 1.7 ข้อจำกัดของการวิจัย

ผลของการวิจัยภาพอนาคตการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังเป็นการนำเสนอแนวทางการจัดการศึกษาในเรือนจำกลางบางขวางและเรือนจำกลางระยองในอนาคตเท่านั้น อาจไม่สามารถนำไปจัดการศึกษาในพื้นที่ที่มีบริบทต่างกัน

## 1.8 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.8.1. ทำให้ทราบระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ

1.8.2. ทำให้มีการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง

1.8.3. ทำให้ได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ในการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขัง ในเรือนจำ

## **1.9 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้**

1.9.1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

1.9.2 กรมราชทัณฑ์

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อ ดังนี้

- 2.1 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับความเครียด
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวข้องกับความเครียด
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในพระพุทธศาสนา
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมดีและจิตใจแก่ผู้ต้องขัง
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้
- 2.7 แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย .พ.ศ. 2564-2568
- 2.8 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
- 2.9 แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยสภาพอนาคต
- 2.10 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.11 สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย

#### 2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

##### 2.1.1 ทฤษฎีความเครียดของฮันส์ เซลยี

ทฤษฎีความเครียดของฮันส์-เซลยี เซลยี (อ้างถึงใน จำลอง ดิษยวงนิช และพริ้มเพรา ดิษยวงนิช, 2545) Selye พบว่า เมื่อมีความเครียด (stress) เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดกลุ่มอาการปรับตัวทั่ว ๆ ไป (General Adaptation Syndrome: GAS) ซึ่งมี 3 ระยะด้วยกัน คือ

1. ระยะตกใจ (alarm reaction)แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือยั่วให้ตื่นตัว ระยะตกใจ แบ่งออกเป็น

1.1 ระยะช็อก (shock phase) เป็นระยะแรก และเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใดต่อสิ่งที่เป็นภัย ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบ คือ “สู้ (fight) หรือหนี (flight)” ระยะนี้ มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท

1.2 ระยะต้านช็อก (counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (rebound reaction) เช่น adrenal cortex จะโตขึ้นน้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของ กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน (acute stress reaction) จะสัมพันธ์ทั้งสองระยะนี้

2. ระยะต้านทาน (stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (adaptation stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) และทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ จะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัวมีส่วนช่วยให้พลังงานที่สูญหายไป กลับคืนมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

3. ระยะหมดแรง (stage of exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการ แก้ไขอย่างพอเพียง ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดแรงเนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ไม่รู้จักหมดสิ้น พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรม จนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดัน โลหิตสูง และอาจถึงแก่ความตายได้ในที่สุด สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความสามารถในการปรับตัว หรือ การคงสภาพไว้ ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอก Cannon จึงได้นำคำว่าภาวะธำรงดุล (homeostasis) มาใช้เมื่อกล่าวถึง ภาวะสมดุล (equilibrium) หรือดุลยภาพ (balance) ซึ่งได้แก่ กลไก (defenses) ต่าง ๆ ที่มนุษย์นำมาใช้ในการจัดการ (coping) กับความเครียด หากวิธีจัดการล้มเหลวก็จะเกิดโรคที่เรียกว่า โรคแห่งการปรับตัว (diseases of adaptation) หรือ stress diseases เช่น การเกิดเป็นโรคทางร่างกาย สาเหตุจากจิต (psychosomatic disorders) Selye ยังได้จำแนก stress eustress และ distress คำว่าeustress หมายถึง ความกระตือรือร้น และขยันในการศึกษาเล่าเรียน การปรับปรุงนิสัย การขยาย ธุรกิจหรือการมีตำแหน่ง และหน้าที่การงานที่สูงขึ้น ส่วน distress เป็นความเครียดที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง การถูกออกจากงาน ความเจ็บป่วย การถูกจำคุกซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง

### 2.1.2 ทฤษฎีความเครียดของเซกต์ตันและไฮแลนด์

ทฤษฎีความเครียดของเซกต์ตัน และไฮแลนด์ (Sexton and Hyland, 1979 อ้างถึงใน จันทรจิรา ภูทองเกษ, 2537) ได้สร้างโมเดลซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัว เรียกว่า Stress Adaptation Cycle หรือ S-A Cycle โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานมาจาก แนวคิดของเซลีย์ (selye) ซึ่ง เซกต์ตัน และไฮแลนด์ เห็นว่ามนุษย์มีชีวิตรอยู่ในโลก ซึ่งล้อมรอบด้วยความเครียดทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็น อาหาร อากาศ น้ำ แสง และระดับอารมณ์ของคน ความคงทน ของมนุษย์ต่อความเครียดขึ้นอยู่กับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การปรับตัว ระดับพัฒนาการการ

ตอบสนองต่อการเรียนรู้ เป็นต้น เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมนุษย์จะต้องมีการปรับตัว อาจเป็นไปได้ในทางตรงหรือ ทางอ้อมขึ้นกับความเครียดครั้งแรกที่มนุษย์ประสบ เมื่อมีการปรับตัวโดยตรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกาย และทำให้เกิดความเครียดอันใหม่ เกิดขึ้น ร่างกายก็ปรับตัวอีกครั้ง และจะเป็นลักษณะเช่นนี้เรื่อยไป ตามทฤษฎีได้แบ่งระดับการปรับตัวต่อความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. การปรับตัวเฉพาะที่ (local level) เป็นการปรับตัวเฉพาะต่อสิ่งที่มารบกวน ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จก็จะนำไปสู่ภาวะการปรับตัวในระยะต่อไป

2. การปรับตัวในระดับอวัยวะ (organ level) เนื่องจากการปรับตัวในทางตรง (direct adaptation) ครั้งแรกไม่สามารถกำจัดสิ่งที่มารบกวนได้ กระตุ้นให้เกิดความเครียดใหม่ขึ้นมา ร่างกายก็พยายามปรับตัวใหม่ เพื่อกำจัดความเครียดนี้เรียกว่า เป็นการปรับตัวทางอ้อม (indirect adaptation) ต่อความเครียดอันแรก จากจุดนี้จึงเริ่มต้น S-A Cycle

3. การปรับตัวของร่างกายทั้งตัว (systemic level) จะเกิดขึ้นเมื่อการปรับตัวทางตรง ในระดับอวัยวะไม่ประสบผลสำเร็จทำให้เกิดความเครียดอันใหม่ขึ้นจึงต้องมีการปรับตัวอีก และ เป็นการปรับตัวทางอ้อม (indirect adaptation) ที่สัมพันธ์กับความเครียดครั้งแรก ดังนั้น S-A Cycle จะดำเนินต่อไป

### 2.1.3 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย รอยได้ให้ความหมายของมนุษย์ว่าเป็นบุคคลเดี่ยว ครอบคลุม กลุ่มองค์กร และชุมชนเป็นระบบการปรับตัวแบบองค์รวม (holistic adaptation system) ระบบของมนุษย์เป็นทั้งหมดในหนึ่งเดียวแสดงถึงพฤติกรรมที่มีความหมายของมนุษย์ มีความสามารถในการคิด มีสติ และมีความหมาย ซึ่งจะมีการพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะทำการเปลี่ยนแปลงคนและสิ่งแวดล้อม จะมีรูปแบบและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและ ภายนอก ระบบการปรับตัวของบุคคลเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่ง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและ ภายนอกตลอดเวลา (Roy, C. and Heather, A.A., 1999) รอยมองว่า บุคคลประกอบด้วยกาย จิต และ สังคม (biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกจากกันได้เพื่อความปกติสุข หรือ ภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับระดับการปรับตัว (adaptation level) ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกตัวหนึ่ง ระดับการ ปรับตัวก็คือ ระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อ สถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง ทั้งนี้ รอย ได้แบ่งระดับ การปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ (Roy, C. and Heather, A.A., 1999) ได้แก่

1. ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (integrated level of adaptation) หมายถึงระดับของการปรับตัวที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย สามารถทำงานประสานกันได้ อย่างเหมาะสม

ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ สามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายได้เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามาสามารถยอมรับได้ บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2. ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้จักกระตุ้นการทำงานเพื่อที่จะให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (integrated)

3. ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับการปรับตัวที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดี และระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในระยะการปรับตัวที่ไม่ดีนี้ เมื่อสิ่งเร้าที่มากกระทบนั้นอยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัวของบุคคล บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่นอกขอบเขตความสามารถของบุคคลจะเกิดการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้มาก่อนแล้ว ขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นคล้ายกัน หากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลสะท้อนกลับสู่ระดับการปรับตัวใหม่ เพื่อให้บุคคลนั้น อยู่ในสมดุลได้ต่อไป เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวให้เข้าสู่ สมดุลของระบบโดยใช้กลไกการเผชิญปัญหา (coping mechanism) เป็นกระบวนการที่ตอบสนอง ต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่ต้องคิด การปรับตัวนั้นอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่

1) กลไกการควบคุม (regulator mechanism) รอยมองว่า เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติ เพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ โดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (neural) สารเคมี (chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับรู้ความรู้สึก (sense) เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิถีประสาท (channel) โดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (automatic and unconscious responses) และจะมีผล ต่อกลไกการคิดรู้จักด้วย

2) กลไกการคิดรู้จัก (cognator mechanism) รอยมองว่า เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้จักและอารมณ์ (cognitive-emotive) มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (perceptual and information processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (coding) และจดจำข้อมูล (memory) นั้นเอง ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ (learning) จะเกี่ยวข้องกับ การเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (judgement) และการแสดงอารมณ์ (emotion)

ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (defense mechanism) (Roy, C. and Heather, A.A., 1999) แล้ว เกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมา การทำงานของกลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้มีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (outcome)

## 2.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### 2.2.1 ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียดนั้น มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ไว้มากมายทั้งแตกต่างกันและคล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยขอเสนอความหมายที่น่าสนใจไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายว่า ความเครียด คือ ปฏิกริยาตอบสนองของ ร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก สิ่งเร้าอาจเป็นคน ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะกดดัน คุกคาม บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งผลให้เกิดการเสียสมดุลของการดำเนินชีวิตได้

เซลเย (Selye, 1993: 214) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่มากุ๊กคามทั้งจากภายใน และภายนอกร่างกาย โดยเป็นปฏิกริยาตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องใด ๆ (demand) หรือสาเหตุความเครียด (stressor) ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างปฏิกริยาทางเคมีเพื่อปรับตัวต่อสิ่งทีมากุ๊กคามนั้น

แนร์โรว์ และ บุษชลี ( Narrow and Buschle, 1987: 108 ) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองหรือมีการปรับตัวต่อสิ่งทีมากุ๊กคามทั้งจากภายในและภายนอกทีมีผล ทำให้ร่างกายขาดสมดุล

ลาซารัส ( Lazarus, 1988: 146) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของ ความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งทีเข้ามาในประสบการณ์ ว่า สิ่งนั้นเป็น สิ่งคุกคาม (Threat) โดยทีการรับรู้หรือการประเมินนี้ เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมในการทำงาน ในธรรมชาติและเหตุการณ์ ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

กิติกร มีทรัพย์ (2541: 17-18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางร่างกายและจิตใจ ทีมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เป็นผลทำให้ร่างกายและจิตใจเสีย สมดุลเกิด

สภาวะทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับที่ไม่รุนแรง จนถึงระดับที่รุนแรงและเรื้อรัง ส่วนทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวลต่าง ๆ และความกลัว เป็นต้น

รวีวรรณ นิวัตพันธุ์ ( 2549: 87-88) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะต่อตัวกระตุ้นเป็นสิ่งไม่คงที่ เพราะเกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่งแต่อาจจะก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่ง ความเครียดต่อตัวกระตุ้นในสถานการณ์หนึ่ง ในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งกระตุ้นนี้อาจไม่ทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคลนั้นอีกก็ได้

จึงพอกกล่าวได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะความไม่สงบของจิตใจ ความไม่สบายใจ ทำให้เสียความไม่สมดุลของตนเอง เนื่องจากร่างกายมีการตอบสนองต่อข้อเรียกร้องที่มากระทบข้อ เรียกร้องต่างๆ มีทั้งจากภายในบุคคลและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีการปรับตัว มีการตอบสนอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

### 2.2.2 สาเหตุของความเครียด

เอนเจล (Engel, 1962) แบ่งสาเหตุของความเครียดว่ามี 3 ลักษณะ คือ

1) ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือมี ความสำคัญต่อตน หรือเป็นเพียงความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า หรือทรัพย์สินสมบัติของตน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย สูญเสียญาติสนิท การสูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น

2) ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในภาวะสงคราม อยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ โดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่ เคยทำมาก่อน

3) ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ อันเนื่องมาจากความต้องการของสัญชาตญาณ ไม่สมปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์ จิตใจ และทางสังคมใน การดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่ เป็นไปตามความคาดหวัง ก็จะเป็นความคับข้องใจ แสดงออกมาในรูปของความเครียด เช่น ความหิว ความอยากมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

บราวน์ และโมเบิร์ก (Brown and Moberg, 1980) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากเรื่อง ต่าง ๆ หลายด้าน เช่น

1) เรื่องอาชีพการงาน ถ้าคนเรามีงานมากเกินไปหรือเบื่อนงานที่ยุ้งยากกระทำได้ ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมาก ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

2) เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบ นั้นบางครั้งคนนั้นตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าตนจะทำอย่างนั้นให้ได้ แต่ เมื่อไม่ เป็นไปตามที่ คาดหวังก็เกิดความเครียดในบางกรณี กลับเป็นว่าผู้อื่นคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวังก็จะทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกันทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกันก็จะทำให้เกิดความเครียด ขึ้นได้

3) เรื่องสภาพแวดล้อม สถานที่ที่อยู่อาศัยคับแคบ ขาดอิสระ คนเรารู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ ก็ก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน

4) เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัว ไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่ เนื่องจากมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือมีนิสัยที่เสี่ยงต่อการเกิด ความขัดแย้ง ก็จะเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน การแต่งงาน การมีบุตร ฯลฯ ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

Darley, Glucksbery and Kinchla (1986) แบ่งสาเหตุของความเครียดหรือ ปัจจัยกระตุ้นความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีอาการหวัด และ เสียงอึกทึก ครีกรโครม

2) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่

-เหตุการณ์ต่างๆ ที่สร้างความปวดร้าวใจ เป็นสถานการณ์ที่อันตรายเป็นพิเศษ เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว สงคราม อุบัติเหตุ การถูกรังแกร่างกาย ถูกบงการร้ายหมายชีวิต และถูกทำร้ายทางเพศ

-เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต หมายถึง เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่ทำลายหรือ คุกคามต่อกิจกรรมปกติของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เป็นความสุข เช่น การสำเร็จการศึกษา การแต่งงาน การคลอดบุตรคนแรก การปลดเกษียณ หรือว่าเป็นเหตุการณ์ความ เปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การหย่าร้าง ความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ การเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้นหรือลดลง และการเปลี่ยนแปลงงาน

-ความลำบากที่เรื้อรัง ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตความลำบากที่เรื้อรังเป็นปัญหาที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความยากจน ความเดือดร้อนในชีวิตสมรส ความเป็นอยู่อย่างแออัด เป็นต้น

- ความขัดแย้งในใจ (conflict) เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับทางเลือกตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไปที่ตนมีความพอใจเท่ากัน แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือในการเลือกทำสิ่งหนึ่งจะต้องทำอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่อยากทำด้วยหรือไม่อยากทำด้วยและไม่อยากได้แต่ต้องเลือกเอาอย่างหนึ่ง

- ความคับข้องใจ (frustration) คือ การที่บุคคลพบอุปสรรค ไม่สามารถบรรลุ เป้าหมายที่ต้องการซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดได้ สาเหตุของความคับข้องใจมี 5 ประการคือ

1) ความล่าช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่เป็นเรื่องของการตรงต่อเวลา

2) การสูญเสีย (loss) เช่น การตายของคนที่เรา รัก สูญเสียความเป็นเพื่อนเมื่อออกจากโรงเรียนหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น สูญเสียทำให้เกิดความโศกเศร้า (grief) และความคับข้องใจ ด้วยเพราะทำให้รู้สึกท้อแท้และเตือนว่ามนุษย์ไม่สามารถควบคุมอะไรหลาย ๆ อย่างที่มีผลต่อ ชีวิตของตน

3) ขาดคุณสมบัติ เช่น ความสามารถและความมีเสน่ห์ที่มนุษย์มีความเชื่อว่าจำเป็นต่อสถานะและความเชื่อของตน

4) ความล้มเหลว มนุษย์จะคับข้องใจมากถ้ารู้สึกว่ามีส่วนรับผิดชอบต่อความ ล้มเหลวนั้น โดยคิดว่าถ้าเพียงได้ทำอย่างนี้แทนอย่างนั้นความล้มเหลวคงไม่ เกิดขึ้น

5) ความไม่มีความหมายของชีวิต ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะค้นพบความหมายของชีวิต ในทุกๆ ด้าน ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มีผู้คนมากมายไม่ได้ทำงานที่มีความหมายต่อ ชีวิต

แอนโทโนวสกี (Antonovsky, Aron, 1991: 22-34) กล่าวว่า ความเครียดสามารถ เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกสายอาชีพบุคคลที่มีความเครียดสูงจะตกอยู่ภาวะระยะไฟหมดเชื้อ หรือสูญเสียความสามารถ ในการปรับตัวให้เข้ากับ ความเครียด ยอมเผชิญกับภาวะวิกฤตในสายอาชีพ และ ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ขาดความควบคุมตนเอง ทำงานช้า ขาดงานบ่อย ๆ เป็นต้น และได้แบ่งปัจจัยในการปฏิบัติงานที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ออกเป็น 9 ชนิด ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลง (change) การเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันมีทั้งใน แง่บวกและลบ ส่งผลต่อการที่ร่างกายและจิตใจของเราต้องปรับตัวใหม่แทบทั้งสิ้น บางเหตุการณ์ก็ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจน้อยมากจนเจ้าตัวเองอาจไม่รู้สึกลถึงการเปลี่ยนแปลงเลยแต่บางเหตุการณ์ ส่งผลกระทบอย่าง

ยิ่งต่อสภาพจิตใจจนอาจทำให้เกิดภาวะวิกฤติของชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงเวลา การทำงาน หรือสภาพการทำงาน การถูกไล่ออกจากงาน และภาระหน้าที่รับผิดชอบในการทำงาน เปลี่ยนแปลงไปเป็นต้น ตามทฤษฎีของโฮม และ เร (Holmes and Rahe, 1967: 214) กำหนดเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยยิ่งจำนวนหน่วยสูงขึ้นเท่าไรก็จะเกิดความเครียด เท่านั้น

2) สภาพะการทำงาน (working condition) การทำงานในสภาวะเสียงดัง นำไปสู่การเครียดปวดหัวโรคมุมิแพ้น้ำใจไม่ออก นอกจากนี้แสงไฟที่น้อยเกินไป หรือสว่างเกินไปส่งผลให้ ม่านตาขยายเมื่ออยู่ภายใต้สภาวะเช่นนี้ในเวลานาน ๆ อาจส่งผลให้ม่านตาขยาย เกิดความเครียดได้ รวมทั้งแอร์ไม่เย็น เพื่อนร่วมงานสุขุขุขุ จำนวนคนในแผนกมากเกินไป มีความแออัดมาก ความชื้นในอากาศมากเกินไป หรืออากาศแห้งไปเป็นต้น

3) ปริมาณงานและชนิดงานที่ทำ (workload) เมื่องานที่ได้รับมอบหมายนั้นตนเอง กลับคิดว่าไม่มีความรู้ความสามารถเพียงพอ หรือไม่ค่อยได้ใช้ความสามารถนั้น ๆ เป็นระยะเวลาสั้น เมื่อลงมือทำจริงอาจเครียดได้ สำหรับความเครียดที่สอดคล้องกับปริมาณงานนั้น ได้แก่ การต้องการคุณภาพของงานมากเกินไป (กลัวทำงานไม่ดี) การต้องการคุณภาพงานน้อยเกินไป (ไม่ได้ใช้ ความรู้ความสามารถที่มีเพียงพอ) ปริมาณงานมากเกินไป และปริมาณงานน้อยไป (ไม่ค่อยมี)

4) บทบาทในการทำงาน (role issues) การทำงานบางอย่างอาจต้องขัดแย้งกับ บุคลิกภาพของตนเอง หรือหน้าที่บางอย่างอาจไม่สะดวกในการมีเวลาให้ครอบครัว ยกตัวอย่างเช่นหัวหน้าอาจจ่ายงานให้ลูกน้องในปริมาณไม่เท่าเทียมกัน หรือบริหารงานไม่ทั่วถึง ก่อให้เกิดความ ขัดแย้งในที่ทำงาน หน้าที่ไม่ชัดเจน ส่งผลให้การทำงานไม่ตรงตามเป้าหมายของบริษัทหรือกรณีอยู่ ที่ทำงานต้องเครียดตลอดเวลาต้องดูน่าเกรงขาม

5) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (relationships at work) บุคคลที่เราทำงานด้วยมีทั้งประเภทบุคคลที่ให้เราเกิดความเครียด และบุคคลที่คอยสนับสนุนเราความเครียดระหว่าง เพื่อนร่วมงานเกิดขึ้นจากการแข่งขันกันในที่ทำงาน ความขัดแย้งส่วนตัวและนโยบายขององค์กร นอกจากนี้ความเครียดระหว่างผู้จัดการและลูกน้องมักเกิดจากการสั่งงานที่ไม่ ชัดเจนการปฏิบัติต่อลูกน้องไม่เท่าเทียมกัน กระทรวงแรงงานของญี่ปุ่นได้ทำแบบสอบถาม และ พบว่า 52 % ของพนักงานหญิงมีประสบการณ์ความเครียด และความกังวลโดยมีสาเหตุหลักมาจาก ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน นอกจากนี้ที่ทำงานที่พนักงานรู้สึกขาดการสนับสนุนจากสังคม มีผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานแย่ รวมทั้งสภาพสังคมรอบข้าง และการแยกตัวอย่าง โดดเดี่ยวในบางกรณีพนักงานอาจจะเกิดความเครียดเนื่องจากความพยายามเอาชีวิตรอดของผู้ร่วมงาน องค์กรด้านการเงิน วิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมได้ให้คำจำกัดความของการถูกรังแก ช่มแวงในที่ทำงาน คือ รุกล้ำ ขื่นใจ มุ่งร้าย ซึ่งสิ่ง

เหล่านี้จะทำลายความมั่นใจของพนักงานและนำไปสู่ความเครียดได้มีสังคมที่ชิงดีชิงเด่น การเลื่อนตำแหน่งการเหยียดผิว ปัญหาเชื้อชาติการศึกษา หรือ เพศที่ 3 สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น

6) การพัฒนาอาชีพ หรือหน้าที่การงาน (career development) ทุกคนต้องมีจุดมุ่งหมายในหน้าที่การงาน ซึ่งเมื่อไม่ได้ตามที่มุ่งหวังก็อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น เมื่อตำแหน่งที่ทำไม่มั่นคงอาจถูกปลด การไม่ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นระยะเวลาาน การเลื่อนตำแหน่งเร็ว ผิดปกติเหมือนจะให้ออกเร็ว ๆ หรือเกิดจากการฝึกฝน (training) เพื่อเตรียมการเลื่อนขั้น แต่ผล ออกมาไม่ผานต้องดำรงตำแหน่งเดิม หรือการตั้งเป้าหมายการทำงานที่ 5 ปีจะได้เป็น ผู้จัดการแต่ ปรากฏว่า 5 ปี แล้วทำไม่ได้หรือการถูกจำกัด ในหน้าที่การงานที่ทำไม่มีการพัฒนาไปด้านอื่น เป็นต้น สังคมปัจจุบันวัดความสำเร็จจากหน้าที่การงาน คนบางคนอาจคิดว่าตัวเองล้มเหลวถ้าเขาไม่สามารถ ทำสิ่งที่ตัวเองหวังไว้การเป็นที่ยอมรับหรือการเป็นที่เคารพของคนอื่นมันคือสิ่งที่ทุกคนคาดหวังไว้ และบางคนที่ไม่ได้รับการเคารพนับถือจากคนอื่นก็อาจจะสิ้นหวังได้

7) ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับที่ทำงาน (home-work interface) คือคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในที่ทำงานมักจะไม่มีประสบการณ์ในการดำรงชีวิตและครอบครัวด้วย คนที่ทำงานมาก หรือใช้เวลาในที่ทำงานมากเกินไป หรือไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จะเกิดความเครียดได้ เพราะมีเวลาให้ครอบครัวไม่เพียงพอ ดังนั้นความสมดุลระหว่างบ้านกับที่ทำงานเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการแบ่งเวลาให้สัมพันธ์กันระหว่างบ้านกับที่ทำงาน

8) ความไม่มั่นคงหรือไม่ปลอดภัยในการทำงาน (job insecurity) คือ ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน เช่น การจ้างงานพนักงานโดยการใช้ระบบทำสัญญาในระยะสั้น ๆ ส่งผลให้พนักงานเกิดความเครียดจากความไม่มั่นคงในการทำงานรวมทั้งความเครียดที่เกิดจากการทำงานเป็นระยะเวลาานาน ๆ นอกจากนี้พนักงานส่วนใหญ่ทำงานในสิ่งที่ดีกว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้พนักงาน ส่วนใหญ่รู้สึกว่ามีความเสี่ยงมากในการย้ายงานใหม่ นอกเหนือจากการได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ไปทำงานในสิ่งที่ดีกว่า

9) การบริหารจัดการในที่ทำงาน (management issues) การบริหารจัดการต้องมีความชัดเจน การให้รางวัล เลื่อนขั้น ปริมาณงาน เป้าหมาย ของบริษัท ถ้าการบริหารไม่ดีก็เกิด ความเครียดได้ ดังนั้นควรให้ลูกน้องทำงานเหมือนเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร รวมทั้งมีส่วนร่วมใน การตัดสินใจด้วย

สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดนั้นเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุด้วยกัน ได้แก่สาเหตุทางร่างกาย จิตใจและสังคม ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ประกอบด้วย ปัจจัยแวดล้อม ภายนอก เช่น ปัญหาทาง เศรษฐกิจ เทคโนโลยี การเมือง กฎหมาย ความเสื่อมของสังคมทางด้าน ประเพณี วัฒนธรรม ศิลธรรม ปัจจัยระดับองค์กร ได้แก่ เรื่องงาน บทบาทหน้าที่การงาน นโยบาย องค์กร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้นำ

องค์กรที่ไม่ เป็นธรรม ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ จิตใจ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตประจำวัน ความแตกต่างทางเพศ ปัญหาสุขภาพ ปัญหา ครอบครัว ภาระหนี้สิน เป็นต้น

### 2.2.3 การประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ ดังนั้นเราจึงสามารถประเมินความเครียด โดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ ซึ่งพอจะสรุปได้ 4 วิธี ดังนี้(Lazarus, 1966)

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง แบบทดสอบความเครียดที่ใช้ กัน เช่น

1.1 แบบสอบถาม SCL-90 (symptom check list 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ ชนิด 5 สเกล ให้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิด หวาดระแวง ความหลงผิด และประสาทหลอน

1.2 แบบสอบถาม CML (cornell medical index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วยข้อคำถาม ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงของความเจ็บป่วยทางจิต

1.3 แบบสำรวจ HOS (health opinion survey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกายมีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถาม เกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

1.4 แบบประเมินความเครียด SOS (symptoms of stress inventory) เป็นแบบ สำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียดของภาควิชาการพยาบาลจิตสังคม มหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงมาจาก cornell medical index มีข้อคำถามจำนวน 107 ข้อ เหมาะกับการศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานที่เครียดและเป็นภาระเช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจ การเงิน ธนาคาร ตำรวจ พยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก เป็นต้น

1.5 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 สเกล ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธ และวัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย

1.6 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (street test) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา เป็นเครื่องมือที่ พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้วิเคราะห์หาความเครียดสำหรับประชาชนไทย โดยพบว่าแบบสอบถามชุดนี้มีจุดตัดที่คะแนน = 17 มีค่า sensitivity test = 70.4% ค่า specificity = 64.6% ค่า reliability = 0.86 การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัมภาษณ์ แล้ว จะช่วยลดความกดดันทางสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้สึกได้ หรือผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่ต้องกลัวว่า จะเสียหน้า ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง วิธีการรายงาน เกี่ยวกับตนเองนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และใช้ได้กับการวัด การตอบสนองทางด้านอารมณ์

2. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (projective techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของ บุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้อง อาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

3. การใช้การสังเกต (observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียด เช่น พุดจาเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อยๆ สีหน้า แววตา น้ำเสียง และท่าทาง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

### 2.3.1 ความหมายของการจัดการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของการจัดการความเครียด ไว้ว่าการจัดการความเครียด คือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ของบุคคล เพื่อจัดการกับความต้องการภายในหรือภายนอก เมื่อมีการประเมินแล้วพบว่า เป็นความกดดันอย่างรุนแรง

หรือเกินกว่าที่จะใช้แหล่งช่วยเหลือของบุคคล การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการ ประกอบด้วย ลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การสังเกตและการประเมินความคิดหรือการกระทำของบุคคล 2) เป็นการคิดหรือการกระทำต่อสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจง 3) เป็นการเปลี่ยนแปลงการคิดและการกระทำ เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ตึงเครียด

กล่าวโดยสรุป การจัดการความเครียด เป็นความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลง ความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น หลังจากมีการประเมินทางปัญญา เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ปัญหา ลดความเครียด เกิดความปลอดภัยและเกิดความสุขมากที่สุด

### 2.3.2 กระบวนการจัดการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984) กล่าวถึง กระบวนการจัดการความเครียดว่า เป็น กระบวนการทางสติปัญญา (cognitive process) เพื่อแยกแยะระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและ อันตราย ต้องใช้ระบบการคิดที่มีความรอบคอบ คล่องตัวและมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับความสามารถในการ ประเมินของสมองและแหล่งทรัพยากรของบุคคล

การประเมินสถานการณ์แบ่งเป็น 3 ชั้น ดังต่อไปนี้

1. การประเมินสถานการณ์ขั้นต้น (Primary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ แล้ว พบว่า สถานการณ์นั้นไม่ เกี่ยวข้องกับตน จึงทำให้บุคคลรู้สึกเฉยๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะ ไม่ เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง

1.2 เกิดผลดีต่อตนเอง (benign positive) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้ว พบว่า สถานการณ์เกิดผลดีหรือเกิดผลด้านบวก จึงทำให้บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วย ความสุข ความ เพลิดเพลินใจ ซึ่งไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 เกิดความเครียด (stressful) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่า สถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1.3.1 ภาวะอันตรายหรือความสูญเสีย (harmor loss) คือ สถานการณ์นั้นก่อให้เกิด ความสูญเสียตามมา เช่น ความเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียคุณค่าในตนเอง ตลอดจนความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

1.3.2 การถูกคุกคาม (threat) คือ การคาดการณ์ว่าจะเกิดอันตรายหรือความ สูญเสีย บุคคลจะรู้สึกว่าการถูกคุกคามหากบุคคลมีความคาดหวังต่อเหตุการณ์ในทางลบ ซึ่งบุคคลจะเกิดความกลัว และความวิตกกังวล

1.3.3 ความท้าทาย (challenge) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้ว พบว่า สถานการณ์นั้นเต็มไปด้วยอันตรายที่มาคุกคามจึงเตรียมการที่จะพยายามแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการ คาดการณ์ของบุคคลว่า ตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์นั้นได้ และคาดคะเน ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นบุคคลจึงมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหา

2. การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (secondary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้ สติปัญญา และความพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขปัญหา เป็นกระบวนการที่มีความละเอียด ซับซ้อนและมีการใช้ กลวิธีเฉพาะในแต่ละสถานการณ์ บุคคลจะต้องรับรู้ถึงการคุกคามที่กำลังเผชิญ อยู่จากการประเมิน สถานการณ์ในขั้นต้น บุคคลจะมีการประเมินแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการ จัดการความเครียดและ ประเมินผลที่จะตามมาจากการใช้กลวิธีจัดการความเครียดนั้น ๆ

3. การประเมินซ้ำด้วยปัญญา (cognitive reappraisal) คือ การประเมินซ้ำเพื่อพิจารณา ว่า อันตรายที่ตนเองรับรู้มันยังมีอยู่ ลดลง หรือถูกจำกัดไปแล้ว เป็นการประเมินหลังจากที่ได้รับข้อมูลเพิ่มเติม เข้ามาใหม่จากสิ่งแวดล้อมใหม่ที่อาจสนับสนุน หรือขัดแย้งกับข้อมูลที่มีอยู่เดิมในการ ประเมินซ้ำนี้ บุคคลมักจะตีความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทางบวก เพื่อให้การคุกคามที่เกิดขึ้น ผลกระทบน้อยลง ซึ่ง ขึ้นอยู่กับความกดดันภายในของบุคคลมากกว่าความกดดันจากสถานการณ์ภายนอก

บุคคลแต่ละคนจะมีการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ลักษณะแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และความสามารถทางสติปัญญา (Lazarus, 1966)

### 2.2.3 รูปแบบกลวิธีจัดการความเครียด

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกลวิธีจัดการความเครียด ตั้งแต่อดีต จนถึง ปัจจุบัน พบว่า มีการจำแนกรูปแบบกลวิธีจัดการความเครียดออกเป็นหลายรูปแบบ ดังนี้

Lazarus (1966) จำแนกรูปแบบกลวิธีจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การจัดการความเครียดโดยตรง และการจัดการความเครียดโดยทางอ้อม

1. การจัดการความเครียดโดยตรง (direct action) เป็นความพยายามของบุคคลใน การจัดการกับอันตรายการคุกคามหรือสิ่งที่ท้าทายโดยการมีปฏิริยาตอบโต้ต่อสถานการณ์ที่ เกิดขึ้นแบ่งเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งที่มาคุกคาม (Preparing against harm) คือ ความพยายามหาทางกำจัดหรือลดสภาวะคุกคามเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือการคุกคาม โดยการกระทำ อย่างเป็นใดอย่างหนึ่ง หากการกระทำนั้นประสบความสำเร็จการคุกคามก็จะน้อยลงบุคคลจะเกิดอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก แต่หากการกระทำนั้นประสบความสำเร็จการคุกคามจะเกิดมากขึ้นและ บุคคล จะเกิดอารมณ์ ความรู้สึกทางลบ โดยบุคคลจะมีอาการซึมเศร้า ละอายใจ รู้สึกผิด โกรธ วิตกกังวลหรือมีความกลัวเกิดขึ้น

1.2 การใช้ความก้าวร้าว (aggression) คือ การต่อสู้กับแหล่งที่ก่อให้เกิดอันตราย หรือการคุกคาม โดยวิธีการทำลาย เคลื่อนย้ายหรือควบคุมสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสิ่งที่มาคุกคาม

1.3 การหลีกเลี่ยง (avoidance) คือ กลวิธีการจัดการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามซึ่งมีความรุนแรงและมีอันตราย การหลีกเลี่ยงอาจเกิดควบคู่กับอารมณ์กลัวหรือไม่มี อารมณ์กลัวร่วมด้วยก็ได้

1.4 การนิ่งเฉยหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (inaction or apathy) คือ การที่บุคคลรู้สึก เฉื่อยชา ซึมเศร้า รู้สึกหมดหวัง และหมดกำลังใจในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2. การจัดการความเครียดโดยทางอ้อม (palliation) เป็นการบรรเทาอันตรายที่เกิดจาก การคุกคามแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

2.1 การบรรเทาอาการโดยตรง (symptom-direct modes of palliation) คือ การบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการใช้ยาต่าง ๆ ได้แก่ ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ การดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการสร้างความสมดุลด้านร่างกายและจิตใจ

2.2 การบรรเทาภายในจิตใจ (intrapsychic modes of palliation) คือ การบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง (defense mechanism) ซึ่งเป็นการทำงานของจิตใต้สำนึกของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์คุกคามที่เกิดขึ้น Lazarus and Folkman (1984) จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (problem-focused coping strategy) เป็นกลวิธีที่ใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์และจัดการกับ สถานการณ์ที่คุกคาม มีการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทำให้การ ประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยวิธีการ แก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ คือ การกำหนดขอบเขตของปัญหา การหา วิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี อาจเป็นการจัดการที่ตัวปัญหาหรือปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมตลอดจน การหาแหล่งทรัพยากรในการแก้ไข ปัญหา

2. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping strategy) เป็นการจัดการกับอารมณ์เชิงเครียด โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียดเป็นการหาแนวทางบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นรวมทั้งการใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง (defense mechanism)

Lazarus and folkman (1984) ได้จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1) กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (problem-focused coping strategy) หมายถึง การที่บุคคลจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยมุ่งเน้นที่จะจัดการกับปัญหา มีการวิเคราะห์ ปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหาดีขึ้น มีการวางแผนและกระทำตามแผนที่วางไว้

2) กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping strategy) หมายถึง การลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจัดการกับอารมณ์ ได้แก่

2.1) การคิดถึงสิ่งที่ปรารถนา (wishful thinking) เป็นการคิดเพื่อฝันว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ คิดว่าสถานการณ์จะต้องผ่านพ้นไป

2.2) การถอยห่าง (distancing) เป็นการออกห่างจากปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการพยายามลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3) การมุ่งเน้นทางบวก (emphasizing the positive) เป็นการมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านดี

2.4) การตำหนิตนเอง (self-blame) เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยบุคคลมี ความเข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเอง

2.5) การลดความตึงเครียด (tension reduction) เป็นการทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นโดยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด หรือการใช้ยา

2.6) การแยกตัว (self-isolation) เป็นการหลีกเลี่ยงที่จะต้องอยู่กับคนอื่น ไม่บอก ให้ผู้อื่นทราบว่าเกิดความเครียด

3) กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม (mixed problem and emotion focused coping strategy) หมายถึง การที่บุคคลยังไม่ตัดสินใจจะจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา หรือมุ่งจัดการกับอารมณ์ บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขปัญหหรือจัดการกับอารมณ์

Folkman et al. (1986, quoted in Auerbach and Gramling. 1998) จำแนกรูปแบบ กลวิธีจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ 1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping) เป็นการใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการ จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) เป็นความพยายามอย่างกล้าหาญในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อจัดการกับปัญหานั้น ๆ

1.2 การวางแผนแก้ไขปัญหา (planful problem solving) เป็นการใช้ความพยายาม ในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการ แก้ไข ปัญหาและดำเนินการตามแผนที่วางไว้

1.3 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการแสวงหา ความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นการใช้กลวิธีต่างๆ ในการ จัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่

2.1 การถอยห่าง (distancing) เป็นความพยายามทางความคิดในการให้ความสำคัญ กับ สถานการณ์นั้นน้อยลงโดยการถอนตัวออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการป้องกัน ตนเองจาก สิ่งก่อให้เกิดความเครียดและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมใหม่

2.2 การควบคุมตนเอง (self-control) เป็นความพยายามในการควบคุมความรู้สึก และการ กระทำของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดและเปิดใจรับรู้ข่าวสารจากภายนอก เพิ่มมากขึ้น

2.3 การรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) เป็นการที่บุคคลยอมรับว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเองและปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้

2.4 การหลีกเลี่ยง-หลีกเลี่ยง (escape-avoidance) เป็นความพยายามที่จะหลีกเลี่ยง ปัญหาที่ เกิดขึ้นโดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นหรือคิดถึงสิ่งที่ปรารถนาเพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหาที่มีอยู่

2.5 การประเมินใหม่ทางบวก (positive reappraisal) เป็นการประเมินคุณค่าใหม่ มอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่โดยพยายามมองในด้านที่ดี เน้นความมั่งคั่งของบุคคลรวมทั้งการใช้ หลักศาสนา ด้วย

2.6 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการแสวงหา ความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น จะเห็นได้ว่า การแสวงหาการสนับสนุน ทางสังคม (seeking social support) เป็น กลวิธีที่มีทั้งในด้านของการมุ่งจัดการกับปัญหา

(problem-focused coping) และการมุ่งจัดการ กับอารมณ์ (emotion-focused coping) แสดงว่า การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลวิธีที่ไม่สามารถจำแนกได้อย่างชัดเจนว่าเป็นกลวิธีที่มุ่งจัดการกับปัญหาหรือมุ่งจัดการกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแต่ขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนทางสังคมที่แต่ละบุคคลได้รับและเป็นการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ซึ่ง Lazarus and Folkman (1985) ได้แยกการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมออกมาเป็น กลวิธีจัดการความเครียดแบบผสม

## 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในพระพุทธศาสนา

### 2.4.1 หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมเกี่ยวกับความเครียดในพุทธศาสนาก็คือทุกข์หรือทุกข์สังขจะ (Suffering หรือ Misery) ความจริงประการแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้คือ ความทุกข์ความทุกข์ในอริยสัจ 4 ต่างจากความทุกข์ในไตรลักษณ์ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง การที่สิ่งต่างๆ ทยอยได้ไม่นานต้องมีอันเปลี่ยนแปลงไป แต่ทุกข์ในอริยสัจ 4 หมายถึงความยากลำบากความยุ่งยากความเจ็บปวด ความทรมาน คำสอนเรื่องทุกข์นี้ปรากฏครั้งแรกในปฐมเทศนาที่ชื่อธัมมจักกัปปวัตตนสูตรใน พระสูตรดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์โดยทรงอธิบายรายละเอียดว่าที่ว่าชีวิตนี้ เป็นทุกข์สามารถดูได้จากการที่คนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ชราเจ็บป่วยและสุดท้ายก็ตาย ทรงใช้คำสำหรับอธิบายทุกข์ของชีวิตตามที่กล่าวมาคือการเกิดเป็นทุกข์ความแก่ชราเป็นทุกข์ความ เจ็บป่วยเป็นทุกข์ และความตายเป็นทุกข์หลังจากที่กล่าวถึงทุกข์ทางกายภาพแล้ว ก็ทรงกล่าวถึง ทุกข์อีกทางว่าขณะที่มีชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสสืบเนื่องของชีวิต ที่เริ่มต้นจากการเกิดและจะไปสิ้นสุดที่ความตายคนเราอาจปรารถนาสิ่งนี้สิ่งนั้น ความปรารถนาแล้วไม่สมหวังคือ ความทุกข์ นอกจากนี้คนเรายังต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งของ หรือบุคคลทั้งที่เป็นที่รักและไม่เป็นที่รักการประสบ สิ่งที่เราเกลียดก็เป็นทุกข์ในขณะที่ความพลัดพรากจากสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ตอนท้ายก็ทรงสรุปว่า ชีวิตที่เรายึดมั่นว่าเป็นของเรานี้ เองคือ ทุกข์ที่เป็นต้นตอจริง ๆ ทรงใช้คำว่า อุปาทานขันธห้าคือ ทุกข์ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงทุกข์ไว้และยังได้แบ่งทุกข์เป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

(1) ทุกข์ 1 ทุกข์โดยสรุปแล้วมีประเภทเดียว คือ ทุกข์เพราะยึดมั่นในขันธ 5 ดังที่กล่าวไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “...โดยย่ออุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์...” (วิ.ม. (ไทย) 4/44/20.) แม้ท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้พูด ถึงเรื่องทุกข์เพราะความยึดมั่นอยู่เสมอ

(2) ทุกข์ 2 ทุกข์แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) ทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) ในภาษาอังกฤษว่า Physical Suffering หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในส่วนต่างๆ ของร่างกายมนุษย์เช่น เจ็บขา เจ็บมือ ปวดหัว เป็นต้น

2) ทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) ในภาษาอังกฤษว่า Mental Suffering หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์

(3) ทุกข์ 3 ความเป็นทุกข์ภาวะแห่งทุกข์สภาพทุกข์ความเป็นสภาพที่ทนได้ยากหรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้

1) ทุกขทุกขตา สภาพทุกข์คือ ทุกข์หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายก็ตาม ใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญตรงตามชื่อ ตามสภาพ

2) วิปริณามทุกขตา ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงแปรไปเป็นอย่างอื่น (ส.ม. (ไทย) 19/1081/593.)

3) สังขารทุกขตาความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร ได้แก่ตัวสภาวะของสังขาร คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ ไม่ได้พร้อมอยู่เสมอและให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปาทาน

(4) ทุกข์ 4 ได้แก่ 1) ขาติทุกข์ 2) ชราทุกข์ 3) พยาธิทุกข์ 4) มรณทุกข์

(5) ทุกข์ 8 ได้แก่ 1) แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ 2) แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ 3) แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ 4) แม้ความตายก็เป็นทุกข์ 5) ความประสกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ 6) ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ 7) ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ 8) โดยย่นย่ออุปาทาน ชั้น 5 ก็เป็นทุกข์

(6) ทุกข์ 10

1) นิพัตถทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตยทุกข์ประจำ ทุกข์เป็นเจ้าเรือน ได้แก่ความไม่สบายกายไม่สบายใจอันเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคนทุกชาติขึ้นวาระตลอดเวลาคือ ความไม่สบาย อันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศเช่น ความหนาวเกินไป ความร้อนเกินไป ความทุกข์ทรมานอันเกิดจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย การปวดอุจจาระ ปวด ปัสสาวะความปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัวเป็นอาทิความทุกข์ชนิดนี้เกิดขึ้นแก่คนทุกคน ทุกเวลา คนรวยก็หิว เพราะคนรวยและคนจนต่างมีกระเพาะอาหาร เมื่อกระเพาะเกิดว่างลงจะต้องเกิดความหิว อันความหิวนั้น ถ้าเรามีอาหารรับประทานแก้ได้ก็จะไม่เกิดความทุกข์มากนัก แต่ถ้าหิวขึ้นมาแล้ว ไม่มีอาหารรับประทานจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่าความหิวเป็นทุกข์อย่างไร ความยุ่งยากทั้งหลายในโลก นี้เกิดจากความหิวเป็นส่วนใหญ่ ความหิวเป็นโรคที่แก้ไม่หาย มีแต่บรรเทาได้บ้างด้วยการกินอาหารและต้องกินกันตลอดชีวิต ความกระหายความปวดอุจจาระ ปัสสาวะ และความปวดเมื่อยขบ ตามร่างกายก็เช่นเดียวกัน

2) พยาธิทุกข์ ได้แก่ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวด ทรมานอันเกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บเกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เกิดจากบาดแผลร่างกายของมนุษย์ เป็นสิ่งอ่อนแอและเปราะบางเป็นที่สุด โรคร้ายต่างๆ ชอบเข้าอยู่อาศัยคนทุกคนจะต้องมีความทุกข์ เพราะโรคร้ายไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆ อย่างพร้อมกันไม่มากนักน้อย แม้แต่นายแพทย์ บางทีก็ต้องตายเพราะโรคบางอย่าง มีคนน้อยคนที่ไม่เคยเจ็บป่วยเลยตลอดปี

3) สภาวะทุกข์ ทุกข์ที่เป็นเองตามคติแห่งธรรมดา ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือชาติชรา มรณะ หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดจากชาติ-ความเกิด ชรา-ความแก่ มรณะ-ความตาย ความเกิดเป็นความทุกข์เพราะเป็นความเจ็บปวดทรมานสำหรับผู้เกิดและผู้ให้เกิด เป็นความเสี่ยง ภัยอย่างสูง เพราะมีทารกและมารดาจำนวนมาก ที่ต้องสูญเสียชีวิตในการเกิด ที่สำคัญที่สุดก็คือ ความเกิดเป็นประตูนำไปสู่ความแก่ ความตายและความทุกข์ทั้งปวงในชีวิต ความแก่เป็นความทุกข์ เพราะความแก่นำมาซึ่งความชำรุดทรุดโทรม ความ เจ็บปวดทรมานและรูปร่างอันเหี่ยวแห้งน่าสมเพช ความตายเป็นความทุกข์เพราะเป็นการสูญเสียชีวิต เป็นการพลัดพรากจากกันไป อย่างไม่มีวันกลับเป็นความแตกสลายของชีวิตและร่างกาย แก่ เจ็บ ตายเป็นทุกข์ประจำชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับ ไม่มีทาง หลีกเลีย้งได้ไม่มีอำนาจใด ๆ จะเอาชนะได้ไม่มียาใดๆ จะรักษาได้นอกจากจะไม่เกิดเท่านั้น

4) ปกิณณกทุกข์ (ขุ.ม. (ไทย) ๒๑/๒๔/๑๐๓.) ทุกข์เบ็ดเตล็ด ทุกข์เรี่ยราย ทุกข์จร ได้แก่โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์โทมนัส อุบายาส หมายถึงความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ระทม ตรมใจความคับ แค้นใจความร้องไห้พิไรราพันที่เกิดขึ้นเมื่อพลัดพรากจากคนรักของรัก เพราะประสบกับความ เกลียดของเกลียด และเพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมปรารถนา ปุถุชนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนแค่ ไหนมีโอกาสที่จะได้รับความทุกข์ชนิดนี้เท่าเทียมกัน เพราะคนรวยและคนจนมีโอกาสที่จะพลัด พรากจากคนรักของรักเหมือนกัน ไม่มีใครที่ไม่เคยพลัดพรากจากคนรักของรักนอกจากคนที่ “ไม่ รัก”ใครหรือสิ่งใดเท่านั้น ไม่มีใครที่จะไม่เคยผิดหวัง นอกจากเขาจะไม่มีหวังหรือไม่มี ความปรารถนาในสิ่งใดเท่านั้น แต่คนธรรมดาในโลกทุกคนยังมีความรัก ยังมีความเกลียด ยังมีความ ปรารถนาจึงมีโอกาสที่จะประสบปกิณณกทุกข์เท่าเทียม

5) สันตাপทุกข์ ทุกข์คือความร้อนรุ่ม ทุกข์ร้อน ได้แก่ความกระวนกระวาย ใจเพราะถูกไฟกิเลส คือราคะโทสะและโมหะแผดเผา หมายถึงความเดือดร้อน กระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟกิเลสชนิดต่างๆ แผดเผา เช่น ไฟ คือความรักไฟ คือความโลภ ไฟ คือ ความโกรธไฟ คือความอิจฉาริษยา ไฟ คือ ความอาฆาตพยาบาท ไฟ คือความเกลียดชังเป็นต้น ปุถุชนที่ยังมีกิเลส มีโอกาสที่จะได้สวையทุกข์ประเภทนี้เท่าเทียมกัน

6) วิปากทุกข์หมายถึงความทุกข์ทรมาน ความเดือดร้อนใจ ความหวาดสะดุ้ง ความละอายใจ ซึ่งเป็นผลความชั่วที่ตนกระทำไปแล้วในอดีต ทุกข์ชนิดนี้สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ คนที่ไม่กระทำความชั่ว ย่อมไม่ได้เสวยทุกข์ชนิดนี้ แต่จะมีคนสักกี่คนที่ไม่เคยทำความชั่วทางกาย ทางวาจา ทางใจเลยในชีวิต

7) อาชีวทุกข์หรืออาหารปริเยณฺฐิทุกข์ ทุกข์เกี่ยวกับการแสวงหาอาหาร ทุกข์ ในการหากิน ได้แก่อาชีวทุกข์คือ ทุกข์เนื่องด้วยการเลี้ยงชีวิต หมายถึง ความระกำลำบากความ เหน็ดเหนื่อยความ เดือดร้อน ความวิตกกังวลอันเกิดจากการทำมาหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาอาหาร เพื่อเลี้ยงชีวิตของตนและ ของคนที่เกี่ยวข้องการทำมาหาเลี้ยงชีพทุกชนิดล้วนแต่ต้องออกแรงกาย วาจาใจทั้งนั้น ต้องต่อสู้แข่งขัน ชิงดีชิงเด่น มีคนจำนวนมากที่ต้องสูญเสียชีวิตเพราะการเลี้ยงชีวิต

8) สหคตทุกข์ ทุกข์ไปด้วยกัน ทุกข์กำกับได้แก่ทุกข์ที่พ่วงมาด้วยกันกับผล อันไพบุลย์มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นต้น แต่ละอย่างย่อมพัวพันด้วยทุกข์หมายถึง ความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความ วิตกกังวล ที่มาพร้อมกับลภ ยศสรรเสริญ สุข ถ้าขาดการพิจารณา เราอาจจะเห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่น่าจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เพราะใคร ๆ ก็ปรารถนาสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็จะ เห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ และโลกียสุข เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยแท้เพราะว่าสิ่งใดมีคุณค่าแก่เรา สิ่งนั้นมี โทษแฝงอยู่ด้วยสิ่งใดให้ความสะดวกแก่เรา สิ่งนั้นก็มีความยุ่งยากแก่เราด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีรถยนต์ เราอาจจะได้รับความสะดวกสบายในการไปมา แต่ในเวลาเดียวกัน รถยนต์ต่างๆ ก็นำปัญหาต่าง ๆ มาให้ เราแก้ด้วย เช่น ปัญหาเกี่ยวกับจราจร ปัญหาการหาที่จอดรถ ปัญหาการเสียภาษีปัญหาใบขับขี่ ปัญหาเงิน ค่าน้ำมัน ปัญหายางแตก เป็นต้น ถ้าเรามียศ มีตำแหน่งสูง เกียรติและตำแหน่งนั้น ก็นำปัญหานับสิบอย่าง มาให้เราแก้ถ้าเรามี ชื่อเสียง มีคนสรรเสริญ ชื่อเสียงนั้นก็นำปัญหาร้อยแปดมาให้เราแก้โดยในที่สุด แม้เรา มีโลกียสุข เราก็มีความวิตกกังวลในการรักษาความสุขนั้นไว้เพราะฉะนั้นจึงไม่มีสิ่งใดที่เรามีอยู่จะให้แต่ ความสุขสบายแก่เราอย่างเดียว โดยไม่นำปัญหายุ่งยากมาให้เราแก้ด้วย คนยังมีลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียะ สุขมากเท่าใด ก็ยังมีความทุกข์ ความวิตกกังวลความเหน็ดเหนื่อยในการรักษามากขึ้นเท่านั้น

9) วิวาทมูลกทุกข์ ทุกข์มีวิวาทเป็นมูล ทุกข์เกิดขึ้นเพราะการทะเลาะกันเป็น เหตุหมายถึง ความทุกข์ความเดือดร้อน และภัยวิบัติที่เกิดจากการทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ๆ คนเรา จำเป็นต้องอยู่ ท่ามกลางคนอื่น ๆ และต้องติดต่อสังสรรค์กับคนอื่น ๆ คนแต่ละคนย่อมมีอุปนิสัย จิตใจและรสนิยมของ เขาเอง ซึ่งบางทีก็ขัดกับของเรา ทำให้เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาทกันขึ้น บาง ทีก็ถึงกับเป็นศัตรูคู่อาฆาต ทำลายล้างผลาญกัน การทะเลาะวิวาท ไม่ว่าจะหนักหรือเบา ย่อม ก่อให้เกิดความโกรธความอาฆาต พยาบาท ความเกลียดชังความหวาดกลัวความเร่าร้อนใจซึ่งเป็น ความทุกข์อย่างแท้จริงและคนที่อยู่ใน สังคม มีโอกาสที่จะทะเลาะวิวาทกับคนอื่นไม่มากนักน้อย

10) ทุกข์ชั้น หรือชั้นทุกข์กองทุกข์ได้แก่ความทุกข์ทรมาน ความระกำ ลำบากในการรักษาชั้น 5 อันประกอบขึ้นเป็นตัวตนของมนุษย์ทุกคน ชั้น 5 เป็นภาระอันหนักที่คนต้องแบกไว้ด้วยความลำบากความทุกข์ทั้ง 9 ประการที่กล่าวมาแล้วนั้น เกิดขึ้นเพราะมีชั้น 5 ถ้าไม่มีชั้น 5 เสียอย่างเดียว ทุกข์อื่น ๆ ก็ไม่มีเพราะฉะนั้นทุกข์ชั้นจึงเป็นทุกข์รวบยอด

เมื่อเราพิจารณาทุกข์ทั้ง 10 ประการนี้แล้วเราก็เห็นได้ทันทีว่าชีวิตของมนุษย์ ทุกคนเป็นกระบวนการแห่งการเพาะบ่มทุกข์เป็นกระบวนการที่เต็มไปด้วยความยากลำบากความเจ็บปวดความเหน็ดเหนื่อยในการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความคงอยู่ความทุกข์ทั้ง 10 ชนิด เข้าโจมตีชีวิต ไม่มีเวลาว่างเว้นชีวิตเป็นกระบวนการแก้ทุกข์อันไม่รู้จักจบจักสิ้น ทุกสิ่งทีคนเรามีอยู่ที่กำลัง สร้างขึ้นก็ดีจุดประสงค์เพื่อแก้ความทุกข์ไม่ใช่บำรุงความสุขอย่างทีคนทั่วไปเข้าใจ สรุปว่า ทุกข์คือ สภาพอันทนได้ยากทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่สบายกายไม่สบายใจ ทุกข์มี 2 ประเภท คือ ทุกข์ประจำ หมายถึง ความทุกข์ตามสภาพ เป็นไปโดยธรรมชาติเช่น ทุกข์จากความเกิด ความแก่ความเจ็บและความตาย ทุกข์จร หมายถึง ความทุกข์ปลีกย่อยที่เรา ประสบเป็นครั้งคราวในช่วงชีวิต เช่น ทุกข์จากความผิดหวังทุกข์จากความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น

#### 2.4.2 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการความเครียดในพระพุทธศาสนา

##### (1) ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์หรือลักษณะ 3 ประการกล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตาลักษณะ 3 อากาโรที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย 3 อย่างอันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมัน เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอริยะ (อริยกรธรรม) แปลว่าลักษณะ 3 ประการ หมายถึง สามัญลักษณ์คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวงอันได้แก่ อนิจจลักษณ์ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งในโลกย่อมมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณ์ความ เป็นทุกข์คือ มีความบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ตลอดไปและอนัตตลักษณ์ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยังยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา เป็นต้น

##### (2) อริยสัจ 4

นอกจาก เป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักการทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติดังกล่าวแล้วยังมีคุณค่าที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ดังที่ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) 2561.) สรุปไว้ดังนี้

1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรบระบบแห่งเหตุผลเป็น ระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาคิด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกัน เช่นนี้

2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดย นำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ไม่ต้องอ้างการดลบันดาลของตัวการพิเศษ เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิต ของตนเองที่มีคุณค่า เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4) เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเอง แท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยา หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนา ความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้น จะเจริญขึ้นเสื่อมลงสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้ก็ยังคงยืนยงใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ ตลอดทุกกาล

### (3) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการว่าโดยรูปศัพท์โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจากโยนิซึ่งแปลว่า เหตุต้น แควแหล่งเกิดปัญหา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่าการทำในใจการคิดคำนึง นึกถึงใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลสืบ ๆ กันมาว่าการทำในใจโดยแยกกาย คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้โดยวิธีแสดงโวพจน์ ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

1) อุบายมนสิการแปลว่าคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือ คิดถูกวิธี หมายถึงคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนบกับสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2) ปถมนสิการแปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็น ลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ที่นี้ดียวเตลิด ออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชินเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้ง ความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุคิดค้นเหตุคิดตามเหตุผล หรือคิด อย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบ สวาทสาเหตุให้เข้าใจ ถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึง ประสงค์เล็งถึง การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึงการคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุก เร้าให้เกิดความ เพียรการรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัวให้หายโศรกการพิจารณาที่ทำให้มี สติหรือทำให้จิตใจ เข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

### 2.4.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบริหารความเครียด

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงนิโรธ คือ ความดับ ทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจำแนกแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับโลกียะ อันเป็นการระงับปัญหา ชั่วคราว และระดับโล กุตตระ อันเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนาโดยใช้กระบวนการ ของอริยมรรคแปดประการกล่าวคือ การให้ผู้มีปัญหา มีความ คิดเห็นถูกต้องจากมิจฉาทิฐิเป็นสัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น และมีสัมมาสมาธิในที่สุด จัดเป็น กระบวนการแก้ปัญหาอย่างสมบูรณ์เพราะเป็นการ แก้ปัญหาที่เหตุแห่งปัญหา และยุติลงด้วยการ พัฒนาทางจิตของผู้มีปัญหาให้บริสุทธิ์หมดจด หลักพุทธ ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้นำมารักษาโรคโดยเฉพาะโรคทางใจนั้น พระองค์ได้ ตรัสรู้และมีความรอบรู้ ธรรมทั้งปวงและทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ ต่อผู้ที่ประสบกับความทุกข์ทั้ง ทางกาย และทางใจ ในคัมภีร์ พระไตรปิฎกได้ระบุไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เยียวยาโรค คือ กิเลส ให้แก่สัตว์โลกและเป็นผู้ รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง (สพฺพโลกตักิฉฺจนโก) คือ บุคคลซึ่งมี จิตใจอันหนาไปด้วยกิเลสได้ถือว่า เป็น ผู้มีโรคทางใจกันทั้งนั้น แล้วแต่ว่าใครจะมีโรคทางใจมาก น้อยเพียงใด ยกเว้นผู้ที่ฝึกฝนอบรมตนเอง จน กระทั่งหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์เท่านั้น

## 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมนิสัยและจิตใจแก่ผู้ต้องขัง

### 2.5.1 นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

#### 1) โครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีเพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ตามประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีเพื่อชาติศาสนา กษัตริย์ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระบรมราช โองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ประกาศพระบรมราชโองการแต่งตั้ง คณะกรรมการโครงการ ราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีเพื่อชาติศาสนา กษัตริย์เนื่องจากทรงมีพระราชดำริว่าโรงพยาบาลราชทัณฑ์เป็น โรงพยาบาลแห่งเดียวในสังกัดกระทรวงยุติธรรม ต้องให้บริการแก่ผู้ต้องขังในกรณีเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น จำนวนมากยังขาดแคลนบุคลากรเครื่องมือแพทย์ และเวชภัณฑ์การดูแลสุขภาพของผู้ต้องขังถือเป็นหน้าที่

สำคัญของกรมราชทัณฑ์ในการที่จะให้ผู้ป่วยเข้าถึงการรักษาพยาบาลอย่างเท่าเทียมตามหลักมนุษยธรรม ทั้งนี้ เมื่อพ้นโทษจะได้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและใจออกมาสู่สังคมภายนอกและประกอบอาชีพสุจริตได้อย่างมีคุณภาพ โดยจะพระราชทานความช่วยเหลือในเรื่องการจัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ตลอดจนการให้จิตอาสาพระราชทาน 904 วปร. ได้เข้าไปมีบทบาทในการช่วยเหลือทั้งทางด้านการแพทย์ การพยาบาล การอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้การขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการประสบผลสำเร็จตามพระบรมราโชบาย จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีเพื่อชาติศาสนา กษัตริย์ โดยพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา 1 สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินีทรงเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา 2 และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดีกรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ทรงเป็นองค์ประธานกรรมการประกาศ ณ วันที่ 11 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2562 เป็นปีที่ 4 ในรัชกาลปัจจุบัน

#### แนวทางการดำเนินงาน

1. มุ่งเน้นการพัฒนาระบบบริการสุขภาพในเรือนจำและทัณฑสถาน ให้ผู้ต้องขังเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้ทัดเทียมกับบุคคลภายนอก
2. บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการเพื่อให้การดูแลผู้ต้องขังต้องมาด้วยใจเป็นจิตอาสาไม่มีการบังคับ 24 แห่งก่อนในเบื้องต้น เช่น รถเอกซเรย์ เคลื่อนที่การสร้างห้องแยกป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เป็นต้น
3. บริหารจัดการสิทธิด้านการรักษาพยาบาล ให้ผู้ต้องขังทุกคนได้ใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (Universal Coverage : UC) ตามพื้นที่ตั้งของเรือนจำ
4. กระทรวงสาธารณสุขต้องจัดทีมแพทย์จิตแพทย์ทันตแพทย์และจักษุแพทย์เข้าไปดูแลในเรือนจำและทัณฑสถานอย่างสม่ำเสมอในเขตพื้นที่รับผิดชอบของแต่ละโรงพยาบาลส่วนเรือนจำในเขตกรุงเทพมหานคร กรมการแพทย์จะเป็นผู้รับผิดชอบ
5. จัดอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขในเรือนจำ (อสรจ.) ของแต่ละเรือนจำและทัณฑสถาน โดยต้องจัดอบรมให้ได้อัตราส่วนจำนวนอาสาสมัครสาธารณสุขในเรือนจำต่อจำนวนผู้ต้องขัง เท่ากับ 1 : 50

#### 2) คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข

2.1) คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข ที่ 1353/2562 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการเพื่อการพัฒนาบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำปี พ.ศ. 2563

อนุสนธิคำสั่งกระทรวงสาธารณสุข ที่ 1639/2561 ลงวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2561 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาระบบบริการสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำปี พ.ศ. 2562 โดยมีบทบาท หน้าที่พัฒนาเครือข่ายการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำให้สามารถเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขรวมถึงการส่งเสริมและป้องกันโรคอย่างทั่วถึงเท่าเทียมและเสมอภาคตามมติคณะรัฐมนตรี

เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2558 เรื่องสิทธิของผู้ต้องขังและสิทธิในการได้รับการบริการสาธารณสุขจากรัฐกรณี การเข้าถึงสิทธิในการได้รับการบริการสาธารณสุขของผู้ต้องขัง และการดำเนินการตาม โครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีด้วยหัวใจซึ่งจำเป็นต้องดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและได้มีการ เปลี่ยนแปลงผู้บริหารและ ผู้ปฏิบัติงานหลายตำแหน่งนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 21 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหาร ราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ปลัดกระทรวงสาธารณสุข จึงแต่งตั้งคณะกรรมการ อำนวยการเพื่อการพัฒนาาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำปี พ.ศ. 2563 โดยมีหน้าที่ และอำนาจ ดังต่อไปนี้

1. กำหนดนโยบายและทิศทางการดำเนินงานพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำ
2. ขับเคลื่อนนโยบายในการดำเนินงานพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังใน เรือนจำ
3. พัฒนาเครือข่ายการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2558 เรื่องสิทธิของผู้ต้องขัง และสิทธิใน การได้รับการบริการสาธารณสุขจากรัฐ
4. ขับเคลื่อนการดำเนินงานตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีด้วยหัวใจ
5. ติดตาม กำกับการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ตลอดจนแก้ไขปัญหา อุปสรรค ในการดำเนินงาน
6. แต่งตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานตามความเหมาะสม

## 2.2) คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข ที่ 87/2562 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อการพัฒนา ระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำปี พ.ศ. 2562

อนุสนธิคำสั่งกระทรวงสาธารณสุขที่ 87/2562 ลงวันที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2562 เรื่อง แต่งตั้ง คณะกรรมการอำนวยการเพื่อการพัฒนาาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำปี พ.ศ. 2562 โดยมีบทบาทหน้าที่กำหนดนโยบายและขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับ ผู้ต้องขังในเรือนจำสร้างเครือข่ายการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำ เพื่อให้ บรรลุเป้าหมาย ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2558 เรื่องสิทธิของผู้ต้องขังและสิทธิใน การได้รับการบริการสาธารณสุขจากรัฐ กรณีการเข้าถึงสิทธิในการได้รับการบริการสาธารณสุขของผู้ต้องขังและ การดำเนินการตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีด้วยหัวใจนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 21 แห่ง พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ.2534 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ปลัดกระทรวงสาธารณสุข จึงแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อการพัฒนาาระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำปี พ.ศ. 2563 โดยมีหน้าที่และอำนาจดังต่อไปนี้

1. พัฒนาเครือข่ายของระบบบริการสาธารณสุขสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำ

2. ดำเนินงานตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดีเพื่อชาติศาสนาแม่พระมหากษัตริย์
3. นำเสนอผลการพิจารณาต่อผู้บริหารระดับสูง เพื่อกำหนดทิศทางการพัฒนาระบบบริการสุขภาพให้แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ
4. ติดตามประเมินผลการดำเนินงานโดยภาพรวมเพื่อปรับปรุงแก้ไขแนวทางการพัฒนาระบบบริการสุขภาพให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
5. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

### 2.3) ข้อกำหนดขั้นต่ำขององค์การสหประชาชาติในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง (ข้อกำหนดแมนเดลา - Mandela Rules) ปี พ.ศ. 2558 (ค.ศ. 2015) (Cross Cultural Foundation, 2559)

ข้อกำหนดแมนเดลาในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังมีทั้งหมดจำนวน 122 ข้อ โดยแนวทางการให้บริการสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน จะนำเสนอเฉพาะ ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องกับบริการด้านการรักษาพยาบาลและผู้ต้องขังที่มีความบกพร่องทางจิตใจ และ/หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### บริการด้านการรักษาพยาบาล

##### ข้อกำหนด 24

1. การให้บริการด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้ต้องขังเป็นความรับผิดชอบของรัฐ โดยผู้ต้องขังควรได้รับการรักษาพยาบาลตามมาตรฐานเช่นเดียวกับที่รัฐจัดให้กับประชาชนอื่น และจะต้องสามารถเข้าถึงบริการที่จำเป็นโดยไม่คิดมูลค่าและไม่เลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งสถานภาพด้านกฎหมายของตน
2. การจัดบริการรักษาพยาบาลควรอยู่ในลักษณะที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับงานด้านสาธารณสุขโดยทั่วไป และในลักษณะที่ประกันให้มีการรักษาและพยาบาลอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการให้บริการด้าน HIV วัณโรค และโรคติดต่ออื่น ๆ รวมทั้งภาวะที่ต้องพึ่งพิงยาเสพติด

##### ข้อกำหนด 25

1. เรือนจำทุกแห่งพึงมีสถานบริการรักษาพยาบาล อันมีหน้าที่ประเมิน ส่งเสริม คุ้มครอง และพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจของผู้ต้องขัง โดยเฉพาะการให้ความใส่ใจเป็นพิเศษต่อผู้ต้องขังที่ต้องการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ หรือมีปัญหาสุขภาพที่กระทบต่อการบำบัดฟื้นฟูของตน
2. บริการรักษาพยาบาลจะต้องมีคณะทำงานสหวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วยบุคลากรที่มีคุณสมบัติเหมาะสมอย่างเพียงพอสำหรับหน่วยบริการด้านการรักษาพยาบาลที่เป็นอิสระ และมีศักยภาพด้านการแพทย์อย่างเต็มที่โดยควรมีความเชี่ยวชาญอย่างเพียงพอทั้งด้านจิตวิทยาและจิตเวช และต้องจัดให้ผู้ต้องขังทุกคนสามารถเข้าถึงบริการด้านทันตกรรมที่มีคุณภาพด้วย

### ข้อกำหนด 26

1. หน่วยบริการรักษาพยาบาลควรจัดเตรียมและปรับปรุงข้อมูลด้านเวชระเบียนของผู้ต้องขังทุกคนให้ทันสมัยและเก็บเป็นความลับ และผู้ต้องขังทุกคนควรสามารถเข้าถึงข้อมูล เหล่านี้ได้เมื่อต้องการ โดยผู้ต้องขังอาจแต่งตั้งให้ผู้อื่นให้เข้าถึงข้อมูลเวชระเบียนของตนได้ด้วย
2. เมื่อมีการโอนย้ายผู้ต้องขังจะต้องมีการส่งมอบเวชระเบียนเหล่านี้ให้กับหน่วยงานที่รับตัวไว้ โดยจะต้องถือเป็นความลับทางการแพทย์

### ข้อกำหนด 27

1. ในกรณีฉุกเฉิน ผู้ต้องขังทุกคนต้องได้รับการประกันว่าสามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลได้ โดยพลันผู้ต้องขังที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาหรือการผ่าตัดเฉพาะทาง ต้องได้รับการส่งตัวไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเฉพาะทางหรือโรงพยาบาลของพลเรือน ในกรณีที่เรือนจำมีโรงพยาบาลของตนเอง โรงพยาบาลนั้นต้องมีบุคลากรและอุปกรณ์ทางการแพทย์อย่างเพียงพอและมีศักยภาพที่จะให้การรักษา และดูแลอย่างเหมาะสมกับผู้ต้องขังที่ได้รับตัวมา
2. การตัดสินใจทางการแพทย์ให้กระทำได้เฉพาะผู้รับผิดชอบที่มีวิชาชีพด้านการแพทย์เท่านั้นและการตัดสินใจดังกล่าวจะต้องไม่ถูกลบล้างหรือเพิกเฉยโดยผู้ที่มีใช้บุคลากรทางด้านการแพทย์

### ข้อกำหนด 28

ในเรือนจำหญิงจะต้องจัดที่อยู่และดูแลเฉพาะสำหรับหญิงมีครรภ์ทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด ตลอดทั้งจัดให้เท่าที่จะทำได้เด็กได้คลอดนอกเรือนจำ แต่ถ้าหากเด็กต้องคลอดในเรือนจำก็จะต้องไม่ระบุนิสิตบัตรว่าเกิดในเรือนจำ

### ข้อกำหนด 29

1. การตัดสินใจอนุญาตให้เด็กพักอาศัยในเรือนจำกับพ่อหรือแม่ของตน ให้คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นที่ตั้ง กรณีที่อนุญาตให้เด็กพักอาศัยในเรือนจำกับพ่อหรือแม่ทางเรือนจำต้องกำหนดให้มี
  - (ก) สถานที่ให้การดูแลเด็กทั้งภายใน หรือภายนอก โดยมีบุคลากรที่มีคุณสมบัติ เหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กได้รับการดูแลกรณีที่พ่อหรือแม่ไม่ได้เป็นผู้ดูแลในขณะนั้น
  - (ข) บริการดูแลสุขภาพเฉพาะทางสำหรับเด็กรวมทั้งการตรวจสุขภาพในตอนรับตัวเข้ามาอยู่ในเรือนจำ และให้มีผู้ชำนาญการเป็นผู้เฝ้าดูแลพัฒนาการของเด็กอย่างต่อเนื่อง
2. เด็กที่อยู่ในเรือนจำกับพ่อหรือแม่ต้องไม่ได้รับการปฏิบัติเหมือนเป็นผู้ต้องขัง

### ข้อกำหนด 30

แพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ไม่ว่าต้องรายงานโดยตรงต่อแพทย์หรือไม่ก็ตาม ต้องตรวจร่างกายผู้ต้องขังทุกคนโดยมิชักช้า นับแต่แรกรับตัวไว้ในเรือนจำ และตรวจอีกเป็นครั้งคราว ภายหลังที่ ได้รับตัวไว้แล้วตามความจำเป็น ทั้งนี้ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษต่อ

(ก) การระบุความต้องการการรักษายาบาล และใช้มาตรการทั้งปวงที่จำเป็นเพื่อให้มีการรักษายาบาลอยู่ในเรือนจำ

(ข) การระบุถึงการปฏิบัติที่ทำร้ายหรือเกิดขึ้นกับผู้ต้องขังก่อนหน้าที่จะส่งตัวเข้ามา

(ค) การระบุร่องรอยใด ๆ ในด้านจิตใจหรือความเครียดอันเป็นผลมาจากการคุมขัง ทั้งนี้

โดยรวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตนเองและอาการอนาถาอันเป็นผลมาจากการใช้ยาเสพติด การกินยาหรือการดื่มสุรา และการจัดให้มีมาตรการหรือการรักษาพยาบาลหรือมาตรการที่เหมาะสมที่จะใช้กับนักโทษแต่ละคน

(ง) กรณีที่สงสัยว่าผู้ต้องขังป่วยเป็นโรคติดต่อจะต้องมีการแยกตัวผู้ป่วยไปรักษาพยาบาลทางคลินิกอย่างเพียงพอสำหรับผู้ต้องขังเหล่านั้นในช่วงเวลาที่อาจแพร่เชื้อ

(จ) การจำแนกความแข็งแรงทางกายของผู้ต้องขัง ในแง่การทำงานการออกกำลังกาย และการเข้าร่วมในกิจกรรมอื่น ๆ อย่างเหมาะสม

### ข้อกำหนด 31

แพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม แล้วแต่กรณี ต้องเข้าดูแลผู้ต้องขังที่เจ็บป่วยทุกคน ผู้ต้องขังที่ร้องเรียนว่ามีปัญหาเจ็บป่วยทางกาย หรือจิตใจหรืออาการบาดเจ็บทางกายหรือจิตใจ และผู้ต้องขังใดๆ ที่พึงได้รับความใส่ใจเป็นพิเศษ โดยต้องเข้าไปเยี่ยมทุกวัน บรรดาการตรวจรักษาจะต้องเก็บไว้เป็นความลับอย่างเต็มที่

### ข้อกำหนด 32

1. ความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์กับผู้ต้องขังต้องเป็นไปตามมาตรฐานจริยธรรมและวิชาชีพเช่นเดียวกับที่ใช้กับผู้ป่วยในชุมชนภายนอก โดยเฉพาะ

(ก) หน้าที่ในการคุ้มครองสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้ต้องขังและการป้องกันโรค และการรักษายาบาลบนพื้นฐานการรักษาพยาบาลทางการแพทย์โดยคลินิก

(ข) เคารพต่อการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้ต้องขังในสิ่งที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง และการให้ความยินยอมด้วยความเข้าใจจากการแจ้งข้อมูลที่ถูกต้องอันนี้เป็นหลักการด้านความสัมพันธ์ ระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย

(ค) การเก็บข้อมูลทางการแพทย์เป็นความลับ เว้นแต่การเก็บข้อมูลเป็นความลับ เช่นนี้อาจส่งผลให้เกิดภัยคุกคามอย่างแท้จริงต่อผู้ป่วย หรือบุคคลอื่น

(ง) ห้ามอย่างเด็ดขาดต่อการปฏิบัติใดๆ ทั้งในทางตรงหรือในทางอ้อม อันมีลักษณะเป็นการทรมานและการปฏิบัติหรือการลงโทษอื่น ๆ ที่โหดร้าย ไร้มนุษยธรรมหรือที่ย่ำยีศักดิ์ศรี รวมทั้งการทดลองทางการแพทย์หรือวิทยาศาสตร์อันส่งผลร้ายต่อสุขภาพของผู้ต้องขัง เช่น การตัดเซลล์ออกจากตัวผู้ต้องขัง ตัดเนื้อเยื่อของร่างกาย หรือการตัดอวัยวะใด ๆ เพื่อการดังกล่าว

2. โดยไม่เป็นการกระทบต่อสิทธิตามวรรค 1 (ง) ของข้อกำหนดนี้ผู้ต้องขังอาจได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมในการทดลองทางคลินิกการแพทย์และการวิจัยด้านสุขภาพอื่นใดที่กระทำได้ในชุมชนอื่น ทั้งนี้โดยมีการให้ความยินยอมอย่างมีอิสระและโดยความเข้าใจจากการแจ้งข้อมูลที่ถูกต้องและสอดคล้องกับหลักกฎหมายที่ใช้บังคับใช้และกรณีที่คาดว่าจะก่อให้เกิดผลประโยชน์โดยตรงและอย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพของตนเองและเป็นการบริจาคเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย หรืออวัยวะให้กับญาติของตน

### ข้อกำหนด 33

แพทย์ต้องรายงานต่อผู้บัญชาการเรือนจำกรณีที่เห็นว่าการคุมขังอย่างต่อเนื่องหรือสภาพ การคุมขังใด ๆ ได้ส่งผลหรือจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย หรือจิตใจของผู้ต้องขัง

### ข้อกำหนด 34

หากจากการตรวจร่างกายผู้ต้องขังก่อนรับตัวเข้าเรือนจำหรือจากการรักษาพยาบาล หลังจากนั้น หากบุคลากรทางการแพทย์พบว่า มีร่องรอยใด ๆ ของการทรมานและการปฏิบัติหรือการลงโทษอื่น ๆ ที่โหดร้าย ไร้มนุษยธรรมหรือที่ย่ำยีศักดิ์ศรีต่อผู้ต้องขัง ต้องมีการบันทึกข้อมูลและรายงานกรณีดังกล่าวให้กับเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารหรือศาลที่เกี่ยวข้อง โดยจะต้องมีมาตรการตามขั้นตอนในการป้องกันอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ผู้ต้องขังหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องต้องมีความเสี่ยงจากอันตรายใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเขา

### ข้อกำหนด 35

1. แพทย์หรือหน่วยงานสาธารณสุขที่มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบต้องตรวจตราและเสนอแนะ ผู้บัญชาการเรือนจำเกี่ยวกับ

- (ก) ปริมาณ คุณภาพ การปรุงและการเลี้ยงอาหารผู้ต้องขัง
- (ข) สุขอนามัย ความสะอาดของเรือนจำและของผู้ต้องขัง
- (ค) การสุขาภิบาล อุณหภูมิแสงสว่างและการระบายอากาศของเรือนจำ
- (ง) ความเหมาะสมและความสะอาดของเครื่องนุ่งห่มและหลับนอนของผู้ต้องขัง
- (จ) การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับเกี่ยวกับพลศึกษาและกีฬาในกรณีที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ชำนาญ

การที่รับผิดชอบกิจกรรมดังกล่าวโดยเฉพาะ

2. ผู้บัญชาการเรือนจำจะต้องพิจารณารายงานและข้อเสนอแนะตามวรรค 1 ของ ข้อกำหนดนี้ และข้อกำหนด 33 และจะต้องดำเนินการโดยทันทีเพื่อให้ข้อเสนอแนะและความเห็นในรายงานดังกล่าวบังเกิดผล หากไม่อยู่ในอำนาจหน้าที่ที่ผู้บัญชาการเรือนจำจะดำเนินการได้ หรือผู้บัญชาการเรือนจำไม่เห็นด้วย ก็ต้องรีบเสนอความเห็นของตน รวมทั้งข้อเสนอแนะของแพทย์หรือหน่วยงานสาธารณสุขที่มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบ ไปให้ผู้บังคับบัญชาเหนือตนขึ้นไปให้พิจารณาต่อไป ผู้ต้องขังที่มีความบกพร่องทางจิตใจ และ/หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ

### ข้อกำหนด 109

1. บุคคลที่พบว่าไม่มีส่วนรับผิดชอบในอาชญากรรมหรือกิริณีที่ตรวจสอบภายหลังแล้ว พบว่าเป็นผู้มีความบกพร่องทางจิตใจและ/หรือมีปัญหาด้านสุขภาพร้ายแรงซึ่งการอยู่ในเรือนจำอาจส่งผลให้อาการนั้นเลวร้ายลงจะต้องไม่ถูกขังในเรือนจำ และจะต้องส่งตัวบุคคลดังกล่าวไปอยู่ในสถานบำบัดทางจิตโดยเร็วสุด

2. หากจำเป็นผู้ต้องขังที่มีความบกพร่องทางจิตใจและ/หรือมีปัญหาด้านสุขภาพอาจเข้ารับการรักษาพยาบาลในหน่วยงานพิเศษ ภายใต้การดูแลอย่างเหมาะสมของบุคลากร ทางกายแพทย์ชำนาญการ

3. การบริการด้านการแพทย์ต้องจัดให้มีสำหรับผู้ต้องขังที่มีความจำเป็นทุกคนได้รับการรักษาพยาบาลด้านจิตเวช

### ข้อกำหนด 110

ในกรณีที่เป็น จำเป็น ควรดำเนินการโดยจัดให้มีหน่วยงานที่เหมาะสมเพื่อประกันว่าจะมีการรักษาผู้ต้องขังที่มีอาการป่วยทางด้านจิตใจต่อไปหลังได้รับการปล่อยตัวแล้ว และมีการดูแลด้านจิตวิทยาสังคม ภายหลังการรักษาด้วย

#### 2.4) พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และแก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2562

**มาตรา 35** ภายใต้บังคับมาตรา 14 วรรคหนึ่งแห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ให้พนักงานสอบสวน หรือศาลส่งผู้ต้องหาหรือจำเลยไปรับการตรวจที่สถานบำบัดรักษา พร้อมทั้งรายละเอียดพฤติกรรมแห่งคดี

เมื่อสถานบำบัดรักษารับผู้ต้องหาหรือจำเลยไว้แล้ว ให้จิตแพทย์ตรวจวินิจฉัยความผิดปกติทางจิต และทำความเข้าใจเพื่อประกอบการพิจารณาของพนักงานสอบสวน หรือศาลว่าผู้ต้องหา หรือจำเลยสามารถต่อสู้คดีได้หรือไม่แล้วรายงานผลการตรวจวินิจฉัยและประเมินความสามารถในการต่อสู้คดีให้พนักงานสอบสวน หรือศาลทราบภายในสี่สิบห้าวันนับแต่วันที่รับผู้ต้องหาหรือจำเลยไว้ และอาจขยายระยะเวลาได้อีกไม่เกินสี่สิบห้าวัน

เพื่อประโยชน์ในการประเมินความสามารถในการต่อสู้คดี ให้สถานบำบัดรักษามีอำนาจเรียกเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องหาหรือจำเลยจากสถานพยาบาลอื่นได้

ให้นำความในมาตรา 27 วรรคสองมาใช้บังคับกับการตรวจวินิจฉัยความผิดปกติทางจิต ตามวรรคสองโดยอนุโลม ในกรณีที่ผู้ต้องหาหรือจำเลยถูกคุมขังและมีความจำเป็นต้องรับผู้ต้องหาหรือจำเลยไว้ในสถานบำบัดรักษาเพื่อการสังเกตอาการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษาและประเมินความสามารถในการต่อสู้คดีสถานบำบัดรักษาอาจขอให้พนักงานสอบสวน หรือศาลกำหนดวิธีการเพื่อป้องกันการหลบหนีหรือเพื่อป้องกันอันตรายก็ได้หลักเกณฑ์และวิธีการในการรายงานผลการตรวจวินิจฉัยและประเมินความสามารถในการต่อสู้คดีตามวรรคสองให้เป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

**มาตรา 36** ภายใต้บังคับมาตรา 14 วรรคสอง แห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา

ให้สถานบำบัดรักษารับผู้ต้องหาหรือจำเลยไว้ควบคุมและบำบัดรักษาโดยไม่ต้องได้รับความยินยอม จากผู้ต้องหาหรือจำเลยจนกว่าผู้ต้องหาหรือจำเลยจะหาย หรือทุเลาและสามารถต่อสู้คดีได้ เว้นแต่พนักงานสอบสวน หรือศาลจะมีคำสั่งหรือมีกฎหมายบัญญัติไว้เป็นอย่างอื่น ให้จิตแพทย์ผู้บำบัดรักษาทำรายงานผลการบำบัดรักษาสิ่งให้พนักงานสอบสวน หรือศาลภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันที่ได้รับผู้ต้องหาหรือจำเลยไว้ในกรณีที่จิตแพทย์เห็นว่า ผู้ต้องหา หรือจำเลยยังไม่สามารถต่อสู้คดีได้ให้รายงานผลการบำบัดรักษาทุกหนึ่งร้อยแปดสิบวัน เว้นแต่พนักงานสอบสวน หรือศาลจะมีคำสั่งเป็นอย่างอื่น ในระหว่างการบำบัดรักษาเมื่อจิตแพทย์ผู้บำบัดรักษาเห็นว่าผู้ต้องหาหรือจำเลยได้รับการบำบัดรักษาจนความผิดปกติทางจิตหาย หรือทุเลา และสามารถต่อสู้คดีได้แล้วให้รายงานผลการบำบัดรักษาต่อพนักงานสอบสวน หรือศาลทราบโดยไม่ชักช้า หลักเกณฑ์และวิธีการในการรายงานผลการบำบัดรักษาตามวรรคสองและวรรคสามให้เป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

**มาตรา 37** ในกรณีที่ศาลมีคำสั่งให้ส่งผู้ป่วยคดีไปคุมตัวหรือรักษาไว้ในสถานพยาบาล ตามมาตรา 48 และมาตรา 49 วรรคสอง แห่งประมวลกฎหมายอาญา หรือตามมาตรา 246 (1) แห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ให้ศาลส่งสำเนาคำสั่งไปพร้อมกับผู้ป่วยคดีและให้สถานบำบัดรักษารับผู้ป่วยคดีไว้ควบคุมและบำบัดรักษาโดยไม่ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ป่วย

ให้จิตแพทย์ผู้บำบัดรักษารายงานผลการบำบัดรักษาและความเห็นต่อศาลภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวัน นับแต่วันที่ได้รับผู้ป่วยคดีไว้ ในกรณีที่จิตแพทย์เห็นว่ามีความจำเป็นต้องบำบัดรักษาผู้ป่วยคดีต่อไปให้รายงานผลการบำบัดรักษาและความเห็นต่อศาลทุกหนึ่งร้อยแปดสิบวัน เว้นแต่ศาลจะมีคำสั่งเป็นอย่างอื่น

ในการควบคุมและบำบัดรักษาสถานบำบัดรักษาอาจขอให้ศาลกำหนดวิธีการเพื่อป้องกันการหลบหนีหรือเพื่อป้องกันอันตรายก็ได้ หลักเกณฑ์และวิธีการในการรายงานผลการบำบัดรักษาและการทำความเห็นตามวรรคสอง ให้เป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

**มาตรา 38** ในระหว่างการบำบัดรักษาตามมาตรา 37 เมื่อจิตแพทย์ผู้บำบัดรักษาเห็นว่า ผู้ป่วยคดีได้รับการบำบัดรักษาจนความผิดปกติทางจิตหาย หรือทุเลาและไม่มีภาวะอันตรายแล้ว ให้จิตแพทย์รายงานผลการบำบัดรักษาและความเห็นเพื่อจำหน่ายผู้ป่วยคดีดังกล่าวออกจากสถานพยาบาลบำบัดรักษาทราบ

หลักเกณฑ์และวิธีการในการรายงานผลการบำบัดรักษาและการทำ ความเห็นตาม วรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการกำหนด

**มาตรา 39** ในกรณีที่ศาลกำหนดเงื่อนไขตามมาตรา 56 วรรคสอง (4) แห่งประมวลกฎหมายอาญา ให้ศาลส่งผู้ป่วยคดีพร้อมทั้งสำเนาคำพิพากษาไปยังสถานบำบัดรักษาให้จิตแพทย์ผู้บำบัดรักษา รายงานผลการบำบัดรักษาและความเห็นต่อศาลภายในเก้าสิบวัน นับแต่วันที่ได้รับผู้ป่วยคดีไว้ในกรณีที่จิตแพทย์เห็นว่ามีความจำเป็นต้องบำบัดรักษาผู้ป่วยคดีต่อไป ให้รายงานผลการบำบัดรักษาและความเห็น

ต่อศาลทุกเก้าสิบวัน เว้นแต่ศาล จะมีคำสั่งเป็นอย่างอื่นให้นำความในมาตรา 37 วรรคสามและวรรคสี่และ มาตรา 38 มาใช้บังคับโดยอนุโลม

**มาตรา 40** ในกรณีที่คณะกรรมการสถานบำบัดรักษามีคำสั่งตามมาตรา 29 (2) ให้หัวหน้า สถานบำบัดรักษามีหน้าที่ดังนี้

- (1) แจ้งให้ผู้รับดูแลผู้ป่วยรับตัวผู้ป่วยไปดูแล
- (2) ในกรณีที่ไม่มีผู้รับดูแลให้แจ้งหน่วยงานด้านสงเคราะห์และสวัสดิการทั้งภาครัฐและ เอกชนตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด
- (3) แจ้งให้พนักงานเจ้าหน้าที่ติดตามดูแล ประสานงานและช่วยเหลือในการดำเนินการฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ป่วยตาม

(1) และหน่วยงานตาม

(2) แล้วรายงานให้คณะกรรมการสถานบำบัด รักษาทราบ

## 2.5) ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัวผู้ต้องขัง พ.ศ.

2561

**ข้อ 4** เมื่อเรือนจำได้รับตัวผู้ต้องขังที่คดีถึงที่สุดแล้ว ให้จัดเตรียมความพร้อมสำหรับ ผู้ต้องขัง นั้นเพื่อการปล่อยตัวกลับไปใช้ชีวิตในสังคมภายหลังพ้นโทษตามความเหมาะสม เช่น การจัดให้มีกิจกรรม หรือการอบรม เพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้ต้องขังและครอบครัวเพื่อให้ความช่วยเหลือในขั้นการปรับตัวสู่สังคม หรือให้ความช่วยเหลือด้านสังคมสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขังตามสภาพปัญหาและความจำเป็น

**ข้อ 7** การจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัว ต้องมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ เป็นทรัพยากรบุคคลที่ดี มีคุณค่าต่อสังคม และเตรียมตัวเพื่อออกไปใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวและสังคมได้ อย่างปกติสุข โดยอย่างน้อยต้องประกอบด้วยกิจกรรม 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

- (1) การพัฒนาด้านร่างกาย การฝึกและเสริมสร้างระเบียบวินัย
- (2) การพัฒนาด้านจิตใจ ความคิด และทักษะการใช้ชีวิต
- (3) การส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวและการเตรียมตัวกลับเข้าสู่สังคม
- (4) การเตรียมความพร้อมด้านการประกอบอาชีพ

**ข้อ 9** ให้นักโทษเด็ดขาดมีโอกาสนพนักสังคมสงเคราะห์นักจิตวิทยา หรือเจ้าพนักงาน เรือนจำ ที่มีความรู้หรือผ่านการอบรมด้านสุขภาพจิตเพื่อตรวจสอบหรือสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทศนคติความ คิดเห็นรวมถึงความประสงค์ที่จะได้รับการช่วยเหลือให้เรือนจำรวบรวมข้อมูลที่ได้รับจากการดำเนินการ ตามความในวรรคหนึ่งไว้ในทะเบียน ประวัติของผู้ต้องขังรายนั้น

**ข้อ 10** นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากส่วนราชการหรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้ต้องขังที่พ้นโทษ รวมถึงเจ้าพนักงานเรือนจำพึงให้คำปรึกษา

แนะนำแก่ผู้ต้องขังถึงการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การควบคุมตนเอง ความตระหนักในคุณค่าของตัวเองและคุณค่าของผู้อื่น ความมีจิตสาธารณะ การแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสศ การวางแผนอนาคตภายหลังการพ้นโทษ และอื่น ๆ ที่เห็นสมควร

**ข้อ 14** เพื่อให้ผู้ต้องขังออกไปใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างปกติสุขให้เรือนจำ ประสานงานร่วมกับส่วนราชการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้ต้องขังที่พ้นโทษ เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถดูแลตนเองและกลับถึงภูมิลำเนาของตนได้ทันทีภายหลังได้รับการปล่อยตัว

**ข้อ 15** ในการดำเนินการตามระเบียบนี้อาจให้ชุมชน หรือเอกชนหรือหน่วยงานอื่นใด เข้ามามีส่วนร่วมหรือดำเนินกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดในโครงการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัว

### 2.5.2 แนวทางการดูแลสุขภาพจิตและจิตเวชแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถานตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551

ผู้ป่วยจิตเวชที่ได้รับการบำบัดรักษาไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยจิตเวชทั่วไปหรือผู้ป่วยคดี ล้วนมีสิทธิได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพตามความจำเป็นเฉพาะราย โดยกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่ระยะแรกที่ผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาไปจนถึงระยะที่ผู้ป่วยจำหน่ายกลับสู่ครอบครัวหรือชุมชน โดยผู้ป่วยควรมีส่วนร่วม ในการตัดสินใจทุกขั้นตอนของการฟื้นฟูสมรรถภาพ และให้พนักงานเจ้าหน้าที่ติดตามดูแล ประสานงานและช่วยเหลือในการฟื้นฟูสมรรถภาพ นอกจากนี้จะต้องมีการสนับสนุนให้ญาติ ชุมชน และภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขอย่างแท้จริง

#### 1) การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยทางจิต

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยทางจิตตามประกาศคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย พ.ศ. 2565 หมายถึง การเสริมสร้างสมรรถภาพหรือความสามารถของผู้ป่วยให้มีสภาพที่ดีขึ้น หรือการคงสภาพหรือความสามารถที่มีอยู่เดิมไว้ โดยวิธีการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย ได้แก่ กระบวนการทางการแพทย์ ศาสนา การศึกษา สังคม อาชีพ หรืออื่น ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสทำงาน หรือดำรงชีวิตในสังคมได้เต็มศักยภาพและเข้าถึงสิทธิประโยชน์ในการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ตามที่กฎหมายกำหนดซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ที่ได้ให้ความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวชว่า หมายถึง กระบวนการที่เริ่มต้น โดยบุคลากรสาธารณสุขหรือด้านสุขภาพจิตที่มุ่งเน้นในการพัฒนาและทำให้บุคคลได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่พยายามลดความบกพร่องความไร้สมรรถภาพการฟื้นฟูสมรรถภาพนั้นจะครอบคลุมทั้งด้านสังคม อาชีพ โดยมีการวางแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการที่จะเพิ่มหรือพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้มากขึ้น และต้องได้รับการช่วยเหลือด้านทรัพยากรต่าง ๆ จากชุมชน ดังนั้น การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวชจึงเป็นกระบวนการที่อาศัยหลักวิชาทางการแพทย์ การศึกษา การสังคมและงานอาชีพ ผสมผสานกันในการพัฒนาให้ผู้ป่วยทาง

จิตหรือผู้ที่มีความบกพร่องหรือพิการทางจิต ให้มีความสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้มากที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตเน้นการพึ่งพาตนเอง มีความมั่นใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีชีวิตอยู่ในครอบครัวและชุมชนอย่างมีความสุข โดยอาศัยทีมจิตเวชทำงานร่วมกับครอบครัวของผู้ป่วยและชุมชนที่เกี่ยวข้อง

การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชนั้น เน้นการดูแลผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วยโดยต้องอาศัยทีมสหวิชาชีพทางการแพทย์ เช่น จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยาคลินิก นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด รวมถึงครอบครัวและชุมชนซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่ออาการหรือการป่วยซ้ำของผู้ป่วย การฟื้นฟูสมรรถภาพในบางกรณีต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี หรือตลอดชีวิต ปัจจุบันการให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชากรล้วนเน้นการให้บริการแบบองค์รวม (holistic care) โดยให้การดูแลตัวบุคคลอย่างเชื่อมโยงไม่แยกส่วน เข้าใจในปัญหาสุขภาพที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรวมถึงการดูแลทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม ซึ่งในระบบสุขภาพนั้นการทำความเข้าใจความหมายขององค์รวมแตกต่างกันไปตามพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ ทศนคติ ตลอดจนประสบการณ์ของแต่ละคน ซึ่งสาระสำคัญจะหมายถึง สุขภาวะที่สมดุลของกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเกิดจากการพิจารณาปัจจัยองค์ประกอบที่กระทบต่อสุขภาพในระบบบริการสุขภาพอย่างรอบด้าน ได้แก่ ความเชื่อ ศาสนา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่เรียกว่าแนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาวะ (recovery model)

## 2) แนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาวะ

แนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาวะ (recovery model) สร้างโดย William A. Anthony ในปี 1993 เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างมากในวงการสุขภาพจิต แนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาวะ (recovery model) ตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า การตัดสินใจในการให้หรือรับบริการไม่ได้อยู่ที่ใครคนใดคนหนึ่งแต่อยู่ที่การตัดสินใจร่วมกันของทุกฝ่ายทั้งผู้ให้บริการ ผู้รับบริการรวมทั้งส่วนสนับสนุนที่มีผลเกี่ยวข้องต่อผลการให้บริการโดยแนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาวะ (recovery model) สามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกับการใช้ยาหรือการบำบัดตามแนวคิดจิตวิเคราะห์โดยผู้ป่วยจิตเวชมักมีความต้องการที่จะจัดการและเผชิญอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น ทั้งยังมีความต้องการที่จะทำให้ตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น รวมทั้งการมีจุดมุ่งหมายและรับรู้ถึงคุณค่าของการมีชีวิต แนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาวะ (recovery model) เป็นวิธีการที่เปิดกว้างในการรับรู้ปัญหาและวิธีแก้ไขต่าง ๆ ที่จะช่วยในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยผู้ป่วยที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดครบตามกระบวนการจะสามารถบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์รวมถึงอธิบายกระบวนการในการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งการเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสุขภาพจิตขึ้นอยู่กับ การรับรู้และการยอมรับที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยตัวเอง และรวมทั้งการมีหน่วยบริการที่ช่วยเหลือในการฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น การให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางในการรับบริการโดยให้มีการตัดสินใจ

และเรียนรู้ด้วยตนเอง การให้การเคารพและยอมรับต่อผู้ป่วยที่มีผลการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตระหนักถึงความแข็งแรงและมั่นคงของผู้ป่วยซึ่งคุณค่าเหล่านี้สามารถที่จะนำมาดำเนินการในการให้บริการของผู้ฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสุขภาพจิตตามแต่ละชนิดของการให้บริการ เช่น การบำบัด การสนับสนุนจากเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิด การให้การศึกษแก่ครอบครัว และอื่น ๆ ดังนั้นการนำแนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาพ (recovery model) มาใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชนั้น จะสามารถทำให้เกิดการจัดการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในระยะยาวที่ดีอีกทั้งยังสามารถเข้าถึงความต้องการที่ซับซ้อนของผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตรวมทั้งผู้รับดูแลผู้ป่วย ญาติ หรือบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้ป่วยสามารถเข้ามามีส่วนกับแนวทางของระบบของการฟื้นฟูสมรรถภาพอีกด้วย นอกจากนี้การนำแนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาพ (recovery model) มาประยุกต์ใช้ยังสามารถกระตุ้นความสนใจในวงกว้างส่งผลให้ผู้ป่วยนั้นเกิดกำลังใจ และแรงบันดาลใจในการต่อสู้การพัฒนาตัวเองในช่วงการรักษาและปรับปรุงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุจุดหมายในการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพโดยผู้เชี่ยวชาญและความร่วมมือของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งเพื่อนและผู้ใกล้ชิด

แนวคิดการฟื้นคืนสู่สุขภาพ (recovery model) นั้นให้ความสำคัญถึงหน้าที่และความรับผิดชอบ ของผู้ป่วยที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และตระหนักถึงวิธีการรักษาในหลายทางที่จะช่วยเยียวยารักษาและฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ป่วย ทั้งนี้ William A. Anthony ได้กล่าวถึงผลกระทบของความเจ็บป่วยว่า ไม่ว่าจะป่วยด้วยโรคใด ก็ตาม จะมีผลกระทบด้วยกัน 4 ระดับ คือ

1. Impairment หมายถึง ความผิดปกติไปจากเดิมทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาการของโรคหรืออาการทางจิตเวช เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก้าวร้าว เป็นต้น
2. Dysfunction หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลเสียไปอันเป็นผลจากความผิดปกติหรืออาการเจ็บป่วย เช่น การไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ดูแลตัวเองไม่ได้ เป็นต้น
3. Disability หมายถึง ความพิการที่หลงเหลือให้เห็นหลังจากการเจ็บป่วยจนไม่สามารถกลับไปทำงานได้ดังเดิม หรือต้องมีผู้ดูแล เช่น การเป็นอัมพาต แขนขาผิดรูป เป็นต้น
4. Disadvantage หมายถึง การสูญเสียผลประโยชน์อันพึงได้รับ หรือการถูกกีดกันในการได้รับผลประโยชน์เนื่องจากเป็นบุคคลพิการหรือเป็นผู้ป่วย เช่น การถูกสังคมตีตราว่าเป็นคนบ้า การไม่สามารถทำธุรกรรมได้ เพราะมีประวัติการเจ็บป่วยทางจิต การเข้ารับราชการไม่ได้เนื่องจากมีประวัติเจ็บป่วยทางจิตรุนแรง เป็นต้น

### 3) หลักการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ตามประกาศคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย พ.ศ. 2565 มีดังต่อไปนี้

1. การให้บริการโดยยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพต้องให้ความสำคัญในการทำความเข้าใจบริบทและความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วยรวมทั้งมีการปรับแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ทั้งนี้ไม่ใช้การเอาใจยอมตามหรือการสอนสั่งให้ทำตามผู้บำบัด ผู้ป่วย รวมถึงญาติควรมีส่วนร่วมในการวางแผนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพตามความสามารถเดิมและสภาพ ปัญหาที่แท้จริงในปัจจุบัน ตัวอย่าง ผู้ป่วยมีอาชีพเดิมคือร้อยพวงมาลัยส่งขายตลาดนัดเมื่อมีความเจ็บป่วย ทางจิตต้องเข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาล โดยระหว่างนั้นยังมีอาการหูแว่ว เห็นภาพหลอน หวาดระแวง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำร้าย คนอื่น แต่พอควบคุมอารมณ์ได้ ทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดได้ เมื่อผู้ป่วยเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยต้องการทำกิจกรรมที่คุ้นเคย คือ การร้อยพวงมาลัย แต่ผู้ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพประเมินแล้วว่า การใช้เข็มร้อยมาลัยอาจมีความเสี่ยงที่ผู้ป่วยจะนำไปใช้เป็นอาวุธทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ อาจมีการปรับกิจกรรมเป็นการร้อยลูกปัด ด้วยเชือกไหมพรม ทำเป็นสร้อยคอหรือสร้อยข้อมือไปก่อนจนกว่าพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น จะหมดไป จึงจะพิจารณาให้ทำกิจกรรมร้อยพวงมาลัยโดยใช้เข็มร้อยมาลัยได้

2. การให้บริการโดยดูที่จุดแข็งและความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ป่วย ผู้ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพต้องพยายามหาจุดแข็งหรือจุดเด่น รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ป่วยแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างกันและให้ความสำคัญในการเสริมจุดแข็งหรือจุดเด่นนั้นของผู้ป่วย รวมทั้งมีการปรับแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพให้เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ป่วยแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ควรเปิดโอกาสให้ผู้ป่วย ผู้รับดูแลผู้ป่วย รวมถึงญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพด้วย

3. การส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพของตนเองผู้ป่วยควรได้รับโอกาสในการเลือกทำหรือไม่ทำกิจกรรมตามการให้คุณค่าและความสนใจของตนเองเพื่อการสร้างหรือเพิ่มให้มีแรงจูงใจเกิดความร่วมมือและรับผิดชอบในการทำกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่อง

4. การสนับสนุนการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่องโดยบูรณาการร่วมกับระบบการดูแลอื่น ๆ การฟื้นฟูสมรรถภาพหากสามารถดำเนินการไปพร้อมกับการมีแหล่งสนับสนุนและการดูแลด้านสวัสดิการของรัฐหรือเอกชน หรือการช่วยเหลือทางกฎหมายต่าง ๆ จะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและความสำเร็จของการฟื้นฟูสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี เช่น การดำเนินการแจ้งสิทธิตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการให้กับผู้ป่วย ทั้งนี้ รวมถึงสิทธิของญาติและผู้ดูแลตามกฎหมายต่าง ๆ รวมทั้งกฎหมายว่าด้วยสุขภาพจิตด้วย

5. การฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างเป็นทางการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในผู้ป่วยจิตเวช เร็วหรือช้าจะทำให้ทักษะในการใช้ชีวิตตามปกติที่ทำได้อยู่เดิมลดน้อยถอยลงไปทำให้มีความแตกต่างจากบุคคลทั่วไปทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตในสังคม ดังนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ป่วยเหล่านี้จะได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยเน้นให้ฝึกทักษะการดำรงชีวิตในสังคม

6. การผสมผสานเชื่อมโยงการฟื้นฟูสมรรถภาพเข้ากับการให้บริการทุกระยะของการเจ็บป่วยโดยการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่ผู้ป่วยเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาตลอดจนผู้ป่วยกลับสู่ชุมชน

7. การสนับสนุนบริการเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถทำบทบาทหน้าที่ของตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในชุมชน

8. การเสริมสร้างความสัมพันธ์ส่วนบุคคลการสนับสนุนจากครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม

9. การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ

10. ประเมินก่อนและหลังการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อติดตามความก้าวหน้าของการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพและปรับแผนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่องเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย โดยควรเลือกใช้เครื่องมือการประเมินให้เหมาะสมกับความบกพร่องของผู้ป่วยในแต่ละราย

#### 4) แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพ

แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพมีขั้นตอนดังนี้

1. ประเมินความพร้อมในการฟื้นฟูสมรรถภาพตั้งแต่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาโดยการค้นหาทักษะความสามารถ จุดแข็ง และค่านิยมของผู้ป่วยโดยใช้กิจกรรมการประเมินที่สอดคล้องกับความบกพร่องหรือความสามารถของผู้ป่วยแต่ละราย

2. จัดทำแผนฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโดยต้องมีการกำหนดเป้าหมายชีวิต ประเมินเป้าหมายชีวิต จุดแข็ง จุดอ่อน และสภาพแวดล้อมของผู้ป่วยรายบุคคล อาจเป็นแผนระยะสั้นระหว่างผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรือแผนระยะยาวต่อเนื่องจนผู้ป่วยกลับสู่ชุมชน ทั้งนี้ ผู้ป่วย และญาติ หรือผู้รับดูแลผู้ป่วยควรมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนตามโอกาสที่เหมาะสม

3. ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยตามแผนฟื้นฟูสมรรถภาพจนครบกระบวนการ

4. ประเมินผลลัพธ์ของการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยโดยสามารถปรับแก้ไขแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ตามความเหมาะสมและอาจกลับไปเริ่มที่ขั้นตอนที่ 1 ใหม่ได้จนกว่าจะยุติการฟื้นฟูสมรรถภาพ

#### 5) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมีบทบาทในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ประสานความร่วมมือไปยังบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขหน่วยงานของรัฐ หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยญาติผู้ป่วยชุมชน และ ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วม

2. ประสานความร่วมมือไปยังสถาบันการศึกษาหรือภาคเอกชน เพื่อดำเนินการส่งเสริมทัศนคติ พัฒนาความรู้ และทักษะ ให้แก่บุคลากรที่ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย

3. ประสานความร่วมมือไปยังสถาบันการศึกษาหรือภาคเอกชน เพื่อดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพในการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย

4. ดำเนินการส่งเสริม สนับสนุนและประสานความร่วมมือไปยังกลุ่มช่วยเหลือกันและกัน (self help group) เพื่อให้กลุ่มช่วยเหลือกันและกันมีศักยภาพในการดำเนินการคุ้มครองสิทธิและส่งเสริมคุณภาพชีวิตแก่ผู้ป่วย และผู้รับดูแลผู้ป่วย

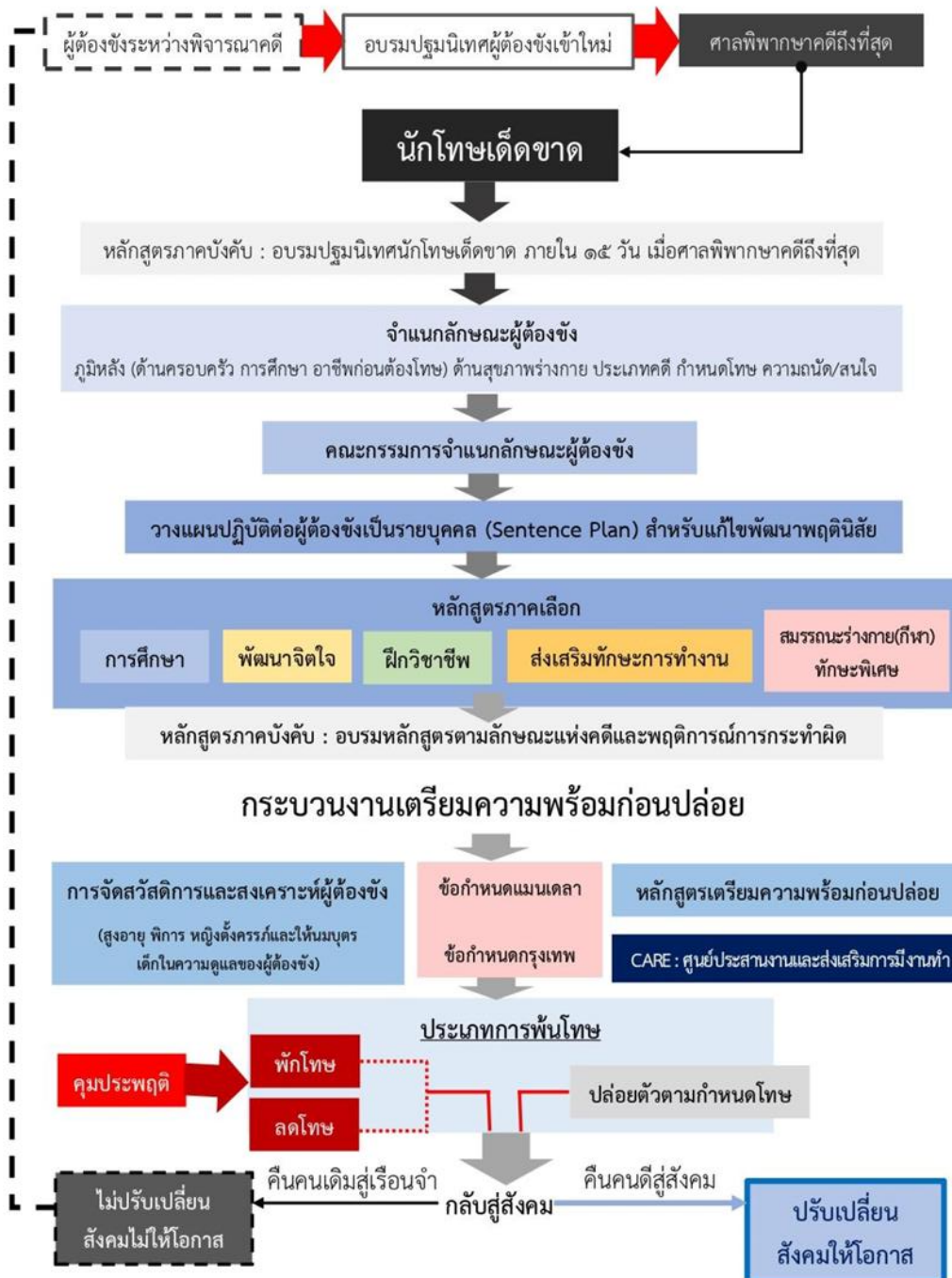
5. ร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐหรือภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างมีคุณภาพ การประสานงานเพื่อสร้างความร่วมมือในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยครอบคลุมมิติตั้งแต่ด้านการดูแลตนเอง การศึกษา และการฝึกทักษะอาชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับคนทั่วไปในสังคมมากที่สุด และได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

สรุปได้ว่าผู้ป่วยทางจิตทุกรายมีสิทธิได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพตามความจำเป็นเฉพาะราย ครอบคลุมทุกด้านโดยทีมสหวิชาชีพ กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถเริ่มได้ตั้งแต่รับผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาไปจนถึงจำหน่ายกลับสู่ชุมชน โดยควรสนับสนุนให้ผู้ป่วย ญาติ ผู้รับดูแลผู้ป่วย และคนในชุมชนที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วย และคนในชุมชน ทั้งนี้ การดำเนินการส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพในระดับนโยบายจะช่วยให้เกิดเครือข่ายการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อช่วยกันดำเนินงานส่งผลให้ผู้ป่วยเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้เช่นบุคคลทั่วไป

### 2.5.3 กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมนิสัยและจิตใจผู้ต้องขัง

การแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมนิสัยผู้ต้องขังในระหว่าง ที่ถูกคุมขังในเรือนจำเพื่อให้เขาเหล่านั้นได้กลับตัวกลับใจ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถอยู่ในสังคมได้ อย่างปกติสุขเมื่อพ้นโทษรวมทั้งในระหว่างต้องโทษ ได้ใช้วิกฤติเป็นโอกาสในการพัฒนาตน เกิดประโยชน์แก่ตัวผู้ต้องขังเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม การแก้ไข บำบัด ฟื้นฟูและพัฒนาผู้ต้องขังในระยะเวลานอนสั้นหรือในช่วงชีวิตวัยกลางคนของเขาเหล่านั้นซึ่งได้ผ่านการใช้ชีวิตมาอย่างโชกโชนหรือเคยดำรงชีวิตอยู่ในมุมมืดของสังคมหรือเป็นผู้ด้อยโอกาสในด้านต่างๆ การที่จะพัฒนาพฤติกรรมนิสัยผู้ต้องขังที่มีความหลากหลายทั้ง อายุ เพศ พื้นฐาน ครอบครัวย การศึกษา ความถนัด บุคลิกร่างกาย อุปนิสัยรวมถึงระยะเวลาต้องโทษที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญประการแรกหรือกุญแจสำคัญของการดำเนินการคือการจำแนก ลักษณะผู้ต้องขังเพื่อจัดกลุ่มผู้ต้องขังให้ได้รับการพัฒนา อย่างถูกต้องเหมาะสมกับลักษณะแต่ละคนและจะต้องจัดทำโปรแกรมการแก้ไขให้เหมาะสม มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะแก้ไขและพัฒนาให้ได้ผลสัมฤทธิ์ในการที่จะคืนคนดีกลับสู่สังคม

## กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมนิสัย



ที่มา : หลักสูตรการพัฒนาพฤติกรรมนิสัย | กรมราชทัณฑ์

## 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้

ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 ว่า “ผลลัพธ์การเรียนรู้” หมายความว่า ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการศึกษา ฝึกอบรม หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ หรือการเรียนรู้จริงในที่ทำงานระหว่างการศึกษา (ราชกิจจานุเบกษา, 2565: น.35)

Outcome-based Education (OBE) เป็นแนวคิดทางการศึกษาที่มีเป้าหมายหรือผลลัพธ์เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อสิ้นสุดประสบการณ์การศึกษา ผู้เรียนแต่ละคนควรบรรลุเป้าหมาย หรือความสำเร็จในการเรียนรู้ OBE ไม่มีรูปแบบการสอนหรือการประเมินเฉพาะเจาะจงในชั้นเรียน โดยการเพิ่มโอกาสแก่นักเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การจัดการเรียนรู้บรรลุเป้าหมาย ในการจัดการเรียนรู้จะมีการใช้รูปแบบการประเมินอย่างหลากหลายเพื่อช่วยให้นักเรียนบรรลุผลลัพธ์ บทบาทของครูจะปรับเปลี่ยนเป็นผู้แนะนำ ผู้ฝึกอบรม ผู้อำนวยการ หรือผู้ให้คำปรึกษาตามผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ โดยผู้คิดค้น OBE เป็นนักวิชาการและนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ได้แก่ William G. Spady หรือที่รู้จักกันดีในนาม "บิดาแห่งการศึกษาที่เน้นผลลัพธ์" และได้บัญญัติคำว่า "OBE" ในปี พ.ศ. 2531 (Spady, 1988: 4-8)

OBE นั้นได้รับการยอมรับและนำมาใช้ในปี ค.ศ.1930 โดยคณะกรรมการการศึกษาแห่งรัฐในประเทศสหรัฐอเมริกา นำมาใช้ในระบบการศึกษาเกี่ยวกับวิทยาลัย 300 แห่งและโรงเรียนมัธยมศึกษา 30 แห่ง โรงเรียนมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมได้ออกแบบหลักสูตรใหม่ให้มีความแตกต่างจากหลักสูตรแบบเดิม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับทักษะการคิดในระดับสูง โดยโรงเรียนได้ผ่อนปรนข้อกำหนด และเนื้อหาวิชาแบบเดิมเพื่อแลกกับข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับทักษะและความสามารถของนักเรียน จากการศึกษาทดลองการนำ OBE มาใช้ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า ผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีการทดลองส่วนใหญ่ประสบความสำเร็จอย่างโดดเด่นมากกว่าผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนที่มีหลักสูตรแบบดั้งเดิม (Adedoyin & Shangodoyin 2010:161-170)

รายงานของมหาวิทยาลัยเคนตักกีก็เกี่ยวกับ OBE พบหลักการพื้นฐานที่ระบุไว้ในหนังสือเกี่ยวกับหลักสูตรและการสอนในปี ค.ศ. 1949 ซึ่ง Ralph W. Tyler สรุปการเรียนการสอนนั้นเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก เขาถือว่าผลจากการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นเกณฑ์ของประสิทธิภาพการสอน ไม่มีรูปแบบเดียวสำหรับการสอนของ OBE โดยที่ชาติต่าง ๆ กำลังพัฒนาการใช้ OBE และเขตการศึกษาแต่ละแห่งและบางรัฐได้นำรูปแบบของ OBE มาพัฒนาให้สอดคล้องกับการเรียนการสอนอย่างเหมาะสมกับบริบทของตน ในปี ค.ศ. 1960 โดยเบนจามิน บลูม ซึ่งเป็นผู้บัญญัติคำว่า OBE เิจงกระบวนการ โดยจัดให้มีการผสมผสานกับรูปแบบของการคิดระดับสูง (Higher Order Thinking) มีการแบ่งเนื้อหาหลักสูตร

ออกเป็นหน่วยเล็ก ๆ ที่แตกต่างกันจำนวนมาก และวัดความก้าวหน้าของนักเรียนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในหลักสูตรและแผนการเรียนรู้ (Kaliannan & Chandran, 2012: 50-63)

OBE เป็นการจัดการศึกษาและจัดการเรียนรู้ที่เน้น "ความสมเหตุสมผล" โดยมุ่งผลลัพธ์ไปที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้เกิดคุณลักษณะที่สังคมและโลกในอนาคตต้องการ ไม่นับเนื้อหาวิชาเพียงอย่างเดียว โดยที่ Macayan (2017: 1-10) กล่าวถึง OBE ว่าเป็นการศึกษาที่เน้นแนวคิดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนคาดหวังว่า จะรู้และสามารถทำได้ คาดว่าทักษะและความรู้ใดที่จำเป็นต้องมีเมื่อออกจากโรงเรียน และสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อ พิจารณาจากผลลัพธ์มากกว่าปัจจัยนำเข้า ผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นเกณฑ์ในการพัฒนาหรือออกแบบหลักสูตรใหม่ ทั้งเลือกสื่อการสอน วิธีการสอน และดำเนินการประเมินผลอย่างเป็นระบบ เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ของการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ รวมทั้งมีกระบวนการออกแบบระบบการศึกษาที่จะเอื้อให้เกิดผลลัพธ์ของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ขณะที่ Chandra, Omer & Essaid (2008:17-19) กล่าวถึง OBE ว่าเป็นการออกแบบระบบที่ทุกส่วนและทุกแง่มุมของการศึกษามุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์ของหลักสูตรนักเรียนเรียนรู้ตามหลักสูตรโดยมีเป้าหมายในการพัฒนาทักษะหรือเพิ่มพูนความรู้ ทำเป้าหมายให้สำเร็จเมื่อจบหลักสูตร โดยไม่มีรูปแบบหรือระยะเวลาการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงหรือตายตัวนักเรียนสามารถเรียนรู้ตามที่ต้องการครูจัดการเรียนรู้และแนะนำนักเรียนตามผลลัพธ์เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ อีกทั้ง Tshai, Ho, Yap, & Ng (2014:74-85) กล่าวถึง OBE เป็นการศึกษาที่เน้นผลลัพธ์มากกว่ากระบวนการเรียนรู้ นักเรียนจะได้รับรู้วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและการประเมินผลความคืบหน้าอย่างสม่ำเสมอ โดยที่กฤษฎาความสำเร็จในการศึกษาที่เน้นผลลัพธ์คือความชัดเจนของเป้าหมาย เพื่อให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนมีการคาดหวังสิ่งที่ต้องการจากการเรียนรู้รวมถึงการพัฒนาทักษะ ความรู้ และเจตคติของผู้เรียน

Yusof, Othman, Norwani, Ahmad, & Jalil (2017:1186-1200) กล่าวถึง OBE เป็นการจัดการศึกษาที่อิงตามผลลัพธ์ โดยเน้นความโปร่งใสมีหลักการสำคัญคือนักเรียนต้องผ่านมาตรฐานเฉพาะจึงจะสำเร็จการศึกษาได้ด้วยเหตุนี้ในการศึกษาจึงใช้การอิงตามผลลัพธ์แต่ครูมีอิสระที่จะทดลองกับวิธีการใดก็ได้ที่ให้นักเรียนประสบผลสำเร็จและเกิดความพึงพอใจ สอดคล้องกับ Malan (2000:33-45) กล่าวถึง OBE เป็นการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นคุณลักษณะ ทักษะ คุณสมบัตินี้ที่จำเป็นของนักเรียน หลังจากผ่านกระบวนการเรียนรู้ การบรรลุผลลัพธ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาจแตกต่างกันไปตามเวลาของผู้เรียนแต่ละคน หากไม่บรรลุผลลัพธ์ พวกเขาสามารถเริ่มใหม่ โดยอาศัยกระบวนการปรับปรุงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (CQI) เปลี่ยนกระบวนการทัศน์จากครูเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เป็นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่นับหน่วยกิตของหลักสูตรที่ได้รับและชั่วโมงที่ใช้ในชั้นเรียน เน้นการวัดประสิทธิภาพของผู้เรียนหรือผลลัพธ์เชิงประจักษ์ รวมถึงมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่นักเรียนควรจะได้ในโลกแห่งความเป็นจริงเมื่อจบหลักสูตรหรือโปรแกรมผลลัพธ์

การเรียนรู้เน้นทักษะความรู้เจตคติความสามารถและความชำนาญของนักเรียนเมื่อสิ้นสุดหลักสูตร ที่สำคัญ Loreto (2018 : 82-98) กล่าวถึง OBE เป็นการออกแบบ การพัฒนา และการจัดทำเอกสารการสอนโดยเป้าหมายและผลลัพธ์จะถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า เป็นแนวทางการศึกษาซึ่งไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะสิ่งที่นักเรียนเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงวิธีการเรียนรู้ให้นักเรียนบรรลุผลเมื่อสิ้นสุด ประสบการณ์การเรียนรู้ โดยที่ทั้งครู และผู้ จำเป็นต้องเข้าใจความตั้งใจของครูในการสอนและความคาดหวังของนักเรียนที่จะเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และปฏิบัติจริงเมื่อสิ้นสุดแต่ละหลักสูตร ตลอดจน Abbhilash (2018) กล่าวถึง OBE ว่าเป็นการเตรียมนักเรียนสู่การจ้างงานในตลาดโลก เนื่องจากตลาดการจ้างงานในปัจจุบันต้องการทักษะพิเศษด้านวิชาชีพ การสื่อสาร เทคนิค การแก้ปัญหา และทักษะอื่น ๆ ดังนั้น สถานศึกษาจึงมีหน้าที่หลักในการส่งเสริมผู้เรียนตามความต้องการของตลาดโลก ยกกระดับหลักสูตรให้สอดคล้องกับสังคมโลก รวมถึงวิธีการสอน การเรียนรู้ และการประเมิน โดยใช้เป็นแนวทางที่เหมาะสมในการเปลี่ยนจากหลักสูตรที่เน้นเนื้อหาแบบเดิม ไปสู่หลักสูตรสมัยใหม่ที่สามารถผลิตผู้เรียนที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของตลาด และมีทักษะที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดโลก

โดยสรุป OBE (Outcome-Based Education) หมายถึง การศึกษาที่เน้นแนวคิดเพื่อให้ผู้เรียนคาดหวัง เกิดแรงจูงใจ ความสามารถ และเจตคติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในหลักสูตร สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพ หรือศึกษาต่อ การจัดการศึกษา รวมถึงการออกแบบระบบ พัฒนามุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์ของหลักสูตร เน้นความยืดหยุ่นไม่ตายตัวทั้งรูปแบบการเรียนรู้ การวัดผล และเวลา ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตามหลักสูตรโดยมีเป้าหมาย โดยเป้าหมายความสำเร็จในการศึกษาที่เน้นผลลัพธ์คือความชัดเจนของวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนมีการคาดหวังสิ่งที่ต้องการจากการเรียนรู้ ตลอดจนการเตรียมผู้เรียนเพื่อรองรับการมีงานทำหลังสำเร็จการศึกษาไปแล้ว

## 2.7 แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2564 - 2568

### 2.7.1 วิสัยทัศน์และพันธกิจของมหาวิทยาลัย

#### วิสัยทัศน์ (Vision)

“ร่วมพัฒนาพลเมืองโลกด้วยการผสานแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาที่มั่นคง ให้ดำรงอยู่ในฐานะ โครงสร้างพื้นฐานทางปัญญาของมนุษย์ในอนาคต”

#### พันธกิจ (Mission)

ให้การศึกษาวิจัย ส่งเสริมและให้บริการวิชาการทางพระพุทธศาสนาแก่พระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ รวมทั้งการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

### วัตถุประสงค์ (Objectives)

1. ผลิตบัณฑิตที่เป็นคนดีมีความเป็นเลิศทาง วิชาการตามแนวทางพระพุทธศาสนาทั้งในระดับชาติและนานาชาติมีความเป็นผู้นำและสร้างสังคมไทยให้เป็น “สังคมแห่งภูมิปัญญา การเรียนรู้และเป็นศูนย์กลาง ทาง วิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท”
2. พัฒนาองค์ความรู้ผลิตผลงานวิจัย และวิชาการสร้างสรรค์นวัตกรรม บูรณาการศิลปวัฒนธรรมเพื่อนำพาสังคมด้วยองค์ความรู้บนวิถีธรรมตามศาสตร์สาขาของตน อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมโลกในที่สุด
3. เผยแผ่องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านพระพุทธศาสนาที่แท้จริง ให้แก่พลเมืองโลกสืบสาน ส่งต่อโดยศาสนทายาท ที่เข้มแข็ง แดกฉานในพระธรรมขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้ดำรงทรงไว้ในฐานะสมบัติที่ล้ำค่าของโลก
4. บริการวิชาการบริการสังคม ด้วยสรรพกำลัง และทุกองคาพยพของพระพุทธศาสนาให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่เจริญวัฒนาสถาพร เป็นประจักษ์ชัดเจนต่อสังคมไทยและสังคมโลก
5. สร้างพลวัตในการพัฒนามหาวิทยาลัยและเครือข่ายภาคีพุทธฯ ให้มีโครงสร้าง ระบบ และกระบวนการบริหารจัดการที่มีคุณภาพ เน้นการควบคุมกระบวนการสำคัญสู่ผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์ที่มีประสิทธิผล ประสิทธิภาพ คุ่มค่า และสมประโยชน์

### 2.7.2 แนวทางหลักแห่งการพัฒนา (Strategic Issues)

ในรอบ 5 ปี มุ่งเน้นพัฒนามหาวิทยาลัยให้บรรลุเป้าประสงค์สูงสุด (Ultimate Goals) ที่สอดคล้องกับ วิสัยทัศน์ ในการเป็นมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาและเป็นประตูสู่แก่นแท้ของพระสัทธรรมตามแนวทางหลักแห่ง การพัฒนา 4 ประการ

- ประการที่ 1 เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาจิตวิญญาณ สติและปัญญาของศาสนทายาท และพลเมืองโลกเพื่อเสริมสร้างสังคมตามวิถีพุทธ
- ประการที่ 2 นำทาง บำบัด และฟื้นฟูสังคมให้กลับคืนสู่ความสงบสุข
- ประการที่ 3 สร้างระบบนิเวศแห่งการพัฒนาภูมิปัญญาด้วยการบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับองค์ความรู้ สรรพวิชา
- ประการที่ 4 ยกระดับงานวิจัยทางพุทธศาสนาสู่การเผยแพร่ในระดับสากล เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

### วิถีแห่งการพัฒนา (Strategies)

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามวิสัยทัศน์และแนวทางการพัฒนา จึงกำหนดแก่นแห่งการพัฒนา (Key Strategic Areas) เป็น 5 ด้าน คือปริยัติ ประยุกต์ ปฏิบัติ ปฏิบถ และปฏิรูป ในแต่ละด้านมีวิถีแห่งการพัฒนา (Strategies) และเจตนา (Strategic Objectives)

**ปริยัติ : วิถีที่ 1 สืบสาน ส่งต่อต่อยอด**

### เจตนา (Strategic Objectives)

1.ก. เพื่อมุ่งประดิษฐานพระพุทธศาสนา ให้มั่นคงในแผ่นดินไทยเพื่อเผยแผ่ให้กว้างไกลในโลก  
มรรคา (แนวทางปฏิบัติ) มีการกำหนดแนวทางในการดำเนินการเพื่อบรรลุเจตนา 1 มรรคา ดังต่อไปนี้

มรรคาที่ 1.1 เรียนรู้จากเกิดสู่ดับ คือการเรียนรู้ตลอดชีวิต

มรรคาที่ 1.2 รู้ธรรมตามจริตและจิตประสงค์คือการเรียนรู้ตามอรรถาธิบาย

มรรคาที่ 1.3 ผู้ให้ยอมเป็นที่รัก คือการเรียนรู้เพื่อเป็นผู้ให้

มรรคาที่ 1.4 เปิดปลาย เปิดใจ เปิดรั้ว เปิดขอบ คือการสร้างพื้นที่ไร้พรมแดนแห่งการเรียนรู้พุทธศาสนา

### ประยุกต์ : วิธีที่ 2 ผสาน สร้างสรรค์อย่างลึกซึ้ง

### เจตนา (Strategic Objectives)

2.ก. พระพุทธศาสนาได้ยกระดับ และเคียงคู่ไปกับสรรพวิทยาของมวลมนุษย์ เพื่อให้องค์ภูมิ  
แห่ง พุทธปัญญา ปรากฏอยู่ท่ามกลางความเป็นเลิศของสรรพวิชา มีการกำหนดแนวทางในการดำเนินการ  
เพื่อบรรลุเจตนา 4 มรรคา ดังต่อไปนี้

- มรรคาที่ 2.1 ขยายความรู้แจ้งในพุทธศาสนาผ่านสหศาสตร์สาขา
- มรรคาที่ 2.2 เรียนรู้พระพุทธศาสนาจากมุมมองของศาสตร์เดิมของตน
- มรรคาที่ 2.3 พัฒนาศาสตร์ตนโดยใช้องค์ความรู้จากพระพุทธศาสนา
- มรรคาที่ 2.4 สร้างการเชื่อมศาสตร์ต่าง ๆ ด้วยการบูรณาการผ่านพระพุทธศาสนา

### ปฏิบัติ : วิธีที่ 3 ค้นหา “ตน” เติม “คน” เสริมสร้าง “สังคม”

### เจตนา ของวิธี : Strategic Objective

3. ก. นำทางและยกระดับการพัฒนาจิตใจชาวโลก สู่การเป็นมนุษย์อีกครั้ง เพื่อเป็นมนุษย์ที่  
สมบูรณ์ ก่อให้เกิดเป็นสังคมที่มีความเข้มแข็งมีภูมิคุ้มกันจากสมาชิกที่มีจิตวิญญาณสติปัญญาแบบวิถีพุทธ  
มรรคา (แนวทางการปฏิบัติ) มีการกำหนดแนวทางในการดำเนินการเพื่อบรรลุเจตนา 3 มรรคา ดังต่อไปนี้

- มรรคาที่ 3.1 “เดินตามพุทธวิถี” อายุตั้งแต่ 6 ประตูลู่การพัฒนา เริ่มจากตนเพื่อคนอื่น
- มรรคาที่ 3.2 “ประสานพลัง” เครือข่ายทางสังคม เพื่อยกระดับสังคมไทย
- มรรคาที่ 3.3 “ช่วยโลก” ด้วยพลังเครือข่ายแห่งพระพุทธศาสนา

### ปฏิบัติ : วิธีที่ 4 พันฟูเยียวยา นำพากลับสู่ ความสว่าง สงบ เจตนา

### เจตนาของวิธี : Strategic Objective

4. ก. ร่วมเติมเต็ม และเสริมพลัง แก่สังคมทุกภาคส่วน ที่อ่อนล้า พลัด หลง เพื่อให้สมาชิก ใน  
สังคม พันคืนกลับสู่ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เกิดความมั่นคงยืนหยัด และก้าวเดินต่อไปอย่างยั่งยืนใน  
ทิศทางที่ถูกต้อง ตามทำนองคลองธรรม มรรคา (แนวทางการปฏิบัติ) มีการกำหนดแนวทางในการ  
ดำเนินการเพื่อบรรลุเจตนา 3 มรรคา ดังต่อไปนี้

มรรคาที่ 4.1 “เฝ้าระวัง-เข้าถึง-ประคับประคอง” ด้วยโครงข่ายพื้นฐานทางสังคมที่ประสานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน

มรรคาที่ 4.2 “ฟื้นฟู” จิตที่ติดหล่ม ด้วย 4 พ : พระ-พี (เลี้ยง)-เพื่อน-พวก ร่วมด้วยช่วยกัน ได้แก่ พระ เช่น พระภิกษุ สามเณร พีเลี้ยง เช่น จิตแพทย์นักให้คำปรึกษาทางจิต นักบำบัดเพื่อน เช่น คน สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ ฯลฯ พวก เช่น ผู้คนที่เคยเผชิญเรื่องเหล่านี้เหมือนกัน และผ่านพ้นมาได้

มรรคาที่ 4.3 “โอกาส” เป็นสื่อกลาง เป็นผู้สร้างและมอบโอกาส เป็นโอกาสแก่ผู้คนที่พลาดพลั้ง พลาดหลง พลาดตก และพลาดพราก ในทุกช่วงจังหวะ

### **ปฏิรูป : วิธีที่ 5 พลิก เปลี่ยนปรับ รับการเปลี่ยนแปลง**

เจตนา ของแต่ละวิถี : Strategic Objective

5. ก. พัฒนางองค์กรแบบก้าวกระโดดในทุกองคาพยพ ทั้งบทบาท โครงสร้าง กระบวนการการบริหาร และทรัพยากร ส่องค์กรอนาคตแห่งความรู้และภูมิปัญญา ที่ร่วมพัฒนาอนาคตของสังคมไทย และสังคมโลกซึ่งสามารถปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและรุนแรงในอนาคต มีการกำหนดแนวทางในการดำเนินการเพื่อบรรลุเจตนา 4 มรรคา ดังต่อไปนี้

มรรคาที่ 5.1 “พลิกโฉม” ระบบบริหารทรัพยากรมนุษย์ Next Gen for HR

มรรคาที่ 5.2 “รี้อปรับ” สู่ Digital University

มรรคาที่ 5.3 “สร้างสรรค์” การสื่อสาร ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ COMMUnitaction

มรรคาที่ 5.4 “ปฏิรูป” ทั้งองค์กร สู่ New MAHAMAKUT ทั้งในด้านกฎหมาย โครงสร้าง กระบวนการระบบบริหาร ระบบดี e เนินการระบบบริการและระบบกำกับติดตาม

กล่าวโดยสรุปแผนพัฒนามหาวิทยาลัยมุ่งเน้นให้มหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลางการพัฒนาทางจิตวิญญาณของพลเมืองโลกที่ฟื้นฟูสังคมให้เกิดความสงบสุขสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ด้วยการบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับรายวิชาต่าง ๆ และส่งเสริมให้ทีมงานวิจัยพระพุทธศาสนาให้เผยแพร่ไปในระดับสากล

## **2.8 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาเป็นหลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2563 สภาวิชาการเห็นชอบหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ 5 วันที่ 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2563 และสภามหาวิทยาลัยได้อนุมัติหลักสูตรในการประชุมครั้งที่ 6 วันที่ 24 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2563 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 หลักสูตรมีความพร้อมเผยแพร่ว่าเป็นหลักสูตรที่มีคุณภาพและมาตรฐาน ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2562 ในปีการศึกษา 2565 โดยมีข้อมูลเฉพาะหลักสูตร ดังนี้

1. ปรัชญา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1.1 ปรัชญา

ผลิตบัณฑิตด้านพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา มีคุณธรรม ชัดเกลาพฤติกรรมนิสัยมีจิตใจงดงาม และสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต

## 1.2 ความสำคัญ

หลักสูตรนี้อยู่ภายใต้พระราชกระแสรับสั่งในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่มีพระประสงค์ให้ผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถานได้รับการศึกษาพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นการขัดเกลาพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังด้วยหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า หลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เป็นวิทยบริการที่สามารถสร้างคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังระดับดีและดีเยี่ยมให้ได้รับการศึกษาและพัฒนาจิตของตนเองได้เป็นอย่างดี เห็นสมควรที่จะจัดทำเป็นหลักสูตรเฉพาะด้าน คือจัดทำหลักสูตรขึ้นมาเพื่อเปิดสอนสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน มหาวิทยาลัยโดยคณะศาสนาและปรัชญา จึงได้พัฒนาหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยได้รับความร่วมมือกับกรมราชทัณฑ์ในการทำความร่วมมือร่วมกัน (MOU) ในการจัดทำหลักสูตรนี้ขึ้น ดังวัตถุประสงค์และรูปแบบตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทาง วิชาการได้ตระหนักถึงการส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาด้านพระพุทธศาสนา และการขยายโอกาสให้แก่ผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา โดยเฉพาะผู้ต้องขังให้ได้ศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มเกลาจิตใจการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การขึ้นาสังคมในทางสร้างสรรค์ และการยุติข้อขัดแย้งด้วยหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเพื่อเป็นการแก้ไข พัฒนาพฤติกรรมนิสัยผู้ต้องขังเป็นการสร้างคนดีคืนสู่สังคม อันจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความสุขต่อไป

## 1.3 วัตถุประสงค์

1.3.1 เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง

1.3.2 เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์ ริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้ความรู้ด้าน

พระพุทธศาสนา

1.3.3 เพื่อผลิตบัณฑิตให้สามารถประยุกต์คำสอนทางพระพุทธศาสนาในการขัดเกลาพฤติกรรมนิสัยและพัฒนาสังคม

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เป็นหลักสูตรที่เปิดสอนเฉพาะนักศึกษาที่ต้องโทษได้ศึกษาหาความรู้ เมื่อพ้นโทษก็สามารถนำวุฒิการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น หรือใช้ในการทำงานในอาชีพที่สุจริตต่อไปหลังจากพ้นโทษ สอดคล้องกับเจตนาวถิของแผนพัฒนามหาวิทยาลัยฯ ที่ต้องการจะเสริมพลังแก่สังคม ทำให้สมาชิกในสังคมที่เคยก้าวพลาดในชีวิตได้ มีโอกาสกลับตัวกลับใจเป็นคนดีของสังคม

## 2.9 แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยอนาคต

### 2.9.1 ความหมายของการวิจัยเชิงอนาคตเทียมฉาย

เทียนฉาย กิระนันท์ ได้ให้ความหมายว่า การวิจัยเชิงอนาคต เป็นงานวิจัยที่จา เป็นอย่างยิ่งในการวางแผนและกำหนดนโยบายตลอดจนแนวทางการ ดำเนินงานในอนาคต โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะหา การทำนาย เหตุการณ์ คาดคะเนหรือพยากรณ์เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งนี้ต้องอิงพื้นฐานข้อมูลและข้อค้นพบที่จะได้จากการวิจัย เพื่อค้นหาและ อาจจะต้องอิงกับข้อมูลในระยะเวลาหนึ่งที่ผ่านมาในอดีตด้วย เพื่อที่จะสามารถวาดภาพพิจารณาถึงแนวโน้ม ที่จะเกิดเหตุการณ์หนึ่งๆในอนาคต (เทียนฉาย กิระนันท์,2537)

จุมพล พูลภัทรชีวิน ได้กล่าวว่า การวิจัยอนาคต มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Futures Research” เป็นศัพท์เฉพาะ (Technical Term) ที่สื่อถึงแนวคิด วิธีการ กระบวนการ และระเบียบวิธีที่ใช้ในการสำรวจ ศึกษาแนวโน้มที่มีความเป็นไปได้ในอนาคต เกี่ยวกับเรื่องที่ การศึกษา ทั้งแนวโน้มที่พึงประสงค์และไม่พึง ประสงค์ จึงมีตัว “S” ต่อท้ายค ว่า Future เพื่อสะท้อนแนวคิดที่ว่าเรื่องของอนาคต นั้น มีความ เป็นไปได้ใน หลายทิศทาง จึงต้องสำรวจ และศึกษาแนวโน้มที่มีความเป็นไปได้เหล่านั้น ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ผู้ที่ ท การศึกษาอนาคตอย่างเป็นระบบโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยอนาคต แบบต่างๆ เรียกว่านักวิจัยอนาคตส่วนนัก คิดและนักทฤษฎีเกี่ยวกับอนาคตเรียกว่า นักอนาคตนิยม คำรวมที่ใช้เรียกกลุ่มบุคคลเหล่านี้ คือ นักอนาคต

ดวงนภา มกรานุกรักษ์ ได้กล่าวไว้ว่า การวิจัยอนาคตอยู่ที่การสำรวจและศึกษาแนวโน้ม ที่เป็นไปได้ หรืออน จะเป็นของเรื่องที่ศึกษาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ทั้งที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ เพื่อหาทาง ท าให้แนวโน้มที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันหาทางป้องกันหรือขจัด แนวโน้มที่ไม่พึงประสงค์ให้หมด ไปด้วยการเริ่มลงมือทำตั้งแต่ปัจจุบัน (ดวงนภา มกรานุกรักษ์,2554)

จากความหมายของนักการศึกษาที่ได้กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การวิจัยเชิงอนาคต เป็นงานวิจัยที่ สื่อถึงแนวคิด การวางแผน การสำรวจและกำหนดนโยบาย แนวทางการดำเนินงาน วิธีการต่างๆที่ใช้สำรวจ เป็นการศึกษาในแนวโน้มเหตุการณ์อนาคตที่มีความเป็นไปได้ เป็นคาดการณ์หรืออย่างใดอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยอิงพื้นฐานข้อมูลและข้อค้นพบจากอดีตถึงปัจจุบัน สร้างกระบวนการศึกษา สรุปผล ข้อมูลและสามารถวาดภาพพิจารณาถึงแนวโน้มที่จะเกิดเหตุการณ์ในภายหน้าที่สามารถหาวิธีทางการเพื่อ รองรับหรือป้องกัน

## 2.9.2 ความเป็นมาและพัฒนาการของการวิจัยอนาคต

กฤษดา กรุดทอง ได้กล่าวถึงพัฒนาการของการ วิจัยอนาคตไว้ว่าเริ่มมีมาตั้งแต่ในปี ค.ศ. 1907 โดย ดี ซี กิลฟิลแลม (D.C. Gilfillam) ได้เสนอวิธีการศึกษา อนาคตขึ้นเป็นบุคคลแรก และต่อมาในปี ค.ศ. 1930 รัฐบาลอเมริกาได้สนับสนุนการวิจัยด้านนี้ จนกระทั่งใน ปี ค.ศ. 1944 โอ เค เฟลชเทียม (O.K. Flechtheim) ได้เริ่มใช้คำว่า “ฟิวเจอร์โรโลยี (Futurology)” ในราว ทศวรรษ 1960 การวิจัยอนาคตเริ่มมีรูปแบบวิธีการที่ชัดเจนมากขึ้น วิธีการวิจัยอนาคตได้ถูกนำไปใช้ ประโยชน์เพื่อกำหนดนโยบายและวางแผน ถือได้ว่าเป็นเทคนิคหนึ่งของการวางแผน ผนวกเข้ากับการวิจัย 4 | Journal of Anam Nikaya Mahayana in Thailand Vol. 4 No.2 (March – April 2020) นโยบาย (Policy Research) ซึ่งได้รับการพัฒนาพร้อมกันในระยะเวลาดังกล่าว ในสหรัฐอเมริกาบริษัท แรนต์ โคออร์ปเปอเรชั่น (Rand Cooperation) ได้วางพื้นฐานการวิจัยด้านนี้อย่างมั่นคงร่วมกับ เอสซีดี (SCD: System Development Cooperation) และสถาบันฮัดสัน (Hudson Institute) เพื่อดำเนินการ วิจัยอนาคตแก่กองทัพอากาศ สหรัฐ ในปี ค.ศ. 1960

นิโคลัส เรสเซอร์ (Nicholas Rescher) และโอลาฟ เฮลเมอร์ (Olaf Helmer) ได้พัฒนาเทคนิค เดลฟาย (Delphi Technique) มาใช้ศึกษาอนาคต (กฤษดา กรุดทอง,2530) ต่อมาในปี ค.ศ. 1964 โอลาฟ เฮลเมอร์ (Olaf Helmer) และเจมส์ กอร์ดอน (Jame Gordon) ใน นามบริษัทแรนต์ ได้ทำ การวิจัย Long – Range Forecasting Study เพื่อทำนายเหตุการณ์ทางวิทยาศาสตร์ 103 โครงการ เช่น การลงดวงจันทร์ การเปลี่ยนหัวใจมนุษย์ การติดต่อทางจิต การวิศวกรรมพันธุ เป็นต้น ในทศวรรษนี้ถือว่าการวิจัยอนาคตได้รับการยอมรับเป็นที่เชื่อถือกันทั่วไป หลังจากปี ค.ศ. 1967 เป็นต้นมา การวิจัยอนาคตได้แพร่หลายเข้าไปในยุโรป เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน และอิตาลี ในปารีส เบอร์ตรัง เดอ ยองเวเนล (Bertrand de jonvenel) ได้จัดตั้ง สโมสรแห่งโรม ขึ้น (Club of Rome) ผลงานสำคัญของคณะนักวิจัยอนาคตกลุ่มนี้ คือในปี ค.ศ. 1972 ได้เสนอ “ขีดจำกัด ความเจริญ” (The Limit of Growth) ซึ่งสร้างภาพอนาคตในปี ค.ศ. 2000 ด้วยการฉายภาพการ เปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร ทรัพยากร การผลิตอาหารและมลภาวะ และในปี ค.ศ. 1974 ได้เสนอ “มนุษยชาติ ณ จุดหันเห” (Mankind at The Turning Point) กล่าวถึงทางเลือกและการแก้ไขปัญหามาจาก ความเจริญของมนุษยชาติ ในช่วงระยะเวลา ค.ศ. 1960 – 1969 การวิจัยอนาคตได้พัฒนาก้าวหน้ามาก มีระเบียบวิธีการ (Methodology) เฉพาะของตนเอง นับตั้งแต่นั้นมาการวิจัยอนาคตได้เข้าไปมีบทบาทอย่างสำคัญต่อการ ตัดสินใจ กำหนดนโยบาย และวางแผนขององค์การธุรกิจต่าง ๆ การวิจัยด้านนี้เป็นที่สนใจกันอย่าง แพร่หลายทั้งกับหน่วยงานราชการ บริษัท และบุคคล ลักษณะสำคัญของการวิจัยอนาคต เป็นวิธีวิจัยที่ใช้ในการศึกษาอนาคต (future studies) เพื่อเป็น เครื่องมือทำนาย คาดการ บ่งชี้แนวโน้มสิ่งทีอาจเกิดขึ้นในอนาคต ได้รับการพัฒนาขึ้นโดย Olaf Helmer และ Norman Dalkey แห่งบริษัทแรนต์(Rand Corporation) เมื่อ พ.ศ.

2505 ลักษณะสำคัญของอนาคต ศึกษาประกอบด้วย เวลา มีการระบุช่วงเวลา เช่น 5 ปี 10 ปี 25 ปี เป็นต้น ปัญหา ไม่ใช่ปัญหาในความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่งทฤษฎี เป็นความพยายามที่จะใช้และสร้างทฤษฎีในการศึกษาเทคนิคการ วิเคราะห์ ผสมผสานระหว่างวิธีการทางวิทยาศาสตร์และเชิงพรรณนา การนำผลที่ได้ไปใช้ เพื่อประกอบการวางแผนและการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคต โดยมีวิธีวิทยาการวิจัยอนาคต

1. การวิเคราะห์แนวโน้ม (trend analysis) หรือการสำรวจแนวโน้ม (trend extrapolation) การวิเคราะห์แนวโน้มเป็นวิธีการที่นิยมนำมาใช้ในการวิจัยอนาคต วิธีการนี้ประกอบด้วย วารสารอนันนิทาย ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (มีนาคม – เมษายน 2563) | 5 เทคนิคย่อยหลายเทคนิค ซึ่งส่วนใหญ่จะต้องอาศัยข้อมูลเชิงประวัติศาสตร์ (historical data) เทคนิคหนึ่ง ที่ มักจะมีการนำมาใช้คือการกำหนดจุดของแนวโน้ม (spotting trend) ในเรื่องต่าง ๆ และเริ่มสืบสอบข้อมูล ย้อนกลับไปในอดีต ทั้งนี้การวิเคราะห์แนวโน้มตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตย่อมเคย เกิดขึ้นแล้วในอดีต อดีตจึงเป็นเครื่องทำนายอนาคตที่มีประสิทธิภาพ

2. การวิเคราะห์รูปแบบวัฏจักร (cyclical pattern analysis) การวิเคราะห์รูปแบบวัฏจักร มีความคล้ายคลึงกับการวิเคราะห์แนวโน้ม สมมติฐานของการวิเคราะห์ประเภทนี้คือ ปรากฏการณ์ ต่าง ๆ มักจะเกิดขึ้นอย่างเป็นวงจรหรือวัฏจักร กล่าวคือ มีแนวโน้มที่จะเวียนกลับมาเกิดขึ้นอีก ตัวอย่างที่ เห็นได้ชัดเช่น วัฏจักรของธุรกิจ (business cycle) ที่การถดถอยจะเกิดขึ้นหลังจากที่ธุรกิจฟื้นตัวมาได้สัก ระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปของวัฏจักรธุรกิจจะมีลักษณะประกอบด้วยระยะการถดถอย (recession) ระยะการตกต่ำ (depression) ระยะการฟื้นคือ (revival) และระยะรุ่งเรือง (prosperity) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องวัฏจักรของชีวิต (life cycles) วัฏจักรประวัติศาสตร์ (historical cycles) และวัฏจักรของรุ่น (generational cycles) เป็นต้น

3. การสำรวจสิ่งแวดล้อม (environmental scanning) การสำรวจสิ่งแวดล้อม หมายถึง การวิเคราะห์และการประเมินเงื่อนไขต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกขององค์กร ตลอดจนปัจจัยต่าง ๆ ที่จะ มีผลกระทบต่อองค์กรนั้น การวิเคราะห์ปัจจัยภายในและภายนอกดังกล่าว มักมีการประเมินใน 4 ด้าน ประกอบด้วย การประเมิน

4. ความจุดแข็งขององค์กร (strengths) การประเมินข้อควรปรับปรุงหรือสิ่งที่เป็จุดอ่อน ขององค์กร (weaknesses) การประเมินโอกาสขององค์กร (opportunities) และการประเมินสิ่งที่จะเป็นภัยหรือสร้างความเสียหายให้องค์กร (threats) การวิเคราะห์ทั้ง 4 ด้านเรียกว่า “SWOT analysis” ซึ่งเป็นที่ต้องการสำหรับหน่วยงานหรือองค์กร เช่น ความรู้ ทักษะ หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยส่วนใหญ่การรท ๑ “SWOT analysis”(ดร.ภาสกร เรืองรอง, 2562) จุดมุ่งหมายของการวิจัยเชิงอนาคตนักวิชาการด้าน

อนาคตศึกษา หรืออนาคตวิทยาได้ให้ทัศนะ เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยเชิงอนาคตไว้ดังนี้ (นาตยา ปี ลันธานันท์, 2558)

- 1) เพื่อบรรยายทางเลือกในอนาคต (Alternative Futures) ที่เป็นไปได้หรือน่าจะเป็นของกลุ่มประชากรที่ศึกษา
- 2) เพื่อประเมินสถานการณ์ในปัจจุบัน เกี่ยวกับความรู้ต่างๆที่ผู้ให้สัมภาษณ์มีอยู่ เกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปได้แต่ละทาง
- 3) เพื่อบ่งชี้ผลกระทบและผลต่อเนื่องที่อาจจะเกิดขึ้นจากอนาคตที่เป็นไปได้ ในแต่ละอนาคต
- 4) เพื่อเตือนให้ทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอนาคตที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ 5) เพื่อเข้าใจเบื้องหลังของกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

### 2.9.3 เทคนิคการวิจัยเชิงอนาคตการวิจัยอนาคต

มีหลายวิธี ที่นิยมกัน มี 1) เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) 2) Ethnographic Delphi Future Research, EDFR ชนิดพันธุ์วรรณนาแบบเดลฟาย 3) Focus Group Technique เทคนิคโฟกัสกรุป เทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) ลักษณะสำคัญเป็นกระบวนการและวิธีการแสวงหาข้อมูล ของนักวิจัย โดยการรับฟังความคิดเห็น การคาดการณ์การพยากรณ์ สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิในศาสตร์สาขานั้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตามคำถามจากแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาวิจัยกำหนดขึ้น ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิที่ผู้ศึกษาวิจัยเลือกให้เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม หรือให้แสดงความคิดเห็น ไม่มีโอกาสได้รู้ว่า ในงานวิจัยนี้มีผู้เชี่ยวชาญคนใดบ้างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามหรือแสดงความคิดเห็น ซึ่งลักษณะนี้สามารถลดความขัดแย้งในทางวิชาการระหว่างผู้เชี่ยวชาญ โดยขั้นตอนของ กระบวนการเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) กำหนดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยต้องทำการคัดเลือกกลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ในเรื่องที่จะศึกษาวิจัย ควรมีกลุ่มผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย และตรงตามตัวแปรที่ทำการศึกษา ความซับซ้อนของเรื่องที่ศึกษา เวลาและงบประมาณในการวิจัย สร้างเครื่องมือการวิจัย โดยทั่วไปเป็นแบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างซึ่ง แบบสอบถามที่นำไปใช้ ผู้ศึกษาวิจัยต้องทำการตรวจสอบความตรง (Validity) ก่อนนำไปใช้ ทำการสอบถามผู้เชี่ยวชาญด้วยแบบสอบถามหรือสัมภาษณ์ 3-4 รอบ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของ แบบสอบถาม ถ้าแบบสอบถามฉบับแรกเริ่มด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญลงมติหรือจัดลำดับความสำคัญเมื่อถึง แบบสอบถามฉบับที่ 2 หรือ 3 อาจพบว่าคำตอบของกลุ่มไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลง น้อยมาก ก็ สามารถยุติการวิจัยได้โดยทั่วไปมักจะถาม 4 รอบ ดังนี้

รอบแรก ผู้วิจัยจะส่งแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา โดยทั่วไปจะเป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างๆ เพื่อรวบรวมจัดประเด็นสร้างเป็นคำถาม ในรอบที่ 2 ต่อไป

รอบสอง ผู้วิจัยจะนำข้อความที่ได้รับจากคำตอบรอบแรกของผู้เชี่ยวชาญทุกคนมารวบรวม ตัดทอนสิ่งที่ซ้ำๆ กันหรือสิ่งที่เกินต้องการ จากนั้นก็จัดทำเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่าของ Likert ให้ผู้เชี่ยวชาญลำดับความสำคัญ รอบสาม ผู้วิจัยนำคำตอบที่ได้รับหาค่าเฉลี่ย โดยปกติกระทำในรูปแบบของมัธยฐานหรือฐานนิยม แล้ว จัดส่งแบบสอบถามชุดเดิมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ได้พิจารณาการแสดงความ คิดเห็นของตน ด้วยคำตอบของผู้เชี่ยวชาญบางคนอาจจะไม่ตรงกับคำตอบของกลุ่มได้ กรณีเช่นนี้ ผู้เชี่ยวชาญอาจจะเปลี่ยนแปลงคำตอบ ของตนหรือจะคงเดิมก็ได้ แต่จะได้รับการขอร้องให้แสดงเหตุผล ประกอบ ถ้าไม่มี 3 เหตุผลประกอบ แสดงวารสารอนันนิกาย ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (มีนาคม – เมษายน 2563) | 7 ว่าเห็นด้วยกับคำตอบของกลุ่ม ในแบบสอบถามนี้จะแสดงให้เห็นคำตอบในรอบที่ 2 ของผู้เชี่ยวชาญ แต่ละท่านนั้นเป็นอย่างไร มีความแตกต่างไปจากค่ามัธยฐาน อินเทอร์เน็ตของคำตอบทั้งหมด อย่างไร

รอบสี่ ดำเนินการเช่นเดียวกับรอบ 3 ส่วนจะมีการสอบถามในรอบ 4 หรือไม่ขึ้นอยู่กับคำตอบ ในรอบ 3 กล่าวคือ ถ้าคำตอบในรอบที่ 3 มีความสอดคล้องกันก็ไม่ต้องสอบถามในรอบ 4 จากคำตอบที่ ได้รับ ผู้วิจัยจะ ได้ข้อมูลที่มีคุณค่าต่อการ วิจัยในเรื่องที่ต้องการ โดยข้อมูลที่ได้จะแสดงถึงลำดับ ความสำคัญ อัตราร้อยละของความสอดคล้องและความไม่สอดคล้องของความคิดเห็น

เทคนิคการวิจัยแบบอีดีเอฟอาร์ (Ethnographic Delphi Future Research: EDFR) เทคนิค การวิจัยแบบ EDFR เป็นเทคนิคการวิจัยอนาคตที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายและความเชื่อพื้นฐานของการวิจัย อนาคตมากที่สุดวิธีหนึ่งในปัจจุบัน (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2559) โดยหลักการแล้วเทคนิค EDFR เป็นการ ผสมผสานระหว่างเทคนิค EFR กับเดลฟายเข้าด้วยกัน ขั้นตอนต่าง ๆ ของ EDFR จะมีความคล้ายคลึงกับ วิธี ของ เดลฟาย เพียงแต่มีการปรับปรุงวิธีให้มีความยืดหยุ่นและมีความเหมาะสมมากขึ้น โดยในรอบแรก ของ การวิจัยจะใช้การสัมภาษณ์แบบ EFR ที่ปรับปรุงแล้ว หลังจากสัมภาษณ์ในรอบแรก ผู้เขียนจะนำข้อมูล ที่ได้มาวิเคราะห์ และสร้างเป็นเครื่องมือ ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแล้วส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ตอบตาม รูปแบบของเดลฟาย เพื่อเป็นการกรองความคิดของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาฉันทามติ ซึ่งมักจะทำ 2-3 รอบ หลังจากนั้นจะนำ ข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวโน้มที่มีความเป็นไปได้มาก และมีความ สอดคล้องทางความ คิดเห็นระหว่างกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเขียนสรุปเป็น ภาพอนาคต (Scenario) การ สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การสนทนากลุ่ม หมายถึง การรวบรวมข้อมูลจาก การสนทนา กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในประเด็นที่เฉพาะเจาะจง โดยมีผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) เป็นผู้คอยจุด ประเด็นในการสนทนาเพื่อชักจูงให้กลุ่มเกิดแนวคิดและแสดงประเด็นหรือแนวทางการสนทนาอย่าง

กว้างขวางละเอียดลึกซึ้ง โดยมีผู้เข้าร่วมการสนทนาในแต่ละกลุ่มประมาณ 6-10 คน ซึ่งมาจากประชากรเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีวิธีการเดียวกันแต่มีวัตถุประสงค์ต่างกันอีก เช่น การระดมสมอง (Brain Storing) การทำ Delphi Technique การสัมภาษณ์ กลุ่ม (Group interview) การประชุมกลุ่ม (Group Meeting) ฯลฯ

## 2.10 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.10.1 งานวิจัยด้านความเครียด

วิศิษฐ วัชรเทวินทร์กุล ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เองและแบบสำรวจความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เก็บรวบรวม ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติและนักศึกษาภาพ กศ.พป. จำนวน 376 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 60.64 มีความเครียด ในระดับปกติที่เหล็ร้อยละ 35.10 มีความเครียดในระดับปานกลาง และร้อยละ 4.50 มีความเครียดในระดับสูง ปัจจัยส่วนบุคคล รวมถึง ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่คณะ บุคลิกภาพส่วนตัว สภาวะสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัว มีผลทำให้ความเครียดของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.50 ส่วนปัจจัยด้านเพศอายุสถานภาพสมรส ประเภทนักศึกษาผลการเรียน และลักษณะครอบครัวไม่มี ผลต่อความเครียดของนักศึกษา นอกจากนี้ วิธีจัดการความเครียดที่นักศึกษาใช้มาก 5 อันดับแรก คือ 1) ทำงานอดิเรก อาทิปลูกต้นไม้อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์หรือชมวีดิทัศน์เป็นต้น 2) เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา 3) นอน 4) พูดระบายกับผู้อื่น และ 5) ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่คิดมาก

วรรณภา ลีลาอัมพรสิน ทำการวิจัยในหัวข้อ“ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข” จากกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 246 คน พบว่า ปัจจัยภายในบุคคลได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ความรู้สึก ความนึกคิดและอารมณ์ มีผลต่อความเครียดในระดับต่ำ ในส่วนปัจจัยภายนอกบุคคลซึ่งแบ่งเป็น ปัจจัยด้านกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมในห้องให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก ระยะเวลาและระยะทางจากบ้านมาที่ทำงาน และปัจจัยด้านองค์การ 4 ด้าน คือ หน่วยงาน ผู้บังคับบัญชาลักษณะงาน และผู้ร่วมงานมีผลต่อความเครียดในระดับปานกลาง

หทัยรัตน์ พันธุ์แพ ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประเมินภาวะเครียด การจัดการกับ ความเครียด และความต้อการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ของพี่เลี้ยงเด็กสถานรับเลี้ยง เด็กก่อนวัยเรียน เอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ผลการวิจัยพบว่า พี่เลี้ยงเด็กส่วนใหญ่มีความเครียดและ ไวต่อความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง มีความเครียดจากที่มาของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีความเครียดจากอาการ

ของความเครียดอยู่ในระดับสูง ด้านการจัดการกับความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงเด็กมีการจัดการกับความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและลดอารมณ์พร้อมกัน ซึ่งส่วนใหญ่ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์โดยการดูโทรทัศน์ฟังเพลง มากที่สุด และ การจัดการกับความเครียดแก้ไขปัญหาโดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด

### 2.10.2 งานวิจัยด้านหลักธรรมที่ใช้ในการจัดการความเครียด

พระอนุพงษ์ พรหมสะอาด ได้ทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้อริยสัจสี่ในการจัดการ ความเครียด การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาขั้นตอนการจัดการ ความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 และผลของการใช้อริยสัจ 4 ในการจัดการความเครียด ทำการคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความเครียดสูงซึ่งมาที่วัดเวียงกาหลงจำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีการกระจายอยู่ในทุกกลุ่มอายุ ขั้นตอนการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ผู้วิจัยใช้การจัดการสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันหา แนวทางในการจัดการความเครียด โดยมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นทุกข์เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และประเมินสถานการณ์ของตนเอง ขั้นสมุทัย เป็นการหาสาเหตุและเงื่อนไขของทุกข์สาเหตุของความเครียด ขั้นมรรค เป็นการดำเนินการแก้ไขปัญหา ความเครียด โดยการจัดทำโครงการธรรมปฏิบัติรูปแบบโครงการมีการไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตรปิดกวาดเสนาสนะและการเทศน์/สนทนาธรรม ขั้นนิโรธเป็นผลจากการปฏิบัติตาม โครงการ(ขั้นมรรค) ทำให้มีความเครียดลดลง ผลของการใช้อริยสัจ 4 ในการจัดการความเครียด พบว่า 1. ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดเท่ากับ 77.37 หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยระดับ ความเครียดเท่ากับ 70.43สรุปได้ว่า หลังการจัดกิจกรรมระดับความเครียดลดลงแตกต่างกันมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ดีมาก

### 2.10.3 การวิจัยอนาคต

วรวิมล แสงทอง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง“อนาคตภาพภรณ์นักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์ ปี 2556” การวิจัยอนาคตภาพภรณ์นักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์ ปี 2556 นี้ เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบ อนาคตภาพทางดี อนาคตภาพทางร้าย และอนาคตภาพที่น่าเป็นไปได้ อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์โดยการนำผลการวิจัยขั้นนี้ ไปเป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะรองรับเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในปี 2556 และลดการปรับเปลี่ยนอย่างกะทันหันซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติงานระยะยาว รวมทั้งกำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาสถาบันต่อไป การวิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 17 นาย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คณะผู้วิจัยได้กำหนดตัวผู้เชี่ยวชาญในการตอบคำถามการวิจัยโดยสำรวจคุณลักษณะคือ จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการเป็นผู้บังคับหน่วยทหารหรือเคยดำรงตำแหน่งผู้บังคับหน่วยทหารอย่างน้อย 5 ปี สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม

จำนวน 3 แบบกล่าวคือ แบบสอบถามที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดไม่ขึ้นใช้ในการสอบถามรอบที่ 1, แบบสอบถามที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่ได้จากการนำข้อมูลของแบบสอบถามในรอบที่ 1 มาสร้างเป็นลักษณะแบบสอบถามปลายปิดใช้ในการสอบถามรอบที่ 2 และแบบสอบถามที่ 3 เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะคำถามในรอบที่ 2 แต่เพิ่มตำแหน่งของค่าเฉลี่ยค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ของกลุ่มใช้ในการสอบถามรอบที่ 3 ซึ่งมีลักษณะคำถามของแบบสอบถามในแต่ละรอบมีด้านต่าง ๆ 5 ด้าน คือ 1. ด้านความรู้วิชาการที่ไม่ใช่ทางวิชาทหาร 2. ด้านความรู้ทางวิชาการ 3. ด้านการเสริมสร้างบุคลิกภาพ 4. ด้านการบริหารและการสนับสนุน 5. ด้านการบริหารตัวแปรที่ศึกษา คือ อนาคตภาพ ทั้ง 3 อนาคตภาพซึ่งจากการวิจัยได้อนาคตภาพทางดี จำนวน 35 อนาคตภาพ, อนาคตภาพทางร้าย จำนวน 10 อนาคตภาพ และ อนาคตภาพที่น่าเป็นไปได้ จำนวน 38 อนาคตภาพ ของกรมนักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์ ในการทำวิจัยนี้คณะผู้จัดทำมีข้อเสนอแนะ คือ ในการสร้างแบบสอบถามในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 ควรที่จะนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ไม่สอดคล้องมาเพิ่มเติมในแบบสอบถามด้วย เพื่อที่จะเป็นแนวคิดอีกทางหนึ่งซึ่งผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นอาจจะมองไม่เห็นในตอนที่ตอบแบบสอบถามรอบแรก การกระทำเช่นนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่มี ความเป็นไปได้เพิ่มขึ้น และจำทำให้งานวิจัยสามารถทำนายอนาคตได้แม่นยำขึ้น

เจริญชัย คำแสง “อนาคตภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2554-2564)” การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอนาคตภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2554-2564) จำนวน 8 ด้าน ได้แก่ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการมีส่วนร่วมของประชาชน ด้านวัตถุประสงค์ ด้านการบริหารงานบุคคล ด้านการจัดโครงสร้างองค์กร ด้านการบริหารงบประมาณ ด้านวิชาการและด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นการวิจัยอนาคตด้วยเทคนิค EDFR (Ethnographic Delphi Futures Research) ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 20 คน คัดเลือกแบบเจาะจงศึกษาในช่วง 26 มิถุนายน 2554 ถึง 20 กุมภาพันธ์ 2555 เครื่องมือที่ใช้วิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชฌิมฐาน ฐานนิยม พิสัยระหว่างควอไทล์ และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่า อนาคตภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในทศวรรษหน้า (พ.ศ.2554-2564) โดยแนวโน้มความเป็นไปได้ที่กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าอยู่ใน “ระดับมาก” ขึ้นไปในแต่ละด้านมีดังนี้ 1. ด้านบทบาทหน้าที่ ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประกอบด้วย จะทำงานต่อสู้อุปโรคไม่ติดต่อกันมากขึ้นและจะใช้หลักเวชศาสตร์ครอบครัวในการทำงานเชิงรุก 2. ด้านการมีส่วนร่วมของประชาชน ประกอบด้วย ประชาชนต้องเข้ามามีส่วนร่วมดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้นและประชาชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในเวทีกำหนดนโยบายกับสุขภาพของชุมชนมากขึ้น 3. ด้านวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ที่ได้มาตรฐานและเครื่องมือกายภาพบำบัดสะดวกใช้กับประชาชนในระดับครัวเรือน 4. ด้านการบริหารงานบุคคล ประกอบด้วย บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ต้องเก่งการบริหารเก่งงานระบาศาตราศาสตร์ เก่งภาวะผู้นำและมีระบบการธำรงรักษาบุคลากรที่ดีขึ้น 5. ด้านการจัดโครงสร้าง

องค์กร ประกอบด้วย จะมีพยาบาลวิชาชีพเวชปฏิบัติครบทุกแห่งและกรอบอัตรากำลังจะมีพยาบาลวิชาชีพ ผู้บริหารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นักวิชาการสาธารณสุข เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน และทันตภิบาล รวม 5 คน 6. ด้านแหล่งที่มาและการบริหารงบประมาณ ประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะมีงบประมาณเพิ่มขึ้นและแหล่งงบประมาณมาจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานประกันสังคม สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และเอกชนบริจาค 7. ด้านการพัฒนาวิชาการ ประกอบด้วย บุคลากรสาธารณสุขจะมีวุฒิการศึกษาสูงขึ้นอย่างน้อยปริญญาตรีและเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 8. ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบด้วย เครื่องคอมพิวเตอร์จะเป็นศูนย์เก็บข้อมูลชุมชนและการตรวจรักษาโรคใช้โปรแกรม Skype, ooVoo, e-Radio ที่สามารถให้คำปรึกษาผู้ป่วย ได้ตลอด 24 ชั่วโมง มากขึ้น

พรเทพ จิวไพโรจน์กิจ. (2562). ทำการวิจัยเรื่อง อนาคตภาพผลการเรียนรู้วิชาชีพสถาปัตยกรรมภายในและมัณฑนศิลป์ เพื่อการพัฒนาประเทศไทย (พ.ศ. 2561-2580). ผลการวิจัยพบว่าการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อฉายภาพอนาคตผลการเรียนรู้ทางวิชาชีพสถาปัตยกรรม ภายในและมัณฑนศิลป์เพื่อพัฒนาประเทศไทย สู่ไทยแลนด์ 4.0 และ กรอบยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ผ่าน กระบวนการ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) และ 2) กระบวนการวิจัยอนาคตภาพด้วย วิธีผสมผสาน EDFR (Ethnographic Delphi Futures Research) เพื่อฉายภาพอนาคต (Scenarios) ในชั้นตอน กระบวนการวิเคราะห์องค์ประกอบทำการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายในหลักสูตรที่ ผ่านการรับรองจากสภาวิชาชีพ โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 362 คน ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและตัวอย่าง 364 คน ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จากมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ และ มหาวิทยาลัยเอกชน ผลการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงสำรวจ ได้องค์ประกอบจำนวน 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านคุณธรรม จริยธรรม ประกอบด้วย 4 ตัวแปรสังเกตได้ 2) องค์ประกอบด้านความรู้ทางวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย 8 ตัวแปรสังเกต 3) องค์ประกอบด้านทักษะทางปัญญาในวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกต 4) องค์ประกอบด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ซึ่งประกอบด้วย 3 ตัวแปร สังเกต 5) องค์ประกอบด้านทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ ซึ่งประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกต 6) องค์ประกอบด้านทักษะวิชาชีพเพื่ออนาคตไทย ซึ่ง ประกอบด้วย 4 ตัวแปรสังเกต และ มีความสอดคล้องในเชิงประจักษ์ สามารถร่วมกันอธิบายถึง องค์ประกอบด้านคุณธรรม จริยธรรม ของผลการเรียนรู้ที่คาดหวังทางวิชาชีพสถาปัตยกรรมภายใน และมัณฑนศิลป์ ตั้งแต่ร้อยละ 62.703 - 69.550 ส่วนในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่า Chi - Square = 240.974, df = 186, CMIN/ DF = 1.296 (มีค่าน้อยกว่า 3), GFI = 0.951 (มีค่ามากกว่า 0.9 และ เข้าใกล้ 1), RMSEA = 0.029 (มี ค่าน้อยกว่า 0.08) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรแฝงทุกตัวมีค่าเป็น บวก โดย 1) องค์ประกอบ ด้านคุณธรรมจริยธรรม น้ำหนัก

องค์ประกอบ 0.67 น้ำหนักองค์ประกอบตัวแปรแฝงอยู่ ระหว่าง 0.55 – 0.75 2) องค์ประกอบความรู้ทางวิชาชีพ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.73 น้ำหนักองค์ประกอบตัวแปรแฝง ระหว่าง 0.54- 0.72 3) องค์ประกอบด้านทักษะทางปัญญา น้ำหนักองค์ประกอบ 0.96 ค่า  $\parallel$  น้ำหนักองค์ประกอบตัวแปรแฝง ระหว่าง 0.78 – 0.88 4) องค์ประกอบด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ น้ำหนักองค์ประกอบ 0.89 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตัวแปรแฝง ระหว่าง 0.74- 0.84 5) องค์ประกอบด้านทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ น้ำหนักองค์ประกอบ 0.87 น้ำหนักองค์ประกอบตัวแปรแฝง ระหว่าง 0.50 – 0.89 และ 6) องค์ประกอบด้านทักษะวิชาชีพเพื่ออนาคตไทย น้ำหนักองค์ประกอบ 0.85 น้ำหนัก องค์ประกอบตัวแปรแฝง ระหว่าง 0.71- 0.83 ส่วนกระบวนการวิจัยอนาคตภาพด้วยวิธีผสมผสาน EDFR เก็บข้อมูลผ่านผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 18 ท่าน แบ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญจากสถานประกอบการและผู้ประกอบวิชาชีพฯ จำนวน 12 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญจากคณาจารย์และนักวิชาการจำนวน 6 ท่าน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการเก็บข้อมูล 2 รอบ ด้วยเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ และ แบบสอบถาม ตามลำดับ โดยการคัดเลือกแนวโน้มความสำคัญที่มีค่ามัธยฐานตั้งแต่ 3.5 ขึ้นไป และเป็นแนวโน้มที่มีความสอดคล้องกัน ของความเห็นจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีค่าพิสัยควอไทล์ไม่เกิน 1.5 เป็นแนวโน้มที่พึงประสงค์ ที่มีค่าความถี่ร้อยละ 85 ขึ้นไป มาเขียนภาพอนาคตภาพ ของผลการเรียนรู้ที่คาดหวังทางวิชาชีพ สถาปัตยกรรมภายในและมัณฑนศิลป์ เพื่อไทยแลนด์ 4.0 และ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561- 2580) โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ได้แนวโน้มที่นำมาเขียนภาพอนาคตได้ จำนวน 24 แนวโน้ม จาก 25 แนวโน้มอนาคตที่คาดว่าจะเป็นไปได้แล้วจึงนำสู่การฉายภาพอนาคต

### 2.10.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้

สมชาย เทพแสง, กันต์ธรมณีนญา นฤโฆษกิตติกิริติ, อัจฉริยา เทพแสง (2566: น. 39-52) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาที่เน้นผลลัพธ์ Outcome-Based Education (OBE): Important Key in Student-Centered Learning Management” ผลการศึกษาพบว่า การนำ OBE มาใช้ในการจัดการศึกษานั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เติบโตตามเป้าหมายของหลักสูตร สามารถพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนเป็นรายบุคคลได้ตามเป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังและความต้องการ ทั้งการพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ และเจตคติ โดยมีข้อตกลงหรือสัญญาร่วมกัน ขณะเดียวกันสามารถวางแผนแก้ปัญหาการว่างงานของประชาชน แต่ขณะเดียวกัน OBE ก็มีจุดอ่อนทางด้านความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาเฉพาะ และทางด้านวิชาการซึ่งบางประเทศไม่ยอมรับ และหันกลับมาพัฒนาระบบการศึกษาอื่นมาทดแทน อีกทั้งการนำ OBE มาใช้ทำให้เกิดเป็นรูปธรรม สิ่งสำคัญสำหรับองค์กรในการกำหนดผลลัพธ์ที่ต้องการอย่างชัดเจน ทั้งวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในระดับต่าง ๆ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการ ควรทำการวิจัยเชิงลึกซึ่งอาจรวมถึงการใช้แบบสำรวจ สัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มและนำผลวิจัยมาปรับปรุง

ประสิทธิภาพการเรียนรู้ โดยคุณแจสำคัญในการศึกษาคือการมุ่งไปที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ รวมทั้งการสร้างเงื่อนไขและโอกาสภายในระบบที่เปิดใช้งาน และสนับสนุนให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่กำหนด

มานะ สินธวงษานนท์, นัฐยา บุญกองแสน (2566: น.470-482) ได้วิจัยเรื่อง “การจัดทำหลักสูตรที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน (OBE) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล” การจัดการความรู้เพื่อให้ได้ความรู้ที่ต้องการและจำเป็นในการจัดทำหลักสูตรที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน (OBE) จะสามารถตอบสนองความต้องการความรู้ ไปใช้ในการปฏิบัติงานของคณาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำไปปรับและประยุกต์ใช้ได้ในการะงานที่รับผิดชอบในการจัดการเรียนการสอนที่คาดหวังให้ผู้เรียนที่สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรบรรลุผลตามที่ต้องการ การจัดทำหลักสูตรที่มีกระบวนการเรียนรู้จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่สังเกตและวัดประเมินผลได้ การออกแบบหลักสูตรตามแนวทางการจัดการศึกษาที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้เพื่อนำไปสู่สมรรถนะตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และมาตรฐานวิชาชีพตามหลักการของ AUN-QA การจัดการความรู้ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ทำให้ผู้รับผิดชอบหลักสูตรหรือสาขาวิชาในคณะกรรมการจัดการความรู้เพื่อให้ได้ความรู้ที่ต้องการและจำเป็นในการจัดทำหลักสูตรที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน (OBE) จะสามารถตอบสนองความต้องการความรู้ ไปใช้ในการปฏิบัติงานของคณาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำไปปรับและประยุกต์ใช้ได้ในการะงานที่รับผิดชอบในการจัดการเรียนการสอนที่คาดหวังให้ผู้เรียนที่สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรบรรลุผลตามที่ต้องการ การจัดทำหลักสูตรที่มีกระบวนการเรียนรู้จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่สังเกตและวัดประเมินผลได้ การออกแบบหลักสูตรตามแนวทางการจัดการศึกษาที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้เพื่อนำไปสู่สมรรถนะตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาและมาตรฐานวิชาชีพตามหลักการของ AUN-QA การจัดการความรู้ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ทำให้ผู้รับผิดชอบหลักสูตรหรือสาขาวิชาในคณะ

ฐิติมา ญาณะวงษา, สมเกียรติ อินทสิงห์, สุนีย์ เงินยวง, น้ำผึ้ง อินทะเนตร (2564: 279-291) หลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์ : แนวทางใหม่สำหรับหลักสูตรอุดมศึกษา” หลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์มีความสำคัญและจำเป็นต่อการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา เพราะมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทาง การผลิตบัณฑิต จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาหรือปรับปรุงหลักสูตรปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนทุกคนมีการเรียนรู้ มีความเข้าใจ ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญ และจำเป็นในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ในวิชาชีพ หลักสูตรในระดับอุดมศึกษาจึงจำเป็นต้องมีลักษณะเฉพาะและมุ่งผลลัพธ์ที่ตัวผู้เรียน โดยการออกแบบผลลัพธ์การเรียนรู้จะตั้งต้นจากวิสัยทัศน์และพันธกิจของสถาบันไปสู่วัตถุประสงค์ของหลักสูตร ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตร และระดับรายวิชา นำผลลัพธ์การเรียนรู้ไปเป็นจุดเริ่มต้นในการออกแบบรายวิชา วางแผนการสอนและวิธีการเผยแพร่ และ

การประเมินในระดับต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความเชื่อมโยงระหว่าง การประเมินและกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผลลัพธ์การเรียนรู้ (Alignment) ตามรูปแบบแผนที่มีการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลลัพธ์การเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา

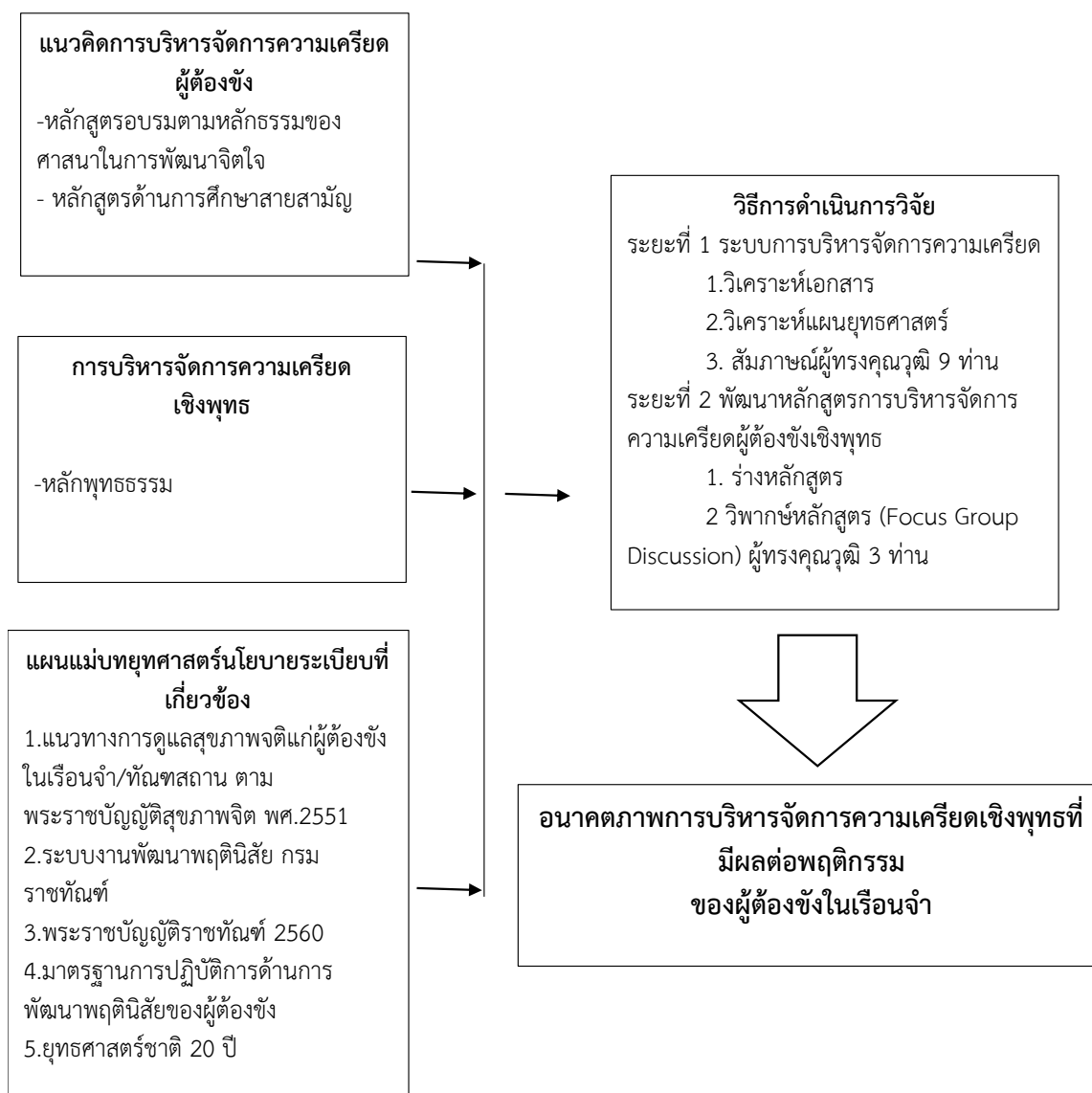
สุดารัตน์ บุตรจรรย์ (2563: น. 74) “อิทธิพลของการจัดการศึกษาแบบมุ่งเน้นผลลัพธ์ต่อสมรรถนะของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาบัญชี : กรณีสถาบันอาชีวศึกษาในจังหวัดสงขลา” ผลลัพธ์การเรียนรู้แต่ละด้านมีความแตกต่างกัน ผู้สอนต้องใช้เทคนิคการสอนและการวัดผลประเมินผลที่ต่างกัน ซึ่งเป็นเรื่องค่อนข้างยากสำหรับผู้สอนที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่ได้รับการฝึกฝนโดยตรง สามารถปรับการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการจัดการสอนตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบเน้นผลลัพธ์สู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และมีสมรรถนะการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเองและประเทศต่อไป

โดยสรุป จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าแนวทางการพัฒนาหลักสูตร ควรให้ความสำคัญครอบคลุมในทุกประเด็น ทั้งการเสริมสร้างประสบการณ์ภายนอกมหาวิทยาลัย หลักสูตรในระดับอุดมศึกษาจึงจำเป็นต้องมีลักษณะเฉพาะ และมุ่งผลลัพธ์ที่ตัวผู้เรียน ควรมีลักษณะ เป็นหลักสูตรแบบบูรณาการ (Integrated Curriculum) โดยเน้นการบูรณาการทำงานในสถานประกอบการร่วมกับการเรียนในรายวิชา รวมทั้งควรจัดทำหลักสูตรเป็นหลักสูตรแบบโมดูล (Module) ร่วมกับหลักสูตรปกติ เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรในสถานประกอบการได้พัฒนาทักษะที่จำเป็นในยุคปัจจุบัน อีกทั้งการจัดการเรียนการสอนต้องสอดแทรกการพัฒนาทักษะอันพึงประสงค์สำหรับบัณฑิตในศตวรรษที่ 21 การบูรณาการความรู้ข้ามศาสตร์เพื่อความสำเร็จและความอยู่รอดทางธุรกิจ สามารถทำงานเป็นทีม มีภาวะผู้นำและผู้ตาม สามารถปรับตัวและรับผิดชอบต่อท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง และยอมรับฟังคำชี้แนะจากบุคคลอื่นด้วยความเต็มใจ และรู้เท่าทันเทคโนโลยีสารสนเทศ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบริบทของเรือนจำ สรุปได้ว่า ในการจัดการศึกษานั้น ควรจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ทันสมัยกับการเรียน ควรเพิ่มระยะเวลาในการอบรมวิชาชีพ ควรมีการอบรมวิชาชีพให้ผู้ต้องขัง ควรจัดกฎระเบียบให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอนผู้ต้องขัง ควรพัฒนาและฝึกฝนในสิ่งที่ได้เรียนรู้ให้เกิดความชำนาญ แนวทางของหลักสูตรควรออกแบบมาเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักบาปบุญคุณโทษ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสีย เมื่อออกไปแล้วจะได้ไม่เป็นปัญหาของสังคม หลักสูตรเหล่านี้ช่วยให้ผู้ต้องขังพัฒนาจากความเป็นคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การสร้างชุดความรู้ที่เป็นปัจจุบันและทันสมัย เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ให้แก่กลุ่มที่จะพ้นโทษในเวลาอันใกล้ ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2.11 สรุปกรอบแนวความคิด

การศึกษาเรื่อง “ อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ ” ผู้วิจัยศึกษาสภาพความเครียดของผู้ต้องขังจากนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาที่กำลังศึกษาอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางและเรือนจำกลางระยอง และแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมนิสัยและจิตใจของผู้ต้องขังตามนโยบายของกรมราชทัณฑ์ โดยใช้หลักสูตรอบรมตามหลักธรรมของศาสนาในการพัฒนาจิตใจ หลักสูตรด้านการศึกษาศายสามัญ (กรมราชทัณฑ์:2560) ที่เรือนจำทั้งสองแห่งมาเป็นแบบของการลดความเครียดของผู้ต้องขัง ที่ใช้การศึกษาเข้ามาเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ต้องขังลดความเครียด อีกทั้งได้นำเอาหลักพุทธธรรมที่อยู่ในพระไตรปิฎกมาให้ผู้ต้องขังได้ศึกษาเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ลดความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง การบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ มีวัตถุประสงค์แบ่งออกเป็น 3 วัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ 2) เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาในการบริหารจัดการความเครียดให้กับผู้ต้องขัง 3) เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568) ดังนั้นเพื่อให้การวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

3.1 ระยะที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ และการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

3.2 ระยะที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

#### 3.1 ระยะที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 1) เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ ข้อที่ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง ในระยะที่ 1 มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย 3 ขั้นตอน

**ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ และการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ โดยใช้แบบวิเคราะห์เอกสารจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ**

1.ศึกษาวิเคราะห์ระบบระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์และการออกแบบหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

1.1) สืบค้นเอกสารจากหลายแหล่งข้อมูล ได้แก่ แนวทางการดูแลสุขภาพจิตแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พศ.2551 ระบบงานพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์ พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ 2560 มาตรฐานการปฏิบัติการด้านการพัฒนาพฤตินิสัยของผู้ต้องขัง การออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ หลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดผู้ต้องขัง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบหลักสูตร

1.2) วิเคราะห์เอกสารโดยใช้เครื่องมือในการวิเคราะห์แบบวิเคราะห์เอกสาร โดยแบ่งการวิเคราะห์ตามลักษณะกรอบการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังเรือนจำ 2) แบบวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิชาพระพุทธศาสนา

1.3) ประมวลผลและสรุปผล เพื่อนำข้อสรุปผลการศึกษาในประเด็นสภาพปัญหาข้อจำกัดอุปสรรค ข้อเด่นข้อด้อย ทั้งสถานการณ์ปัจจุบัน แนวโน้มความต้องการแก้ไขและทิศทางการพัฒนา นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เที่ยงเคียง ประมวลผลและสรุป

2.แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คู่มือการจัดการศึกษาสำหรับผู้ต้องขัง คู่มือหลักสูตรการพัฒนาพฤตินิสัย คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของผู้ต้องขัง

3 กรอบการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1.กรอบด้านระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง ได้แก่ 1) หลักการของระบบการพัฒนาพฤตินิสัยของผู้ต้องขัง 2) องค์ประกอบการพัฒนาพฤตินิสัย 3) ระเบียบวิธีการของการพัฒนาพฤตินิสัย

2.กรอบด้านระบบการบริหารจัดการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) หลักการของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา 2) องค์ประกอบของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต 3) ระเบียบวิธีการของการจัดทำหลักสูตร

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร (Documentary study from) โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทตามกรอบการวิจัย ได้แก่ 1) ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง 2)ระบบการบริหารจัดการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนหลักการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary study) โดยใช้หลักการตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารจากหลายๆแหล่งว่าประเด็นที่ศึกษาหรือต้องการคำตอบนั้นมีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร (Resources investigation) เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อสรุปแต่ละชุดข้อมูล อันเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือของข้อสรุป (สุภางค์ จันทรวานิช 2540: 129-130)

5.การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารนำมาเรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ใหม่ เพื่อให้เห็นข้อมูลในแต่ละด้านได้อย่างชัดเจน จากนั้นตัดทอนข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องออกเหลือไว้เฉพาะเรื่องที่ต้องการศึกษา โยกำหนดประเด็นที่สำคัญตามกรอบแนวคิดการวิจัย จากนั้นจำแนกหมวดหมู่ของแต่ละ

ประเด็นและพิจารณาข้อมูลที่เหมือนกันและต่างกัน ตรวจสอบความเชื่อมโยงกับประเด็นหลัก หลังจากกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นเมื่อทำการจำแนกหมวดหมู่ของข้อมูลในแต่ละประเด็นแล้ว (Content analysis) และตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นสรุปผล การศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แสดงผลการวิเคราะห์ ด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis)

## ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาและวิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาพหุตินิสัยของผู้ต้องขังโดยศึกษาจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ

1) ศึกษาและวิเคราะห์ศึกษาและวิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาพหุตินิสัยของผู้ต้องขัง

1.1) สืบค้นเอกสารเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด แผนยุทธศาสตร์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาพหุตินิสัยของผู้ต้องขังเพื่อใช้ดำเนินการวิเคราะห์และสกัดประเด็นที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นบริบทที่เกี่ยวข้องหรือเป็นกรอบในการวางระบบการกำกับคุณภาพการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาและการพัฒนาพหุตินิสัยของผู้ต้องขัง โดยศึกษาข้อมูลจาก ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563-2570 กฎกระทรวงมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและกลุ่มสถาบัน

1.2) วิเคราะห์เอกสาร ดำเนินการวิเคราะห์เอกสารโดยใช้การวิเคราะห์ (Documentary study) โดยแบ่งเป็น 2 บริบทตามกรอบการวิจัยได้แก่ 1.บริบทของกรมราชทัณฑ์ 2) บริบทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

1.3) ประมวลผลและสรุปผล เพื่อนำข้อสรุปผลการศึกษาในประเด็นสภาพปัญหา ข้อจำกัดอุปสรรคและข้อดีอยู่ ทั้งสถานการณ์ปัจจุบัน แนวโน้มความต้องการแก้ไข และแนวทางและ ทิศทางการพัฒนา นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เทียบเคียง ประมวลและสรุปผล

2) แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563-2570 กฎกระทรวงมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและกลุ่มสถาบัน กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ

3) กรอบการวิจัยแผนแม่บทยุทธศาสตร์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสถาบันอุดมศึกษายึดหลักตามกรอบวิจัย ได้แก่ 1.หลักการ 2.องค์ประกอบ 3.ระเบียบวิธีการ 4.บริบทที่เกี่ยวข้อง

4) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ หลักการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary study) โดยใช้หลักการตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารจากหลายๆ แหล่งว่าประเด็นที่ศึกษาหรือต้องการ คำตอบนั้นมีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เพื่อยืนยันความถูกต้อง ด้วยการเทียบข้อสรุปของแต่ละ แหล่งข้อมูล (Resources investigation) ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อสรุปว่าเหมือนกันหรือไม่อย่างไร อันเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือของข้อสรุป (สุภรงค์ จันทรวานิช. 2540 : 129-130)

5) การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ใหม่เพื่อให้สามารถเห็นข้อมูลในแต่ละด้านได้ชัดเจน จากนั้นตัดทอนข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องออกเหลือไว้เฉพาะเรื่อง ที่ต้องการศึกษา กำหนดประเด็นที่สำคัญตามกรอบแนวคิดการวิจัย จากนั้นจำแนกหมวดหมู่ของแต่ละ ประเด็นและพิจารณาข้อมูลที่เหมือนกันและต่างกัน ตรวจสอบความเชื่อมโยงกับประเด็นหลัก หลังจากนั้น กำหนดรูปแบบความสัมพันธ์แต่ละประเด็น เมื่อทำการจำแนกหมวดหมู่ของข้อมูลในแต่ละ ประเด็นแล้ว (Content analysis) ตรวจสอบความถูกต้องจากนั้นสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ แสดงผลการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis)

### ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง โดยวิธีการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

1) ศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังอันเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เป็นการศึกษาจากแหล่งข้อมูล ปฐมภูมิ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ ข้อมูลที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview guideline form) ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ในประเด็นเรื่องอนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มี ผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำโดยมุ่งศึกษาประเด็นตามกรอบของปัญหา อุปสรรค แนวโน้มและ ทิศทางการพัฒนาในอนาคตของการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังใน เรือนจำ เพื่อนำข้อสรุปผล จากการศึกษาในระยะที่ 1 การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ นำมา ส่งเสริมและประกอบร่างรูปแบบอนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรม ของผู้ต้องขังในเรือนจำ

2) แหล่งข้อมูลปฐมภูมิที่ใช้ในการวิจัย โดยผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) หรือกลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยใช้ เกณฑ์คัดเลือกตามคุณสมบัติคือเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านการทำงานหรือเป็นหน่วยงานหรือองค์กร ที่ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤตินิสัยและการบริหารจัดการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชา พระพุทธศาสนาซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิหรือ ผู้เชี่ยวชาญ มีจำนวน 11 คน

ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญระยะที่ 1 (การสัมภาษณ์)

ผู้ให้ข้อมูล (Key informants)	หน่วยงานสังกัด	จำนวน (รูป/คน)
พระครูวินัยธรเจริญ ทนตจิตโต ดร.	คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา	1
พระมหาวิชิต อคฺคชิตโต	รักษาการหัวหน้าภาควิชาพุทธศาสตร์	1
พระมหาสมศักดิ์ ธมฺมโชติโก พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถบุญโญ นายสุริยัน ผึ้งผาย	อาจารย์ประจำหลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา	3
พระมหาณรงค์ศักดิ์ วิริยธโร, ดร. ดร.เสาวนีย์วิยะบุญ	อาจารย์พิเศษเรือนจำกลางระยอง	2
นายปิติ พันธุ์ศักดิ์	หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ เรือนจำกลางบางขวาง	1
นายศาสตราวัต โชติรัตน์	นักทัณฑ์วิทยาปฏิบัติการเรือนจำกลางบางขวาง	1
นายนันทกันต์ มั่นคง	หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ เรือนจำกลางระยอง	1
นายศราวดี ขาวตุต	พนักงานราชทัณฑ์ชำนาญงาน	1
<b>รวมทั้งสิ้น</b>		<b>11</b>

## 3) กรอบการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1.ด้านระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง ได้แก่ 1) หลักการ 2) องค์ประกอบ

## 3) ระเบียบวิธีการ

2.ด้านระบบการบริหารจัดการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) หลักการของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา 2) องค์ประกอบของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต 3) ระเบียบวิธีการของการจัดทำหลักสูตร

4) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์ (Interview Guidelines Form) สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ศึกษาประเด็นการศึกษาด้านปัญหาและแนวโน้มของอนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ตอนที่ 2 แนวทางการบริหารความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขัง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

5) การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิด (Open ended Interview Form) เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นและทัศนคติได้อย่างอิสระ ประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง และการออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้

2) ตั้งกรอบแนวคิดและกำหนดประเด็นคำถามที่ต้องการศึกษา โดยการวางกรอบการสัมภาษณ์เพื่อให้ครบตามองค์ประกอบและความสมบูรณ์ตามประเด็นการศึกษา พัฒนาเป็นคำถามและตรวจสอบความเหมาะสมของคำถาม

3) สร้างแนวคำถามการสัมภาษณ์และพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ตามกรอบประเด็นเนื้อหาที่กำหนด

6) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ประสานงาน คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัยเพื่อออกหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการสัมภาษณ์ ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษารายละเอียด ประเด็นคำถามที่จะสัมภาษณ์พร้อมกับข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้นก่อน โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 60 นาที โดยผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ทั้งภาพและเสียง เพื่อไม่ให้ข้อมูลตกหล่นและสามารถทบทวนภายหลังได้

7) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วย เทคนิคแบบสามเส้า (Data Triangulation) โดยตรวจสอบว่าในประเด็นเดียวกันผู้ให้สัมภาษณ์นั้น จะตอบเหมือนหรือต่างกันอย่างไรเพื่อการยืนยันข้อสรุปจากการสัมภาษณ์ (สุภางค์ จันทรวานิช. 2540 : 129-130) ตามหลักการหาคุณภาพของข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อจะได้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด นำข้อมูลเชิงคุณลักษณะที่ได้จากการสัมภาษณ์ ประกอบด้วยการจดบันทึกและไฟล์ที่บันทึกภาพและเสียงนำมาฟังซ้ำและถอดเทป เรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ใหม่เพื่อให้สามารถเห็นข้อมูลในแต่ละด้าน จากนั้นตัดทอนข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องออกเหลือไว้เฉพาะเรื่องที่ต้องการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญตามประเด็นที่ศึกษา จากนั้นจำแนกหมวดหมู่ของแต่ละประเด็นและพิจารณาข้อมูลที่เหมือนกันและต่างกัน ตรวจสอบความเชื่อมโยงกับประเด็นหลัก หลังจากนั้นกำหนดรูปแบบ ความสัมพันธ์ของประเด็น เมื่อทำการจำแนกหมวดหมู่ของข้อมูลในรายประเด็นแล้ว ตรวจสอบ ความถูกต้องอีกครั้งด้วยการเทียบคำตอบที่ตรงกันกับ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) รายบุคคลในประเด็นหรือคำตอบที่ตรงกัน เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือของข้อสรุป จากนั้นสรุปผลการศึกษานำเสนอผลการวิเคราะห์ ด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis)

### 3.2 ระยะเวลาที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)

ขั้นตอนที่ 1 ร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2568)

การร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2568) ในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยนำผลสรุปการวิจัยจากระยะที่ 1 ได้แก่

1. ผลการวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง
2. สรุปแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังและแนวคิดการออกแบบหลักสูตรที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้
3. ร่างหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขังในเรือนจำ

แนวทางการพัฒนาการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธโดยใช้หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) คือการสอบถามเพื่อขอข้อเสนอแนะการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังเชิงพุทธ ในระยะที่ 2 เพื่อใช้เป็นกระบวนการพัฒนาระบบการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง ด้วยเทคนิควิธีการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อดำเนินการให้ข้อเสนอแนะปรับปรุงและพัฒนาระบบการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง

ขั้นตอนนี้เป็นการประเมินหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2568)

1 กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย (Group Participant) ในขั้นตอนนี้จะเป็นการให้ข้อเสนอแนะอนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำโดยกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มเป้าหมายโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยเอาเกณฑ์

คุณสมบัติและประสบการณ์การทำงานของกลุ่มเป้าหมายการวิจัยที่เกี่ยวกับระบบการกำกับคุณภาพโดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria): คุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่

- 1) มีคุณวุฒิหรือการศึกษาที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับสาขาวิชาพระพุทธศาสนา
- 2) มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับระบบการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา
- 3) มีผลงานและอยู่ในองค์กรเกี่ยวกับการขับเคลื่อนและพัฒนานโยบายด้านการ

การศึกษาพระพุทธศาสนา

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria): ผู้ที่ไม่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือกเข้า ได้แก่

- 1) ไม่มีคุณสมบัติทั้งการศึกษาและความรู้ความเชี่ยวชาญตามที่กำหนด
- 2) ไม่มีประสบการณ์การทำงานตามที่กำหนด
- 3) ไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

ตารางที่ 2 แสดงผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมประเมิน (ระยะที่ 2)

ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ	จำนวน (คน)
ศาสตราจารย์ วัชระ งามจิตรเจริญ	1
รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุคดาสาร	1
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ	1
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>3</b>

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2568) โดยการประชุมกลุ่มย่อยผู้ทรงคุณวุฒิหรือ ผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion)

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ประสานงานคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเพื่อออกหนังสือขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญประชุมผู้ทรงคุณวุฒิหรือ ผู้เชี่ยวชาญเพื่อประชุมกลุ่มย่อย โดยได้นัดหมายผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญก่อนการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและรายละเอียดร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2568) พร้อมกับผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกการประชุมด้วยวิดีโอทั้งภาพและเสียงในการ ประชุมเพื่อป้องกันการตกหล่นของข้อมูลและสามารถทวนซ้ำเพื่อหาข้อสรุปผลการประชุมกลุ่มย่อยได้ จะใช้ วิธีการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) แบบออนไลน์ผ่านระบบเครือข่าย Zoom โดย ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านเพื่อดำเนินการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะการปรับปรุงร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2568)

4) การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยเทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล คือสรุปข้อมูลที่ได้จากการ ประชุม กลุ่มย่อย หรือข้อเสนอแนะปรับปรุงร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตร ปรับปรุง พ.ศ. 2568) จากการประชุมผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) อันเป็น ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นลักษณะข้อสรุปประกอบความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัย จะ นำข้อมูลที่สรุปมาเรียบเรียงใหม่ พิจารณาตามความเหมาะสม ตรวจสอบความถูกต้องของข้อสรุป พร้อม กับนำเสนอข้อสรุปที่ได้จากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ด้วยการ พรรณนา วิเคราะห์ (Descriptive analysis)

### **ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอภาพอนาคตการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อ พฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ**

การดำเนินการปรับปรุงร่างหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตร ปรับปรุง พ.ศ. 2568) โดยการประชุมกลุ่มย่อยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion) ปรับปรุงเพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จะดำเนินการโดยการนำผลสรุปจากขั้นตอนที่ 2 ที่เป็น ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ข้อสรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2568) โดยนำผลที่ได้มาปรับปรุงและเพิ่มเติมหลักสูตร หลังจากนั้นนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีต่อพฤติกรรมของ ผู้ต้องขังที่สมบูรณ์ต่อไป

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ” มีวัตถุประสงค์ คือ 1 เพื่อวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของเรือนจำ 2 เพื่อพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขัง 3 เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568) โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ระยะดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของเรือนจำการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

#### 4.1 ระยะที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

##### 4.1.1.การบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ

##### 1.1 หลักการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ

ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มาจากแนวคิดพื้นฐานที่ทำให้เกิดหลักการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง มาจากหลักการอำนาจทางกฎหมายหรือพระราชบัญญัติกรมราชทัณฑ์ 2560 (ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 134 ตอนที่ 21 :13) มาตรา 42 เพื่อประโยชน์ในการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟูและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังตลอดจนการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย และ ในหมวด 5 สิทธิ หน้าที่ ประโยชน์และกิจการอื่น ๆ เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง ตามมาตรา 43 ให้เรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ โดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการรวมทั้งต้องมีการอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรม และเพิ่มโอกาสการจ้างงาน ให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาสในการเข้าถึงการศึกษาและฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกัน การกำหนดหลักสูตร หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการจัดการศึกษาและการฝึกอบรมให้แก่

ผู้ต้องขังให้เป็นไปตามระเบียบของกรมราชทัณฑ์ (ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 134 ตอนที่ 21 :13)

ดังนั้น จากหลักการและแนวคิดเห็นว่า เรือนจำมีหน้าที่ในการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังตลอดจนจัดให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ โดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการรวมทั้งต้องมีการอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรม และเพิ่มโอกาสการจ้างงานให้กับผู้ต้องขัง กระบวนการพัฒนาพฤตินิสัยและพัฒนาจิตใจเป็นหลักการสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ต้องขังลดความตึงเครียดจากการถูกจองจำ เป็นผลให้เกิดคู่มือ มาตรฐานการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง (Standard Operating Procedures for Prisoner Rehabilitation : SOPs) ด้วยปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปประกอบกับเรื่องหลักสิทธิมนุษยชน รวมถึงมาตรฐานและข้อกำหนดระหว่างประเทศเป็นข้อค้ำประกันในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง กระบวนการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังจึงต้องมีความสมบูรณ์ ชัดเจนยิ่งขึ้น

## 1.2 องค์ประกอบ

ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาพฤตินิสัยของกรมราชทัณฑ์ในการลดความเครียด ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระราชบัญญัติกรมราชทัณฑ์ 2561 มาตรฐานการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง พบว่า มีองค์ประกอบทั้งหมดอยู่ 5 ข้อ ได้แก่ การศึกษา การพัฒนาจิตใจ การฝึกวิชาชีพ ฝึกทักษะการทำงาน สมรรถนะร่างกาย (กีฬา) ทักษะพิเศษ (ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง พ.ศ.2561)

### 1.2.1 การศึกษา

จากการศึกษาประเด็นเกี่ยวกับการจัดการศึกษา พบว่า การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ผู้ต้องขังควรได้รับ เพื่อประโยชน์ในการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นคนดี ให้อิทธิพลดีให้มีระบบการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังด้วยวิธีการและแนวทางที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง โดยให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษา ทั้งนี้ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์โดยได้รับความเห็นชอบจาก คณะกรรมการ ให้เรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติโดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาส ในการเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกัน ให้เรือนจำรับผิดชอบการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง รวมทั้งต้องสนับสนุน เครื่อง

อุปกรณ์ในการศึกษาขั้นพื้นฐานและการอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง เว้นแต่ผู้ต้องขังจะนำอุปกรณ์ ในการศึกษา ของตนเองมาใช้ และได้รับอนุญาตแล้วในกรณีที่ผู้ต้องขังต้องการศึกษาขั้นสูงกว่าการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ต้องขังต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาดังกล่าวเองโดยให้เรือนจำอำนวยความสะดวกตาม สมควร

### 1.2.2 การพัฒนาจิตใจ

หลักสูตรสัปดาห์สามาธิ คือ การยกใจขึ้นสู่สวรรค์ การดำเนินงานจะประกอบด้วย ภาคนทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เฉลี่ยเวลาอยู่ที่ 100 ชั่วโมง มีจุดประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบ ถึงการปฏิบัติสมาธิแบบง่ายๆ และทำได้รวดเร็ว เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลาย ความเครียด มีสติในการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถนำไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้ในเรือนจำ/ทัณฑ สถานทั่วประเทศ จำนวน 137 แห่ง เริ่มดำเนินการตั้งตั้งแต่ ปี พ.ศ.2558 เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกรม ราชทัณฑ์และสถาบันจิตตานุภาพในการจัดทำโครงการพัฒนาจิตใจให้แก่ผู้ต้องขัง ตามแนวทางสมเด็จพระ ญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นผู้กำหนดหลักสูตร โดยผู้ต้องขังที่ผ่านการอบรม พัฒนา จิตใจและปรับเปลี่ยนทัศนคติมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความคิดเชิงบวก ตลอดจนมีสติยังคิดใน การกระทำ ของตนเองเพื่อไม่ให้กระทบต่อเสถียรภาพของผู้อื่นสะท้อนให้เห็นถึงการสามารถกลับคืนสู่ สังคมได้อย่างเป็นปกติ ขั้นตอนการดำเนินงานกรมราชทัณฑ์ได้จัดสรรงบประมาณไปยังเรือนจำ/ทัณฑ สถาน ตลอดจนประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายได้แก่ สถาบันพลังจิตตานุภาพในระดับบ ุณบาย เพื่อให้สถาบันพลังจิตตานุภาพได้ จัดส่งวิทยากรเข้ามาอบรมให้ความรู้แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ/ ทัณฑสถาน

### 1.2.3 การฝึกวิชาชีพ

1.การฝึกวิชาชีพผู้ต้องขังภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน แบ่งออกเป็น

1.1 การฝึกวิชาชีพระยะสั้น (ต่ำกว่า 30 ชั่วโมง) เป็นการฝึกวิชาชีพอิสระให้กับผู้ต้องขัง เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้ต้องขัง สามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ภายหลังพ้น โทษ เช่น ช่างเครื่องยนต์ ช่างไฟฟ้า ช่างประปา ทำอาหาร ขนมและเบเกอรี่ ฯลฯ

1.2 การฝึกวิชาชีพขั้นพื้นฐานตามความพร้อมของเรือนจำ/ทัณฑสถานในระบบโรงงาน เป็นการฝึกวิชาชีพระยะยาว (30 ชั่วโมงขึ้นไป) เช่น ช่างไม้ ช่างเครื่องเรือนไม้ ช่างสี ช่างปูน ช่างจักสาน ช่างประดิษฐ์ ช่างก่อสร้าง ช่างเชื่อม ช่างเย็บจักรอุตสาหกรรม ฯลฯ

2. การฝึกวิชาชีพภายนอกเรือนจำ โดยใช้พื้นที่ภายนอกของเรือนจำ/ทัณฑสถาน ดำเนินการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นงานลักษณะการให้บริการ เช่น การนวดแผนไทย ร้านเสริมสวย คาร์แคร์ ครั้ว อาหาร การจำหน่ายกาแฟ เครื่องดื่ม และเบเกอรี่ ฯลฯ

3. การฝึกอบรมและทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานให้แก่ผู้ต้องขังของเรือนจำ/ทัณฑสถาน กรมราชทัณฑ์ได้จัดการฝึกอบรมวิชาชีพในหลากหลายรูปแบบ รวมถึงอาชีพในระบบโรงงาน ซึ่งถือว่าเป็น การฝึกอาชีพตามหลักสูตรมาตรฐาน ทำให้ผู้ต้องขังเกิดทักษะความชำนาญในวิชาชีพนั้นๆ สามารถ ยกระดับฝีมือ ให้สูงขึ้นเทียบเท่ามาตรฐานภายนอก สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ประกอบการที่จะมา สนับสนุนและว่าจ้างแรงงานผู้ต้องขัง ปัจจุบันได้ประสานความร่วมมือกับกรมพัฒนาฝีมือแรงงานในการฝึก อาชีพหลักสูตรฝึกเตรียมเข้าทำงาน และฝึกยกระดับฝีมือแรงงาน รวมทั้งการดำเนินการทดสอบมาตรฐาน ฝีมือแรงงานให้กับผู้ต้องขัง

#### 1.2.4 ฝึกทักษะการทำงาน

1. การส่งเสริมทักษะการทำงานผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน (ด้านการจ้างงาน ผู้ต้องขัง) เป็นการฝึกวิชาชีพผู้ต้องขังในรูปแบบหนึ่ง โดยต่อยอดจากการฝึกอบรมวิชาชีพ เมื่อผู้ต้องขังมี ความรู้และได้รับใบประกาศนียบัตร หรืออาจมีความรู้ความถนัดที่ติดตัวจากภายนอก โดยการประกาศ เชิญชวนผู้ว่าจ้าง/ สถานประกอบการ เพื่อการส่งเสริมทักษะการทำงานในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดย เรือนจำ/ทัณฑสถานพิจารณาความเหมาะสมของลักษณะงานพร้อมจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในเรือนจำ/ ทัณฑสถานร่วมกับผู้ว่าจ้าง/ สถานประกอบการ คัดเลือกและอบรมให้ความรู้เบื้องต้นในการส่งเสริมทักษะ การทำงานผู้ต้องขังมีการร่วมลงนามในข้อตกลงการฝึกวิชาชีพและส่งเสริมทักษะการทำงานผู้ต้องขัง (ทำ สัญญาจ้าง) โดยมีสาระสำคัญ อาทิ ลักษณะงาน ระยะเวลาการทำงาน ข้อปฏิบัติตน การจ่ายเงินรางวัล บันผลเมื่อผู้ต้องขังพ้นโทษและผ่านการประเมินจากผู้ว่าจ้าง/ สถานประกอบการ สามารถออกไปรับรอง การทำงานหรือรับผู้พ้นโทษเข้าทำงานได้ หรือรับงานตามความถนัด ไปสร้างอาชีพอิสระได้

2. การฝึกวิชาชีพและส่งเสริมทักษะการทำงานในเรือนจำ เป็นการทำงานต่อเนื่องใน โรงงานฝึกวิชาชีพ มีผู้ว่าจ้าง/สถานประกอบการ เป็นผู้ลงทุน มีสัญญาจ้างทำงาน สัญญาจ้างทำของ

#### 1.2.5 สมรรถนะร่างกาย (กีฬา) ทักษะพิเศษ

กรมราชทัณฑ์ กำหนดนโยบายให้มีเรือนจำเฉพาะทางประเภทเรือนจำกีฬาประจำ ภูมิภาค เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ มีทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปประกอบ อาชีพหาเลี้ยงตนเองได้ภายหลังพ้นโทษ เนื่องจากเป็นอาชีพที่มีต้นทุนทางเศรษฐกิจที่ต่ำแต่มีรายได้ที่สูง ทำให้ผู้ต้องขังรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และห่างไกลยาเสพติด และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุม ดูแล และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง โดยมีขั้นตอน การปฏิบัติ ดังนี้

1. กรมราชทัณฑ์สำรวจจำนวนผู้ต้องขังในแต่ละเรือนจำและทัณฑสถาน รวมถึงสำรวจประเภท ของกีฬาและนันทนาการว่ามีความสนใจกิจกรรมประเภทใดบ้าง

2. กรมราชทัณฑ์พิจารณาอนุมัติจัดสรรเงินงบประมาณให้กับเรือนจำและทัณฑสถาน ดำเนินการ ส่งเสริมด้านกีฬาและนันทนาการให้แก่ผู้ต้องขัง ซึ่งเรือนจำและทัณฑสถาน ดำเนินการ ดังนี้

2.1 สำรวจกิจกรรมกีฬาและนันทนาการที่ผู้ต้องขังในแต่ละเรือนจำให้ความสนใจ

2.2 เรือนจำและทัณฑสถานจัดหาวัสดุอุปกรณ์กีฬา นันทนาการ

2.3 เรือนจำและทัณฑสถานรายงานผลการดำเนินการให้กรมราชทัณฑ์ทราบภายใน 15

วัน

3. กรมราชทัณฑ์รวบรวมรายงานผล และรายงานสรุปผลให้ผู้บริหารกรมราชทัณฑ์ทราบ

### 1.3 ระเบียบวิธีการ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและ พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ.2560 ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561 ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการกำหนดหลักสูตร หลักเกณฑ์ และวิธีการจัดการศึกษาให้แก่ผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561 ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อสรุประเบียบวิธีการการพัฒนาพฤตินิสัยและพัฒนาจิตใจให้แก่ผู้ต้องขัง ต่าง ๆ ที่เรือนจำนอกจากจะมีหน้าที่ในการควบคุมผู้กระทำผิดตามคำพิพากษาของศาลแล้วยังมีหน้าที่สำคัญในการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาพฤตินิสัยผู้กระทำผิด ให้กลับสู่สังคมได้อย่างปกติสุข ภารกิจหลักประการหนึ่งของกรมราชทัณฑ์ คือการแก้ไขฟื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดี โดยการให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษา การพัฒนาจิตใจ รวมทั้งการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังแต่ละคนอย่างเหมาะสมตามลักษณะ สาเหตุ พฤติกรรม และประเภทของการกระทำ หลักสูตรภาคบังคับ คือ หลักสูตรที่ผู้ต้องขังทุกคนต้องเข้ารับการอบรม เช่น หลักสูตรปฐมนิเทศ หลักสูตรเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย หลักสูตรภาคบังคับตามลักษณะแห่งคดี เช่น หลักสูตรการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังรายบุคคลตามลักษณะแห่งคดีและพฤติการณ์แห่งการทำความผิด หลักสูตรภาคบังคับเลือก คือ หลักสูตรที่ผู้ต้องขังต้องเลือกเพื่อเข้ารับการอบรมตามแผนการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังรายบุคคล เช่น หลักสูตรพัฒนาจิตใจ หลักสูตรการศึกษา หลักสูตรการฝึกวิชาชีพ หลักสูตรฝึกทักษะการทำงาน หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิต โดยเรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังทุกคนได้รับการอบรมหลักสูตรปฐมนิเทศก่อน จากนั้นจึงจัดให้เข้ารับการอบรมในหลักสูตร รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่เรือนจำกำหนดและผู้ต้องขังที่เชื่อว่าเป็นผู้ผ่านการอบรมในแต่ละหลักสูตรนั้น ต้องผ่านการประเมินผลตามเกณฑ์ที่กรมราชทัณฑ์กำหนด (ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัย พ.ศ. 2561)

## 2.วิเคราะห์ข้อดี ข้อดีของการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ

ตารางที่ 3 วิเคราะห์ข้อดี ข้อดีของการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำ

รายการ	ข้อดี	ข้อด้อย
1. หลักการ	หลักการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำโดยมีพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560 และออกเป็นระเบียบราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง พ.ศ.2561 ทำให้กำหนดแนวทางในการพัฒนาพฤตินิสัยและจิตใจ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งในปัจจุบันมีการนำเรื่องหลักสิทธิมนุษยชน รวมถึงมาตรฐานและข้อกำหนดระหว่างประเทศเป็นหลักการในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง	บุคลากรเจ้าหน้าที่ของเรือนจำมีจำนวนน้อยกว่าจำนวนของผู้ต้องขัง ดังนั้นการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ อาจทำได้ไม่ทั่วถึง
2 องค์ประกอบ	องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง จัดให้มีกิจกรรมการอบรมหมุนเวียนกันไปตลอดทั้งปีในการจัดการศึกษา การพัฒนาจิตใจ การฝึกวิชาชีพ การฝึกทักษะการทำงานและ ฝึกทักษะด้านการกีฬา เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาทำให้เกิดประโยชน์และลดความเครียดให้กับผู้ต้องขัง	การจัดอบรมต่างๆเป็นหลักสูตรระยะสั้นและผู้ต้องขังที่มีจำนวนมากอาจจะเข้าไม่ถึงกิจกรรมดังกล่าว อีกทั้งผู้ต้องขังบางส่วนยังถูกจำกัดด้วยระยะเวลาการกำหนดโทษ โดยผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษสูงจะถูกจำกัดสิทธิและโอกาสในการทำกิจกรรมดังกล่าว
3.ระเบียบวิธีการ	มีระเบียบชัดเจนในการปฏิบัติกับผู้ต้องขังที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต และการรับเข้าการรักษาตลอดจนการติดตามผลการรักษา	มีระเบียบเพิ่มเติมให้สิทธิ์แก่ผู้ต้องขังที่มีโทษประหารชีวิตให้สามารถออกมาทำกิจกรรมต่างๆกับทางเรือนจำเพื่อผ่อนคลายความเครียด

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่า หลักการของกรมราชทัณฑ์มีการออกพระราชบัญญัติขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางของการปฏิบัติที่คำนึงถึงสิทธิประโยชน์ของผู้ต้องขัง โดยออกเป็นระเบียบการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤตินิสัยและจิตใจโดยเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจน ส่วนข้อด้อย คือ บุคลากรเจ้าหน้าที่ของกรมราชทัณฑ์มีจำนวนน้อย ด้านองค์ประกอบการบริหารจัดการความเครียดมีการจัดอบรมที่หลากหลายตลอดทั้งปี ข้อด้อย คือ หลักสูตรการอบรมเป็นหลักสูตรระยะสั้น และผู้ต้องขังบางส่วนไม่มี

โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมดังกล่าว ด้านระเบียบกรมราชทัณฑ์ที่ออกมาเฉพาะเรื่องที่ชัดเจน  
ข้อด้วย คือ ระเบียบว่าด้วยผู้ต้องขังที่มีโทษสูงยังถูกจำกัดสิทธิ์ไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมการอบรม

#### 4.1.2 ผลการวิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์และแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบ

##### หลักสูตร

ตารางที่ 4 วิเคราะห์แผนยุทธศาสตร์และแนวคิดการออกแบบหลักสูตร

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
1. ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ.2561 – 2580	“ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ที่จะมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภายใต้การขับเคลื่อนการดำเนินงาน 6 ยุทธศาสตร์ ที่มีเป้าหมายการพัฒนาประเทศให้ประเทศชาติมั่นคง โดยการยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ พัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม สร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและมีภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชนและประโยชน์ส่วนรวม
2. ประกาศ เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570)	<p>หมุดหมายที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตบ โจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต</p> <p>เป้าหมายและผลลัพธ์ของการพัฒนาระดับหมุดหมาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายที่ 1 คนไทยได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพในทุกช่วงวัย มีสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ มีคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีคุณธรรม จริยธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกโฉมฉบับพลันของโลก สามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข</li> <li>- เป้าหมายที่ 2 กำลังคนมีสมรรถนะสูง สอดคล้องกับความต้องการของภาคการผลิตเป้าหมาย และสามารถสร้างงานอนาคต</li> <li>- เป้าหมายที่ 3 ประชาชนทุกกลุ่มเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต</li> </ul>
3. นโยบายและยุทธศาสตร์ การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและ นวัตกรรม พ.ศ. 2563 – 2570	“เตรียมคนไทยแห่งศตวรรษที่ 21 พัฒนาเศรษฐกิจที่กระจายโอกาสอย่างทั่วถึง สังคมที่มั่นคง และสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน โดยสร้างความเข้มแข็งทางนวัตกรรมระดับแนวหน้าในสากล นำพาประเทศไปสู่ประเทศที่พัฒนาแล้ว” เป็นการขับเคลื่อนการดำเนินงานในลักษณะแพลตฟอร์ม (Platform) ความร่วมมือ ตามเป้าประสงค์ของการพัฒนาใน 4 ด้าน

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
	<p>ได้แก่ 1) การพัฒนากำลังคนและสถาบันความรู้ 2) การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์ท้าทายของสังคม 3) การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อเพิ่มขีดความสามารถการแข่งขัน และ 4) การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่และลดความเหลื่อมล้ำ โดยดำเนินงานควบคู่ไปกับการปฏิรูประบบอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมของประเทศ</p>
<p>4. กฎกระทรวง มาตรฐานการจัดการศึกษา ระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565</p>	<p>หมวด 2 มาตรฐานการดำเนินการตามหน้าที่และอำนาจของสถาบันอุดมศึกษา</p> <p>ข้อ 11 มาตรฐานการดำเนินการตามหน้าที่และอำนาจของสถาบันอุดมศึกษา เป็นมาตรฐานเพื่อให้การดำเนินการตามภาระหน้าที่หลักเป็นไปอย่างครบถ้วนและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ด้านการจัดการเรียนการสอน</li> <li>(2) ด้านการวิจัยและการสร้างนวัตกรรม</li> <li>(3) ด้านการบริการวิชาการแก่สังคม</li> <li>(4) ด้านการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม</li> </ol> <p>ข้อ 15 สถาบันอุดมศึกษาต้องดำเนินการด้านการทะนุบำรุง ศิลปะและวัฒนธรรม ดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) กำหนดนโยบายและทิศทางการส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ เพื่อการธำรงรักษา สืบสาน เผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมไทยหรือการพัฒนา ต่อยอด และสร้างคุณค่าใหม่ ทั้งนี้ ตามความเชี่ยวชาญและอัตลักษณ์ของสถาบันอุดมศึกษา</li> <li>(2) จัดให้มีรายวิชาในหลักสูตรการศึกษาและกิจกรรมที่สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ศิลปะและวัฒนธรรม และประเพณีที่หลากหลายของท้องถิ่นและของชาติ</li> </ol>
<p>5. ประกาศคณะกรรมการ มาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน หลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2565</p>	<p>หลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมายถึง หมวดวิชาที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ให้พร้อมสำหรับโลกในปัจจุบันและอนาคต เพื่อให้เป็นบุคคลผู้ใฝ่รู้ และมีทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 อย่างครบถ้วน เป็นผู้ตระหนักรู้ถึงการบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ ในการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหา เป็นผู้ที่สามารถสร้างโอกาสและคุณค่าให้ตนเองและสังคม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและของโลก เป็นบุคคลที่ดำรงตนเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง มีจริยธรรมและยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้องรู้คุณค่าและรักษาชาติกำเนิด</p>

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
	<p>ร่วมมือรวมพลังเพื่อสร้างสรรค์และพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคม</p> <p>สถาบันอุดมศึกษาอาจจัดวิชาศึกษาทั่วไปในลักษณะจำแนกเป็นรายวิชาหรือลักษณะบูรณาการใด ๆ ก็ได้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรวิชาศึกษาทั่วไป โดยให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 24 หน่วยกิต และต้องแสดงการวัดและประเมินผลที่สะท้อนการบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียนที่สอดคล้องกับปรัชญาและวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาวิชาศึกษาทั่วไปได้อย่างชัดเจน</p> <p>หลักสูตรปริญญาตรีทางวิชาการ ที่มุ่งผลิตบัณฑิตให้มีความรอบรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยอาจมีการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ เน้นความรู้และทักษะด้านวิชาการ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>หมวดวิชาเฉพาะ หมายถึง วิชาแกน วิชาเฉพาะด้าน วิชาพื้นฐาน วิชาชีพและวิชาชีพที่มุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติงานได้</p>
<p>6. ประกาศคณะกรรมการการอุดมศึกษา เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติเกี่ยวกับสมรรถนะดิจิทัลสำหรับคุณวุฒิระดับปริญญาตรี</p>	<p>1) การสืบค้นและการใช้งาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีใช้ตัวกรองเพื่อจำกัดผลลัพธ์ (เช่น การค้นหารูปภาพ วิดีโอ หรือ สื่อรูปแบบอื่น ๆ)</li> <li>- รู้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- รู้วิธีการจัดระบบ และแบ่งปันทรัพยากร (เช่น เครื่องมือ bookmarking) และตระหนักถึงประเด็นต่าง ๆ เรื่องลิขสิทธิ์และประเด็นการคัดลอกผลงาน</li> </ul> <p>2) การสร้างสรรค์และนวัตกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถผลิต (และได้ผลิต) สื่อดิจิทัล เช่น กราฟิก คลิปวิดีโอหรือคลิปเสียง และการบันทึกภาพหน้าจอ เป็นต้น</li> <li>- สามารถเรียนรู้หลักการพื้นฐานได้ตามคำแนะนำและสามารถทดลองทำได้</li> </ul> <p>3) เอกลักษณ์และคุณภาพชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตระหนักถึงประเด็นความปลอดภัย เช่น ซอฟต์แวร์ด้านไวรัส และการตั้งค่ารวมมันคงปลอดภัยบนอุปกรณ์ รวมทั้งข้อมูลส่วนตัวบนสื่อสังคมออนไลน์</li> <li>- รู้จักสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการป้องกันข้อมูล</li> </ul>

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
	<p>- ระมัดระวังและเฝ้าระวังในการแบ่งปันข้อมูลกับผู้อื่น และในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ทางออนไลน์</p> <p>4) การสอน หรือ การเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถใช้เทคโนโลยีที่หลากหลายอย่างสะดวกสบายในการเรียนรู้</li> <li>- สามารถติดตั้งและใช้ซอฟต์แวร์ รวมถึงแอปพลิเคชันที่เป็นประโยชน์บนอุปกรณ์ส่วนตัวทั้งโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต เพื่อช่วยในการรวบรวมและจัดระเบียบบันทึกข้อมูลในการใช้งานส่วนตัว</li> </ul> <p>5) เครื่องมือ และเทคโนโลยี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายได้อย่างคุ้นเคย และใช้คำศัพท์เฉพาะได้พอสมควร</li> </ul> <p>6) สามารถใช้เครื่องมือที่หลากหลายได้อย่างสะดวกสบายเพื่อการสนทนาและทำงานร่วมกับผู้อื่นแบบออนไลน์ รวมถึงการแบ่งปันเอกสารและหรือข้อคิดเห็น การประชุมทางไกล (video-conferencing) และการเข้าร่วมสัมมนาผ่านเครื่องมือและช่องทางที่หลากหลาย</p>
<p>7. ประกาศคณะกรรมการการอุดมศึกษา เรื่อง นโยบายการยกระดับมาตรฐานภาษาอังกฤษในสถาบันอุดมศึกษา</p>	<p>ข้อ 5 ให้สถาบันอุดมศึกษาพิจารณาจัดให้นิสิตนักศึกษาทุกคน ทดสอบความรู้ภาษาอังกฤษตามแบบทดสอบมาตรฐานระดับอุดมศึกษาที่สถาบันสร้างขึ้น หรือที่เห็นสมควรจะนำมาใช้วัดประสิทธิภาพทางภาษาอังกฤษ (English Proficiency) โดยสามารถเทียบเคียงผลกับ Common European Framework of Reference for Languages (CEFR) หรือมาตรฐานอื่น เพื่อให้ทราบระดับความสามารถของนิสิตนักศึกษาแต่ละคน และสถาบันอุดมศึกษาอาจพิจารณานำผลการทดสอบความรู้ทางภาษาอังกฤษบันทึกในใบรับรองผลการศึกษาหรือจัดทำเป็นประกาศนียบัตร โดยเริ่มตั้งแต่ปีการศึกษา 2559 เป็นต้นไป</p>
<p>8. เป้าหมายการพัฒนาในระดับชาติและระดับสากลขององค์การสหประชาชาติ 17 เป้าหมาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายที่ 4 สร้างหลัก ประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต</li> </ul> <p>ข้อ 4.3 ให้ชายและหญิงทุกคนเข้าถึงการศึกษาวิชาเทคนิค อาชีวศึกษา อุดมศึกษา รวมถึงมหาวิทยาลัย ที่มีราคาที่สามารถจ่ายได้และมีคุณภาพภายในปี 2573</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป้าหมายที่ 16 ส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและครอบคลุมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรมและสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพ รับผิดชอบ และครอบคลุมในทุกระดับ</li> </ul>

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
	<p>ข้อ 16.3 ส่งเสริมนิติธรรมทั้งในระดับชาติและระหว่างประเทศ และสร้างหลักประกันว่าจะมีการเข้าถึงความยุติธรรมอย่างเท่าเทียมแก่ทุกคน ข้อ 16.6 พัฒนาสถาบันที่มีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบ และโปร่งใสในทุกระดับ ข้อ 16.7 สร้างหลักประกันว่าจะมีกระบวนการตัดสินใจที่มีความรับผิดชอบ ครอบคลุม มีส่วนร่วม และมีความเป็นตัวแทนที่ดี ในทุกระดับการตัดสินใจ และข้อ 16.8 ขยายและเสริมความแข็งแกร่งของการมีส่วนร่วมของประเทศกำลังพัฒนาในสถาบันโลกาภิบาล</p>
<p>9. รายงานของ World Economic Forum (WEF) เรื่อง The Future of Jobs ว่าด้วยเรื่องแนวโน้มและทิศทางของอาชีพในอนาคต ตลอดจนทักษะการทำงานที่จำเป็นภายในอนาคตอันใกล้ 2025</p>	<p>ทักษะที่จำเป็นสามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มหลักคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มที่ 1 ทักษะด้านการคิดและแก้ปัญหา ประกอบด้วยทักษะย่อย 5 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ และการสร้างนวัตกรรม 2) ทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน 3) ทักษะการคิดและวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ มีวิจารณญาณ 4) ทักษะความคิดสร้างสรรค์และการริเริ่มสิ่งใหม่ 5) ทักษะการใช้เหตุผล ทักษะการตัดสินใจและทักษะการระดมความคิด</li> <li>- กลุ่มที่ 2 ทักษะด้านการบริหารจัดการตัวเอง ประกอบด้วยทักษะย่อย 2 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีกลยุทธ์การเรียนรู้ 2) ทักษะการรับมือกับปัญหา อดทนต่อความกดดัน ทักษะการปรับตัว</li> <li>- กลุ่มที่ 3 ทักษะด้านเทคโนโลยี ประกอบด้วยทักษะย่อย 2 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการใช้ ดูแลและจัดการเทคโนโลยี 2) ทักษะการออกแบบและการเขียนโปรแกรม</li> <li>- กลุ่มที่ 4 ทักษะด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยทักษะย่อย 1 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการเป็นผู้นำและอิทธิพลทางสังคม</li> </ul>
<p>10. รายงานของ World Economic Forum (WEF) เรื่อง ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (21<sup>st</sup> Century Skill)</p>	<p>ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (21<sup>st</sup> Century Skill) ออกมาเป็น 16 ทักษะ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มที่ 1 กลุ่มทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต้องใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับบริบทที่แตกต่างกัน ได้แก่ ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการคำนวณ ทักษะการใช้เทคโนโลยี ทักษะการใช้วิทยาศาสตร์กับสิ่งรอบตัว ทักษะการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและวัฒนธรรม ทักษะการจัดการด้านการเงิน ทักษะการเป็นผู้ประกอบการ</li> <li>- กลุ่มที่ 2 กลุ่มทักษะที่ต้องนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา หรือความท้าทายที่ต้องเจอในชีวิต ได้แก่ ทักษะการวิเคราะห์ปัญหาให้ถูกจุด ทักษะการสร้างวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อแก้ปัญหานั้นให้ได้</li> </ul>

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
	<p>- กลุ่มที่ 3 กลุ่มทักษะที่ใช้ในการจัดการตัวเองกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทักษะความอยากรู้อยากเห็น ทักษะการริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะความพยายามในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทักษะความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อม ทักษะความเป็นผู้นำ และ ทักษะความตระหนักถึงสังคมและวัฒนธรรม</p>
<p>11. กฎกระทรวง การจัดกลุ่ม สถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. 2564</p>	<p>ข้อ 10 กลุ่มสถาบันอุดมศึกษาตามข้อ 3 (4) มีพันธกิจหลักและยุทธศาสตร์ที่มุ่งสู่การพัฒนาปัญญาด้วยหลักศาสนาผสานกับหลักวิชาการ โดยต้อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) มุ่งพัฒนาบัณฑิตให้เป็นผู้มีสติ ปัญญา และคุณธรรม ด้วยการจัดการเรียนการสอน ที่ผสมผสานหลักศาสนากับหลักวิชาการ</li> <li>2) ให้ความสำคัญกับการวิจัยและการสร้างนวัตกรรมโดยยึดหลักศาสนา ปรับใช้หลักศาสนา ให้เหมาะกับสังคมที่เปลี่ยนไป และสร้างหลักวิชาการที่สอดคล้องกับหลักศาสนาเป็นทางเลือกคู่กับหลักวิชาการของประเทศตะวันตก</li> <li>3) นำหลักธรรมคำสอนของศาสนาต่าง ๆ มาชี้นำสังคมโดยมุ่งพัฒนาจิตใจ สติ ปัญญา และพฤติกรรมของประชาชนเพื่อให้เกิดสันติสุขและความสามัคคีของคนในชาติ</li> </ol>
<p>12. พระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2540</p>	<p>มาตรา 6 ให้มหาวิทยาลัยเป็นสถานศึกษาและวิจัย มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา วิจัย ส่งเสริม และให้บริการทางวิชาการพระพุทธศาสนาแก่พระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ รวมทั้งการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม</p> <p><b>- พันธกิจ</b></p> <p>ให้การศึกษา วิจัย ส่งเสริมและให้บริการวิชาการทางพระพุทธศาสนาแก่พระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ รวมทั้งการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม</p> <p><b>- วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ผลิตบัณฑิตที่เป็นคนดี มีความเป็นเลิศทางวิชาการตามแนวทางพระพุทธศาสนาทั้งในระดับชาติและนานาชาติ มีความเป็นผู้นำและสร้างสังคมไทยให้เป็น “สังคมแห่งภูมิปัญญา การเรียนรู้ และเป็นศูนย์กลางทางวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท”</li> <li>2) พัฒนาองค์ความรู้ ผลิตผลงานวิจัย และวิชาการ สร้างสรรค์นวัตกรรมบูรณาการศิลปวัฒนธรรมเพื่อนำพาสังคมด้วยองค์ความรู้บนวิถีธรรมตามศาสตร์สาขาของตน อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมโลกในที่สุด</li> </ol>

แผนแม่บท	ความต้องการ/ข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
	<p>3) เผยแผ่ องค์ความรู้ ภูมิปัญญา ด้านพระพุทธศาสนาที่แท้จริง ให้แก่พลเมืองโลก สืบสาน ส่งต่อ โดยศาสนทายาทที่เข้มแข็ง แดกฉานในพระธรรมขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้ดำรงทรงไว้ในฐานะสมบัติที่ล้ำค่าของโลก</p> <p>4) บริการวิชาการ บริการสังคม ด้วยสรรพกำลัง และทุกองคาพยพของพระพุทธศาสนาให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่เจริญวัฒนาสถาพร เป็นประจักษ์ชัดเจนต่อสังคมไทยและสังคมโลก</p> <p>5) สร้างพลวัตในการพัฒนามหาวิทยาลัยและเครือข่ายภาคีพุทธฯ ให้มีโครงสร้าง ระบบ และกระบวนการบริหารจัดการที่มีคุณภาพ เน้นการควบคุมกระบวนการสำคัญสู่ผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์ที่มีประสิทธิผล ประสิทธิภาพ คุ่มค่า และสมประโยชน์</p>
13. ผู้บริหาร/คณาจารย์ ผู้ใช้หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนา	คุณลักษณะของนักศึกษา หมวดรายวิชาพระพุทธศาสนา ดังนี้ มีความรู้เกี่ยวกับพระไตรปิฎก มีความรู้ดี มีศีลธรรม สามารถนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้
14. ผู้ประกอบการ/ผู้ใช้บัณฑิต	คุณลักษณะของนักศึกษา หมวดรายวิชาพระพุทธศาสนา ดังนี้ เป็นคนดี มีศีลธรรม มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความรู้ด้านศาสนพิธี เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี
15. ศิษย์เก่า	ด้านศิษย์เก่า ต้องการให้จัดรายวิชาพระพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

#### 4.1.3 ศึกษาและวิเคราะห์อนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ

ตอนนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้านสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาหลักสูตรที่ใช้ในการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ อันเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ศึกษาจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ ผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview guideline form) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในประเด็นเรื่อง อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ โดยมุ่งศึกษาประเด็นตามกรอบของปัญหา อุปสรรค แนวโน้มและทิศทางการพัฒนาในอนาคต

กรอบการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะต่อไปนี้ 1. กรอบด้านการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ ได้แก่ (1) หลักการของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ (2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ (3) ระเบียบวิธีการของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ 2. กรอบด้านหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ (1) หลักการหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ (2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ (3) ระเบียบวิธีการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) หรือกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกตามคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในเรือนจำ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิมีจำนวน 11 ท่าน โดยมีรายนาม ดังต่อไปนี้

1. พระครูวินัยธร เจริญ ทนตจิตโต ดร.	คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา
2. พระมหาวิชิต อคฺคชิตโต	รักษาการหัวหน้าภาควิชาพุทธศาสตร์
3. พระมหาสมศักดิ์ ฆมฺมโชติโก	อาจารย์ประจำหลักสูตร
4. พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถบุญโญ	อาจารย์ประจำหลักสูตร
5. นายสุริยัน ผึ้งผาย	อาจารย์ประจำหลักสูตร
6. พระมหาณรงค์ศักดิ์ วิริยโร, ดร.	อาจารย์พิเศษ
7. ดร.เสาวนีย์วิยะบุญ	อาจารย์พิเศษ
8. นายปิติ พันธุ์ศักดิ์	หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ เรือนจำกลางบางขวาง
9. นายศาสตราวัต โชติรัตน์	นักทฤษฎีวิทยาปฏิบัติการณ์เรือนจำกลาง บางขวาง
10. นายนันทกันต์ มั่นคง	หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ เรือนจำกลางระยอง
11. นายศรารุณี ขาวตุ๊ด	พนักงานราชทัณฑ์ชำนาญงาน

โดยผลสรุปจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ ทั้ง 2 ด้านตามกรอบการวิจัย โดยผู้เชี่ยวชาญ

#### 1. กรอบด้านการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ ได้แก่

(1) หลักการของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ

“การแก้ไข บำบัด พื้นฟูและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังตลอดจนการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย เป็นไปตามกฎหมาย และระเบียบการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง โดยผู้ต้องขังมีสิทธิได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา และฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกัน” (นายปิติ พันธุ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2568)

“การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ให้ผู้ต้องขังได้กลับตัวกลับใจเป็นพันธกิจของฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิต ดังนั้น การศึกษานับว่าเป็นกระบวนการพัฒนาที่สำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังได้มีโอกาสเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้น จึงควรมีโปรแกรมหรือหลักสูตรที่ใช้ในการอบรมผู้ต้องขังให้เหมาะสมและต่อเนื่อง” (นายศาสตราวัต โชติรัตน์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2568)

“การที่จะพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังที่มีความหลากหลายทั้ง อายุ เพศ พื้นฐานครอบครัว การศึกษา ความถนัด บุคลิกร่างกาย อุปนิสัยรวมถึงระยะเวลาต้องโทษที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญประการแรกหรือกุญแจสำคัญของการดำเนินการคือการจำแนก ลักษณะผู้ต้องขังเพื่อจัดกลุ่มผู้ต้องขังให้ได้รับการพัฒนา” (นายนันทกันต์ มั่นคง, สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2568)

## (2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ

“ด้านการศึกษาผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติโดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาส ในการเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกันตามความสมัครใจ” (นายปิติ พันธุ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2568)

“ด้านการพัฒนาจิตใจ เรือนจำนำหลักสูตรการอบรมผู้ต้องขังตามหลักศาสนา โดยมีหลักสูตร สักคาสมาธิ ที่อบรมตลอด 1 เดือน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงการปฏิบัติสมาธิแบบง่ายๆ และทำ ได้รวดเร็ว เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายความเครียด มีสติในการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถนำไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้ (นายนันทกันต์ มั่นคง, สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2568)

“ด้านการฝึกวิชาชีพมีการอบรมหลักสูตรระยะสั้น ช่างวาดรูป ช่างซ่อมแอร์ ช่างซ่อมคอมพิวเตอร์ ทำอาหาร ขนมและเบเกอรี่เป็นการฝึกวิชาชีพอิสระให้กับผู้ต้องขังเพื่อเตรียมความพร้อมให้ ผู้ต้องขังสามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ภายหลังพ้นโทษ (นายศาสตราวัต โชติรัตน์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2568)

“ด้านการฝึกทักษะการทำงาน เรือนจำมีการฝึกทักษะการทำงานให้กับผู้ต้องขังที่ใกล้พ้นโทษ ได้มีโอกาสฝึกประสบการณ์ เช่น ร้านอาหาร Cook & Coff ที่มีแผนกต้อนรับ แผนกทำอาหารและเครื่องดื่ม การเล่นเกมดนตรีสด และทางเรือนจำมีร้านซักรีดไว้บริการแก่ประชาชนทั่วไป โดยมีการจ่ายผลตอบแทน

ให้กับผู้ต้องขังให้มีขวัญและกำลังใจที่จะเป็นคนดีต่อไป” (นายปิติ พันธุ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2568)

“ด้านสมรรถนะร่างกาย (กีฬา) ทักษะพิเศษ ในแต่ละแดนจะมีเครื่องออกกำลังกายให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายเป็นประจำและมีเครื่องดนตรีให้ผู้ต้องขังได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดของตนเอง นอกจากนี้ยังมีการใช้ดนตรีบำบัด โดยมีชมรม To be number one ให้ผู้ต้องขังที่มีความสามารถได้มีโอกาสได้แสดงออกและเป็นการส่งเสริมให้ผู้ต้องขังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์”(นายศราวดี ขาวตุต สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2568)

### (3) ระเบียบวิธีการของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ

“ตามพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ 2560 และ ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561 ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษาให้แก่ผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดภาวะความเครียดให้กับผู้ต้องขัง ทำให้ผู้ต้องขังไม่ต้องคิดวนเวียนอยู่แต่กับอดีต อย่างน้อยเมื่อหลังพ้นโทษผู้ต้องขังยังมีความรู้เพื่อใช้ในการทำงานในอาชีพสุจริตได้” (นายปิติ พันธุ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 19 มกราคม 2568)

“ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัย พ.ศ. 2561 จัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังแต่ละคนอย่างเหมาะสมตามลักษณะ สาเหตุ พฤติกรรม และประเภทของการกระทำ หลักสูตรภาคบังคับ คือ หลักสูตรที่ผู้ต้องขังทุกคนต้องเข้ารับการอบรม เช่น หลักสูตรปฐมนิเทศ หลักสูตรเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย หลักสูตรภาคบังคับตามลักษณะแห่งคดีหลักสูตรที่ผู้ต้องขังต้องเลือกเพื่อเข้ารับการอบรมตามแผนการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังรายบุคคล เช่น หลักสูตรพัฒนาจิตใจ หลักสูตรการศึกษา หลักสูตรการฝึกวิชาชีพ หลักสูตรฝึกทักษะการทำงาน หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิต (นายันทกกันต์ มั่นคง, สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2568)

## 2. กรอบด้านหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

### (1) หลักการหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

“คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยจึงได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตร ให้มีความทันสมัยรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้บัณฑิตที่มีปัญญาและคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคมสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข” (พระครูวินัยธร เจริญ ทนตจิตโต ดร., สัมภาษณ์ 22 มค.68)

“การออกแบบหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ ควรสอดคล้องกับอัตลักษณ์บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คือ มีความรอบรู้ในหลักพระพุทธศาสนาและสามารถเผยแผ่

พระพุทธศาสนาแก่สังคมในระดับชาติหรือนานาชาติ ขณะเดียวกันก็จะคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดแนวทางการพัฒนาหลักสูตร เช่น สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีและกฎกระทรวงการจัดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. 2564 โดยมีพันธกิจหลักในการนำหลักศาสนามาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนไป นำหลักธรรมคำสอนมาขรรึ้นำสังคมโดยมุ่งพัฒนาจิตใจ สติ ปัญญาและพฤติกรรม” (พระมหาวิชิต อคฺคชิตโต, สัมภาษณ์ 22 มค.68)

## (2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

### (2.1) ปรัชญาของหลักสูตร

“หลักสูตรควรใช้แนวคิดการจัดการศึกษาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงมุ่งจัดการศึกษาตามแนวพัฒนาการนิยม โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และพัฒนาความต้องการของผู้เรียนผ่านกระบวนการแก้ปัญหาและค้นคว้าด้วยตนเอง กระบวนการเรียนที่ต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน โดยเฉพาะการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักในการพัฒนาจิตใจจึงเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ” (ดร.เสาวนีย์ วิยะบุญ สัมภาษณ์ 15 มกราคม 2568)

“หลักสูตรควรเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจในหลักการและทฤษฎีสามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเอง ขัดเกลาพฤติกรรมนิสัย มีจิตใจงดงาม โดยการนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาประยุกต์ กล่อมเกลาจิตใจ การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การขึ้นาสังคมในทางสร้างสรรค์ พัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องชังเป็นการสร้างคนดีคืนสู่สังคม อันจะส่งผลสังคมมีความสงบสุขอย่างยั่งยืน (พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปุลโญ สัมภาษณ์ 18 มกราคม 2568)

### 1.2.2 สารการเรียนรู้

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไปเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้แนวคิดและทฤษฎีสสมัยใหม่เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง รอบรู้ในศาสตร์ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถนำความรู้ไปพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ

“ควรมีรายวิชาที่เน้นการเรียนด้านภาษาอังกฤษโครงสร้างภาษาอังกฤษ คำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา สำนวนภาษาอังกฤษที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกทักษะการฟัง พูด อ่านและเขียน เน้นฝึกทักษะฟัง-พูดเบื้องต้น สามารถพูด เขียน และจับใจความสำคัญของข้อความทั่ว ๆ ไปได้” (ดร.เสาวนีย์ วิยะบุญ สัมภาษณ์ 15 มกราคม 2568)

“วิชา วิธี มมร สู่ความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก เป็นวิชาที่ทำให้นักศึกษาเข้าใจความเป็นมาของ มมร.ความเข้าใจอัตลักษณ์และความเชี่ยวชาญขององค์กร การสร้างจิตวิญญาณความ

เป็น มมร การพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นสากลแบบ มมร” (พระครูวินัยธร เจริญ ทนตจิตโต ดร., สัมภาษณ์ 22 มค.68)

2. หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนานำมาพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรมนำปัญญา เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธ

“ควรจัดให้นักศึกษาได้เรียนรู้ความเป็นมา โครงสร้าง ความสำคัญ จุดเด่นของ พระไตรปิฎก สารัตถะในพระวินัยปิฎก สารัตถะในพระสุตตันตปิฎก และสารัตถะในพระอภิธรรมปิฎก งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก”(พระมหาณรงค์ศักดิ์ วิริยโร, ดร. สัมภาษณ์ 18 มกราคม 2568)

“ควรมีรายวิชาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาพุทธประวัติในปฐมกาล มัชฌิมกาล และปัจฉิมกาล การสังคายนาและนิกายต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา เส้นทางพุทธอารยธรรมและการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ ดินแดนสุวรรณภูมิ (พระมหาสมศักดิ์ ธมฺมโชติโก สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2568)

3. หมวดวิชาเอกพระพุทธศาสนา เน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม ปรับพฤติกรรมเป็นคนดีของสังคม

“รายวิชาวิธีคิดแนวพุทธ เป็นการศึกษาวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ วิเคราะห์หลักความคิดในกาลามสูตร การรู้จักตั้งระบบคิดและร่องความคิดที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เรียนมีปัญหาพิจารณาการใช้ชีวิตในสังคม” (พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปุลโย สัมภาษณ์ 18 มกราคม 2568)

“ควรให้มีการเรียนในรายวิชาการพัฒนาจิต เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ความสำคัญของการพัฒนาจิต ระดับของการพัฒนาจิต การพัฒนาจิตด้วยสติปัญญา 4 การพัฒนาจิตในจิตตวรรค จริตกับการพัฒนาจิต การสร้างความรู้สึกร่วมกันพร้อมในกิจกรรมและการดำเนินชีวิตประจำวัน (พระมหาณรงค์ศักดิ์ วิริยโร, ดร. สัมภาษณ์ 18 มกราคม 2568)

“วิชาที่มีความสำคัญเพื่อเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตของผู้เรียน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธเพื่อให้ผู้เรียนได้นำหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา คุณค่าและอานิสงส์ของการบำเพ็ญบารมี และการแสวงหาทางอันประเสริฐสำหรับชีวิตในบริบทสังคมปัจจุบัน” (ดร. เสาวนีย์ วิยะบุญ สัมภาษณ์ 15 มกราคม 2568)

ควรให้นักศึกษาได้ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ อริยสัจสี่ และกฎไตรลักษณ์ที่เป็นความจริงตามธรรมชาติ ในรายวิชาชีวิตและความตาย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการธรรมชาติของชีวิต

พัฒนาชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างคุณประโยชน์แก่ส่วนตนและส่วนรวม กระบวนการของความตาย การตายที่ดี การเตรียมตัวตาย และการยอมรับความตายของตนเองและผู้อื่นอย่างมีสติ (นายสุริยัน ผึ้งผาย สัมภาษณ์ 18 มกราคม 2568)

### (3) ระเบียบวิธีการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 ว่า “ผลลัพธ์การเรียนรู้” หมายความว่า ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการศึกษา ฝึกอบรม หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ หรือการเรียนรู้จริงในที่ทำงานระหว่างการศึกษา (พระมหาบุญประสิทธิ์ นาดปุณโย สัมภาษณ์ 18 มกราคม 2568)

การออกแบบหลักสูตรที่สนองต่อแผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในปฏิบัต : วิธีที่ 4 พันฟูเยียวยา นำพากลั้บสู่ ความสว่าง สงบ เจตนา ร่วมเติมเต็ม และเสริมพลัง แก่สังคมทุกภาคส่วนที่อ่อนล้า พลัด หลง เพื่อให้สมาชิก ในสังคม พ้นคืนกลับสู่ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เกิดความมั่นคง ยืนหยัด และก้าวเดินต่อไปอย่างยั่งยืนในทิศทางที่ถูกควร ตามทำนองคลองธรรม (พระมหาวิชิต อคฺคชิตโต , สัมภาษณ์ 22 มค.68)

สรุปว่า ศึกษาและวิเคราะห์หอนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญโดยผลสรุปจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ ทั้ง 2 ด้านตามกรอบการวิจัย โดยผู้เชี่ยวชาญ

#### 1. กรอบด้านการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ ได้แก่

(1) หลักการของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ การแก้ไข บำบัด พันฟูและพัฒนา พฤตินิสัยผู้ต้องขังตลอดจนการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อย เป็นไปตามกฎหมาย และระเบียบการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง โดยผู้ต้องขังมีสิทธิได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาสในการเข้าถึงการศึกษาและฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกัน โดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ให้ผู้ต้องขังได้กลับตัวกลับใจเป็นพันธกิจของฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิต ดังนั้น การศึกษานับว่าเป็นกระบวนการพัฒนาที่สำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังได้มีโอกาสเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

#### (2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ

ด้านการศึกษาผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติโดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาส ในการเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกันตามความสมัครใจ

ด้านการพัฒนาจิตใจ เรือนจำนำหลักสูตรการอบรมผู้ต้องขังตามหลักศาสนา โดยมีหลักสูตร สักคศาสมาธิ ที่อบรมตลอด 1 เดือน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงการปฏิบัติสมาธิแบบง่ายๆ และทำ ได้รวดเร็ว เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายความเครียด มีสติในการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถนำไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้

ด้านการฝึกวิชาชีพมีการอบรมหลักสูตรระยะสั้น ช่างวาดรูป ช่างซ่อมแอร์ ช่างซ่อม คอมพิวเตอร์ ทำอาหาร ขนมและเบเกอรี่เป็นการฝึกวิชาชีพอิสระให้กับผู้ต้องขังเพื่อเตรียมความพร้อมให้ ผู้ต้องขังสามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ภายหลังพ้นโทษ

ด้านการฝึกทักษะการทำงาน เรือนจำมีการฝึกทักษะการทำงานให้กับผู้ต้องขังที่ใกล้พ้นโทษได้ มีโอกาสฝึกประสบการณ์ เช่น ร้านอาหาร Cook & Coff ที่มีแผนกต้อนรับ แผนกทำอาหารและเครื่องดื่ม การเล่นเกมดนตรีสด และทางเรือนจำมีร้านซักรีดไว้บริการแก่ประชาชนทั่วไป โดยมีการจ่ายผลตอบแทน ให้กับผู้ต้องขังให้มีขวัญและกำลังใจที่จะเป็นคนดีต่อไป

ด้านสมรรถนะร่างกาย (กีฬา) ทักษะพิเศษ ในแต่ละแดนจะมีเครื่องออกกำลังกายให้ผู้ต้องขัง ได้ออกกำลังกายเป็นประจำและมีเครื่องดนตรีให้ผู้ต้องขังได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดของตนเอง นอกจากนี้ยังมีการใช้ดนตรีบำบัด โดยมีชมรม To be number one ให้ผู้ต้องขังที่มีความสามารถได้มี โอกาสได้แสดงออกและเป็นการส่งเสริมให้ผู้ต้องขังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

### (3) ระเบียบวิธีการของการบริหารจัดการความเครียดของเรือนจำ

ตามพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ 2560 และ ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัย ผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561 ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษาให้แก่ผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลา ว่างให้เกิดประโยชน์ ลดภาวะความเครียดให้กับผู้ต้องขัง ทำให้ผู้ต้องขังไม่ต้องคิดวนเวียนอยู่แต่กับอดีต อย่างน้อยเมื่อหลังพ้นโทษผู้ต้องขังยังมีความรู้เพื่อใช้ในการทำงานในอาชีพสุจริตได้และ ระเบียบกรม ราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัย พ.ศ. 2561 จัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังแต่ละคนอย่างเหมาะสม ตามลักษณะ สาเหตุ พฤติกรรม และประเภทของการกระทำ

## 2. กรอบด้านหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

### (1) หลักการหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยจึงได้ดำเนินการปรับปรุง หลักสูตร ให้มีความทันสมัยรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้ บัณฑิตที่มีปัญญาและคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคมสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่าง ปกติสุขและมีการออกแบบหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ ควรสอดคล้องกับอัตลักษณ์ บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คือ มีความรอบรู้ในหลักพระพุทธศาสนาและสามารถเผยแผ่ พระพุทธศาสนาแก่สังคมในระดับชาติหรือนานาชาติ

## (2) องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

### (2.1) ปรัชญาของหลักสูตร

หลักสูตรควรใช้แนวคิดการจัดการศึกษาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงมุ่งจัดการศึกษาตามแนวพัฒนาการนิยม โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และพัฒนาความต้องการของผู้เรียนผ่านกระบวนการแก้ปัญหาและค้นคว้าด้วยตนเอง กระบวนการเรียนที่ต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน โดยเฉพาะการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการพัฒนาจิตใจจึงเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ และหลักสูตรควรเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจในหลักการและทฤษฎีสามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเองขัดเกลาพฤติกรรม มีจิตใจงดงาม โดยการนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาประยุกต์ กล่อมเกลาจิตใจการนำหลักธรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน การขึ้นาสังคมในทางสร้างสรรค์ พัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องชังเป็นการสร้างคนดีคืนสู่สังคม อันจะส่งผลสังคมมีความสงบสุขอย่างยั่งยืน

### 1.2.2 สารการเรียนรู้

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไปเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้แนวคิดและทฤษฎีสมัยใหม่เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง รอบรู้ในศาสตร์ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถนำความรู้ไปพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ ควร มีรายวิชาที่เน้นการเรียนด้านภาษาอังกฤษโครงสร้างภาษาอังกฤษ คำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา สำนวน ภาษาอังกฤษที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกทักษะการฟัง พูด อ่านและเขียน เน้นฝึกทักษะฟัง-พูดเบื้องต้น สามารถพูด เขียน และจับใจความสำคัญของข้อความทั่ว ๆ ไปได้และรายวิชา วิธี มมร สู่ความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก เป็นวิชาที่ทำให้นักศึกษาเข้าใจความเป็นมาของ มมร.ความเข้าใจอัตลักษณ์ และความเชี่ยวชาญขององค์กร การสร้างจิตวิญญาณความเป็น มมร การพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นสากลแบบ มมร

2. หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนาเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรมนำปัญญา เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธ ควรจัดให้นักศึกษาได้เรียนรู้ความเป็นมา โครงสร้าง ความสำคัญ จุดเด่นของพระไตรปิฎก สารัตถะในพระวินัยปิฎก สารัตถะในพระสุตตันตปิฎก และสารัตถะในพระอภิธรรมปิฎก งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก และควรมีรายวิชาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา

3. หมวดวิชาเอกพระพุทธศาสนา เน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม ปรารถนาดีเป็นคนดีของสังคม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้รายวิชาวิถีชีวิตแนวพุทธ เป็นการศึกษาวิถีชีวิตตามหลักโยนิโสมนสิการ วิเคราะห์หลักความคิดในกาลามสูตร การรู้จักตั้งระบบคิดและร่องความคิดที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เรียนมีปัญญาพิจารณาการใช้ชีวิตในสังคมและควรให้มีการเรียนในรายวิชาการพัฒนาจิต เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ความสำคัญของการพัฒนาจิต ระดับของการพัฒนาจิต การพัฒนาจิตด้วยสติปัญญา 4 การพัฒนาจิตในจิตตวรรค จริตกับการพัฒนาจิต การสร้างความรู้สึกร่วมกันพร้อมในกิจกรรมและการดำเนิน และควนเรียนรายวิชาที่มีความสำคัญเพื่อเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตของผู้เรียน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อให้ผู้เรียนได้นำหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา คุณค่าและอันานิสงส์ของการบำเพ็ญบารมี และการแสวงหาทางอันประเสริฐสำหรับชีวิตในบริบทสังคมปัจจุบัน และควรให้นักศึกษาได้ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ อริยสัจสี่ และกฎไตรลักษณ์ที่เป็นความจริงตามธรรมชาติ ในรายวิชาชีวิตและความตาย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการธรรมชาติของชีวิต พัฒนาชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างคุณประโยชน์แก่ส่วนตนและส่วนรวม กระบวนการของความตาย การตายที่ดี การเตรียมตัวตาย และการยอมรับความตายของตนเองและผู้อื่นอย่างมีสติ

### (3) ระเบียบวิธีการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ

ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 ว่า “ผลลัพธ์การเรียนรู้” หมายความว่า ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการศึกษา ฝึกอบรม หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ หรือการเรียนรู้จริงในที่ทำงานระหว่างการศึกษาและออกแบบหลักสูตรที่สนองต่อแผนพัฒนามหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัยในปฏิบท : วิถีที่ 4 พันฟูเยียวยา นำพากลับสู่ ความสว่าง สงบ เจตนา ร่วมเติมเต็ม และเสริมพลัง แก่สังคมทุกภาคส่วน ที่อ่อนล้า พลัด หลง เพื่อให้สมาชิก ในสังคม พ้นคืนกลับสู่ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เกิดความมั่นคงยืนหยัด และก้าวเดินต่อไปอย่างยั่งยืนในทิศทางที่ถูกควร ตามทำนองคลองธรรม

## 4.2 ระยะเวลาที่ 2 ผลการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568

การดำเนินงานการร่างหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 ผู้วิจัยนำผลสรุปจากการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยนำเสนอตามกรอบของการวิจัยและ วิเคราะห์เปรียบเทียบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของเรือนจำในอดีตและอนาคต

### 4.2.1. ร่างหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568

#### 1) หลักการ

การพัฒนาการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 โดยใช้ชื่อหลักสูตรว่าหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยจึงได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรให้มีความทันสมัยรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้บัณฑิตที่มีปัญญาและคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคม รวมทั้งสามารถเป็นผู้นำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาหลักสูตรจะดำเนินการให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่ร่วมพัฒนาพลเมืองโลก ด้วยการผสมผสานแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาที่มั่นคง ให้ดำรงอยู่ในฐานโครงสร้างพื้นฐานทางปัญญาของมนุษย์ในอนาคต สอดคล้องกับอัตลักษณ์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คือ มีความรอบรู้ในหลักพระพุทธศาสนาและสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่สังคมในระดับชาติหรือนานาชาติ ขณะเดียวกันก็จะคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดแนวทางการพัฒนาหลักสูตร เช่น เป้าหมายของการพัฒนาในระดับชาติและระดับสากลขององค์การสหประชาชาติ (SDGs) สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ.2561-2580 นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563 – 2570

#### 1.2 องค์ประกอบ

##### 1.2.1 ปรัชญาของหลักสูตร

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาเชื่อในแนวความคิดการจัดการศึกษาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงมุ่งจัดการศึกษาตามแนวพัฒนาการนิยม โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และพัฒนาความต้องการของผู้เรียนผ่านกระบวนการแก้ปัญหาและค้นคว้าด้วยตนเอง กระบวนการเรียนที่ต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน ด้วยเหตุนี้หลักสูตรนี้ จึงมุ่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีในสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณตามหลักวิชาการ มีภาวะผู้นำสามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเองขัดเกลาพฤติกรรมนิสัย มีจิตใจงดงาม โดยการนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎี

และปฏิบัติมาประยุกต์ กลุ่มเกลาจิตใจการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การขึ้นำสังคมในทางสร้างสรรค์ และการยุติข้อขัดแย้งด้วยหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเพื่อเป็นการแก้ไข พัฒนา พุทธินิสัยผู้ต้องขังเป็นการสร้างคนดีคืนสู่สังคม อันจะส่งผลสังคมมีความสุขอย่างยั่งยืน

### 1.2.2 สารการเรียนรู้

1. หมวทวิชาศึกษาทั่วไปเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้แนวคิดและทฤษฎีสมัยใหม่เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง รอบรู้ในศาสตร์ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถนำความรู้ไปพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ

2. หมวทวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนาเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรมนำปัญญา เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธ

3. หมวทวิชาเอกพระพุทธศาสนา เน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม ปรับพุทธินิสัยเป็นคนดีของสังคม

ตารางที่ 5 แสดงสารการเรียนรู้โดยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเพื่อลดความเครียด

ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1	
GE0001	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 1
GE1001	วิถี มมร สู่ความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก
GE1002	มนุษย์กับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล
PH1201	ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา
PH1202	พระไตรปิฎกศึกษา
PH1214	หน้าที่ชาวพุทธ
รวม	
ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2	
GE0002	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 2
GE1003	ภาษาไทยเพื่อทักษะการสื่อสาร
GE1008	ประวัติศาสตร์ ศิลปะและวัฒนธรรมไทย
PH1203	ภาษาบาลีและสันสกฤตในพระพุทธศาสนา
PH1204	ทฤษฎีและการปฏิบัติกรรมฐาน
PH1211	วินัยวิทยา
รวม	
ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1	

GE0003	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน 3
GE1005	การป้องกันและปราบปรามการทุจริต
GE1006	วิจัยและนวัตกรรม
PH1206	ศาสนศึกษา
PH1212	พุทธธรรมวิทยา
PH1226	หลักการเผยแผ่และวาทะศิลป์
<b>รวม</b>	
<b>ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2</b>	
GE1004	ภาษาอังกฤษเพื่อทักษะการสื่อสาร
GE1007	ทักษะในศตวรรษที่ 21 เพื่อชีวิตและอาชีพ
PH1207	พิธีการในพระพุทธศาสนา
PH1208	พระพุทธศาสนาในวัฒนธรรมไทย
PH1213	ปรมาตถธรรมวิทยา
PH1230	ทัศนวิทยา
<b>รวม</b>	
<b>ปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1</b>	
PH1205	ภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษาพระพุทธศาสนา
PH1210	สุขภาวะในพระไตรปิฎก
PH1215	งานวิจัยและวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาของไทย
PH1216	คัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา
PH1238	พระพุทธศาสนาเถรวาท
	พุทธศิลป์ศึกษา
<b>รวม</b>	
<b>ปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 2</b>	
PH1218	พุทธจริยศาสตร์
PH1225	มิลินทปัญหา
PH1219	วิธีคิดแนวพุทธ
PH1217	พระพุทธศาสนามหายาน
PH1227	สันติศึกษา
PH1229	พระพุทธศาสนากับเศรษฐกิจพอเพียง
<b>รวม</b>	
<b>ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1</b>	
PH1220	จิตวิทยาเชิงพุทธ
PH1225	พระพุทธศาสนากับภาวะผู้นำ
PH1221	การพัฒนาจิต
PH1223	สังคมพุทธวัฒนธรรม

PH1224	ชีวิตและความตาย
PH1231	โค้ชชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
<b>รวม</b>	
<b>ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 2</b>	
PH 1241	การฝึกภาคสนาม
<b>รวม</b>	

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่าการปรับปรุงหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนานั้น ได้นำนโยบายของการพัฒนาพฤตินิสัยของกรมราชทัณฑ์ในการนำหลักศาสนามาเพื่อพัฒนาจิตใจ ร่วมกับการออกแบบหลักสูตรที่มากจากการสำรวจความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับหลักสูตร มาเป็นแนวคิดในการออกแบบหลักสูตร ด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเป็นรายวิชาให้ผู้ต้องขังได้ศึกษาและพัฒนาจิตใจในตลอด 4 ปี เริ่มด้วยการศึกษาพระไตรปิฎก เรียนรู้หน้าที่ของการเป็นพลเมืองที่ดีด้วยการศึกษาในรายวิชาหน้าที่ชาวพุทธ อีกทั้งยังได้เรียนทฤษฎีและการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวพุทธ ศึกษาพุทธธรรมวิทยาเป็นการศึกษาพระสูตรที่สำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ เช่น ไตรลักษณ์ หลักอริยสัจสี่ และยังได้ศึกษาหลักปรมัตถธรรมที่เรียนรู้เกี่ยวกับ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน ศึกษาวิธีคิดแนวพุทธด้วยการใช้โยนิโสมนสิการ และหลักการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกระบวนการพัฒนาพฤตินิสัยตลอด 4 ปี ด้วยการศึกษาด้านหลักพุทธธรรมแล้วนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาพฤตินิสัยและลดความเครียดในขณะถูกคุมขังได้เป็นอย่างดี

**บทวิเคราะห์เปรียบเทียบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของเรือนจำในอดีตและอนาคต**

ตารางที่ 6 วิเคราะห์เปรียบเทียบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของเรือนจำในอดีตและอนาคต

รายการ	หลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดในเรือนจำปัจจุบัน	หลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568
1. หลักการ	กระบวนการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังจึงต้องมีความสมบูรณ์ ชัดเจน เพื่อลดปัญหาในการปฏิบัติงานตลอดจนเสริมสร้างการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังอย่างเป็นมืออาชีพและเป็นไปตามหลักสากลของพัฒนาพฤตินิสัย ในฐานะที่เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักเกี่ยวกับการ	การพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตร ให้มี

รายการ	หลักสูตรการบริหารจัดการ ความเครียดในเรือนจำปัจจุบัน	หลักสูตรการบริหารจัดการ ความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568
	พัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง ให้สอดคล้อง กับกฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องซึ่ง ตั้งอยู่บนฐานของการคำนึงถึงสิทธิ มนุษยชน ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตลอดจน เป็นการดำเนินการตามนโยบาย เน้นหนักของอธิบดีกรมราชทัณฑ์	ความทันสมัยรองรับการ เปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้ บัณฑิตที่มีปัญญาและคุณธรรม มี ความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถ พัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคม รวมทั้ง สามารถเป็นผู้นำการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมผู้ต้องขังเพื่อการพัฒนาต่อไปได้
2.องค์ประกอบ	1.เป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้น 2.ได้รับใบประกาศนียบัตร	1.เป็นหลักสูตร 4 ปีต่อเนื่อง 2.ผู้ต้องขังมีคุณวุฒิระดับปริญญา ตรี
3.ระเบียบวิธีการ	1.พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560  2) ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการ พัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561	1.ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี 2.กฎกระทรวงมาตรฐานการจัด การศึกษาระดับอุดมศึกษา 3.แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 13

#### 4.2.2 การประเมินหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขังโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยเรื่องอนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ ผู้วิจัยได้นำผลสรุปการวิจัยจากระยะที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของเรือนจำและการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ และในระยะที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ ในขั้นตอนที่ 1 ร่างหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 ในขั้นตอนนี้เป็นการประเมินหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญโดยการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อให้ได้ข้อสรุปข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตร

การดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยขอหนังสือเพื่อเรียนเชิญประชุมล่วงหน้า โดยจัดการประชุมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom Meeting ข้อสรุปผลการสนทนากลุ่มจะเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นลักษณะข้อสรุปจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ โดยมีผู้เชี่ยวชาญในการประเมินหลักสูตรดังมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. ศาสตราจารย์ วัชร งามจิตรเจริญ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุคดาสาร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ

สรุปผลการสนทนากลุ่มด้านข้อเสนอแนะและปรับปรุงหลักสูตรการบริหารจัดการ  
ความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ.2568 เพื่อระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ

### 1. ด้านหลักการ

การเขียนปรัชญาของหลักสูตรควรระบุหลักการ ความเชื่ออันเป็นพื้นฐานที่หลักสูตรใช้จัดการศึกษาโดยต้องสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัย ทั้งนี้หลักสูตรอาจใช้ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยมาเป็นแนวทางได้ โดยมีการนำหลักการและความเชื่อพื้นฐานของเรื่อนจำมาบูรณาการร่วมกันในการผลิตบัณฑิต โดยอ่านแล้วต้องมีความชัดเจน

### 2. ด้านองค์ประกอบ

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไปเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้แนวคิดและทฤษฎีสมัยใหม่เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง รอบรู้ในศาสตร์ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถนำความรู้ไปพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ

2. หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนาเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรม นำปัญญา เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธ

3. หมวดวิชาเอกพระพุทธศาสนา เน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรื่อนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม ปรับพฤติกรรมเป็นคนดีของสังคม

สรุปได้ว่าควรออกแบบรายวิชาเพื่อให้ผู้ต้องขังมีอาชีพหลังจากพ้นโทษและรายวิชาที่เป็นการส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบของเรื่อนจำ เพื่อให้ผู้ต้องขังเรียนรู้กฎระเบียบของเรื่อนจำการเขียนคำอธิบายรายวิชาให้มีความกระชับ ตัดคำเชื่อมที่ไม่สามารถวัดผลประเมินผลได้ออกโดยใช้คำที่ระบุว่าคุณศึกษามีเมื่อเรียนจบแล้วจะต้องได้ความรู้ ทักษะและเจตคติในด้านใดบ้างโดยชัดเจน

### 3. ด้านระเบียบวิธีการ

ด้านระเบียบและวิธีการควรนำกฎระเบียบของเรื่อนจำมาเป็นระเบียบการปฏิบัติโดยเรื่อนจำเน้นการพัฒนาพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับผู้ต้องขังผ่านหลักสูตรการอบรมระยะสั้น การฝึกอาชีพ และด้านทักษะพิเศษทั้งทางกีฬาและทางด้านดนตรี

#### 4.2.3 นำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผู้วิจัย ขอนำเสนออนาคตภาพการบริหารไว้ในรูปแบบของแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 2 อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

##### 1. การบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง

##### 1.1 หลักการการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์

การบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังหลักการมาตรฐานการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง (Standard Operating Procedures for Prisoner Rehabilitation : SOPs) ด้วยปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปประกอบกับ เรื่องหลักสิทธิมนุษยชน รวมถึงมาตรฐานและข้อกำหนดระหว่างประเทศเป็นข้อค้ำประกันการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง กระบวนการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังจึงต้องมีความสมบูรณ์ ชัดเจน เพื่อลดปัญหาในการปฏิบัติงานตลอดจน เสริมสร้างการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังอย่างเป็นมืออาชีพและเป็นไปตามหลักสากล

##### 1.2 องค์ประกอบ

องค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังโดยใช้กิจกรรมให้ผู้ต้องขังเลือกทำตามความถนัดของตนเอง มี ดังนี้

##### 1.2.1 การศึกษา

ทางเรือนจำจัดให้มีการศึกษาตั้งแต่คนที่ไม่รู้หนังสือโดยใช้อาสาสมัครผู้ต้องขังที่มีความรู้ในการสอนให้กับผู้ต้องขังด้วยกันทางมีตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยร่วมมือกับศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตพื้นที่ใกล้เคียงและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง รวมทั้งต้องสนับสนุน เครื่องอุปกรณ์ในการศึกษาขั้นพื้นฐานและการอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง เว้นแต่ผู้ต้องขังจะนำอุปกรณ์ ในการศึกษาของตนเองมาใช้ และได้รับอนุญาตแล้วในกรณีผู้ต้องขังต้องการศึกษาชั้นสูงกว่าการศึกษา ขั้นพื้นฐาน ผู้ต้องขังต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาดังกล่าวเอง

##### 1.2.2 การพัฒนาจิตใจ

การพัฒนาจิตใจตามหลักศาสนา ทางเรือนจำเปิดอบรมหลักสูตรการพัฒนาจิตใจตามหลักศาสนาโดยใช้วิทยากรจากภายนอก โดยมีผู้นำจากศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม จัดให้มีการอบรมและฝึกจิตและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง รวมทั้งต้องสนับสนุน เครื่องอุปกรณ์ในการศึกษาขั้นพื้นฐานและการอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง เว้นแต่ผู้ต้องขังจะนำอุปกรณ์ ในการศึกษาของตนเองมาใช้ และได้รับอนุญาตแล้วใน

กรณีที่ต้องขังต้องการศึกษาชั้นสูงกว่าการศึกษา ชั้นพื้นฐาน ผู้ต้องขังต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาดังกล่าวเอง

### 1.2.3 การฝึกวิชาชีพ

การฝึกวิชาชีพผู้ต้องขังภายในเรือนจำมีการฝึกวิชาชีพระยะสั้น เช่น ช่างยนต์ ช่างไฟฟ้า ฝึกวิชาชีพขั้นพื้นฐาน เช่น ช่างไม้ ช่างเครื่องไม้ ช่างสี ช่างปูน ฝึกวิชาชีพนอกเรือนจำโดยมีเรือนจำ/ทัณฑสถานเป็นผู้ดำเนินการส่วนใหญ่ เช่น การนวดแผนไทย คาร์แคร์ จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม การอบรมและทดสอบมาตรฐานฝีมือและแรงงานรวมทั้งการดำเนินการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานให้กับผู้ต้องขัง

### 1.2.4 ฝึกทักษะการทำงาน

เพื่อการส่งเสริมทักษะการทำงานในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยเรือนจำ/ทัณฑสถาน พิจารณาความเหมาะสมของลักษณะงานพร้อมจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในเรือนจำ/ทัณฑสถานร่วมกับผู้ว่าจ้าง/สถานประกอบการ คัดเลือกและอบรมให้ความรู้เบื้องต้นในการส่งเสริมทักษะการทำงาน ผู้ต้องขังมีการร่วมลงนามในข้อตกลงการฝึกวิชาชีพและส่งเสริมทักษะการทำงานผู้ต้องขัง (ทำสัญญาจ้าง) โดยมีสาระสำคัญ อาทิ ลักษณะงาน ระยะเวลาการทำงาน ข้อปฏิบัติตน การจ่ายเงินรางวัลปันผลเมื่อผู้ต้องขังพ้นโทษและผ่านการประเมินจากผู้ว่าจ้าง/

### 1.2.5 สมรรถนะร่างกาย (กีฬา) ทักษะพิเศษ

เรือนจำได้ใช้การออกกำลังกายเป็นสื่อ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ทำให้ผู้ต้องขังรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และห่างไกลยาเสพติด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุม ดูแลและพัฒนาพฤติกรรมให้กับผู้ต้องขัง โดยกรมราชทัณฑ์มีการสำรวจประเภทของกีฬาและนันทนาการว่าสนใจกิจกรรมประเภทใดบ้าง ขั้นตอนต่อไปกรมราชทัณฑ์จัดสรรงบประมาณในการสนับสนุน

## 1.3 ระเบียบวิธีการ

ภารกิจหลักประการหนึ่งของกรมราชทัณฑ์ คือการแก้ไขฟื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดี โดยการให้ การศึกษาการฝึกวิชาชีพ การพัฒนาจิตใจ รวมทั้งการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังแต่ละคนอย่างเหมาะสมตามลักษณะ สาเหตุ พฤติกรรม และประเภทของการกระทำ โดยมีระเบียบที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน ดังนี้

- 1) พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560
- 2) ระเบียบกรมราชทัณฑ์ ว่าด้วยการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง พ.ศ. 2561
- 3) คู่มือการปฏิบัติงานด้านการปฐมนิเทศผู้ต้องขังเข้าใหม่

#### 4) คู่มือหลักสูตรการพัฒนาพหุตินิสัย

### 2. อนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568

#### 1.1 หลักการ

การพัฒนาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยจึงได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตร ให้มีความทันสมัยรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้บัณฑิตที่มีปัญญาและคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคม รวมทั้งสามารถเป็นผู้นำการปรับเปลี่ยนพหุตินิสัยเพื่อการพัฒนาต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาหลักสูตรจะดำเนินการให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่ร่วมพัฒนาพลเมืองโลก ด้วยการประสานแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาที่มั่นคง ให้ดำรงอยู่ในฐานโครงสร้างพื้นฐานทางปัญญาของมนุษย์ในอนาคต สอดคล้องกับอัตลักษณ์บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คือ มีความรอบรู้ในหลักพระพุทธศาสนาและสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่สังคมในระดับชาติหรือนานาชาติ ขณะเดียวกันก็จะคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดแนวทางการพัฒนาหลักสูตร เช่น เป้าหมายของการพัฒนาในระดับชาติและระดับสากลขององค์การสหประชาชาติ (SDGs) สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ.2561-2580 นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563 – 2570

#### 1.2 องค์ประกอบ

##### 1.2.1 ปรัชญาของหลักสูตร

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาเชื่อในแนวทางการจัดการศึกษาโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงมุ่งจัดการศึกษาตามแนวพัฒนาการนิยม โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และพัฒนาความต้องการของผู้เรียนผ่านกระบวนการแก้ปัญหาและค้นคว้าด้วยตนเอง กระบวนการเรียนที่ต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน ด้วยเหตุนี้หลักสูตรนี้ จึงมุ่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีในสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณตามหลักวิชาการ มีภาวะผู้นำสามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเองขัดเกลาพหุตินิสัย มีจิตใจงดงาม โดยการนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาประยุกต์ กลุ่มเกลาจิตใจการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การขึ้นาสังคมในทางสร้างสรรค์ และการยุติข้อขัดแย้งด้วยหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเพื่อเป็นการแก้ไข พัฒนาพหุตินิสัยผู้ต้องขังเป็นการสร้างคนดีคืนสู่สังคม อันจะส่งผลสังคมมีความสุขอย่างยั่งยืน

### 1.2.2 สารการเรียนรู้

1. หมวดยุทธศาสตร์ศึกษาทั่วไปเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้แนวคิดและทฤษฎีสมัยใหม่เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง รอบรู้ในศาสตร์ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถนำความรู้ไปพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ

2. หมวดยุทธศาสตร์เฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนาเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรมนำปัญญา เป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธ

3. หมวดยุทธศาสตร์เอกพระพุทธศาสนา เน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม ปรับพฤติกรรมเป็นคนดีของสังคม

#### 1.2.3 การจัดการเรียนรู้และการวัดผลประเมินผล

PLO 1 ประยุกต์ใช้ศาสตร์แนวคิด ทฤษฎีสมัยใหม่ในการพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคม มีจิตอาสาและจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมโดยมีกลยุทธ์ / วิธีการสอนชั้นปี 1-2 การสอนโดยใช้การบรรยายเชิงโต้ตอบเป็นฐาน (Interactive Lecture-Based Learning) การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) การสอนโดยใช้กรณีศึกษาเป็นฐาน (Case-Based Learning) วิธีการวัดและการประเมินผล -การสอบข้อเขียน- การสอบปฏิบัติ- การวิเคราะห์โจทย์สถานการณ์

PLO 2 ประยุกต์ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามหลักภาษา เหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น โดยมีกลยุทธ์/วิธีการสอนชั้นปี 1-2 การสอนโดยใช้การบรรยายเชิงโต้ตอบเป็นฐาน (Interactive Lecture- Based Learning)- การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) ชั้นปี 3 การเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์/ปรากฏการณ์เป็นพื้นฐาน (Situation- Based Learning) และใช้การวัดผลประเมินผลด้วยการการสอบข้อเขียน การวิเคราะห์โจทย์สถานการณ์

PLO 3 นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรมนำปัญญาเป็นผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเชิงพุทธโดยมีกลยุทธ์วิธีการสอน ชั้นปี 1-2 การสอนโดยใช้การบรรยายเชิงโต้ตอบเป็นฐาน (Interactive Lecture- Based Learning) ชั้นปี 3-4 การสอนโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning) การสอนโดยใช้กรณีศึกษาเป็นฐาน และใช้การวัดผลประเมินผลด้วยการการสอบข้อเขียน การสอบปฏิบัติการวิเคราะห์โจทย์สถานการณ์ สังเกตพฤติกรรม

PLO 4. แสดงออกถึงการใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวมปรับพฤติกรรมนิสัยเป็นคนดีของสังคม โดยมีกลยุทธ์ และวิธีการสอนโดยชั้นปี 1-2 การสอนโดยใช้การบรรยายเชิงโต้ตอบเป็นฐาน ชั้นปี 3-4 การสอนโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน และมีการวัดผลประเมินผลด้วยการการสอบข้อเขียน การสอบปฏิบัติ การวิเคราะห์ โจทย์สถานการณ์ สังเกตพฤติกรรม

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

### ด้านการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง

หลักการการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์คำนึงถึงเรื่องหลัก สิทธิมนุษยชนรวมถึงมาตรฐานและข้อกำหนดระหว่างประเทศเป็นข้อคำนึงในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขังจึงต้องมีความสมบูรณ์ ชัดเจน เพื่อลดปัญหาในการปฏิบัติงาน ตลอดจนเสริมสร้างการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังอย่างเป็นมืออาชีพและเป็นไปตามหลักสากล โดยมีองค์ประกอบของการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขังโดยใช้กิจกรรมให้ผู้ต้องขังเลือกทำตามความถนัด ของตนเอง 1.การศึกษา ทางเรือนจำจัดให้มีการศึกษาตั้งแต่คนที่ไม่รู้หนังสือโดยใช้อาสาสมัครผู้ต้องขังที่มีความรู้ในการสอนให้กับผู้ต้องขังด้วยกันทางมีตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตลอดจน การศึกษาในระดับที่สูงขึ้นตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปผู้ต้องขังต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเอง 2 การพัฒนา จิตใจตามหลักศาสนา ทางเรือนจำเปิดอบรมหลักสูตรการพัฒนาจิตใจตามหลักศาสนาโดยใช้วิทยากรจาก ภายนอก โดยมีผู้นำจากศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม 3 การฝึกวิชาชีพ การฝึกวิชาชีพผู้ต้องขังภายใน เรือนจำมีการฝึกวิชาชีพระยะสั้น เช่น ช่างยนต์ ช่างไฟฟ้า ฝึกวิชาชีพขั้นพื้นฐาน เช่น ช่างไม้ ช่างเครื่องไม้ ช่างสี ช่างปูน 4 ฝึกทักษะการทำงาน เพื่อการส่งเสริมทักษะการทำงานในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดย เรือนจำ/ทัณฑสถานพิจารณาความเหมาะสมของลักษณะงานพร้อมจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในเรือนจำ/ ทัณฑสถานร่วมกับผู้ว่าจ้าง/ สถานประกอบการ 5 สมรรถนะร่างกาย (กีฬา) ทักษะพิเศษ เรือนจำได้ใช้ การออกกำลังกายเป็นสื่อ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อทำให้ผู้ต้องขังรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ อภัย และห่างไกลยาเสพติด ระเบียบวิธีการภารกิจหลักประการหนึ่งของกรมราชทัณฑ์ คือการแก้ไขฟื้นฟู พัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดี โดยการให้ การศึกษาการฝึกวิชาชีพ การพัฒนาจิตใจ รวมทั้งการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังแต่ละคนอย่างเหมาะสมตามลักษณะ สาเหตุ พฤติกรรม และ ประเภทของการกระทำ

ซึ่งผลการวิจัยระบบการบริหารจัดการความเครียดผู้ต้องขัง ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกรียงศักดิ์ เชื้อมงามและคณะ (2567: 958-973) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการลดความเครียด ของผู้ต้องขังกรณีศึกษานักโทษหญิงคดียาเสพติดในเรือนจำกลางนครปฐม โดยผลการศึกษาพบว่า

โครงการราชทัณฑ์ปันสุขทำความดีเพื่อชาติศาสน์กษัตริย์ซึ่งเรือนจำกลางนครปฐมได้เข้าร่วมโครงการนี้ด้วยโดยมีโรงพยาบาลนครปฐมเป็นโรงพยาบาลแม่ข่ายที่ส่งแพทย์ในสาขาเวชปฏิบัติจิตแพทย์และทันตแพทย์มาให้บริการผู้ต้องขังเรือนจำกลางนครปฐมมีการใช้ระบบ VDO Conference สำหรับผู้ป่วยจิตเวช ทั้งนี้การตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขปีงบประมาณ 2564 ในหัวข้อโครงการราชทัณฑ์ปันสุขทำความดีเพื่อชาติศาสน์กษัตริย์เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2564 พบว่าทุกเรือนจำผ่านการประเมินเรื่องผู้ต้องขังที่มีโรคจิตเวชต้องได้รับการบริการสุขภาพจิตครบร้อยละ 100 นอกจากนี้การตรวจราชการครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2564 พบว่าผู้ต้องขังที่คัดกรองแล้วพบปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลรักษาร้อยละ 100 โดยจากจำนวนผู้ต้องขังทั้งหมด 250,116 คนพบผู้ต้องขังจิตเวช 5,711 คน (คิดเป็นร้อยละ 1.88) และผู้ต้องขังจิตเวชเข้าถึงบริการโดยผ่านระบบรักษาทางไกล (Telemedicine) 3,359 คน (คิดเป็นร้อยละ 58.81 ของผู้ต้องขังที่ป่วยจิตเวช) ปัญหาที่พบคือโรงพยาบาลแม่ข่ายไม่มีแพทย์เฉพาะทางในสาขาหลักในโรคของผู้ต้องขังเช่นจิตแพทย์นักจิตวิทยาและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยด้านจิตเวช โปรแกรมการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยสำหรับผู้ต้องขังป่วยจิตเวชเป็นการเตรียมผู้ต้องขังให้มีความพร้อมก่อนที่จะกลับไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอกได้ตามปกติลดระยะเวลาการกลับมาเป็นซ้ำของโรคลดภาระในการดูแลของครอบครัวสังคมและเป็นการป้องกันการก่อคดีซ้ำจากภาวะอาการทางจิตกำเริบโดยโปรแกรมนี้ประกอบด้วย 7 กิจกรรมได้แก่ (1) การเจ็บป่วยทางจิต (2) การรักษาด้วยยาทางจิตเวช (3) การเฝ้าระวังอาการทางจิตกำเริบ (4) การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) (5) การพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาและความเครียด (6) การเกิดพฤติกรรมรุนแรงการป้องกันและการจัดการกับความโกรธและ (7) การสนับสนุนทางสังคมและแหล่งสนับสนุนทางสังคมโดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 60-90 นาที

### ด้านอนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568

หลักการพัฒนาหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 ภายใต้ออกหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยให้มีความทันสมัยรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้บัณฑิตที่มีปัญญาและคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคม รวมทั้งสามารถเป็นผู้นำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยเพื่อการพัฒนาต่อไปได้ โดยมีองค์ประกอบของหลักสูตรว่าด้วยองปรัชญาของหลักสูตรจึงมุ่งจัดการศึกษาโดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ จึงมุ่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีในสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มีสติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณตามหลักวิชาการ มีความสามารถนำหลักธรรมมาพัฒนาตนเองขัดเกลาพฤติกรรมนิสัย มีจิตใจงดงาม โดยการนำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาประยุกต์ กลุ่มเมลาจิตใจการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน สาระการเรียนรู้ หมวดวิชาศึกษาทั่วไปเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้

แนวคิดและทฤษฎีสสมัยใหม่เกี่ยวกับความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง รอบรู้ในศาสตร์ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพระพุทธศาสนาเน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความรอบรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมตามแนวทางพุทธธรรมนำปัญญา หมวดวิชาเอกพระพุทธศาสนา เน้นพัฒนาบัณฑิตให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ มีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม ปรับพฤติกรรมนิสัยเป็นคนดีของสังคมการจัดการเรียนรู้และการวัดผลประเมินผลการสอนโดยใช้การบรรยายเชิงโต้ตอบเป็นฐาน (Interactive Lecture-Based Learning) การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) การสอนโดยใช้กรณีศึกษาเป็นฐาน (Case-Based Learning) วิธีการวัดและการประเมินผล -การสอบข้อเขียน- การสอบปฏิบัติ- การวิเคราะห์โจทย์สถานการณ์

ซึ่งผลการวิจัยอนาคตภาพหลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธ พ.ศ. 2568 ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของมานะ สีนธุงฆานนท์ นัฐยา บุญกองแสน (2566: 470-482) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดทำหลักสูตรที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน (OBE) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล โดยผลการศึกษาพบว่า กระบวนการจัดทำหลักสูตรที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียนของ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ได้ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของผู้มีส่วนได้เสีย 2) การกำหนดระดับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง (ELOs) และผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร (PLOs) 3) การออกแบบหลักสูตรกำหนดเนื้อหาโครงสร้างของรายวิชา (CLOs) 4) การจัดทำผลการ เรียนรู้ระดับบทเรียน (LLOs) ของแต่ละวิชาและผลการเรียนรู้รายชั้น ปี (YLOs) 5) การจัดทำแนวทางการประเมินคุณภาพผู้เรียน 6) การเข้าสู่กระบวนการพิพากษ์หลักสูตร 7) การเข้าสู่กระบวนการของกรรมการวิชาการและสภามหาวิทยาลัย 8) กระบวนการรับรองหลักสูตรจากต้นสังกัดและสภา วิชาชีพ 9) การนำหลักสูตรไปใช้ 10) การประเมินการใช้หลักสูตรการวิจัยเพื่อปรับปรุงหลักสูตร และสอดคล้องกับงานวิจัยของสมชาย เทพแสง (2566: 39-52) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาที่เน้นผลลัพธ์ Outcome-based Education (OBE) : ฤกษ์แจสำคัญในการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นนักเรียนเป็นหลัก ผลการวิจัยพบว่า การนำ OBE มาใช้ในการจัดการศึกษานั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เป็นไปตาม เป้าหมายของหลักสูตร สามารถพัฒนาคุณลักษณะของนักเรียนเป็นรายบุคคลได้ตามเป้าหมายที่นักเรียน คาดหวังและความต้องการ ทั้งการพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ และเจตคติ โดยมีข้อตกลงหรือสัญญา ร่วมกัน ขณะเดียวกันสามารถวางแผนแก้ปัญหาการว่างงานของประชาชน แต่ขณะเดียวกัน OBE ก็มีจุดอ่อน ทางด้านความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาเฉพาะ และทางด้านวิชาการซึ่งบางประเทศไม่ยอมรับและหันกลับมา พัฒนาระบบการศึกษาอื่นมาทดแทน อีกทั้งการนำ OBE มาใช้ให้เกิดเป็นรูปธรรม สิ่งสำคัญสำหรับองค์กรใน การกำหนดผลลัพธ์ที่ต้องการอย่างชัดเจน ทั้งวัตถุประสงค์การ

เรียนรู้ในระดับต่าง ๆ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียน มีส่วนร่วมในกระบวนการ ควรทำการวิจัยเชิงลึกซึ่งอาจรวมถึงการใช้แบบสำรวจ สัมภาษณ์ และการสนทนา กลุ่ม และนำผลวิจัยมาปรับปรุงประสิทธิภาพการเรียนรู้โดยคุณแจสำคัญในการศึกษาคือการมุ่งไปที่นักเรียน เป็นสำคัญ รวมทั้งการสร้างเงื่อนไขและโอกาสภายในระบบที่เปิดใช้งานและสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนบรรลุ ผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่กำหนด และสอดคล้องกับการออกแบบหลักสูตรโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการกับ รัชินีบุรณ์ เนตรภักดีและคณะ (2564 : 87-88) ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาความคิดเห็นของเยาวชนกลุ่มเปราะบางในจังหวัดขอนแก่น พบว่า เป็นหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาภูมิคุ้มกันทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ภูมิธรรม ภูมิรู้ ภูมิจิต ของเยาวชนกลุ่มเปราะบาง โดยการออกแบบหลักสูตรควรสอดคล้องกับวัตถุประสงค์โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมและให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการอบรมทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดีให้กับตนเองและเพื่อนร่วมอบรม

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้

1) กรมราชทัณฑ์ควรนำหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาไปเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาพฤตินิสัยของกรมราชทัณฑ์ เพราะนอกจากผู้ต้องขังจะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จากการศึกษาหาความรู้แล้วผู้ต้องขังยังได้ฝึกจิตพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งเมื่อจบหลักสูตรจะได้รับวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาตรีเพื่อสร้างโอกาสในการทำงานหลังพ้นโทษ

2) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยควรขยายพื้นที่การให้บริการการศึกษาพระพุทธศาสนาในเรือนจำให้ครอบคลุมทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยมีการบริหารจัดการหลักสูตรอย่างเป็นระบบ

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษา วิจัย และติดตามผลการใช้หลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (เรือนจำ) เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรต่อไป

2) ควรศึกษา วิจัย แนวทางการสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างอาชีพให้กับผู้ต้องขังตามแนวพระพุทธศาสนา

3) ควรศึกษา วิจัยและพัฒนาหลักสูตรการจัดการงานพิธีทางพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างอาชีพให้กับผู้ต้องขังหลังพ้นโทษ

## บรรณานุกรม

### 1 ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2563). *นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563 - 2570*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2566. สืบค้นจาก <https://www.mhesi.go.th/index.php/stg-policy/930-2563-2570.html>.

กองพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์. (2561). *คู่มือการจัดการโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขัง ตามลักษณะแห่งคดีและพฤติการณ์การกระทำผิด*. อัดสำเนา.

กองพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์. *มาตรฐานการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง*. เอกสารอัดสำเนา.

เกรียงศักดิ์ เชื้อมงาม, อีร์ธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้, บุญสิตา ศิริสรรรพ์, พาทิศ ดามาพงศ์และ อรรถฤทธิ กฤษดาธานนท์. (2567). แนวทางการลดความเครียดของผู้ต้องขังกรณีศึกษานักโทษหญิง คดียาเสพติดในเรือนจำกลางนครปฐม. *Journal of Roi Kaensarn Academi*. 9 (8). 958-973.

นายวุฒิภูมิ จุฬางกูร.(2565).อนาคตภาพระบบการกำกับคุณภาพการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย พ.ศ. 2573. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาวิชาอุดมศึกษา*. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นายอภิรมย์ ศรีจันทเทพ. (2562). *ความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษมีนบุรี*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

แนวทางพัฒนาสุขภาพจิตและจิตเวชแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551. (2558). โรงพิมพ์กรมราชทัณฑ์ : นนทบุรี.

ประกาศราชกิจจานุเบกษา เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) (2565). สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2566. สืบค้นจาก [https://www.nesdc.go.th/article\\_attach/article\\_file\\_20230307173518.pdf](https://www.nesdc.go.th/article_attach/article_file_20230307173518.pdf).

ประกาศราชกิจจานุเบกษา เรื่องยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐). (2561). สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2566. สืบค้นจาก [https://www.ratchakittha.soc.go.th/DATA/PDF/2561A/082/T\\_0001.PDF](https://www.ratchakittha.soc.go.th/DATA/PDF/2561A/082/T_0001.PDF).

- พรเทพ จิวไพโรจน์กิจ. (2562). อนาคตภาพผลการเรียนรู้วิชาชีพสถาปัตยกรรมภายในและมัณฑนศิลป์ เพื่อการพัฒนาประเทศไทย (พ.ศ. 2561-2580). *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิตศึกษาศาสตร์ระดับบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2566). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 48. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์จำกัด.
- ภัทรารักษ์ วงษ์กรณ์, นุชนารถ บรรทมพร, รังสิมันต์ สุนทรไชยา. (2561). ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 19 (ฉบับพิเศษ). 269-278.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๖๘. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2566. สืบค้นจาก <https://www.mbu.ac.th/mbuplan64-68/>.
- มานะ สีนธวงษานนท์, นัฐยา บุญกองแสน. (2566). การจัดทำหลักสูตรที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้เรียน (OBE) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. 17 (2). 470-48.
- รัชนิบูรณ์ เนตรภักดี. (2564). การพัฒนาหลักสูตรบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเพื่อสร้าง ภูมิคุ้มกันทางสังคมของเยาวชนกลุ่มเปราะบางในจังหวัดขอนแก่น. *รายงานการวิจัย*. กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (ววน.) สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชกิจจานุเบกษา เรื่อง ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. ๒๕๖๕. (2565). สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2566. สืบค้นจาก <https://www.ops.go.th/th/ches-downloads/edu-standard/item/6942-2022-07-22-03-17-22>.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2564). กฎกระทรวงการจัดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษา พ.ศ. 2564. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2566. สืบค้นจาก <https://www.mhesi.go.th/index.php/all-legal/76-ministerial-regulation/3382-ministerial-regulation-University.html>.
- วิชาญชัย บุญแสง. (2566). กระบวนการเสริมสร้างเยาวชนด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*. 5(4). 147-158.
- สมชาย เทพแสง. (2566). การศึกษาที่เน้นผลลัพธ์ Outcome-based Education (OBE): กุญแจสำคัญในการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นนักเรียนเป็นหลัก. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและนวัตกรรม การศึกษา*. 2(1).39-52.
- สำนักพัฒนาพฤตินิสัย. (2560). คู่มือหลักสูตรการพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์. เอกสารอัดสำเนา.
- สุขุมล คิตสงวน. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงจังหวัดชลบุรี. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*. 17(1). 166-180.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



### แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

## เรื่อง “อนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ”

### วัตถุประสงค์เพื่อการวิจัย

- 1 ระบบการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังของกรมราชทัณฑ์เป็นอย่างไร
- 2 หลักสูตรการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธให้กับผู้ต้องขังเป็นอย่างไร
- 3 เพื่อนำเสนออนาคตภาพการบริหารจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ (พ.ศ. 2568)

### คำชี้แจง: กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงเพื่อประสิทธิผลของการวิจัย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ตอนที่ 2 แนวทางการบริหารความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขัง
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อ..... ฉายา/นามสกุล.....

สถานที่ให้การสัมภาษณ์ เลขที่..... หมู่..... วัด, ที่ทำงาน, หมู่บ้าน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

เบอร์โทร/ไลน์..... อีเมล.....

วันสัมภาษณ์ วันที่..... เดือน..... พ.ศ..... เวลา..... น.

### ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับแนวทางการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขัง

1. ท่านคิดเห็นว่า หลักการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขัง เป็นอย่างไร

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

2. ท่านคิดเห็นว่า องค์กรประกอบบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขัง เป็นอย่างไร

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

3. ท่านคิดเห็นว่า ระเบียบวิธีการบริหารจัดการความเครียดเชิงพุทธที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้ต้องขัง เป็นอย่างไร

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

3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

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

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ  
 คณะผู้วิจัย

.....  
 (.....)

ผู้ให้ข้อมูล

...../...../.....

ภาคผนวก ข  
ใบรับการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



## ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ – นามสกุล      ดร.จันทิมา แสงแพร  
ตำแหน่ง                  อาจารย์  
EMAIL                    Jantima.sae@mbu.ac.th

### 2. ประวัติการศึกษา

คุณวุฒิการศึกษา	สถาบันที่สำเร็จการศึกษา	ปีที่สำเร็จ
ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา)	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	2566
ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา)	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	2557
พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	2555

### 3. ประวัติการทำงาน

ลำดับ	ตำแหน่ง	สถานที่	ระยะเวลา
1.	นักวิชาการศาสนศึกษา	โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดทุ่งมะสัง	พ.ศ.2556-2563
2.	อาจารย์	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	พ.ศ. 2563-ปัจจุบัน

### 4. ผลงานทางวิชาการ

#### 4.1 ผลงานทางวิชาการ

Thepa, P. C. A., & Saengpare J. (2022). Indianization and Buddhism Evolution: Influence in Ancient Southeast Asia and Lanka. *Journal of MCU Peace Studies*, 10(4). 14461460. (TCITier <https://so03.tcithaijo.org/index.php/journalpeace/article/view/251590>).

จันทิมา แสงแพร, พระครูปลัดสุวัฒน สุวฑฒโน, พระมหาบุญศรี ญาณวุฑโฒ. (2565). การเสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา. *Journal of SaengKhomKham Buddhist Studies* 7(3).565-577. (TCI Tier 2). <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jsbs/article/view/255105>.

จันทิมา แสงแพร, พระครูปลัดสุวัฒน สุวฑฒโน. (2564). หลักธรรมเพื่อการเยียวยาจิตใจต่อภาวะซึมเศร้าในสังคมปัจจุบัน. *วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม* 6(2). 218-228. (TCI Tier2) <https://so01.tcithaijo.org/index.php/bdm/article/view/246318>

**จันทิมา แสงแพร**, พระบุญช่วย ฐิตจิตโต (ยังสามารถ) พระครูปลัดสุวัฒน์ สุวฑฒโน (แช่ตั้ง), พระมหาจักรพล อาจารย์สุโภ (เทพา).(2564). โค้ชด้านการศึกษิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 21. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์* (2). 260-270.(TCITier 2)<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/saujournalssh/article/view/254542>.

พระมหาชนบ สหายปญโญ, **ดร.จันทิมา แสงแพร**,พระครูปลัดภูผา ปญญาธโร,พระปลัดสิทธิเดช สิทธิเตโช,พระมหาธรรณสพจน์ จิตตปญโญ. (2566). อสุภกรรมฐาน : กรณีศึกษาในตติยปาราชิก. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*, 30,(1), 68-85. (TCI Tier 2) <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

#### 4.2 ผลงานการวิจัย

**Shangphare, J.**, Thepha, P. C. A., Meechai, P. & Khethong, P. K. S. (2023). Expectations of Prison Students towards a Bachelor of Arts Program Branch of Buddhism: A Case Study of the Central Prison of Rayong. *Journal of Dhamma for Life*, 29(2), 73-88. (TCI Tier 2). <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/2024>.

Thepa, P. C. A., Khethong, P. K. S., & **Saengphrae, J.** (2022). The promoting mental health through Buddhadhamma for members of the elderly club in nakhon pathom province, Thailand. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 936–959. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.5340>.

พระมหาสมศักดิ์ ธมฺมโชติโก, พระมหาจักรพล อาจารย์สุโภ,ดร. **จันทิมา แสงแพร**. (2024). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างจริยธรรมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัตนาธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี. *Journal of Dhamma for Life*, 30(3). 243-268. <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/3801>

**จันทิมา แสงแพร**. พระครูปริยัติกาญจนกิจ. การพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอนพระพุทธศาสนาสำหรับนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาในเรือนจำ. *Journal of Dhamma for Life*, 30(3). 145-159.<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/3800>

5. สถานที่ทำงานปัจจุบัน : คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ – นามสกุล พระมหาชนบ สหายปญโญ (เข้ทอง)

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

### 2 ประวัติการศึกษา

คุณวุฒิการศึกษา	สถาบันที่สำเร็จการศึกษา	ปีที่สำเร็จ
พธ.ด. (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) พระพุทธศาสนา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	2561
พธ.ม. (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต) พระพุทธศาสนา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	2550
เปรียญธรรม 9 ประโยค	กระทรวงศึกษาธิการ	2543

### 3.ประวัติการทำงาน

ลำดับ	ตำแหน่ง	สถานที่	ระยะเวลา
1.	อาจารย์	คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	พ.ศ. 2563
2.	อาจารย์	บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวงศ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	ปัจจุบัน

### 4. ผลงานทางวิชาการ

#### 4.1 ผลงานทางวิชาการ

พระมหาชนบ สหายปญโญ, จันทิมา แสงแพร, พระครูปลัดภูมิมิฬา ปญฺาธโร, พระปลัดสิทธิเดช สีลเตโช, พระมหาธรรณสพจน์ จิตตปญโญ. (2567). อสุภกรรมฐาน ความตาย : กรณีศึกษาในตติยปาราชิก. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*, 30(1). 68-84. (TCI tier 2) [http s://s o08. Tcithaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/2723](http://s.o08.Tcithaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/2723)

พระมหาชนบ สหายปญโญ, พระมหาสรราชู ญาณโสภโณ, สิริพร ครองชีพ, พระจาตุรงค์ อาจารย์สุโก. (2566). *สถานภาพทางพระวินัยของพระเทวทัต: กรณีบังการฆ่าพระเจ้าพิมพิสาร*. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2566. คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม. หน้า 94-108. <https://philo.mbu.ac.th/proceedings/>

พระมหาชนบ สหายปญโญ, พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, พระมหาสราวุธ ญาณโสภโณ. (2565). *ประทุษวาทจาวาทกรรมสร้างวามเกลียดชัง : กรณีศึกษาพระเจ้าวิฑูทกะ*. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2565. คณะศานาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม. หน้า 251-262. <https://philo.mbu.ac.th/proceedings/>

พระมหาชนบ สหายปญโญ,พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต,พระเจริญพงษ วมมทีโป. (2564). *ศีลขอที่สามเกณฑ์ตัดสินจริยธรรมของชายไทย*. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2564. คณะศานาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม. หน้า 202-217. <https://philo.mbu.ac.th/proceedings/>

#### 4.2. ผลงานการวิจัย

พระมหาชนบ สหายปญโญ, พระมหาสราวุธ ญาณโสภโณ, พระจาตุรงค์ อาจารย์สุโก. (2566). วิเคราะห์ปาราชิก 4 ใน สมันตปาสาทิกาตามแนวกฎหมายคณะสงฆ์ไทยปัจจุบัน. *Journal of Dhamma for Life*, 29(4), 100-111. (TCI tier 2) <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/2552/2013>

พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, พระมหาชนบ สหายปญโญ, พระมหาสมศักดิ์ วมมโชติโก, พระเจริญพงษ วมมทีโป. (2565). การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ด้วยการเล่านิทานธรรมบทแก่เยาวชนในอำเภอฟุทอมณฑล จังหวัดนครปฐม, *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 27(1), 67-76. (TCI tier 2) <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/257080>

จันทิมา แสงแพร, พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก,ดร, พระมหาชนบ สหายปญโญ,ดร. (2566). Expectations of Prison Students towards a Bachelor of Arts Program Branch of Buddhism: A Case Study of the Central Prison of Rayong. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*, 29(2), 73-88. (TCI tier 2) <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/issue/view/171>

Thepa, P. C. A., Khethong, P. K. S., & Saengphrae, J. (2022). The promoting mental health through Buddhadhamma for members of the elderly club in nakhon pathom province, Thailand. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 936–959. <https://sciencescholar.us/journal/index.php/ijhs/article/view/5340>

5. สถานที่ทำงาน :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย