



กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดด้วย
หลักสูตร สักคาสมาธิในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
THE PROCESS OF CREATING BEHAVIORAL CHANGE IN CONVICTED
PRISONERS USING THE SAKKASAMADHI COURSE
IN THE BANGKOK REMAND PRISON

สายสุดา อนุหนายน^{1*}, พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป¹, ปัทมาวดี แสนเชื่อนแก้ว¹
Saisuda Anuhanayoon^{1*}, Phrajaroenphong Dammatepo¹, Pattamawadee Sankheangaew¹

*Corresponding Author E-mail: saisuda.anunayn@gmail.com

Received May 6, 2026; Revised July 22, 2026; Accepted July 24, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร 2. พัฒนากกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยหลักสูตรสักคาสมาธิ และ 3. ประเมินกระบวนการดังกล่าว ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 24 คน ประกอบด้วยเจ้าพนักงานราชทัณฑ์ 10 คน อาจารย์สถาบันพลังจิตตานุกาภาพ 4 คน และผู้ต้องขังเด็ดขาด 10 คน ครอบคลุมหลากหลายประเภทคดี และช่วงอายุ 36-80 ปี เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ และการสนทนากลุ่ม ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธีการสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้ต้องขังเด็ดขาดมีปัญหาพฤติกรรม 4 มิติ ได้แก่ การกำกับตนเอง อารมณ์ และจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และทัศนคติต่อกฎระเบียบ ซึ่งแตกต่างตามประเภทคดี และพบแรงจูงใจในการเข้าร่วมหลักสูตร 2 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจภายนอกที่มุ่งสิทธิประโยชน์ด้านการลดวันต้องโทษ และแรงจูงใจภายในที่มุ่งเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง 2. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบูรณาการพลังจิตตานุกาภาพกับไตรสิกขาซึ่งพัฒนามิตติปัจเจกบุคคล และพรหมวิหาร 4 ซึ่งพัฒนามิติความสัมพันธ์ทางสังคมขับเคลื่อนด้วยกลไก 3 ประการ ได้แก่ การกำกับอารมณ์ การปรับโครงสร้างความคิด และการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ และ 3. ผลการประเมินพบการเปลี่ยนแปลง 3 ระยะ โดยมีจุด

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

¹ Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College



วิกฤต 40 วันที่ต้องอาศัยเครือข่ายคำจูน 3 ชั้น และระยะ 90 วันเริ่มปรากฏการเปลี่ยนผ่านอัตลักษณ์พร้อมสุขภาวะ 4 มิติ

คำสำคัญ: ผู้ต้องขัง; พฤติกรรม; สักคสมาธิ; พลังจิตตานุภาพ; สุขภาวะ

Abstract

Objectives of this research article were: 1. to study the behavior of convicted prisoners at Bangkok Remand Prison; 2. to develop a behavioral change process through the Sakkasamadhi Course; and 3. to evaluate the process. A qualitative methodology was employed with 24 key informants, comprising 10 correctional officers, 4 instructors from the Institute of Mental Power, and 10 convicted prisoners, spanning diverse offense types and ages 36–80. Data were collected through in-depth interviews, observation, and focus group discussions, and validated through triangulation.

Findings revealed that 1. convicted prisoners exhibited behavioral problems in four dimensions—self-regulation, emotional and mental health, social relationships, and attitudes toward rules—which varied by offense type, along with two types of motivation for course participation: extrinsic motivation oriented toward sentence-reduction benefits, and intrinsic motivation oriented toward genuine self-change; 2. the behavioral change process integrated Mental Power philosophy with the Threefold Training, which develops the individual dimension, and the Four Brahmaviharas, which develop the social relationship dimension, driven by three mechanisms: emotional regulation, cognitive restructuring, and identity reconstruction; and 3. evaluation revealed three phases of change, with a critical point at day 40 requiring a three-layer support network, culminating at day 90 in emerging identity transformation alongside four-dimensional well-being.

Keywords: Prisoners; Behavior; Sakkasamadhi; Mental Power; Well-being

บทนำ

การกระทำผิดซ้ำหลังพ้นโทษเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่ระบบยุติธรรมทางอาญาทุกประเทศยังหาทางออกที่ยั่งยืนไม่ได้ Fazel & Wolf (2015) ทบทวนวรรณกรรมอย่าง



เป็นระบบจาก 18 ประเทศ พบอัตราถูกตัดสินลงโทษซ้ำภายใน 2 ปีอยู่ระหว่างร้อยละ 20 ถึง 63 ในประเทศไทย กรมราชทัณฑ์ (2568) รายงานว่า ผู้ต้องราชทัณฑ์ 289,100 คน (ณ 1 เมษายน 2568) โดยมีอัตรากระทำผิดซ้ำภายใน 3 ปีร้อยละ 20 ซึ่งบ่งชี้ข้อจำกัดของกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมในการดัดแปลงการกระทำผิดซ้ำ เมื่อพิจารณาจากฐานทฤษฎี ราชทัณฑ์วิทยา รากของปัญหามีความซับซ้อนหลายชั้น ทั้งการซึมซับบรรทัดฐานเชิงลบ จากสภาพแวดล้อมเรือนจำ (Clemmer, 1940) ความเจ็บปวดทางจิตใจจากการสูญเสีย อิสรภาพและสถานภาพ (Sykes, 1958) และอิทธิพลของภูมิหลังก่อนถูกคุมขัง (Irwin & Cressey, 1962)

การทบทวนงานวิจัยในบริบทราชทัณฑ์ไทยพบช่องว่างสำคัญ เกศริน เอกธวัชกุล (2562) พบว่า ผู้ต้องขังมีปัญหาด้านจิตใจซับซ้อนหลายมิติ แต่ยังขาดกลไกขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในสภาพจริงของเรือนจำ ขณะที่วราพร องคะลอย และคณะ (2566) พบว่า ไตรสิกขาส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังแต่ยังไม่อธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลง ระยะยาว ในระดับสากล Auty et al. (2017) วิเคราะห์โปรแกรมสมาธิในเรือนจำ 24 การศึกษา พบว่า โปรแกรมที่ได้ผลล้วนบูรณาการมิติจิตวิญญาณกับการปฏิบัติและติดตาม ผลต่อเนื่อง ด้วยเหตุนี้หลักสูตรศักดิ์ศาสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งกรมราชทัณฑ์ บรรจุในแผนพัฒนาพฤติกรรมมีลักษณะตรงกับเงื่อนไขดังกล่าว แต่ยังไม่มีการศึกษาเชิงลึก ครอบคลุมโครงสร้างกระบวนการ กลไกละเอียด และผลประเมินเชิงประจักษ์ในระยะ 90 วัน อย่างเป็นระบบ

งานวิจัยนี้บูรณาการแนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พุทธจิตวิทยา และแนวคิด ราชทัณฑ์ เพื่ออธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังในบริบทเรือนจำ โดยสังเคราะห์กรอบแนวคิดสำคัญ 5 กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีราชทัณฑ์วิทยา ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม (Bandura, 1977; Deci & Ryan, 1985; Lally et al., 2010; Prochaska & DiClemente, 1983) หลักไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4 (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) แนวคิดพลังจิตตานุภาพ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม, 2555) และแนวคิดสุขภาวะ (Keyes, 2002) ซึ่งกรอบแนวคิดดังกล่าวช่วยอธิบายความเชื่อมโยงตั้งแต่ต้นทางปัญหาจนถึงผลลัพธ์ของการ เปลี่ยนแปลง และยังไม่ปรากฏการบูรณาการในลักษณะนี้ในงานวิจัยราชทัณฑ์ไทย

ผู้วิจัยจึงเลือกดำเนินการวิจัยที่เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครด้วยเหตุผลสำคัญ 2 ประการ ประการแรก เป็นเรือนจำขนาดใหญ่ที่มีผู้ต้องขังเด็ดขาดจำนวนมาก และหลากหลาย ทั้งประเภทคดี อายุ และภูมิหลัง เอื้อต่อการศึกษาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ประการที่ สอง เป็นเรือนจำที่จัดอบรมหลักสูตรศักดิ์ศาสมาธิสำหรับผู้ต้องขังเด็ดขาดอย่างเป็นระบบ และ



ต่อเนื่อง มีบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการดำเนินโครงการ จึงเหมาะแก่การศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดระยะเวลา 90 วันอย่างลึกซึ้ง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดด้วยหลักสูตรสัปดาห์ศาสนาในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อประเมินกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดด้วยหลักสูตรสัปดาห์ศาสนาในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งเน้นการศึกษาเชิงลึกในบริบทของเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการและกลไกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังผ่านหลักสูตรสัปดาห์ศาสนา โดยใช้กรอบแนวคิดหลังจิตตานุภาพบูรณาการกับไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวม 24 คน แบ่งเป็นเจ้าพนักงานราชทัณฑ์ 10 คน อาจารย์ประจำสถาบันพลังจิตตานุภาพ 4 คน และผู้ต้องขังเด็ดขาดจำนวน 10 คน ทั้งนี้ ผู้ต้องขังเด็ดขาดจำนวน 10 คนคัดเลือกจากผู้ต้องขังเด็ดขาดที่ผ่านการอบรมหลักสูตรสัปดาห์ศาสนา รุ่นที่ 1/2567 ซึ่งมีจำนวน 198 คน ด้วยเทคนิคการเลือกให้มีความหลากหลายสูงสุด (Maximum Variation Sampling) โดยพิจารณาจาก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ประเภทคดี ชั้นนักโทษ และช่วงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่หลากหลายภายใต้เงื่อนไขที่แตกต่างกัน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยมี 3 ชุด ได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured In-Depth Interview Guide) และแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion Guide) โดยแบบสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มผ่านการตรวจสอบความตรง



เชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ด้านพุทธจิตวิทยา ราชภัฏ และ
ระเบียบวิธีวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 เมษายน ถึง 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2568
ครอบคลุมระยะอบรม 21 วัน และระยะติดตามผล 69 วัน รวม 90 วัน แบ่งจุดประเมินผล
เป็นระยะสั้น (21 วัน) ระยะกลาง (40 วัน) และระยะยาว (90 วัน) เก็บข้อมูลด้วยการ
สัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม ณ แดน 3, 5
และ 6 ของเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร โดยได้รับอนุญาตจากกรมราชทัณฑ์ และผ่าน
การรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยสร้าง
หมวดหมู่และรหัส (Coding) จากข้อมูลที่เก็บได้ จากนั้นสังเคราะห์ผลการวิเคราะห์
เชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดทั้ง 5 กลุ่ม และตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสาม
เส้า (Triangulation) ด้านแหล่งข้อมูล (ผู้ต้องขัง เจ้าหน้าที่ อาจารย์) เครื่องมือ (สัมภาษณ์
สังเกต สนทนากลุ่ม) และทฤษฎี (พุทธจิตวิทยา จิตวิทยาตะวันตก ทฤษฎีราชทัณฑ์)

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร จากการ
วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ และการสนทนากลุ่ม พบปัญหา
พฤติกรรมที่ซ้อนทับกันใน 4 มิติ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 มิติพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและลักษณะเด่นจำแนกตามประเภทคดีของผู้ต้องขัง
เด็ดขาด ($N = 10$)

มิติพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	ลักษณะปัญหาที่พบ	ลักษณะเด่นจำแนกตาม ประเภทคดี
1. การกำกับตนเอง (Self-Regulation)	หุนหันพลันแล่น , ควบคุมอารมณ์ ต่ำ , ขาดความอดทน , กระทำผิด วินัยซ้ำ	• คดีรุนแรง (2 ราย): ควบคุม อารมณ์โกรธได้ยาก • คดีฉ้อโกง (3 ราย): หลีกเลียง ความรับผิดชอบต่อผลกระทบ



ตารางที่ 1 มิติพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและลักษณะเด่นจำแนกตามประเภทคดีของผู้ต้องขัง
เด็ดขาด ($N = 10$) (ต่อ)

มิติพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	ลักษณะปัญหาที่พบ	ลักษณะเด่นจำแนกตาม ประเภทคดี
2. อารมณ์และจิตใจ (Emotional & Psychological)	เครียดสะสม, วิตกกังวล, ซึมเศร้า, นอนไม่หลับ, มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว	• คดีทุจริตต่อหน้าที่ (3 ราย): ซึมเศร้าจากการสูญเสียสถานภาพและเกียรติยศ • คดีอื่น ๆ (2 ราย): ท้อแท้และสิ้นหวังต่ออนาคต
3. ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)	ก้าวร้าว, สร้างเครือข่ายอำนาจ, แยกตัว, ไม่ไว้วางใจผู้อื่น	พบร่วมกันในผู้ต้องขังหลายประเภทคดี โดยไม่พบความแตกต่างเด่นชัด
4. ทศนคติต่อกฎระเบียบ (Attitude toward Rules)	มองกฎระเบียบเชิงลบ, ต่อต้านกฎ, ยอมปฏิบัติตามเพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ	พบร่วมกันในผู้ต้องขังหลายประเภทคดีในบริบทเรือนจำ

จากตารางที่ 1 ปัญหาทั้ง 4 มิติได้แยกขาดจากกัน หากแต่มีลักษณะซ้อนทับและส่งผลต่อกันแตกต่างกันตามประเภทคดี ความตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของแรงจูงใจในการเข้าร่วมหลักสูตรที่แตกต่างกันไปในแต่ละราย โดยผู้ให้ข้อมูลบางส่วนมีแรงจูงใจภายในตั้งแต่ต้น เช่น ต้องการหาความสงบทางใจและเครื่องมือรับมือกับความรู้สึกอับอายจากคดีที่ก่อ ขณะที่บางส่วนตระหนักถึงลักษณะนิสัยหุนหันพลันแล่นของตนเองที่นำมาสู่การกระทำความผิด จึงต้องการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาแรงจูงใจตามชั้นนักโทษ พบความแตกต่างชัดเจนยิ่งขึ้น กล่าวคือ ผู้ต้องขังชั้นเยี่ยม (5 ราย) ส่วนใหญ่มีแรงจูงใจภายในเด่นชัด ดังสะท้อนจากคำกล่าวที่ว่า “...ถ้าจิตใจไม่สงบ อยู่ในนี้ก็ทุกข์ทุกวัน...” ส่วนผู้ต้องขังชั้นดีและชั้นดี (3 ราย) มีแรงจูงใจผสมระหว่างภายใน และภายนอก เช่น การมุ่งหวังสิทธิประโยชน์ด้านการลดวันต้องโทษควบคู่กับความต้องการปรับปรุงตนเองที่น่าสนใจคือผู้ต้องขังชั้นต้องปรับปรุงมาก (2 ราย) ซึ่งไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ทางกฎหมายใด ๆ จากการเข้าร่วม กลับแสดงแรงจูงใจภายในเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง ดังคำกล่าวที่ว่า “...ผมเข้าหลักสูตรสมาธิเพราะอยากเปลี่ยนจริง ๆ ครับ...” ข้อค้นพบนี้สะท้อนว่าแรงจูงใจเริ่มต้นแปรผันตามเงื่อนไขเชิงสถาบัน (ชั้นนักโทษ) มากกว่าประเภทคดี และการขาดสิทธิประโยชน์ภายนอกไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการเกิดแรงจูงใจภายในเสมอไป

2. กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยหลักสูตรสัจธรรมสมาธิบูรณาการแนวคิดพลังจิตตานุภาพของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)



ร่วมกับหลักไตรสิกขา และพรหมวิหาร 4 ผ่านกระบวนการ 5 ขั้นตอนที่ทำงานเชื่อมโยงกัน
อย่างเป็นพลวัต ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 5 ขั้นตอน

ขั้นตอน	สาระสำคัญ	หน้าที่เชิงกลไก
1. เตรียมความพร้อมและสร้าง เจตจำนง	คัดเลือกตามความสมัครใจ, ชี้แจงวัตถุประสงค์, ประเมินพื้นฐาน	สร้างความพร้อมและการ เปิดใจรับการฝึก
2. เรียนรู้หลักธรรม	อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์, กฎแห่งกรรม, สัตส่วน ทฤษฎีต่อการปฏิบัติ (40:60)	ปรับโครงสร้างความคิด และการรับผิดชอบต่อ ตนเอง
3. ปฏิบัติสมาธิ	บริการ “พุทโธ”, เดินจงกรม, เจริญสติใน กิจวัตร, จำนวน ≥ 100 ชั่วโมงใน 21 วัน	พัฒนาความตั้งมั่นทางจิต และการกำกับอารมณ์
4. สะท้อนและแลกเปลี่ยนผ่าน กัลยาณมิตร	Dhamma Diary, สนทนาธรรม, การ แลกเปลี่ยนประสบการณ์	ลดความโดดเดี่ยวและ เสริมการตระหนักรู้ตนเอง
5. ประเมินและติดตามผล	ประเมินระยะ 21, 40 และ 90 วัน	ตรวจสอบความต่อเนื่อง และพยุพฤติกรรมช่วง เปราะบาง

จากตารางที่ 2 กระบวนการขับเคลื่อนด้วยกลไก 3 ประการ ได้แก่ 1. การกำกับ
อารมณ์ด้วยสติ การบริการ “พุทโธ” อย่างต่อเนื่องเอื้อให้ผู้ต้องขังยับยั้งการตอบสนองต่อ
สิ่งเร้าเชิงลบได้ดีขึ้น ดังสะท้อนจากคำกล่าวที่ว่า “...เมื่อก่อนผมจะโกรธทันทีแล้วก็ลงมือ
แต่ตอนนี้ผมหยุดได้...พอรู้สึกโกรธ ผมก็กลับมาบริการพุทโธในใจ จิตมันสงบลง...”
สะท้อนว่า การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยสร้าง “พื้นที่ว่างทางใจ” ระหว่างสิ่งเร้ากับการ
ตอบสนอง อันเป็นกลไกพื้นฐานของการกำกับอารมณ์ 2. การปรับโครงสร้างความคิดด้วย
ปัญญา การเรียนรู้อริยสัจ 4 และกฎแห่งกรรมเอื้อให้ผู้ต้องขังเริ่มย้อนพิจารณาพฤติกรรม
ของตนเองอย่างมีวิจาร์ณญาณมากขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลหลายรายสะท้อนตรงกันว่าเมื่อจิต
สงบขึ้น เริ่มมองเห็น และยอมรับพฤติกรรมของตนเองในอดีตได้ชัดเจนขึ้น ข้อค้นพบนี้
สะท้อนว่า กระบวนการเรียนรู้หลักธรรมมีส่วนช่วยปรับมุมมองของผู้ต้องขังจากการโทษ
ปัจจัยภายนอกไปสู่การยอมรับความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น 3. การสร้างอัตลักษณ์ใหม่
ผ่านกัลยาณมิตร การปฏิบัติร่วมกัน และการแผ่เมตตาตามหลักพรหมวิหาร 4 ส่งผลให้
ผู้ต้องขังบางส่วนเริ่มมองตนเองในฐานะ “ผู้ที่กำลังเปลี่ยนแปลง” มากกว่าการติดอยู่กับ
ภาพลักษณ์ของ “ผู้กระทำความผิด”

จุดเด่นของกระบวนการนี้คือคำอธิบายของอาจารย์ผู้สอนที่ว่า หัวใจของหลักสูตร
คือ การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ชีวิตจริง มิใช่เพียงความ



สงบขณะนั่งสมาธิเท่านั้น ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จของหลักสูตรมิได้วัดจากทักษะสมาธิในเชิงเทคนิค หากแต่วัดจากความสามารถในการถ่ายโอนทักษะนั้นไปใช้กับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

3. ประเมินกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดด้วยหลักสูตรสัปดาห์สมาธิในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ผลการประเมินพบพัฒนาการใน 3 ระยะ โดยมีความแตกต่างระหว่างบุคคลในแต่ละระยะ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาด 3 ระยะ

ระยะการเปลี่ยนแปลง	พัฒนาการสำคัญที่พบ	กลไกและผลลัพธ์เด่น
ระยะสั้น (21 วัน): ตั้งฐานความสงบ	คุณภาพการนอนดีขึ้น ความเครียดทางกายลดลง ไม่พบการทะเลาะวิวาท และเริ่มเกิดขณิกสมาธิ	การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง (≥ 100 ชั่วโมง) ช่วยให้ผู้ต้องขังเริ่มกำกับอารมณ์และยับยั้งการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดีขึ้น ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพทางกายและความสงบภายใน
ระยะกลาง (40 วัน): จุดวิถีกุศลการเปลี่ยนผ่าน	ผู้ต้องขังบางส่วนเกิดภาวะถดถอยชั่วคราว พฤติกรรมเดิมยังมีแรงดึงดูด ขณะที่พฤติกรรมใหม่ยังไม่มั่นคง	“เครือข่ายคำจูน 3 ชั้น” (กัลยาณมิตร ประสพการณ์ตรงจากการปฏิบัติ ระบบชั้นนักโทษ) พยายามเปลี่ยนแปลง เริ่มเกิดการเปลี่ยนผ่านแรงจูงใจภายนอกสู่ภายใน
ระยะยาว (90 วัน): การเปลี่ยนผ่านอัตลักษณ์	เปลี่ยนผ่านอัตลักษณ์จาก “ผู้กระทำความผิด” สู่ “ผู้กำลังพัฒนาตนเอง” พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง เริ่มช่วยเหลือผู้อื่น	“วงจรหนุนเสริมเชิงบวก” ผ่านกัลยาณมิตร ส่งผลต่อสุขภาวะสังคม คุณค่าในตนเอง และเป้าหมายชีวิตใหม่

จากตารางที่ 3 ทั้งนี้ ความสามารถในการผ่านจุดวิกฤต 40 วันแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับระดับการสนับสนุนจากเครือข่ายคำจูนที่ได้รับ

เมื่อเข้าสู่ระยะ 90 วัน พบการเปลี่ยนแปลงที่ลึกที่สุด คือ แนวโน้มของการเปลี่ยนผ่านอัตลักษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายสะท้อนถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่คงอยู่ต่อเนื่อง และเริ่มมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนขึ้น ดังสะท้อนจากคำกล่าวที่ว่า “...ผมเริ่มคุมอารมณ์ได้ ไม่ทะเลาะกับใครมา 3 เดือนแล้ว...ผมมีเป้าหมายแล้วครับ...” สะท้อนว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมิใช่เพียงปฏิภณระยะสั้น หากแต่มีแนวโน้มคงอยู่ตลอดช่วงการติดตามผล 90 วัน ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะครอบคลุมมิติร่างกาย อารมณ์ สังคม และคุณค่าในตนเอง แม้ระดับจะแตกต่างกันในแต่ละราย ข้อค้นพบสำคัญอีกประการ คือ การทำงานของกลไกคู่ (Dual Mechanism) ระหว่างระบบชั้นนักโทษกับความตั้งมั่นทางจิต



จากการปฏิบัติสมาธิ ระบบชั้นนักโทษทำหน้าที่ตั้งผู้ต้องขังเข้าสู่หลักสูตรผ่านแรงจูงใจภายนอกในช่วงแรก แต่เมื่อเริ่มสัมผัสผลของการปฏิบัติ แรงจูงใจภายนอกมีแนวโน้มค่อย ๆ พัฒนาไปสู่แรงจูงใจภายในอย่างแท้จริง ดังสะท้อนจากคำกล่าวเมื่อครบ 90 วันที่ว่า “...ตอนนี้ทำเพราะอยากทำ ไม่ใช่เพราะอยากได้อะไรแล้ว...” ข้อค้นพบนี้สะท้อนว่า แรงจูงใจของผู้ต้องขังมีลักษณะเป็นพลวัต สามารถเปลี่ยนผ่านจากแรงจูงใจภายนอกไปสู่แรงจูงใจภายในได้ภายในกรอบเวลา 90 วันของหลักสูตร อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนผ่านดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกราย ซึ่งชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดของหลักสูตรที่ยังต้องพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคลเพิ่มเติมในการวิจัยครั้งต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมของผู้ต้องขังเด็ดขาดในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยที่พบปัญหาพฤติกรรม 4 มิติที่ซ้อนทับกันสะท้อนว่า ผู้ต้องขังมิได้เผชิญกับปัญหาเดียว มิติความสัมพันธ์ทางสังคมสอดคล้องกับแนวคิดของ Clemmer (1940) ที่ชี้ว่า ผู้ต้องขังมีแนวโน้มซึมซับบรรทัดฐานเชิงลบจากสภาพแวดล้อมเรือนจำ ขณะที่ปัญหาอารมณ์ และจิตใจสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Sykes (1958) กล่าวถึงเกี่ยวกับภาวะความเจ็บปวดจากการถูกคุมขัง อันเกิดจากการสูญเสียอิสรภาพ สถานภาพ และความสัมพันธ์ ในเรือนจำก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจแก่ผู้ต้องขัง นอกจากนี้ รูปแบบปัญหาที่แตกต่างกันตามประเภทคดียังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Irwin & Cressey (1962) ที่พบว่า พฤติกรรมปัญหามีรากจากภูมิหลังก่อนถูกคุมขัง มิใช่เกิดจากสภาพแวดล้อมเรือนจำเพียงอย่างเดียว ในมุมมองพุทธธรรม ปัญหาทั้ง 4 มิติมีรากจากอกุศลมูล 3 ที่แตกต่างกันตามกลุ่มคดี กล่าวคือ กลุ่มคดีฉ้อโกงมีรากจากโลภะ กลุ่มคดีรุนแรงมีรากจากโทสะ และกลุ่มที่ขาดความเข้าใจผลของการกระทำมีรากจากโมหะ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของธนวัฒน์ เณลิรัตน์ และชิต จุลราช (2563) ที่ศึกษาผู้ต้องขังชายเรือนจำจังหวัดเลย และพบว่า การกระทำผิดของผู้ต้องขังมีความเกี่ยวข้องกับสภาวะทางอารมณ์ โดยเฉพาะโลภะ โทสะ และโมหะเช่นเดียวกัน การวิเคราะห์นี้มีนัยสำคัญต่อการออกแบบโปรแกรม เพราะชี้ว่า ควรเน้นหลักธรรมที่แตกต่างกันตามอกุศลมูลหลักของแต่ละกลุ่ม

2. กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยหลักสูตรศักดิ์ศาสนาธิ กระบวนการ 5 ขั้นตอนมีความสอดคล้องเชิงโครงสร้างกับแบบจำลองขั้นการเปลี่ยนผ่านพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ของ Prochaska & DiClemente (1983) ทว่า ผลภาคสนามสะท้อนพลวัตเฉพาะตัวในช่วงวิกฤตประมาณ 40 วัน ซึ่งผู้ต้องขังบางส่วน



เผชิญภาวะถดถอยชั่วคราว (Lapse) ปรากฏการณ์นี้ชี้ให้เห็นว่า วันที่ 40 คือระยะเปราะบางสำคัญกลางทาง ก่อนที่พฤติกรรมจะถูกพัฒนาไปสู่ความเคยชินเชิงอัตโนมัติ (Habit Automaticity) ในภาพรวม ซึ่งงานวิจัยของ Lally et al. (2010) ระบุว่า ต้องอาศัยระยะเวลาเฉลี่ยเชิงสถิติถึง 66 วัน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากเจ้าพนักงานราชทัณฑ์ชี้ว่า เครือข่ายคำจูน 3 ชั้นในช่วงวิกฤตนี้มีได้ประกันความสำเร็จในทุกกรณี โดยเฉพาะกลุ่มผู้ต้องขังที่เข้าร่วมด้วยแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เพื่อหวังคะแนนเลื่อนชั้นนักโทษ ซึ่งมีแนวโน้มลดความถี่และหยุดปฏิบัติเมื่อได้รับสิทธิประโยชน์ตามต้องการ สะท้อนว่า ความสำเร็จขึ้นอยู่กับคุณภาพของแรงจูงใจเริ่มต้นร่วมด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของพระท่านุ ไชยศรีษะ และจอมเดช ตรีเมฆ (2564) ที่ศึกษาปัจจัยเสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกสมาธิตามหลักสูตรสัคคสมาธิในเรือนจำกลางคลองเปรม และพบว่า ความสม่ำเสมอต่อเนื่องของการฝึกมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ต้องขังในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยืนยันความสำคัญของการฝึกอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาความตั้งมั่นทางจิตตามหลักพุทธธรรม

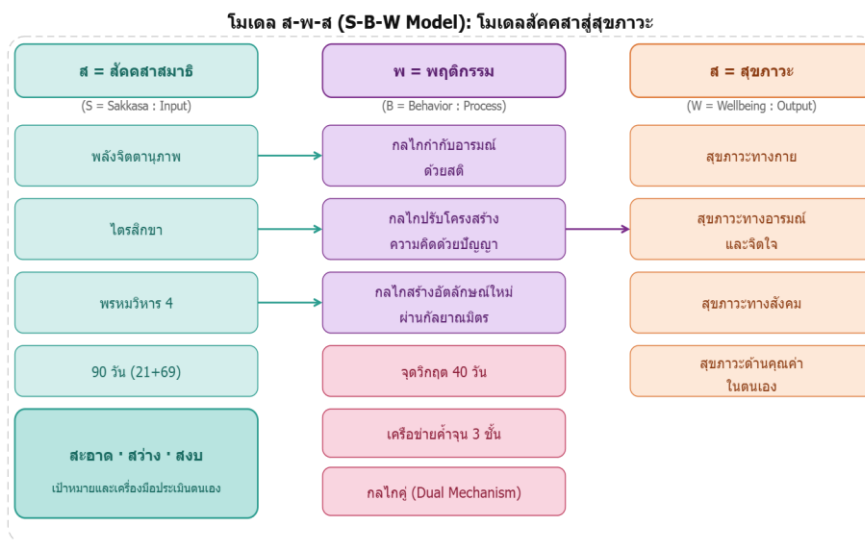
ข้อค้นพบสำคัญ คือ หลักการ “สะอาด สว่าง สงบ” ทำหน้าที่คู่ขนานเป็นทั้งเป้าหมายร่วม และเครื่องมือประเมินตนเองในกรอบเดียว สะท้อนความครบถ้วนของกรอบธรรมะที่บูรณาการไตรสิกขา และพรหมวิหาร 4 เข้าด้วยกัน ความเข้มข้นของการฝึก (100 ชั่วโมงภายใน 21 วัน) สอดคล้องกับงานวิจัยการวิเคราะห์ห่อภิมาณของ Auty et al. (2017) ที่พบว่า โปรแกรมในเรือนจำที่เน้นระยะเวลาฝึกปฏิบัติที่ยาวนาน และต่อเนื่อง (Longer Duration) ส่งผลเชิงบวกต่อการควบคุมอารมณ์ และปรับพฤติกรรมเสีย สอดคล้องกับโครงสร้าง 90 วันของหลักสูตรสัคคสมาธิที่ออกแบบมาเพื่อความต่อเนื่องเช่นกัน

3. ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน 3 ระยะ สะท้อนว่าการเปลี่ยนแปลงมิได้จำกัดอยู่เพียงการลดพฤติกรรมเชิงลบ แต่มีแนวโน้มพัฒนาไปสู่สุขภาวะเชิงบวกในมิติต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงปริมาณของ Keyes (2002) ที่พบว่า สุขภาวะที่แท้จริงครอบคลุมทั้งมิติอารมณ์ จิตวิทยา และสังคม มิใช่เพียงการปราศจากปัญหา หรือความทุกข์ ข้อค้นพบดังกล่าวช่วยขยายผลการศึกษาวิจัยของวราพร องคะลอย และคณะ (2566) ซึ่งรายงานตัวแบบเชิงสาเหตุที่ยืนยันว่า หลักไตรสิกขามีอิทธิพลรวมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังสูงถึง 0.93 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยครอบคลุมกลไกของศีล สมาธิ และปัญญา ทว่า งานวิจัยครั้งนี้ได้ค้นพบข้อบ่งชี้เพิ่มเติมในมิติด้านคุณค่าในตนเอง (Self-Worth) ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนผ่านอัตลักษณ์ภายในจาก “ผู้กระทำผิด” ไปสู่การมองตนเองในฐานะ “ผู้ที่กำลังพัฒนาตนเอง

และช่วยเหลือผู้อื่น” ผ่านกระบวนการกัลยาณมิตรที่เอื้อต่อการสร้างความหมายใหม่ในชีวิต ควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมภายนอก อย่างไรก็ตาม สุขภาวะทั้งสี่มิติที่ค้นพบนี้สะท้อนผลที่วัดได้ในช่วง 90 วันขณะยังอยู่ในเรือนจำเท่านั้น ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความคงอยู่หลังพ้นโทษซึ่งมีปัจจัยกีดกันต่างจากบริบทเรือนจำ จึงจำเป็นต้องมีการวิจัยติดตามผลระยะยาวต่อไป นอกจากนี้ แม้ผลการวิจัยจะสอดคล้องกับ Self-Determination Theory ของ Deci & Ryan (1985) ที่เสนอว่าแรงจูงใจภายในมีบทบาทสำคัญต่อความยั่งยืน แต่งานวิจัยนี้ชี้เพิ่มเติมว่า ในบริบทที่เสรีภาพถูกจำกัด แรงจูงใจภายในอาจพัฒนาจากแรงจูงใจภายนอก และกลไกดังกล่าวมิได้เป็นเส้นตรงเสมอไป ดังพบในกลุ่มที่ถดถอยช่วงจุดวิกฤต 40 วัน ซึ่งตอกย้ำว่าแรงจูงใจภายนอกเพียงพอสำหรับการดึงเข้าสู่กระบวนการ แต่ไม่เพียงพอต่อการรักษาการเปลี่ยนแปลงระยะยาวหากขาดแรงจูงใจภายในควบคู่กัน

องค์ความรู้ใหม่

จากการสังเคราะห์ข้อค้นพบ ผู้วิจัยนำเสนอ โมเดล ส-พ-ส หรือ S-B-W Model (Sakkasamadhi-Behavioral Change Process-Well-Being Model) ซึ่งบูรณาการแนวคิดพลังจิตตานุภาพ ไตรสิกขา พรหมวิหาร 4 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสร้างนิสัย และสุขภาวะเข้าด้วยกัน โดยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้ากระบวนการ และผลลัพธ์ในลักษณะที่ส่งผลต่อกันอย่างต่อเนื่อง มีใช้ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดล ส-พ-ส (S-B-W Model): โมเดลศักดิ์สาสุสุขภาวะ



ส ตัวแรก (สัจคสาสมาธิ - Input) คือหลักสูตรที่บูรณาการพลังจิตตานาภาพ ไตรสิกขา และพรหมวิหาร 4 เป็นฐานตั้งต้นของกระบวนการ จุดที่น่าสนใจ คือ หลักธรรมทั้งสามมิได้ทำงานแยกส่วน หากแต่ประกอบกันเป็นระบบการพัฒนาที่สมบูรณ์ กล่าวคือ ไตรสิกขาให้โครงสร้างการพัฒนาในมิติปัจเจกบุคคล (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) พรหมวิหาร 4 เติมมิติความสัมพันธ์ทางสังคม ขณะที่พลังจิตตานาภาพเป็นวิธีปฏิบัติรูปธรรมที่ทำให้หลักธรรมเชิงนามธรรมเกิดผลได้จริง โดยมีหลักการ “สะอาด สว่าง สงบ” เป็นทั้งแนวทางในการปฏิบัติและกรอบสะท้อนพัฒนาการของตนเอง

พ ตัวกลาง (พฤติกรรม - Process) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ขับเคลื่อนด้วยกลไก 3 ประการซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับหลักธรรมใน ส แรก กล่าวคือ พลังจิตตานาภาพหนุนกลไกกำกับอารมณ์ด้วยสติ ไตรสิกขาหนุนกลไกปรับโครงสร้างความคิดด้วยปัญญา และพรหมวิหาร 4 หนุนกลไกสร้างอัตลักษณ์ใหม่ผ่านกัลยาณมิตร โดยหลักธรรมแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทจำเพาะต่อการเปลี่ยนแปลงคนละด้าน กระบวนการนี้มี “จุดวิกฤต 40 วัน” ที่อาศัย “เครือข่ายคำจูน 3 ชั้น” และ “กลไกคู่” พยายามเปลี่ยนแปลงจากแรงจูงใจภายนอกสู่ภายใน

ส ตัวสุดท้าย (สุขภาวะ - Output) หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ครอบคลุมสุขภาวะทางกาย อารมณ์ สังคม และคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเรียงลำดับสัณตินี้สะท้อนพัฒนาการเชิงลำดับขั้น กล่าวคือ เมื่อสุขภาวะพื้นฐานทางกาย และอารมณ์มั่นคงแล้ว จึงเอื้อให้เกิดสุขภาวะทางสังคม และการค้นพบคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นมิติที่ลึกที่สุด อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์ทั้งสี่มิติวัดได้เฉพาะช่วงที่ยังอยู่ในเรือนจำ ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความคงอยู่หลังพ้นโทษ ดังที่อภิปรายไว้ข้างต้น

ลักษณะเด่นของโมเดล ส-พ-ส มีสี่ประการ คือ 1. การเปลี่ยนแปลงแบบ “จากภายในสู่ภายนอก” (Inside-Out) ต่างจากมาตรการควบคุมภายนอกที่มักไม่คงอยู่หลังสิ้นสุดการควบคุม 2. เชื่อมโยงหลักธรรมพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ได้กลมกลืน การเปลี่ยนผ่านแรงจูงใจสอดคล้องกับ Self-Determination Theory โดยพบเพิ่มเติมว่า ในบริบทเรือนจำ แรงจูงใจภายในอาจก่อตัวจากแรงจูงใจภายนอกผ่านการปฏิบัติส่วนบุคคลปรับโครงสร้างความคิดสอดคล้องกับ Cognitive Restructuring โดยเฉพาะการปรับมุมมองจากโทษปัจเจกภายนอกสู่การยอมรับผิดชอบตนเอง 3. ช่วยอธิบาย “กระบวนการ” ไม่ใช่เพียง “ผลลัพธ์” ผ่านจุดวิกฤต 40 วัน และกลไกคู่ ทำให้นำไปประยุกต์ใช้ที่อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 4. ต่างจากหลักสูตรสัจคสาสมาธิรูปแบบเดิมที่เน้นการปฏิบัติโดยไม่มีกรอบ



อธิบายกลไก โมเดลนี้เชื่อมโยงหลักธรรม กลไกทางจิตวิทยา และผลลัพธ์ด้านสุขภาวะไว้
อย่างเป็นระบบและมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กรมราชทัณฑ์ควรกำหนดให้หลักสูตรศักดิ์ศาสมาธิตามโมเดล ส-พ-ส เป็น
โปรแกรมมาตรฐานทั่วประเทศ พร้อมจัดงบประมาณและพัฒนาบุคลากรรองรับ
2. ควรพัฒนาระบบติดตามผลตามกรอบ 3 ระยะ (21/40/90 วัน) และขยายถึง
หลังพ้นโทษ โดยวัดผล 1. อัตรากระทำผิดซ้ำเทียบค่าเฉลี่ยประเทศร้อยละ 20 ภายใน 3 ปี
(กรมราชทัณฑ์, 2568) และ 2. อัตราการมีงานทำ/กลับคืนสู่ครอบครัว จากข้อมูลคุม
ประพฤติที่มีอยู่
3. ควรออกแบบโปรแกรมฟื้นฟูให้ต่างกันตามประเภทคดี ตามปัญหาเฉพาะของ
แต่ละกลุ่มที่พบ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรพัฒนาเจ้าพนักงานราชทัณฑ์ให้เป็นกัลยาณมิตร และกำกับดูแลการปฏิบัติ
สมาธิได้เอง พร้อมจัดระบบพี่เลี้ยง และพื้นที่ปฏิบัติสมาธิรองรับการฝึกต่อเนื่อง
2. ควรคัดกรอง และเสริมแรงจิตใจภายในของผู้เข้าร่วมตั้งแต่ต้น เนื่องจากผู้มี
แรงจิตใจภายนอกเพียงอย่างเดียวมีกลดความสม่ำเสมอเมื่อได้สิทธิประโยชน์แล้ว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเชิงปริมาณยืนยันผลด้วยกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ โดยใช้เครื่องมือวัด
มาตรฐาน เช่น แบบวัดสติ ความเครียด และคุณภาพชีวิต
2. ควรขยายการติดตามผลเกิน 90 วันโดยเฉพาะหลังพ้นโทษเพื่อเปรียบเทียบ
อัตรากระทำผิดซ้ำ และขยายไปยังเรือนจำอื่น/ทัณฑสถานหญิง เพื่อทดสอบการถ่ายโอน
(Transferability) ของโมเดล ส-พ-ส

เอกสารอ้างอิง

- กรมราชทัณฑ์. (2568). สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ. สืบค้น 4 มิถุนายน 2568, จาก
<http://www.correct.go.th/correct2009/stat.html>
- เกศริน เอกธวัชกุล. (2562). การนำโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักสูตรศักดิ์ศาสมาธิ
ไปปฏิบัติ. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 4(3), 429-440.



- ธนพัฒน์ เณลิมรัตน์ และชิต จุลราช. (2563). การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาวะทางอารมณ์: ศึกษากรณีผู้ต้องขังชายเรือนจำจังหวัดเลย. *วารสาร มจร เลย์ปริทัศน์*, 1(1), 29-39.
- พระท่านุ ไชยศรีษะ และจอมเดช ตริเมฆ. (2564). ปัจจัยเสริมสร้างการเรียนรู้และฝึกสมาธิตามหลักสูตรศีลคสามาธิตามแนวทางของพระพรหมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อยังค์ สิริธโร) ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางคลองเปรม (รายงานผลการวิจัย). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- วรภาพ องค์กรลอย และคณะ. (2566). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังในเรือนจำ จังหวัดนนทบุรี. *วารสารพุทธนวัตกรรมการจัดการ*, 6(2), 1-14.
- สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิริธโร). (2555). *หลักสูตรครุสมาธิ เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 53). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689-710.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Clemmer, D. (1940). *The prison community*. Boston: Christopher Publishing House.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Fazel, S., & Wolf, A. (2015). A systematic review of criminal recidivism rates worldwide: Current difficulties and recommendations for best practice. *PLOS ONE*, 10(6), e0130390.
- Irwin, J., & Cressey, D. R. (1962). Thieves, convicts and the inmate culture. *Social Problems*, 10(2), 142-155.



- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Sykes, G. M. (1958). *The society of captives: A study of a maximum security prison*. NJ: Princeton University Press.