

จิตพอเพียงในบริบทผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด:  
ความหมาย ปัจจัยเงื่อนไข และแนวทางการพัฒนา\*  
SUFFICIENCY MIND IN THE CONTEXT OF DRUG-OFFENSE INMATES:  
MEANINGS, CONDITIONS, AND DEVELOPMENT GUIDELINES

จิราภรณ์ เม่งช่วย\*, ฐาศุภร์ จันประเสริฐ, สิทธิพร ครามานนท์

Jiraporn Mengchuay\*, Thasuk Junprasert, Sittiporn Kramanon

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

\*Corresponding author E-mail: jiraporn.mptd@gmail.com

\*Tel: 094-005-2129

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มุ่งค้นหาความหมาย ปัจจัยเงื่อนไข และแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 16 คน ได้แก่ กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในเรือนจำ 9 คน กลุ่มผู้ถูกคุมขังซึ่งพ้นโทษแล้วในคดียาเสพติดอย่างน้อย 3 ปีและไม่กลับมากระทำผิดซ้ำ 2 คน กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ 3 คน และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญนักวิชาการด้านจิตวิทยาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีประสบการณ์การทำงานร่วมกับผู้ถูกคุมขัง 2 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบวัดจิตพอเพียง 3 ด้าน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระเชิงอุปนัย ผลการวิจัยพบว่า ความหมายของจิตพอเพียงในบริบทวิจัยนี้ ประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ จิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะของจิตใจที่มีความพอประมาณและมีสติ ในฐานะภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่สามารถปรับตัวและมีความยืดหยุ่น ในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิตที่เรียบง่ายไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงมี 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงมี 6 แนวทาง ได้แก่ การเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงภายใน การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก การส่งเสริมความรู้และปัญญา การสร้างแรงจูงใจและความหวัง การสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุน การพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมเชิงจิตวิทยาเพื่อฟื้นฟูผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่สอดคล้องกับสังคมไทยได้

**คำสำคัญ:** จิตพอเพียง, ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด, ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ, การบำบัดฟื้นฟู

## Abstract

This research article aims to explore the meaning, conditioning factors, and developmental approaches for the “Sufficiency Mind” among a group of drug-related inmates. This study employed a qualitative research design, with data collected through purposive in-depth interviews with 16 key informants. The participants included 9 current drug-related inmates, 2 formerly incarcerated individuals who have remained recidivism-free for at least three years, 3 prison officials specializing in inmate development, and 2 academic experts in psychology and Sufficiency Economy Philosophy with experience working with inmates. Research instruments consisted of semi-structured interviews and a three-dimensional Sufficiency Mind scale. Data were analyzed using inductive thematic analysis. The findings reveal that the meaning of “Sufficiency Mind” in this research context comprises three dimensions: a mental attribute characterized by moderation and mindfulness; psychological immunity fostering adaptability and resilience; and a practice and simple way of life that avoids harming oneself and others. The conditioning factors influencing the development of a Sufficiency Mind consist of three categories: internal personal factors, family and relationship factors, and environmental and social context factors. The six developmental approaches are: fostering internal transformation, developing life skills and positive attributes, promoting literacy and wisdom, building motivation and hope, creating supportive environments and systems, and enhancing life management ability. These findings can be used as a framework for developing psychological rehabilitation programs for drug-related inmates that are consistent with Thai society.

**Keywords:** Sufficiency Mind, Drug-Related Inmates, Psychological Immunity, Rehabilitation

## บทนำ

สถานการณ์ปัญหายาเสพติดในสังคมไทยยังคงเป็นวิกฤตการณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงและซับซ้อนทั้งในมิติทางสาธารณสุข เศรษฐกิจ และความมั่นคงของประเทศ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) แม้ในระยะหลังภาครัฐจะมีความพยายามปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์การจัดการปัญหา โดยมุ่งเน้นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูภายใต้แนวคิด ‘ผู้เสพ คือ ผู้ป่วย’ เพื่อลดการลงโทษทางอาญาที่เกินความจำเป็น (วสันต์ กลิ่นสุคนธ์ และคณะ, 2568) แต่จากสถิติของกรมราชทัณฑ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ยังคงพบว่า จำนวนผู้ถูกคุมขังและอัตราการกระทำผิดซ้ำ (Recidivism) ในกลุ่มคดียาเสพติดยังมีแนวโน้มที่น่าวิตก ปრაการณณ์นี้สะท้อนให้เห็นว่า กระบวนการยุติธรรมทางอาญาและระบบการบำบัดฟื้นฟูเชิงโครงสร้างในปัจจุบันกำลังเผชิญกับข้อจำกัดในการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้กระทำผิดต้องกลับไปเผชิญกับความอ่อนแอของสถาบัน ครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดซ้ำ (วสันต์ กลิ่นสุคนธ์ และคณะ, 2568)

ที่ผ่านมา กรมราชทัณฑ์ได้นำโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังมาปรับใช้อย่างหลากหลาย ทั้งรูปแบบการบำบัดทางการแพทย์ การบำบัดทางจิตวิทยา เช่น การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะอาชีพ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในระยะหลัง พบว่า แนวทางดังกล่าวมักถูกนำไปประยุกต์ใช้ในลักษณะของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ดังเห็นได้จากการศึกษาของ พยอม ราชสม และพิพัฒน์ ไทยอารี ที่พบว่า แม้ผู้ต้องขังในโครงการฟื้นฟูจะมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับสูง แต่กลับไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง (พยอม ราชสม และพิพัฒน์ ไทยอารี, 2556) การมุ่งเน้นเพียงพฤติกรรมภายนอกนี้ทำให้ขาดการศึกษาอย่างลึกซึ้งถึงการสร้าง ‘ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเชิงป้องกัน’ (Proactive Psychological Immunity) ซึ่งเป็นกลไกภายในที่หยั่งรากลึกในบริบททางวัฒนธรรมและสังคมไทย (เพียรชัยรัตน์ เงินงาม และคณะ, 2565) ภูมิคุ้มกันนี้ถือเป็นปัจจัยปกป้อง (Protective Factor) ที่สำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากภายใน เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญหน้าและต่อต้านต่อสิ่งยั่วยุได้อย่างยั่งยืน (ดุษฎีเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์, 2551) สอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman ที่เชื่อว่าการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกและจิตใจที่งอกงาม (Flourishing) มีความยั่งยืนกว่าการแก้ไขเพียงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Seligman, M. E. P., 2002); (Seligman, M. E. P., 2007) แนวคิดการพัฒนาบุคคลดังกล่าวมีความสอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในมิติของการสร้าง “จิตพอเพียง” (Sufficiency Mind) ซึ่งเป็นโครงสร้างทางจิตใจ (Psychological Construct) ที่ประกอบด้วย ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และการรับรู้คุณธรรมความดี (Sufficiency Economy Movement Sub-Committee, 2007); (ดุษฎีเดือน พันธมนาวิน, 2551) เมื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) (Bannink, F., 2012) จะพบว่า องค์ประกอบของจิตพอเพียงสามารถเทียบเคียงกับกลไกทางจิตวิทยาสากลได้อย่างเป็นระบบ อาทิ ความมีเหตุผลที่สัมพันธ์กับการควบคุมความคิด (Cognitive Control) ภูมิคุ้มกันภายในที่สอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพยากรณ์ความสำเร็จของการฟื้นคืนสภาพจากการเสพติด

แม้ว่าจะมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมการฝึกสติหรือการบูรณาการหลักพุทธธรรมสามารถพัฒนาจิตพอเพียงและคุณลักษณะเชิงบวกได้ (ทัชชา สุริโย และคณะ, 2559); (สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, 2562) แต่จากการทบทวนวรรณกรรมย้อนหลัง 10 ปี กลับพบช่องว่างทางวิชาการที่สำคัญ โดยพบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง เพียง 16 รายการ และเกือบทั้งหมดเป็นการศึกษาในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา หรือผู้สูงอายุ ในขณะที่การศึกษาในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความเปราะบางและมีความเสี่ยงต่อการกระทำผิดซ้ำสูง (กรมราชทัณฑ์, 2565) และต้องการภูมิคุ้มกันทางจิตใจสูงที่สุดกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะการสร้างพลังสุขภาพจิต (Resilience) เพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งทางจิตใจและป้องกันการกระทำผิดซ้ำ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) กลับมีการศึกษาน้อยมาก นอกจากนี้ งานวิจัยส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นไปที่หลักการเศรษฐกิจพอเพียงในเชิงเศรษฐศาสตร์หรือการเกษตร (พิชิต ธรรมฤทธิ และคณะ, 2558); (เพียรชัยรัตน์ เงินงาม และคณะ, 2565) มากกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบทางจิตวิทยาในลักษณะของ ‘จิตพอเพียง’ ที่สะท้อนถึงระบบความคิดและวุฒิภาวะทางอารมณ์ (งามตา วนินทานนท์ และคณะ, 2552)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเพื่อค้นหา ความหมาย ปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยอาศัยศึกษาจากประสบการณ์ตรงจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อทำความเข้าใจพลวัตและกลไกทางจิตสังคมที่ประกอบสร้างขึ้นภายใต้บริบทเฉพาะของเรือนจำ ผลการศึกษาในครั้งนี้ไม่ได้มุ่งหวังเพียงการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ในเชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังมุ่งสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้าง “กรอบแนวคิดเบื้องต้น” (A Preliminary Conceptual Framework) ของจิตพอเพียง ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยา แบบวัดที่มีมาตรฐาน และนโยบายการบำบัดฟื้นฟูที่ตอบสนองต่อมิติทางวัฒนธรรมไทย เพื่อช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังให้สามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืนสืบไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อค้นหาความหมาย ปัจจัยเงื่อนไข และ แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

### วิธีดำเนินการวิจัย

**รูปแบบวิธีวิจัย** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพพื้นฐาน (Basic Qualitative Inquiry) ที่มุ่งเน้นการบรรยายและตีความข้อมูลตามบริบทของผู้ให้ข้อมูลและความหมายที่บุคคลให้กับปรากฏการณ์ในชีวิต ใช้หลักการพื้นฐานของการวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งข้อค้นพบสำคัญที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำไปร่วมวิเคราะห์สังเคราะห์ร่วมกับการศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีรวมทั้งการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดต่อไป

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามแนวทางของ Miles, M. B. & Huberman, A. M. จำนวนรวม 16 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลุ่มลึกตรงตามวัตถุประสงค์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดปัจจุบัน (9 คน) ที่มีความประพฤติดีเยี่ยมไม่เคยผิดวินัย และมีคะแนนจิตพอเพียงจากแบบวัดสูงที่สุดลำดับที่ 1 - 9 ของกลุ่มอาสาสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย 2) กลุ่มอดีตผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่พ้นโทษเกิน 3 ปี ไม่กลับมามีกระทำความผิดซ้ำ และมีคะแนนจิตพอเพียงสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (2 คน) และ 3) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (5 คน) ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่เรือนจำที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาผู้ถูกคุมขังอย่างน้อย 10 ปี และนักวิชาการด้านจิตวิทยาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีประสบการณ์การทำงานร่วมกับผู้ต้องขัง โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จนข้อมูลเข้าสู่ภาวะอิ่มตัว (Data Saturation) ก่อนนำไปวิเคราะห์เนื้อหาในลำดับถัดไป (Miles, M. B. & Huberman, A. M., 1994)

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ที่พัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 3 ท่าน และ 2) แบบวัดจิตพอเพียงที่ใช้เป็นเครื่องมือคัดกรอง (Screening Instrument) เพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามเกณฑ์ ซึ่งบูรณาการแบบวัดมาตรฐาน 3 ด้าน ได้แก่ แบบวัดความมีเหตุผล (โกศล มีคุณ, 2551) แบบวัดการมีภูมิคุ้มกันตน (ดุจเดือน พันธุนาวัน

และงามตา วรินทร์านนท์, 2551) และแบบวัดการรับรู้คุณความดี (อุบล เลี้ยววาริณ, 2551) รวมทั้งสิ้น 84 ข้อ โดยมีความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.945

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลภายหลังได้รับการอนุมัติจากจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (SWUEC-662187) และได้รับอนุญาตจากผู้บัญชาการเรือนจำ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับอาสาสมัครที่ผ่านการคัดเลือกจากการประชาสัมพันธ์ภายในเรือนจำ ก่อนเริ่มการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และให้ผู้เข้าร่วมลงนามในใบยินยอม (Informed Consent) โดยเน้นย้ำสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ

การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลา 60 - 90 นาที มีการบันทึกเสียงควบคู่กับการจดบันทึกภาคสนาม (Field Note) ภายใต้มาตรการรักษาความลับอย่างเคร่งครัดโดยใช้นามสมมติและรหัสแทนชื่อจริงเพื่อปกป้องเอกลักษณ์บุคคล ทั้งนี้ ผู้วิจัยยุติการเก็บข้อมูลเมื่อข้อมูลเข้าสู่ภาวะอิ่มตัว (Data Saturation) คือ ไม่พบประเด็นหรือรหัส (Code) ใหม่เพิ่มเติมและแก่นสาระ (Theme) ที่ได้มีความเสถียรสามารถตอบวัตถุประสงค์การวิจัยได้อย่างครอบคลุม

**สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) เชิงอุปนัยตามแนวทาง 6 ขั้นตอน ของ Braun, V. & Clarke, V. ในระดับความหมายที่ปรากฏชัด (Semantic Level) โดยนำเสนอผลในรูปแบบความเรียงพรรณนาประกอบคำอ้างอิง (Quotation) จากผู้ให้ข้อมูล (Braun, V. & Clarke, V., 2006) เพื่อความน่าเชื่อถือของการวิจัย (Trustworthiness) ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) การตรวจสอบความถูกต้องร่วมกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) การสะท้อนย้อนคิดของผู้วิจัย (Reflexivity) และการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Debriefing) เพื่อลดอคติของผู้วิจัย (Researcher Bias) และยืนยันความสมเหตุสมผลของข้อค้นพบในขั้นตอนสุดท้าย

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ มีจำนวนทั้งหมด 16 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมเชิงลึกได้สะท้อนมุมมองจาก 3 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด จำนวน 9 คน กลุ่มอดีตผู้ถูกคุมขังที่พ้นโทษแล้วอย่างน้อย 3 ปี จำนวน 2 คน พบว่า กลุ่มผู้มีประสบการณ์ตรง (ผู้ถูกคุมขังและอดีตผู้ถูกคุมขัง) ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 46 ปี ระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงปริญญาตรี จุดร่วมสำคัญที่ปรากฏในกลุ่มนี้ คือ ประสบการณ์การเติบโตในครอบครัวที่แตกแยกและการเริ่มต้นยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น โดยมีอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยชักนำหลัก ซึ่งบริบทพื้นฐานเหล่านี้ได้หล่อหลอมประสบการณ์และมุมมองต่อแนวคิดจิตพอเพียงอันเป็นประเด็นที่จะวิเคราะห์ในแก่นสาระลำดับถัดไป และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประกอบด้วย กลุ่มเจ้าหน้าที่เรือนจำผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาผู้ถูกคุมขัง โดยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 3 คน และกลุ่มอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งมีองค์ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตรงในการศึกษาวิจัยในกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ จำนวน 2 คน

2. ข้อค้นพบที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาความหมายของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 16 คน พบว่า ความหมายของจิตพอเพียง สามารถอธิบายโดยแยกได้เป็น 3 มิติ ดังนี้

2.1.1 จิตพอเพียงในฐานะเป็นคุณลักษณะของจิตใจ หมายถึง จิตที่มีความพอประมาณ มีเหตุผล มีสติ และ มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนว่า “จิตพอเพียง มันทำให้เราไม่คิดอยากมีอะไรเกินตัวให้เราพอใจในสิ่งที่เรามี การที่มีจิตและคิดแบบนี้แล้วนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้จะทำให้เราปลอดภัย” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 4) หรือ “ถ้าจิตเราพอเพียง มันจะทำให้เรามีความสุขในชีวิต ถ้าเรารู้จักพอ แต่ถ้าใจไม่พอจะได้อะไรก็ไม่มีทางพอได้เพราะมันไม่สิ้นสุด” (อดีตผู้ถูกคุมขังคนที่ 1) หรือ “จิตพอเพียง คือ การมีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันตน ซึ่งหมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ ตลอดจนความสามารถในการระงับยับยั้งไม่ให้กระทำในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการจัดการความเครียดของตนเองได้” (อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1) เป็นต้น

2.1.2 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางจิตใจ หมายถึง จิตที่มีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ได้เหมาะสม มีเป้าหมายและมีแรงจูงใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหวังในอนาคตของตนเอง มีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งที่มาช่วยต่าง ๆ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนว่า “การคิดถึงอนาคตว่าเราจะเป็นอย่างไรมันทำให้เรามีเป้าหมายมีความหวังทำให้เราคิดวางแผนมีกำลังใจที่จะเดินต่อไปในทางที่ดีได้ไม่ไปยุ่งกับยาได้” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 6) หรือ “ผู้ถูกคุมขังสำคัญ คือ การฝึกจิตบังคับตนเองให้ทำในสิ่งที่ควรแต่ไม่อยากทำให้ได้ หรือฝึกจิตให้ควบคุมตนเองไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรแต่อยากทำให้ได้ ถ้าฝึกและทำได้บ่อย ๆ มันก็จะง่ายขึ้นในการบังคับตนเองในเรื่องอื่น ๆ ได้ด้วย” (ผู้เชี่ยวชาญ จนท.เรือนจำคนที่ 3) เป็นต้น

2.1.3 จิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิต หมายถึง การศรัทธาเชื่อมั่นและสามารถนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย สามารถพึ่งพาตนเองได้และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ดังเช่น ผู้ถูกคุมขังได้สะท้อนมุมมองว่า “จิตพอเพียงถ้ายังมีมากยิ่งทำให้เรามีความสุขในชีวิต ทำให้เรารู้จักพอถ้าไม่พอจะได้อะไรก็ไม่มีทางพอ เพราะความอยากมันไม่สิ้นสุด” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 8) หรือ “การมีจิตที่พอเพียงทำให้อะไรเบียดเบียนคนอื่น (ทำให้เราไม่เบียดเบียนคนอื่น) เช่น โรงงานผมต้องมีการบำบัดน้ำก่อนปล่อยลงชุมชนชาวบ้านจะได้ไม่เดือดร้อน” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 7) เป็นต้น

2.2 ผลการศึกษาปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการอุปนัย (Inductive Approach) จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียง 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม ซึ่งแต่ละปัจจัยสามารถอธิบาย ได้ดังนี้

2.2.1 ปัจจัยเงื่อนไขภายในบุคคล ได้แก่ การมีทักษะการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด สามารถควบคุมตนเอง มีสติยั้งคิด มีทักษะการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติโดยการเปิดรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง การรู้จักให้อภัย คำนึงถึงความปลอดภัยไม่ประมาท การเสียสละ

คำนึงถึงส่วนรวม และการมีวุฒิภาวะ รวมถึงการมีความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของยาเสพติด และการมีประสบการณ์ชีวิต พบว่า ปัจจัยเงื่อนไขภายในบุคคลดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทผู้ถูกคุมขังนี้ ดังตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้สะท้อนว่า “การมีสติยังคิดและการรู้จักกระงับยับยั้งความอยากของเรานั้นสำคัญมาก เพราะเป็นตัวที่ช่วยลดความเสี่ยงที่เราจะกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก” (อดีตผู้ถูกคุมขังคนที่ 1) หรือ “การฝึกให้ตระหนักถึงคุณธรรมและความรับผิดชอบจะช่วยลดพฤติกรรมความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตนได้” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2) เป็นต้น

2.2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนด้านกำลังใจ ความรักความห่วงใยการเตือนสติ ช่วยสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากครอบครัว จากการศึกษา ยังพบว่า การมีบุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีนั้นมีความสำคัญมาก ช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้บ่มเพาะความคิด และพฤติกรรมตามแบบอย่างของบุคคลในครอบครัว ดังตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้สะท้อนว่า “ผมว่าคนที่เรารักและเขารักเราสำคัญนะ มันช่วยพยุงจิตใจเรา ช่วยเตือนสติผม การเชื่อฟังคำตักเตือนสั่งสอนจากครอบครัว มันช่วยให้เราวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 6) หรือ “ครอบครัวที่กินอยู่แบบเรียบง่ายก็ทำให้เราเรียนรู้ และชอบใช้ชีวิตที่เรียบง่ายไปด้วย” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 8) เป็นต้น

2.2.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม ได้แก่ กลุ่มเพื่อนและสังคมแวดล้อม ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและการได้รับโอกาสที่ไม่เท่าเทียม พบว่า เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการคิดตัดสินใจและการแสดงออกทางพฤติกรรมในบริบทนี้เป็นอย่างยิ่ง และพบว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสมส่งผลทำให้เกิดรู้สึกความโดดเดี่ยว ขาดที่ปรึกษาและยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการกลับเข้าสู่วงจรยาเสพติดได้มากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่สะท้อนว่า “ผมอยู่กับตายายมาตั้งแต่เกิด หาเงินเลี้ยงตัวเองมาตั้งแต่อยู่ ป.5 จากเริ่มเป็นเด็กส่งยาต่อมาเลยขายยาเพื่อหาเงิน ไม่ทำก็ไม่มกิน ไม่ได้มีพ่อแม่หาให้ใช้เหมือนคนอื่น” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 9) หรือ “พ่อแม่ผลเลิกกัน ผมอยู่กับตายายแก่ก็แล้วถามอะไรก็ไม่ค่อยรู้เรื่องเวลามีอะไรผมก็อยากปรึกษาพ่อแม่เหมือนคนอื่นแต่ก็ไม่มี” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 4) เป็นต้น

2.3 การศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดพบ 6 แนวทาง ดังนี้

2.3.1 การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน(Enhancing Internal Transformation) ได้แก่ การมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดที่มีต่อตนเองในเชิงบวกให้เพิ่มมากขึ้น โดยการสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและเห็นคุณค่าในตนเอง มีการพัฒนาให้เติบโตด้านจิตวิญญาณทำให้เกิดสติรู้เท่าทัน ด้วยการฝึกสมาธิ พัฒนาจิตสำนึกให้มีความรับผิดชอบ ฝึกด้านความกตัญญูรู้คุณ มีการเรียนรู้โดยการสะท้อนย้อนคิดจากประสบการณ์ ในอดีตจะช่วยทำให้เกิดการตระหนักรู้และยอมรับพร้อมนำไปปรับปรุงพัฒนาตนเองได้ ดังตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล สะท้อนว่า “พวกเขาไม่ค่อยรู้จักว่าอารมณ์ คือ อะไรและอยู่ตรงไหนของตัวเอง ถ้าอยากจะเปลี่ยนแก้ไข ก็ควรเปลี่ยนที่อารมณ์นี้แหละที่แรก อารมณ์จึงเป็นเรื่องใหญ่ที่เราต้องจัดให้ผู้ต้องขัง แล้วก็ต้องเรียนรู้มันอย่างเติบโต ทักษะ ไม่ใช่ธรรมชาติ ต้องฝึกจนสามารถรู้เท่าทันและกำกับได้” (ผู้เชี่ยวชาญที่ 1) เป็นต้น

2.3.2. การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวก (Life Skills Development) โดย การฝึกให้มีการตั้งเป้าหมาย มุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง ฝึกความมีวินัยและคุณธรรมในตนเอง ความรอบคอบและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ฝึกความอดทน ความรับผิดชอบ ดังตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลที่สะท้อนว่า “คิดว่าน่าจะลองไปดู

เรื่องของคุณธรรมเพิ่ม เพราะในกระบวนการที่เราจะให้เค้าเกิดการเปลี่ยนแปลงบางครั้งเราอาจจะมีการให้เค้าได้เรียนรู้พัฒนาด้านคุณธรรมด้วยเป็นพื้นฐานสำคัญ” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2) หรือ “ในชีวิตประจำวันที่เราต้องคิดให้รอบคอบ มีสติตลอด ซึ่งมันจำเป็นมาก ถ้าได้ฝึกพัฒนาให้อดทน ให้คิดรอบคอบมีสติ จะดีมากเพราะทุกวันนี้คนมันขาดมากเลยไม่ค่อยรู้เท่าทันใจตัวเอง” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 11) เป็นต้น

2.3.3. การส่งเสริมความรู้และปัญญา ได้แก่ การฝึกให้มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องผ่านการเรียนรู้ตลอดชีวิต ฝึกให้เปิดใจยอมรับเรียนรู้และฝึกทักษะใหม่ ๆ และพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการนำหลักความพอเพียงและนำหลักธรรมทางศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนว่า “คนเราโดยเฉพาะผู้ต้องขังนี่ต้องฝึกอดทน จะทำอะไรต้องหาความรู้เขาจะต้องศึกษาหาความรู้ อยู่เสมอไม่ว่าทำอะไร” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3) หรือ “การคิดและตัดสินใจด้วยสติปัญญาของตนเองสำคัญกว่าการรู้จากคนอื่นโดยที่ตัวเราไม่ได้เข้าใจอย่างแท้จริง” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2) เป็นต้น

2.3.4. การสร้างแรงจูงใจและความหวัง ได้แก่ การฝึกให้มีการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มองเห็นโอกาสความเป็นไปได้ที่จะสำเร็จในอนาคต จะทำให้เกิดความหวังและกำลังใจ ฝึกให้ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิตให้ได้รู้จักการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและมีความสุข การฝึกสร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ สามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายได้ ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้สะท้อนว่า “การคิดถึงอนาคต ทำให้เรามีเป้าหมาย มีกำลังใจที่จะทำอะไร ทำให้ออดทนกับปัญหาอุปสรรคและมีความพยายามมากขึ้นแต่ถ้าเราคิดว่ามันเป็นไปไม่ได้หรือเราก็แค่คิดแต่ไม่ทำ” (อดีตผู้ถูกคุมขังคนที่ 2) ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้สะท้อนว่า “ถ้าตัดสินใจทำดีและตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จมันก็จะทำได้” (อดีตผู้ถูกคุมขังคนที่ 1) เป็นต้น

2.3.5. การสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุน ซึ่งพบว่า การพัฒนาจิตพอเพียงจำเป็นต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายทางสังคม การมี “กัลยาณมิตร” และมีโอกาสได้เรียนรู้จากผู้ที่มิประสบการณตรง (Peer Support) รวมถึงการลดทัศนคติเชิงลบและการตีตราจากคนในชุมชน เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความคิดเชิงบวกและยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาเสพติด ช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองต่อสังคมในแง่บวก ดังสะท้อนผ่านทัศนะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญว่า “ถ้าเรามีเพื่อนที่ดี มันทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นได้ พาเราไปในทางที่ดี” (อดีตผู้ถูกคุมขังคนที่ 2) หรือ “พอผมเลิกสูบบุหรี่แล้ว ชาวบ้านเขาบอเชื่อว่าผมยังสูบบุหรี่อยู่ ผมเลยคิดว่าอั้นในเมื่อในสายตาทุกคนบอเชื่อว่าผมจะเป็นคนดีได้ ผมก็จะบดี้หื้อมันจบ ๆ ไปเลย” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 7) เป็นต้น

2.3.6. การพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต ได้แก่ การฝึกทักษะการจัดการชีวิต สุขภาพจิตและความเครียด ด้วยการฝึกสมาธิ ซึ่งจะช่วยลดความอยากที่เกินตัวและช่วยให้เกิดสติ คิดรอบคอบ มีเหตุมีผล รวมไปถึงการฝึกให้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินและการจัดสรรทรัพยากรที่ตนเองมีอย่างเหมาะสม การเก็บออม มีการฝึกทักษะการใช้ชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า “การนั่งสมาธิช่วยทำให้ผมมีใจสงบลดความฟุ้งซ่าน เวลาทำอะไรก็คิดรอบคอบมากขึ้น” หรือ “การตัดความอยากที่เกินพอดีและการปล่อยวางได้ เป็นการออกแบบชีวิตตนเองอย่างมีความสุขได้แท้จริง” (ผู้ถูกคุมขังคนที่ 3) หรือ “การฝึกทำดีบ่อย ๆ จะกลายเป็นนิสัยติดตัวทำให้เราเสียสละไม่เอาเปรียบช่วยลดการยึดติดและเห็นแก่ตัวลงได้และทำให้คิดรอบคอบได้” (ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2)

## อภิปรายผล

ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า จิตพอเพียงในบริบทผู้ถูกคุมขัง ประกอบด้วย 3 มิติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์ ที่อธิบายว่าจิตพอเพียงเป็นทั้งคุณลักษณะทางจิต เป็นภูมิคุ้มกันทางจิต และเป็นแนวทางปฏิบัติหรือวิถีชีวิต (ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์, 2551) โดยมี 3 ปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพิเพียง คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และพบว่า ทักษะการจัดการอารมณ์เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ แสดงให้เห็นถึงกลไกการสร้างภูมิคุ้มกันภายในทางใจ (Psychological Immunity) ที่ช่วยให้ผู้ถูกคุมขังสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิธน์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ ที่ศึกษาโปรแกรมการเจริญสติเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ความมีเหตุมีผลและการตัดสินใจ ในกลุ่มนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมเจริญสติช่วยทำให้นิสิต สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีสติได้มากยิ่งขึ้น (สุทธิธน์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ, 2561) เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ ที่พบว่า โปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาทำให้นักศึกษาเกิดสติและสมาธิ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีการควบคุมอารมณ์ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2559) ปัจจัยต่อมา คือ ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ช่วยตอกย้ำถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว ที่พบว่า เป็นปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น “ทุนทางสังคม” (Social Capital) และ “เป็นเกราะป้องกัน” (Protective Mechanism) เป็นแรงสนับสนุนและกำลังใจที่มีผลต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจ และการสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ที่ทรงพลังที่สุดในการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด สอดคล้องกับแนวคิดของ Martinez, D. J. & Abrams, L. S. รวมถึง Visher, C. A. & Travis, J. ที่ยืนยันว่าความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเครือข่ายครอบครัวเป็นที่พึ่งทางอารมณ์ที่ช่วยลดความเครียดและแรงกดดันในการกลับคืนสู่สังคม (Martinez, D. J. & Abrams, L. S., 2013); (Visher, C. A. & Travis, J., 2011) ในบริบทไทยพบผลการศึกษาที่สอดคล้องกันที่ระบุว่า ครอบครัว คือ พลังใจสำคัญและเป็นกลไกหลักในการลดการกระทำผิดซ้ำ (พิมพ์พิชชา เพ็ชรประสม และวิภา พิงวิวัฒน์นิกุล, 2568); (สำนักงานกิจการยุติธรรม, 2562) นอกจากนี้ การค้นพบว่า ครอบครัวเป็นเสาหลักสำคัญทางจิตใจยังสอดคล้องกับทฤษฎีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience Theory) และแนวคิด Family Resilience ของ Walsh ซึ่งชี้ว่าสายใยทางสังคมที่เข้มแข็ง (Strong Social Bonds) ระบบความเชื่อร่วม (Belief Systems) และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพภายในครอบครัว เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลฟื้นตัวจากสภาวะวิกฤติได้ดียิ่งขึ้น (Walsh, F., 1996) โดยสรุป ครอบครัวจึงไม่ใช่เพียงหน่วยสังคมพื้นฐาน แต่เป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญที่สุดที่ช่วยบ่มเพาะจิตพอเพียงและสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ส่งผลให้ผู้ถูกคุมขังสามารถฟื้นฟูและกลับคืนสู่สังคมได้อย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม ได้แก่ ปัจจัยด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม โอกาสในการเข้าถึงยาเสพติด การถูกตีตรา รวมถึงการขาดที่พึ่งและความโดดเดี่ยวในชีวิต โดยพบว่า การได้รับปัจจัยดังกล่าวที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลทำให้เขาขาดแรงสนับสนุนขาดกำลังใจและแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางที่ดีได้ รวมถึงอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งอีกปัจจัยหนึ่งในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการถ่ายทอดความคิด ความเชื่อและพฤติกรรม

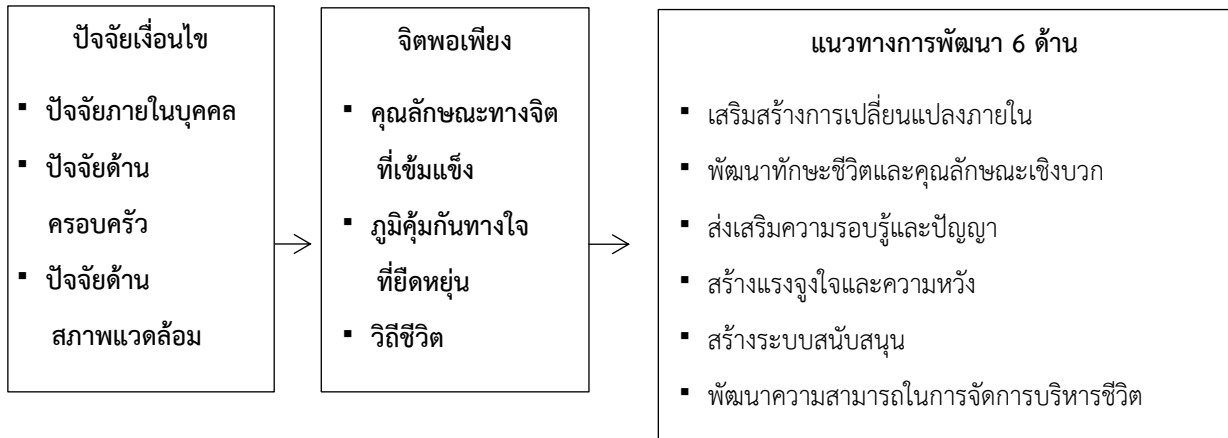
ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Welsh and Farrington ที่ชี้ให้เห็นว่าเพื่อนและสิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นปัจจัยตัวทำนายนำสำคัญของการกระทำผิดและการหวนกลับไปใช้สารเสพติด (Welsh, B. C. & Farrington, D. P., 2007) นอกจากนี้ ปัจจัยด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจความเป็นอยู่และโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรที่จำกัดนับเป็นอีกมิติหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าถึงยาเสพติดที่ง่ายและการขาดโอกาสในการประกอบอาชีพที่มั่นคง และยังมีรายงานที่ระบุว่าความยากจนและการถูกกีดกันทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ผลักดันให้เกิดการใช้และค้ายาเสพติดในหลายประเทศ นอกจากนี้ ยังพบว่า การตีตราจากสังคม การไม่ยอมรับจากชุมชนหรือแม้กระทั่งจากคนใกล้ชิด มีผลโดยตรงต่อความรู้สึกด้อยค่าและการขาดแรงสนับสนุนในการปรับตัว ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ Maruna, S. ที่กล่าวถึงกระบวนการ “desistance” หรือการหยุดกระทำผิด โดยชี้ว่าการยอมรับและการมองเห็นคุณค่าจากสังคมเป็นเงื่อนไขสำคัญที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Maruna, S., 2001) ในบริบทประเทศไทยมีการศึกษา พบว่า ผู้ถูกคุมขังที่ขาดเครือข่ายทางสังคมและเผชิญกับการตีตราจากชุมชนมักมีความรู้สึกโดดเดี่ยวขาดแรงบันดาลใจและเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวของผู้พ้นโทษ (พรชษมณธ์ ศรีนวนันต์, 2561) และสอดคล้องกับรายงานของกรมราชทัณฑ์ ที่ระบุว่า การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมภายนอกเป็นหนึ่งในอุปสรรคหลักของการคืนคนดีสู่สังคม (กรมราชทัณฑ์, 2565) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมทั้งอิทธิพลของเพื่อน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและการตีตราการลดทอนคติเชิงลบจากสังคม ล้วนเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดและเป็นประเด็นที่ควรได้รับการพิจารณาอย่างจริงจังในการวางแนวทางการฟื้นฟูและพัฒนาบ่มเพาะจิตพอเพียงที่ยั่งยืนให้ผู้ถูกคุมขังในอนาคต

ในการศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในงานวิจัยนี้ พบแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียง 6 แนวทาง ซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยมีความสอดคล้องกับแนวคิดและผลการศึกษาที่ผ่านมาในหลายมิติ ประการแรก แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงโดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน สอดคล้องกับงานของ Maruna, S. ที่กล่าวถึงกระบวนการ Making Good ว่าผู้กระทำผิดที่สามารถสะท้อนคิด (Reflection) และตีความประสบการณ์ในอดีตอย่างมีความหมายได้ จะมีโอกาสสูงที่จะเปลี่ยนแปลงและสร้างชีวิตใหม่ได้อย่างยั่งยืน (Maruna, S., 2001) เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ สวณีย์ สุขเจริญ ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น โดยใช้วิธีการศึกษาเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เคยผิดพลาดเกิดความเสียหายหรือผลเสียที่เคยเกิดขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้ากลุ่ม วัยรุ่นมีการระงับความโกรธและหาแนวทางที่เหมาะสมได้ดีมากขึ้น (สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) สำหรับแนวทางที่ 2 การพัฒนาจิตพอเพียงด้วยการส่งเสริมพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก พบว่า มีความใกล้เคียงกับการศึกษาของ Botvin, G. J. & Griffin, K. W. ที่ยืนยันว่าการฝึกทักษะชีวิต เช่น การปฏิเสธสิ่งชั่วร้าย การคิดเชิงวิพากษ์ และการสร้างเป้าหมายชีวิต ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและการหวนกลับไปใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนและผู้ต้องขังได้อย่างมีนัยสำคัญ (Botvin, G. J. & Griffin, K. W., 2004) ในประเทศไทยสำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ก็รายงานว่าการฝึกอบรมทักษะชีวิตให้กับผู้ต้องขังในเรือนจำช่วยเสริมสร้างคุณธรรม ความมีวินัย และการปรับตัวในเรือนจำได้ (สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2560) ส่วนแนวทางที่ 3 การพัฒนาจิตพอเพียงด้วยการส่งเสริมความรู้และปัญญา สอดคล้องกับงานของ Davis, L. M. et al. ที่ศึกษาพบว่า การศึกษาภายในเรือนจำและการให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่องช่วยลดอัตราการกระทำผิดซ้ำและช่วยเสริมสร้างศักยภาพในการประกอบอาชีพ

ภายหลังพันโทษ (Davis, L. M. et al., 2013) อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นการใช้ปัญญาและความรอบรู้เพื่อบำรุงชีวิตอย่างสมดุล แนวทางที่4 การสร้างแรงจูงใจและความหวัง มีความสัมพันธ์กับงานของ Owens, M. D. & McCrady, B. S. ที่ได้พัฒนาโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้ต้องขังหญิง และพบว่า การมีความหวัง การสร้างเป้าหมายในอนาคตช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืนได้ (Owens, M. D. & McCrady, B. S., 2016) ส่วนในบริบทของไทย เรือนจำกลางนครราชสีมา รายงานว่า โครงการบำบัดฟื้นฟูที่เน้นการสร้างแรงบันดาลใจสามารถช่วยให้ผู้ต้องขังลดความเครียดและมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตได้ (เรือนจำกลางนครราชสีมา, 2562) สำหรับแนวทางที่ 5 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนพบว่า มีความสอดคล้องกับงานของ Visher, C. A. & Travis, J. ที่ระบุว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนมีบทบาทสำคัญต่อการคืนคนดีสู่สังคม (Visher, C. A. & Travis, J., 2011) นอกจากนี้ สำนักงานกิจการยุติธรรม ชี้ว่าการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัว ชุมชน และองค์กรภาครัฐ มีผลโดยตรงต่อการลดการกระทำผิดซ้ำและการปรับตัวของผู้พันโทษ (สำนักงานกิจการยุติธรรม, 2562) และสุดท้ายการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ WHO เกี่ยวกับ life skills education ที่เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะในการจัดการอารมณ์ การเงิน และความสัมพันธ์เพื่อบำรุงชีวิตอย่างสมดุล (World Health Organization (WHO), 1997) รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีระนันท์ ผิวผา ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภายหลังจากได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีคะแนนภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ธีระนันท์ ผิวผา, 2560) ซึ่งให้เห็นว่าการฝึกทักษะชีวิตช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิตให้สามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านอารมณ์ การรู้จัก และการตัดสินใจ สามารถปรับตัวแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

## องค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลพลวัตและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดีอาชญากรรมซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงระบบระหว่างปัจจัยเงื่อนไขของการเกิดจิตพอเพียง ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายในบุคคลและองค์ประกอบปัจจัยสนับสนุนภายนอก อันได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม โดยจิตพอเพียงเป็นการบูรณาการระหว่างการสร้างภูมิคุ้มกันจากภายใน การมีคุณลักษณะจิตที่เข้มแข็ง การมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ยืดหยุ่น และการมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายควบคู่กับระบบสนับสนุนจากภายนอก ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาผู้ถูกคุมขังอย่างยั่งยืน โดยมีแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียง 6 ด้าน ได้แก่ การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก การส่งเสริมความรอบรู้และปัญญา การสร้างแรงจูงใจและความหวัง การสร้างระบบสนับสนุน และการพัฒนาความสามารถในการบริหารจัดการชีวิต เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมบำบัดฟื้นฟูที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลพลวัตและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

### สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพนี้ชี้ให้เห็นข้อมูลสำคัญที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดได้ชัดเจนและเฉพาะกลุ่มมากยิ่งขึ้น เนื่องจากธรรมชาติของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังมีความซับซ้อนและมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากประชากรทั่วไป การเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของการพัฒนาจิตพอเพียง รวมถึงแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง จึงเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการพัฒนาจิตพอเพียงที่มีประสิทธิผล การศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาจิตพอเพียงไม่ใช่เพียงการปลูกฝังแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่ต้องเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตจริงของผู้ถูกคุมขังและการสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกอย่างยั่งยืน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด ความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมอง และการลดความเห็นแก่ตัว การฝึกสติ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันภายใน เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาจิตพอเพียง การฝึกให้ผู้ถูกคุมขังมีสติรู้ตัว มีเหตุผล มองโลกในแง่ดี การตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำ และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจและดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ พบว่า ยังเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงสนับสนุนทางใจ การได้รับกำลังใจ การเป็นแบบอย่างที่ดี และการมีความผูกพันกับบุคคลในครอบครัว ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้คุณธรรม และจริยธรรมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ผู้ถูกคุมขังเกิดแรงจูงใจและความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่วนปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม เช่น อิทธิพลจากเพื่อน การถูกตีตรา ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาสในการเข้าถึงยาเสพติด พบว่า มีอิทธิพลต่อการคิดพฤติกรรมและการพัฒนาจิตพอเพียงอย่างมาก การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวก จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาจิตพอเพียงให้เกิดผลอย่างยั่งยืน ในเชิงแนวทางการพัฒนา การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด 6 ประการ ซึ่งแนวทางการพัฒนาเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ถูกคุมขังสามารถพัฒนาจิตพอเพียงให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น อันส่งผลให้สามารถปรับตัว ลดพฤติกรรมเสี่ยง และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืนได้ โดยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้ ผลจากการศึกษา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง



ในการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้ในกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนา กลุ่มการบำบัดฟื้นฟู (Group Therapy) ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในกลุ่มผู้ถูกคุมขังซึ่งแรกเริ่มเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจหรือก่อนเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาอื่น ๆ ของทางเรือนจำซึ่งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้น หรือกลุ่มผู้ถูกคุมขังก่อนปล่อยเพื่อเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจก่อนกลับออกไปใช้ชีวิตสู่สังคมภายนอก ในระดับนโยบาย กรมราชทัณฑ์สามารถนำข้อมูลผลการศึกษาไปใช้โดยมีการบูรณาการเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในหลักสูตรการพัฒนาผู้ต้องขังอย่างเป็นระบบและนำข้อมูลผลการศึกษาไปพัฒนาผู้ถูกคุมขังอย่างมีมาตรฐาน ตัวชี้วัด เพื่อเป็นขั้นพื้นฐานก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอื่น ๆ รวมถึงควรสนับสนุนความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อพัฒนาผู้ถูกคุมขังทั้งขณะต้องโทษในเรือนจำและดูแลต่อเนื่องหลังพ้นโทษ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายการศึกษาไปยังผู้ถูกคุมขังกลุ่มคดีอื่น ๆ หรือเรือนจำต่างพื้นที่ แตกต่างทางวัฒนธรรม เพื่อเปรียบเทียบและเพิ่มความหลากหลายของข้อมูล

## เอกสารอ้างอิง

- กรมราชทัณฑ์. (2565). รายงานสถานการณ์การกลับมากระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขังคดียาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงยุติธรรม.
- โกศล มีคุณ. (2551). การพัฒนาแบบวัดจิตลักษณะด้านความมีเหตุผล. ใน รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- งามตา วนิหนานนท์ และคณะ. (2552). การพัฒนาตัวชี้วัดและโมเดลเชิงสาเหตุของพฤติกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 15(1), 1-18.
- ถิรนนท์ ผิวผา. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิ. (2551). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคคล. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดุจเดือน พันธุมนาวิ และงามตา วนิหนานนท์. (2551). การพัฒนาแบบวัดจิตลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันตน. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัชชา สุริโย และคณะ. (2559). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พยอม ราชสม และพิพัฒน์ ไทยอารี. (2556). ความรู้และพฤติกรรมในการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้ต้องขังโครงการกำลังใจฯ เรือนจำชั่วคราวเขาพลอง จังหวัดชัยนาท. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- พรชมนันท์ ศรีนวนนิต. (2561). ตราบาปนักโทษยาเสพติด (Imprisonment Labelling). วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์, 4(2), 78-90.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในวิถีพุทธ. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ. (2554). การสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต: พลังสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุดทอง.
- พิชิต ธรรมฤทธิ์ และคณะ. (2558). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 7(1), 74-84.
- พิมพ์พิชชา เพ็ชรประสม และวิณา พิงวิวัฒน์นิกุล. (2568). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขังหญิงทัณฑ์สถานหญิงกลาง. วารสารรามคำแหง ฉบับรัฐประศาสนศาสตร์, 8(1), 562-588.
- เพียรชัยรัตน์ เงินงาม และคณะ. (2565). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่านเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารวิจัยวิชาการ, 5(5), 171-185.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. วารสารพยาบาลทหารบก, 17(3), 44-53.
- เรือนจำกลางนครราชสีมา. (2562). รายงานโครงการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ต้องขังเพื่อสร้างแรงบันดาลใจและทัศนคติเชิงบวก. ใน รายงานการวิจัย. กรมราชทัณฑ์.
- วสันต์ กลิ่นสุคนธ์ และคณะ. (2568). การบริหารจัดการปัญหาเสพติดในประเทศไทย: ความท้าทายและแนวทางการพัฒนา. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 9(1), 119-130.
- สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ใน วิทยานิพนธ์ศึกษาศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2560). รายงานผลการดำเนินงานการฝึกอบรมทักษะชีวิตสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำ. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักงานกิจการยุติธรรม. (2562). แนวทางการสร้างเครือข่ายสนับสนุนระดับชุมชนเพื่อลดการกระทำผิดซ้ำ. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงยุติธรรม.
- สุชีรินันท์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ. (2561). โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 24(1), 313-329.
- สุชาติ บุษย์ชญาณนท์. (2562). การพัฒนาวิถีชีวิตชุมชน: บูรณาการหลักพุทธธรรมในการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนดงฟ้าห่วน จังหวัดอุบลราชธานี. ใน รายงานการวิจัย. สาขามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2551). การวิจัยเพื่อการพัฒนาเครื่องมือวัดแบบพหุมิติของจิตลักษณะด้านการรับรู้คุณค่าชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bannink, F. (2012). Practicing positive cognitive behavioral therapy: A guide to symptom-focused treatment. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Botvin, G. J. & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. The Journal of Primary Prevention, 25(2), 211-232.

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Davis, L. M. et al. (2013). Evaluating the effectiveness of correctional education: A meta-analysis of programs that provide education to incarcerated adults. Santa Monica: RAND Corporation.
- Martinez, D. J. & Abrams, L. S. (2013). Informal social support and the reintegration of male young offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 52(2), 95-117.
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks: Sage.
- Owens, M. D. & McCrady, B. S. (2016). A pilot study of a brief motivational intervention for incarcerated drinkers. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 68, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2016.05.005>.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Sufficiency Economy Movement Sub-Committee. (2007). *Sufficiency economy: Implications and applications*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board.
- Visher, C. A. & Travis, J. (2011). Life on the outside: Returning home after incarceration. *The Prison Journal*, 91(3), 102-119.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261-281.
- Welsh, B. C. & Farrington, D. P. (2007). *Preventing crime: What works for children, offenders, victims, and places*. Dordrecht: Springer.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Geneva: World Health Organization.