

การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ปริญญานิพนธ์

ของ

พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

บทคัดย่อ

ของ

พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

พระบุญเต็ม วัฒนพรหม. (2553). การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 . ปรินญาณินทร์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล, อาจารย์ ขวลิต รวยอาจิน.

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการยอมรับตนเองและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 ของผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ และเพื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 แหล่งข้อมูลที่ศึกษาเป็นผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ ปีพุทธศักราช 2553 จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 เป็นผู้ต้องขังที่มีคะแนนการยอมรับตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก(r)0.22-0.76 ค่าความเชื่อมั่น 0.93 และการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test

ผลการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับปานกลาง
2. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 ผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY AND SELF-ACCEPTANCE PROGRAM DEVELOPMENT OF PRISONERS BY THE
IDDHIPADA 4

AN ABSTRACT

BY

PHRA BUNTHREM WATTHANAPROM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2010

Phra Bunthrem Watthanaprom. (2010). *A Study and Development Self-Acceptance Program Of Prisoners by The Iddhipata*⁴. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr.Khomphet Chatsupakul. Mr. Chawalit Ruay-ajin.

The perposes of the research were to study and construct self-acceptance development program throuth Iddhipada 4 principles (path of accomplishment or basis for success) The sample consisted of 150 prisoners at Si saket Provincial Prison, Si Saket Province. The experimental group consisted of 15 prisoners whose self-acceptance score at percentile 25 and below. The research instruments were self-acceptance questionnaire and self-acceptance development program. Statistic used for data analysis were mean and t-test.

The research result were as follow:

1. Self-acceptance of the sample were at overage level.
2. After the experiment. Self-acceptance of the sample statistical significant at .01 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ของ

พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุกกุล)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน)

(รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล)

.....กรรมการ

(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ขวลิตรวยอาจิณ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ แนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณเป็นอย่างสูง

เจริญพรขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ เป็นอย่างสูง

เจริญพรขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ ด้วยดีเสมอมา และ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ขอเจริญพรขอบคุณอาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่าแก่ผู้วิจัย

เจริญพรขอบคุณ นายพิพัฒน์ สำนาน้อยผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ . นายเจียง วิชัย หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ นายสุภาพ บุญธรรม หัวหน้าการศึกษา นายณัฐพงศ์ ศิริธรรมานันท์ อนุศาสนาจารย์ ที่กรุณาให้ความร่วมมือช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการศึกษาวิจัย ครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และเจริญพรขอบคุณขอใจผู้ต้องขัง ทุก ๆ ท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระราชาปฏิภาณโกศล เจ้าอาวาสวัดเขมาภิรตาราม ผู้ให้ความเมตตาอนุเคราะห์ ด้านที่อยู่อาศัยตลอดถึงเพื่อนสหธรรมิกทุกรูป โดยเฉพาะพระมหาเสน่ห์ ปภัสสโร (ไชยสุภา) ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งตลอดระยะเวลาการทดลอง และขอขอบคุณเพื่อน ๆ จิตแนะแนวปี 48 และพี่ ๆ น้อง ๆ ชาวจิตวิทยาการแนะแนวทุก ๆ รูป/คน ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันและกันด้วยดีเสมอมา

เจริญพรขอบพระคุณ โยมพ่อช่วย วัฒนพรม โยมแม่แจ่ม บุญคง และสมาชิกครอบครัวทุก ๆ คน ที่คอยห่วงใย เป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำที่ดี และ สนับสนุนทุนการศึกษาด้วยดีเสมอมา อีกทั้งขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณทั้งโดยตรงและโดยอ้อมทุก ๆ ท่าน ไว้ ณ ที่นี้

คุณความดีใด ๆ จะพึงบังเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อผู้วิจัย ทุก ๆ ท่าน

พระบุญเต็ม วัฒนพรม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง..... 1
	จุดมุ่งหมายของการวิจัย..... 4
	ความสำคัญของการวิจัย..... 4
	ขอบเขตของการวิจัย..... 5
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 5
	นิยามศัพท์เฉพาะ..... 6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง..... 10
	ความหมายของการยอมรับตนเอง..... 10
	คุณค่าของการยอมรับตนเอง..... 11
	ลักษณะของการยอมรับตนเอง..... 12
	ระยะการเปลี่ยนแปลงการยอมรับตนเอง..... 16
	แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง..... 17
	ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับตนเอง..... 20
	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง..... 22
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง..... 23
	ความหมายของผู้ต้องขัง..... 23
	แนวคิดการป้องกันและฟื้นฟูสภาพผู้ต้องขัง..... 24
	แนวคิดเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนกับสิทธิผู้ต้องขัง..... 27
	การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540..... 28
	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง..... 30
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม..... 32
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม..... 32
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม..... 33
	คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม..... 34

บทที่	สารบัญ (ต่อ)	หน้า
2(ต่อ)		
	ลำดับชั้นของกิจกรรมกลุ่ม.....	36
	ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	37
	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	38
	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	40
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์และหลักอิทธิบาท 4	42
	ธรรมชาติของมนุษย์.....	42
	บุคลิกภาพของมนุษย์.....	43
	การพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์.....	44
	หลักของอิทธิบาท4	45
	แนวคิดและแนวปฏิบัติของอิทธิบาท 4.....	46
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิบาท 4.....	50
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	74
	สังเขป ความมุ่งหมาย ความสำคัญ.....	74
	ขอบเขตการวิจัย.....	74
	สมมติฐานการวิจัย.....	74
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5(ต่อ)	
การดำเนินการทดลอง.....	74
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผล.....	75
ข้อเสนอแนะ.....	79
 บรรณานุกรม.....	 80
 ภาคผนวก.....	 86
 ประวัติผู้วิจัย.....	 163

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตัวอย่างแบบสอบถามวัดลักษณะการยอมรับตนเอง	51
2 การเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4	56
3 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Time Series Design	57
4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลัก อิทธิบาท 4 ด้านการเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง(N=150).....	61
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลัก อิทธิบาท 4 ด้านการไม่บิดเบือนลักษณะจริงของตนเอง(N=150).....	62
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลัก อิทธิบาท 4 ด้านการรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะของตนเอง (N=150).....	63
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลัก อิทธิบาท 4 ด้านการยอมรับผลกระทาของตนเอง(N=150).....	64
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตาม หลักอิทธิบาท 4 ด้านการรู้ในคุณค่าของตนเอง (N=150)	66
9 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4	67
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเปรียบเทียบกลุ่มทดลองก่อนและกลุ่มหลังการ ทดลอง.....	68
11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังของ ผู้เชี่ยวชาญ 3ท่าน.....	82
12 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของ ผู้ต้องขัง.....	86
13 แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง.....	91

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ตารางการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท4.....	96
15 ใบตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4.....	100

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบันมีหลายอย่างที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายไม่ว่าจะเป็น ประเพณีวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนในสังคม ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคล เมื่อเกิดปัญหาขึ้นคนจึงพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ตนเองได้พ้นจากปัญหา เหล่านั้นไม่ว่าจะเป็นการสู้กับปัญหาเพื่อให้ปัญหาค่อยคลายไป การยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะยอมปฏิบัติตามโดยไม่มีข้อกังขาหรือการหลีกเลี่ยงปัญหาเพื่อให้ตนเอง ได้พ้นจากปัญหานั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงว่าปัญหานั้นจะส่งผลกระทบต่อใครก็ตาม ซึ่งปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นข้างต้นเกิดจากการกระทำของบุคคล และถ้าการกระทำนั้นขัดต่อกฎหมายบ้านเมืองก็จำต้องถูกพิจารณาตัดสินจากผลของการกระทำและนำบุคคลที่มีการกระทำขัดต่อกฎหมายเหล่านั้นไปควบคุม ในสถานกักขังเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมุ่งหวังว่าสถานกักขังจะสามารถช่วยแก้ไขอบรมให้ผู้ต้องขังกลับเข้าสู่สังคมโดยไม่กระทำความผิดขึ้นอีกซึ่งใช้ระยะเวลานั้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความผิดจากการกระทำที่ขัดต่อกฎหมายนอกจากนี้ ยังมีการสำรวจจำนวนผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 – 2546 พบว่ามีจำนวน 244,397 คน 274,345 คน และ 243,327 คน ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า จำนวนผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศยังมีจำนวน มากเมื่อเทียบกับจำนวนความจุปกติของเรือนจำและทัณฑสถานซึ่งมีความจุทั่วประเทศ 80,000 คน (อุทยา นาคเจริญ. 2547 :120)

ผู้ต้องขังที่ถูกกักขังอยู่ในเรือนจำเป็นเวลานาน เมื่อได้รับการปล่อยตัวแล้วมักจะประสบปัญหาหลายประการ เช่น ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ปัญหาการประกอบอาชีพ เนื่องจากนายจ้างเกิดการรังเกียจประวัติไม่กล้ารับทำงานจึงประสบปัญหาการว่างงานหรือการไม่มีงานทำ แม้แต่หน่วยงานราชการการเองยังกีดกันมิให้ผู้ที่เคยต้องโทษสมัครเข้ารับราชการ เนื่องจากมีข้อจำกัดทางกฎหมายเรื่องระเบียบข้าราชการพลเรือนห้ามบุคคลเคยต้องโทษรับราชการ ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย เมื่อพ้นโทษออกมาไม่สามารถติดต่อกับครอบครัวได้หรือติดต่อได้แต่ครอบครัวจะไม่ยินดีต้อนรับทำให้ไม่มีที่พักพิง ปัญหาด้านการยอมรับจากสังคมภายนอก เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้ผู้พ้นโทษได้รับความยากลำบากในการดำรงชีวิตอย่างปกติและการแสวงหาทางออกให้กับชีวิตตนเองจนต้องหวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก หากมิได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมแล้วซึ่งมีความสอดคล้องกับชายเกส (ทวิวัฒน์ นาคเนียม. 2532 : 8-9; อ้างอิงจาก Sykes. 1958) ได้ทำการศึกษา สังคมของผู้ต้องขังเป็นเวลา 3 ปีพบว่า แบบแผนความประพฤติของผู้ต้องขังเป็นผลมาจากการปรับตัว

ของผู้ต้องขัง เพื่อตอบสนองความกดดันที่ได้รับ ความเจ็บปวดของการจองจำ ความเจ็บปวดที่ว่าเป็น การเจ็บปวดของการสูญเสียอิสรภาพ สูญเสียสิทธิในสิ่งของและบริการที่เคยได้รับเมื่ออยู่ภายนอก หรือ การถูกจำกัดด้วยเครื่องอุปโภคบริโภค และบริการ การสูญเสียความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม การ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและขาดความปลอดภัย แต่ผลกระทบของเรื่องดังกล่าวนี้ ยังส่งผลต่อ ด้านจิตใจแล้วมีผลร้ายแรงกว่าทางด้านร่างกายมาก เพราะเป็นความกดดันทางด้านจิตใจที่ทำให้ ผู้ต้องขังหาทางที่จะบรรเทาความกดดันปัญหาดังกล่าวลง โดยการสร้างกฎเกณฑ์และวัฒนธรรมย่อย ของเขาขึ้นมาเอง รวมทั้งทำให้ผู้ต้องขังต้องปรับรูปแบบพฤติกรรมในเรือนจำ เช่น การที่ผู้ต้องขังอยู่ รวมกลุ่มกัน เพื่อแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน นอกจากเป็นการป้องกันการเอาเปรียบ กันเองของผู้ต้องขังแล้ว ยังเป็นการตอบสนองความขาดแคลนทางด้านวัตถุสิ่งของซึ่งถูกจำกัดขณะที่ อยู่ในเรือนจำ จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นล้วนเป็นปัญหาที่เกิดจากการอยู่ภายในเรือนจำและการ ประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2 เรื่องสุขภาพจิตกับยาเสพติด กรมสุขภาพจิต (2544 : 151-152) ได้ บ่งชี้ถึงระดับปัญหาสุขภาพจิตและกลไกทางจิตของผู้ต้องขัง โดยการศึกษาสภาวะจิตของผู้ต้องขังใน เรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ จำนวน 5,303 คน เป็นผู้ต้องขังชาย 4,313 คน ผู้ต้องขังหญิง 990 คน พบว่า สุขภาพจิตของผู้ต้องขังส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 55.8) อันเนื่องมาจาก สภาพสังคมภายในเรือนจำและทัณฑสถานเป็นสังคมที่มีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากสภาพสังคม ภายนอกอยู่หลายประการ ที่สำคัญคือสังคมของผู้ต้องขังเป็นสังคมของการถูกจำกัดสิทธิและเต็มไปด้วย กฎเกณฑ์ ถูกตัดความสัมพันธ์จากสังคมภายนอก ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสถานะ ทางสังคม

เมื่อกล่าวถึงการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังนั้น(Self-Acceptance) คือเป็นสภาพความพึง พอใจในทุกๆอย่างที่เป็นของตนเองและการที่บุคคลจะยอมรับตนเองมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความ สอดคล้องกันระหว่างตนตามความเป็นจริง และตนตามที่ปรารถนาจะเป็น (นพวรรณ สมานสุขุมาล. 2529:22) ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนอย่างถูกต้องตาม ความเป็นจริงไม่ปิดป้อง (กิดานันท์ ชานาญเวช.2537:24) มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและอารมณ์ได้ ตระหนักในควมมีคุณค่าของตนเองรู้สึกมั่นใจในตนเอง ขณะแสดงพฤติกรรมและแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนอย่างไร (Reddy.1983:401-412) กล่าวว่าบุคคลที่มีการยอมรับตนเองจะมี ความเคารพนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออก ตลอดจนมีการปรับตัวได้ดี มีอัต มโนทัศน์ที่ดีขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดี(Johnson.1993:29-30) เนื่องจากการยอมรับตนเองและชื่นชมใน ตนเอง ช่วยให้มีการสื่อสารอย่างเปิดเผยกับผู้อื่น ทำให้เกิดความไว้วางใจระหว่างกันได้ง่าย แต่สิ่ง สำคัญที่สุดก็คือการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังนั้น ที่ซึ่งการจะให้ผู้ต้องขังยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น ดังกล่าวนั้น จำเป็นจะต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆจากการเป็นอยู่ที่ตนเคยเป็น ไม่ว่า

จะเป็นบทบาทต่างๆของตนเอง การเป็นอยู่ภายในเรือนจำ รวมถึงการใช้ชีวิตภายใต้กฎเกณฑ์ที่ตนกำลังประสบอยู่ในสภาพปัจจุบัน อันจะส่งเสริมให้ผู้ต้องขังปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น ดังที่ ครุฟ (Krupp.1976:122) ได้กล่าวเอาไว้ว่าความยากลำบากอันดับแรกในการปรับตัวของมนุษย์คือการยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้น ดังนั้นการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนความคิดในด้านต่างๆของผู้ต้องขังดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

สภาวะเช่นนี้ไม่ใช่แต่เกิดกับคนปกติโดยทั่วไปที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกเท่านั้น แม้แต่สังคมภายในเรือนจำและทัณฑสถานก็มีให้เห็นกันบ่อยครั้ง ตามสื่อหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เช่น การประทุของของผู้ต้องขังต่อผู้ที่ควบคุมดูแลในเรื่องสวัสดิการต่างๆ การทำร้ายร่างกายผู้ต้องขังด้วยกันเองหรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย เป็นต้น ล้วนแต่มีสาเหตุจากการไม่ยอมรับตนเองในด้านต่างๆและอีกเหตุผลหนึ่งก็เพราะมาจากสภาพสังคมภายในเรือนจำที่เต็มไปด้วยความแออัดยัดเยียด กฎระเบียบที่เข้มงวดที่ผู้ต้องขังต้องปฏิบัติ ขาดอิสรภาพ ตัดขาดจากโลกภายนอก การต้องห่างญาติพี่น้องห่างครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่น ยิ่งทำให้ผู้ต้องขังที่มีภาวะความกดดันในตนเองเกิดการไม่ยอมรับตนเองอยู่แล้วยิ่งเพิ่มขึ้นไปอีก

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ไปสัมผัสด้วยตัวเองโดยการเข้าไปสนทนา สอบถามผู้ต้องขังคดียาเสพติด ซึ่งเป็นผู้ต้องขังชายและเจ้าหน้าที่ อนุศาสนาจารย์ที่อยู่ภายใน จำนวน 12 คน เมื่อ พ.ศ.2553พบว่าผู้ต้องขังได้ประสบกับความกดดันภายในจิตใจของตนเมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นแรงกดดันต่างๆ ทั้งผู้ต้องขังด้วยกันเองที่อาศัยบริเวณอยู่ภายในสภาวะสิ่งแวดล้อมและมีผลที่ก่อให้เกิดลักษณะอาการต่างๆตามมา เช่น นอนไม่หลับ ไม่เห็นคุณค่าของตน สับสนในความคิด ยอมรับผลที่ตนเองได้ทำไว้ คิดมาก ไม่มีสมาธิ เป็นต้น ยิ่งเป็นการยืนยันได้เป็นอย่างดีถึงภาวะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังและเป็นความจริง อีกประการหนึ่งที่ว่า การลงโทษจำคุกผู้กระทำความผิดได้ทำให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ลดลง (Dehumanize) ความมีศักดิ์ศรีของผู้ต้องขังได้ถูกทำลายลงเนื่องจากว่าผู้ต้องขังก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีดังที่ โรเจอร์ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544 : 86; อ้างอิงจาก Rogers, Carl R.1961) ได้กล่าวไว้ว่า โดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์แล้ว มีความสามารถ มีคุณค่า ศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ อีกอย่างหนึ่ง ในการแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจของผู้ต้องขังให้บรรลุผลสำเร็จ มีความจำเป็นที่จะต้องนำวิธีการกลุ่มมาใช้ในการปฏิบัติโดย “การให้คำปรึกษากลุ่มแก่ผู้ต้องขัง” เป็นกลุ่มชนิดหนึ่งของกลุ่มจิตบำบัด มุ่งเน้นในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม มากกว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาของสมาชิกแต่ละคนเป็นเอกเทศเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น เข้าใจถึงวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยหลักการ มีเหตุผลในการกระทำมากกว่าการใช้อารมณ์ รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้

จากสภาพปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำหลักของอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย กล่าวคือ หลักสูตรเหล่านี้ เป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความพอใจเพียงอย่างเดียวก็ไม่สร้างเหตุแห่งการยอมรับตนเองได้ แม้ผู้ปฏิบัติเพียงพยายามที่ค้นหาความจริงของตน ความรู้ของตนและแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ก็ตามซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2518:90) ได้อธิบายความหมายของ อิทธิบาท คำว่า บาท แปลว่า ฐาน เจริญ เช่น ทำหรือตื่น เพราะเป็นเจริญรับร่างกาย ส่วน อิทธิ แปลว่า ความสำเร็จ คำว่า ฤทธิ์ ก็แปลว่า ความสำเร็จ โดยรวม อิทธิบาท จึงหมายความว่า รากฐานแห่งความสำเร็จ รวมถึง 4 อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา กล่าวคือ ฉันทะ คือ ความพอใจ ในสิ่งที่เราจะต้องทำ วิริยะ ความพากเพียร เพียรไปในสิ่งที่พอใจ จิตตะ คือ เอาใจใส่ ฝักใฝ่ อยู่แต่สิ่งนั้นไม่เปลี่ยนแปลง และวิมังสา คือ คั่นคว้า สอดส่อง เพื่อจะแก้ปัญหา อุปสรรค อยู่เสมอไป ส่วนพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต. 2542:842) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาทว่าธรรมที่ให้ถึงฤทธิ์หรือความสำเร็จ หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลงายว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่าง คือ ฉันทะ (พอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ(ความคิดจดจ่อ)และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) โดยสรุปก็คือ มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ และใช้ปัญญาสอบสวนทั้งหมด นับเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ซึ่งมีความสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขัง จะทำให้ผู้ต้องขังเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริงในชีวิต จนทำให้เกิดยอมรับตนเองเกิดความเข้าใจที่จะรู้แจ้งขึ้นมาจากภายในจิตใจด้วยตนเอง มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม มีสติ มีความอดทนที่จะแก้ปัญหา และสามารถพัฒนาตนเองรวมถึงการยอมรับตนเองไปสู่ความเป็นอิสระและปราศจากความทุกข์ตามศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำแห่งหนึ่งใน จ.ศรีสะเกษ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรม

การพัฒนารายการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงการยอมรับตนเองและพัฒนารายการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงการยอมรับตนเองและสภาพความเป็นอยู่ของ

ผู้ต้องขัง สามารถนำรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 ไปพัฒนาบุคคลกลุ่มอื่นๆต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้ คือ

ตอนที่ 1 การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติดเรือนจำแห่งหนึ่งใน จ.ศรีสะเกษ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับประชากรทั้งหมด จำนวน 150 คน

ตอนที่ 2 การศึกษาการยอมรับตนเองโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติดเรือนจำแห่งหนึ่งใน จ.ศรีสะเกษโดยผู้วิจัยให้ตอบแบบวัดการยอมรับตนเองและคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 32 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 15 คน และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ตัวแปรที่ศึกษา มี 2 ตอน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาไว้ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังประกอบด้วย

- การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง
- การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของตนเอง
- การรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะของตนเอง
- การยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเอง
- การรู้ในคุณค่าของตนเอง

ตอนที่ 2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การยอมรับตนเอง** หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการมีความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนในด้านต่างๆ ไม่บิดเบือนความจริงเกี่ยวกับตนเอง แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกให้รู้ถึงคุณค่าที่มีภายในตนและยอมรับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งมีองค์ประกอบต่างๆดังนี้

1.1 **การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเข้าใจตนเองตามสภาพความเป็นจริง ได้แก่ ยอมรับว่าตนเองมีความผิดจริง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองกระทำ ยอมรับสภาพความเป็นอยู่ใต้อาณัติที่อยู่ และรู้ว่าตนเองมีปัญหาเรื่องการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

1.2 **การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลสามารถเปิดเผยลักษณะที่แท้จริง ไม่ให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง และดัดแปลงข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับตัวเอง ได้แก่ ไม่เสแสร้งพูดความจริง กล่าวที่จะทำให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ไม่เปลี่ยนแปลงข้อมูลทำให้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากตนเอง

1.3 **การรู้ข้อดีและข้อจำกัดในลักษณะของตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลสามารถรู้วาทนเองมีลักษณะที่ดีในด้านใดบ้างและมีลักษณะอะไรที่เป็นข้อเสีย ข้อจำกัดของตนเองได้แก่ รู้ว่าตนเองเป็นคนอารมณ์อย่างไร รู้ว่าตนเองมีบุคลิกภาพเช่นไร และรู้ว่าตนมีข้อดีข้อเสียในเรื่องใดบ้าง

1.4 **การยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเองและรวมถึงการยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง ได้แก่ ยอมรับผลจากการตัดสินใจในการกระทำของตนเองในอดีต ยอมรับว่าตนเองควรจะปรับปรุงอะไรบ้าง และยอมรับว่าตนเองจะเปลี่ยนแปลงการกระทำในปัจจุบันให้ดีขึ้น

1.5 **การรู้ในคุณค่าของตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลรู้และเข้าใจถึงลักษณะต่างๆของตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่านั้นมีคุณค่า ได้แก่ พึงพอใจในตนเอง ใช้ศักยภาพของตนเองเองได้อย่างเต็มที่ เผชิญกับอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาด้วยความมั่นใจ มีใจเปิดกว้างในการรับรู้สิ่งต่างๆ และไม่มองตัวเองในด้านลบ

2. **อิทธิบาท 4(Path of Accomplishment, Basic for Success)** หมายถึง เครื่องประกอบให้ถึงซึ่งความสำเร็จหรือคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วย

2.1 **ฉันทะ (Will, Aspiration)** ความพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป

2.2 **วิริยะ (Effort, Exertion)** ความเพียร หมายถึง ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทำถอย

2.3 จิตตะ (Thoughtfulness, Active Thought) ความคิดมุ่งไป หมายถึง ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝนไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุกติศตัวอุทิสใจ ให้แก่สิ่งที่ทำ

2.4 วิมังสา (Investigation, Examination, Reasoning, Testing) ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง หมายถึง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

3. การพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4
หมายถึง กระบวนการที่ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมขึ้นโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้หลักอิทธิบาท 4 คือ การนำหลักธรรมสำหรับผู้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตในทางโลก หรือการครองชีวิตของคฤหัสถ์ให้ถูกต้อง และสามารถเข้าใจตนเองในด้านต่างๆมากยิ่งขึ้นพร้อมนำมาให้ผู้ต้องขังได้มีการปฏิบัติปฏิสัมพันธ์กันในทางที่เหมาะสม เพื่อจะดำเนินกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมีการร่วมมือในการพัฒนา หรือการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันและเพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตพฤติกรรมของตนเองอย่างรู้เท่าทันกับความเป็นจริงของชีวิตของตนเองได้ ด้วยการดำเนินชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังอันจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม 5 เทคนิค ได้แก่ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ เกม และสถานการณ์จำลอง ในการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 เพื่อให้ผู้ต้องขังเกิดการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

โดยให้ผู้ต้องขังลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

โดยการให้ผู้ต้องขังได้ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปผลจากกิจกรรมที่ได้รับปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีความรู้จักตนเองมากขึ้นหลังจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

โดยให้ผู้ต้องขังรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มของตนแล้วมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง และสามารถนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

โดยให้ผู้ต้องขังร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและจากกลุ่มโดยการร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมการพัฒนารายอมรับตนเองมี 5 เทคนิค คือ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ เกม และสถานการณ์จำลอง

3. **ผู้ต้องขัง** หมายถึง บุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและ เป็นผู้ต้องขังชายที่คดียาเสพติดมีโทษ 1 ปีขึ้นไป ที่เรือนจำแห่งหนึ่งใน จังหวัดศรีสะเกษ

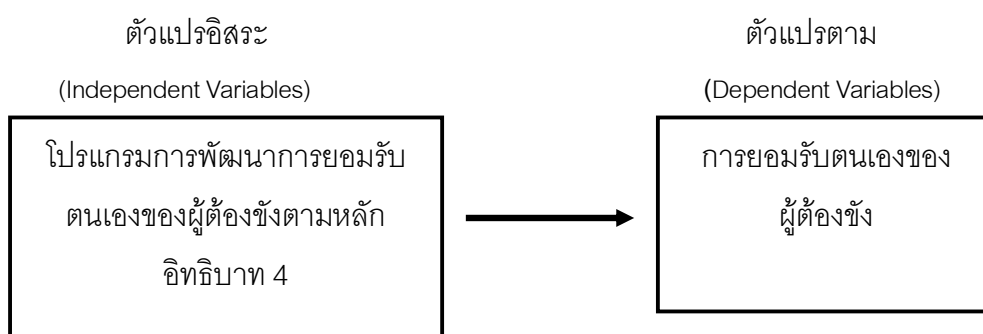
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามลักษณะดังนี้

- การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง
- การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของตนเอง
- การรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะของตนเอง
- การยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเอง
- การรู้ในคุณค่าของตนเอง

ตอนที่ 2 โดยใช้โปรแกรมการพัฒนารายอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4



สมมุติฐานในการวิจัย

การยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 หลังเข้าโปรแกรมการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4

บทที่ 2

เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

1.1.1 ความหมายของการยอมรับตนเอง

1.1.2 คุณค่าของการยอมรับตนเอง

1.1.3 ลักษณะของการยอมรับตนเอง

1.1.4 ระยะเวลาเปลี่ยนแปลงการยอมรับตนเอง

1.1.5 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

1.1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับตนเอง

1.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับผู้ต้องขัง

2.1.1 ความหมายของผู้ต้องขัง

2.1.2 แนวคิดการป้องกันและฟื้นฟูสภาพผู้ต้องขัง

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนกับสิทธิผู้ต้องขัง

2.1.4 การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย

พ.ศ. 2540

2.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

3.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

3.1.3 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

3.1.4 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

3.1.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

3.1.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

3.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์และหลักอิทธิบาท 4

4.1.1 ธรรมชาติของมนุษย์

4.1.2 บุคลิกภาพของมนุษย์

4.1.3 การพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์

4.1.4 หลักการของอิทธิบาท 4

4.1.5 แนวคิดและแนวปฏิบัติของอิทธิบาท 4

4.1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิบาท 4

1.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

1.1.1 ความหมายของลักษณะการยอมรับตนเอง

การยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นข้อจำกัดระหว่างตนที่ต้องดำเนินชีวิตไปต่อโดยมีเป้าหมายของชีวิตแต่ต้องปรับตัวให้เข้าภายใต้สภาพของสิ่งแวดล้อมที่กำลังเป็นอยู่ อย่างมีจุดยืนของสภาพความเป็นจริงในที่ตนกำลังเป็นอยู่ให้ได้ โดยการเป็นอยู่ต้องใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน ซึ่งมีนักจิตวิทยาและผู้รู้ได้กล่าวไว้อย่างหลากหลายดังนี้ คือ

แซสส์ (Sass. 1978:40-42) กล่าวถึง การยอมรับตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะพึงพอใจในตนเองอย่างตัวเองเป็นและเรียนรู้ถึงข้อดี ข้อเสียรวมถึงข้อจำกัดของตนเอง บุคคลสามารถเรียนรู้ข้อจำกัดของตน ไม่มองว่าเป็นเรื่องน่าอายและไม่ใช้เวลาไปกับการปกปิดข้อจำกัดของตนหรือป้องกันตนเอง แต่จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเสริมสร้างข้อดีของตน

เอลลิส (Ellis.1980:16) กล่าวถึง ผู้ที่มีการยอมรับตนเองจะไม่ประเมินคุณค่าของตนเองอยู่กับผลสำเร็จภายนอก หรือทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อเขา และพวกเขาจะหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองหรือความเป็นตัวเขา ทว่า จะยอมรับสภาพที่เป็นอยู่จริงในตัวเขา (existences) และมีความสุขกับชีวิตให้มากที่สุด

ฮามาเช็ค (Hamachek.1992:325) กล่าวถึง การยอมรับตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจและการเข้าใจในตนเองที่บุคคลมีต่อตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลๆหนึ่ง และระดับของการยอมรับตนเองของบุคคลจะดูได้จากผลต่างของความคิดเห็นเกี่ยวกับตนที่เป็นจริง และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

จอห์นสัน (Johnson.1993:29-30) กล่าวถึง การยอมรับตนเอง หมายถึง การนับถือตนเองอย่างสูง บุคคลที่มีการยอมรับตนเองจะสร้างภาพลักษณ์ของตนเองแตกต่างออกไปจากผู้อื่น และยิ่งบุคคลมีการยอมรับตนเองมากเท่าไร บุคคลก็也将มีความมั่นคงในเอกลักษณ์ของตนมากขึ้นเท่านั้น ทำให้การ

สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดีสร้างสรรค์เนื่องจากการยอมรับตนเองจะทำให้มีการสื่อสารกับผู้อื่นเป็นแบบเปิดเผยและไม่ปิดเป็นความจริงซึ่งจะช่วยให้เกิดความไว้วางใจระหว่างกันได้ง่าย

กิดานันท์ ชานาญเวช (2536:24) กล่าวถึง การยอมรับตนเองหมายถึง ความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ปิดเป็นน บุคคลที่ยอมรับตนเองจึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดีเคารพตัวเอง มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตนเองและสามารถรับผิดชอบการกระทำต่อตัดสินใจนั้นๆ

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542:38) ได้ให้ความหมายของ การยอมรับตนเองว่า การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ในการยอมรับคำชมเชย หรือการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาและยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง เป็นตัวของตัวเองและไม่คิดว่าตัวเองแตกต่างจากบุคคลอื่น

กุลวดี โสวัฒนสกุล (2547:17) กล่าวถึง การยอมรับตนเอง คือการลดการประเมินค่าตนเองจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นผลสำเร็จหรือการยอมรับจากผู้อื่นและเห็นคุณค่าชีวิตตนเองจากภายในก็จะทำให้ตัวเองนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การยอมรับตนเองเป็นความพึงพอใจและความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดของตนเองและจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.2 คุณค่าของการยอมรับตนเอง

คุณค่าของการยอมรับตนเอง ย่อมนำมาซึ่งทัศนคติที่ดีต่อตนเองซึ่ง โรเจอร์ (Roger.1974:358) ได้ให้ความเห็นว่า การที่บุคคลมีการยอมรับตนเองบุคคลนั้นจะมีการปรับตัวได้ดี รู้จักตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเองและความสามารถทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งเฮอร์ล็อก (Hurlock.1973:339) มีความเห็นสอดคล้องว่า การยอมรับตนเองสามารถทำให้บุคคลยอมรับตนเองและรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่นก็ชอบตนเช่นนั้น ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (self regard) ในทางบวกอย่างมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามคำชื่นชม หรือคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

อัลพอร์ต (Allport;quoted in Feist.1990:519) ได้จัดให้การยอมรับตนเองหรือความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นเกณฑ์หนึ่งในการพิจารณาว่าบุคคลมีวุฒิภาวะหรือไม่บุคคลที่มีวุฒิภาวะจะยอมรับตนเองในสิ่งที่ตนเป็น มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองได้ แม้ว่าแผนการที่กำหนดไว้จะไม่เป็นตามที่ต้องการ ก็ยอมรับได้ว่าอารมณ์พุ่งเคือง คับข้องใจนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่เอาแต่เศร้าใจ

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า การยอมรับตนเองจะช่วยบุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในชีวิตของตน รู้สึกว่าตัวเองมีประโยชน์ต่อสังคมสามารถปรับตัวได้ดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

1.1.3 ลักษณะของการยอมรับตนเอง

การยอมรับตนเองหรือยอมรับพฤติกรรมของตนเองในการแสดงออกทำให้ได้ข้อยืนยันว่า สุขภาพจิตที่ดีมีปัจจัยหลักมาจากความรู้สึกที่เราเห็นคุณค่าของตัวเอง ผู้ที่ยอมรับตนเองจึงได้ชื่อว่า สุขภาพจิตและสุขภาพกายดี เพราะว่ามีวิธีการมองโลกในทางบวกลดการมองโลกในทางลบซึ่งมีความสอดคล้องกับ ฮามาเช็ค (กุลวดี โสวัฒนสกุล.2547:9 อ้างอิงจาก Hamachek.1978:268-270) ได้รวบรวมลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีการยอมรับตนเองไว้ดังนี้

1. มีจุดยืนในหลักการและการประเมินคุณค่าในเรื่องต่างๆ อย่างชัดเจนและกล้าที่จะปกป้องจุดยืนของตนเอง ต่อหน้ากลุ่มที่มีความเห็นคัดค้านกับเขา อย่างไรก็ตาม เขาก็มีความมั่นคงทางจิตใจพอที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองของตนหากเกิดการเรียนรู้ใหม่ หรือว่ามีหลักฐานยืนยันว่าความคิดนั้นไม่ถูกต้อง เขาจะคิดว่า “คุณพูดถูก แต่ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนผิด” ซึ่งต่างจากผู้ที่ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ เขาไม่สามารถยอมรับได้ถ้าต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะกลัวว่าทำให้เขากลายเป็นคนอ่อนแอหรือไร้ความสามารถ

2. เมื่อได้ลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนพิจารณาว่าดีที่สุดแล้ว หากไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เขาก็จะไม่มานั่งรู้สึกผิดหรือเสียใจในสิ่งที่กระทำลงไป แม้ว่าถ้าเขารู้สึกผิด ก็จะไม่จมอยู่กับอารมณ์นั้น เขาจะคิดได้ว่า “ฉันทำผิดพลาดไป ฉันจะปรับปรุง” แทนที่การกล่าวโทษตนเองว่า “ฉันทำผิดพลาด ฉันเป็นคนไม่เอาไหนเสียเลย”

3. เขาจะไม่เสียเวลาไปกับความกังวลว่ารูปร่างจะเป็นอย่างไร หรือหัวเสียกับเรื่องที่เกิดขึ้นวันนี้ หรือหมกมุ่นกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเมื่อวาน

4. เขามีความมั่นคงในความสามารถของตนที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ แม้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ล้มเหลวหรือตกต่ำ เขาจะไม่สรุปลงไปว่า “เพราะฉันทำไม่สำเร็จ ฉันเป็นคนล้มเหลว” แต่จะพูดกับตนเองว่า “ฉันทำไม่สำเร็จ ฉันจะพยายามให้มากขึ้น”

5. เขามีความรู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง โดยไม่ถือว่าตนเหนือกว่าหรือด้อยกว่าใคร ไม่นำตนมาเปรียบเทียบกับผู้อื่นในแง่ของความสามารถ พื้นฐานครอบครัวหรือความคิดเห็น เขาจะคิดว่า “คุณมีความสามารถในเรื่องบางอย่างที่เหนือกว่าฉัน แต่ฉันก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งเช่นเดียวกับคุณ” ซึ่งต่างจากผู้ที่ไม่ยอมรับตนเองจะมองว่า “คุณมีความสามารถมากกว่าฉัน

ดังนั้นฉันจึงดีน้อยกว่าคุณ” เขาสามารถยอมรับความสามารถของผู้อื่นได้ โดยไม่นำมาประเมินหรือลดคุณค่าของตนเอง

6. เขามองว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าสนใจและมีคุณค่าต่อผู้อื่น อย่างน้อยก็กับคนที่เขาเลือกจะคบหาด้วย เขาจะไม่พะวงกับตนเองจนทำอะไรไม่ถูกเมื่อพบปะสมาคมกับผู้อื่น โดยมีมุมมองว่า “ฉันโอเค คุณก็โอเค”

7. เขาสามารถยอมรับคำชื่นชมได้โดยปราศจากการแสหรงกมลเกลื่อน หรือรู้สึกผิดที่ได้รับคำชม เช่นคิดว่า “โอ้ ใครก็ทำได้ทั้งนั้น” “ขอบคุณ แต่ฉันไม่คู่ควรกับคำชมนั้นเลย”

8. เขาจะปฏิบัติเสถียรการบงการของผู้อื่น โดยเฉพาะในหมู่เพื่อนฝูง เขามีมุมมองว่า “ฉันก็มีดีเท่ากับเธอไม่เห็นมีเหตุผลที่ฉันจะต้องเชื่อเธอไปทุกเรื่อง”

9. เขาสามารถยอมรับตนเองและกับผู้อื่นได้ว่า เขามีความรู้สึกและความต้องการที่แตกต่างหลากหลายทั้งสองด้าน เช่น โกรธจนเจียว-รักทะนุถนอม เศร้าโศก-เรงร่า ไม่พอใจอย่างรุนแรง-ยอมรับอย่างจริงใจ อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าความวาทะจะต้องแสดงออกตามความรู้สึกและความต้องการไปหมดทุกเรื่อง

10. เขาสามารถมีความสุขกับตนเองในกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งเรื่องงาน เรื่องเล่น การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การคบหาเพื่อน หรือเรื่องอื่นๆ โดยมีคติว่าหาความสำราญจากสิ่งที่ทำ

11. เขามีความรู้สึกที่ไวต่อความเดือดร้อนของผู้อื่น ไม่เบียดเบียนล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น เพื่อหาประโยชน์ใส่ตนเอง

12. เขาจะมองหาข้อดีในตัวผู้อื่น อันเป็นผลพลอยได้จากการที่มองตัวเองในแง่ดี และมองโลกในแง่สวยงาม ไม่ว่าอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายก็ตามซึ่งตรงกับความเห็นของ แซสส์ (Sass.1978:40-42) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองไว้ดังนี้

1. มีค่านิยมและหลักการความเชื่อมั่นของตนเอง พร้อมที่จะยืนยันในความคิดความเชื่อของตนเองเมื่อเกิดกรณีขัดแย้งในความคิดเห็น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเมื่อพบว่าความคิดนั้นไม่ถูก สามารถตัดสินใจในการกระทำของตนและยอมรับการกระทำที่ตนเองกระทำ

2. เป็นผู้ที่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่เวลาไปกับความกังวลถึงเรื่องในอนาคตหรือเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต เป็นผู้มีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว

3. มีความรู้สึกว่าตนเองเท่าเทียมกับผู้อื่น ในฐานะที่เป็นมนุษย์เหมือนกันถึงแม้จะมีความแตกต่างในเรื่องของความสามารถ พื้นฐานของครอบครัว ทักษะติดต่อผู้อื่นซึ่งมีความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เหนือหรือดีน้อยกว่าผู้อื่น

4. สามารถที่จะรับการชื่นชมและสรรเสริญจากผู้อื่นได้อย่างไม่รู้สึกเขิน สามารถยอมรับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และเห็นว่าความรู้สึกต่างๆ เช่น ความโกรธ ความรัก ความเศร้า เป็นความรู้สึกธรรมชาติ

วอร์เช และกอธัส (Worchel and Goethas.1989:238) ได้นำเสนอว่า บุคคลที่มีการยอมรับตนเองนั้นจะมีแนวโน้มในการยอมรับผู้อื่น ได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง และบุคคลที่มีการยอมรับตนเองและยอมรับตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จัดเป็นบุคลิกภาพแบบ

“ฉันดี เธอดี” ตามแนวของทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสาร (Transactional Analysis) ของ Harris ซึ่งได้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพออกเป็น 4 แบบ ตามเงื่อนไขชีวิตที่ให้คุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนี้

1. “ฉันไม่ดี เธอดี” เป็นเงื่อนไขในช่วงต้นของชีวิต ช่วงอายุ 0-6 เดือน เนื่องจากในระยะนี้ทารกไม่มีพลัง พลังจะอยู่ที่ผู้ใหญ่

2. “ฉันไม่ดี เธอไม่ดี” ช่วงอายุประมาณ 2 ปี เด็กที่ถูกทอดทิ้งและห่างเหินกับบิดามารดา เงื่อนไขชีวิตเช่นนี้จะทำให้เด็กรู้สึกว้าทั้งตนเองและผู้อื่นและชีวิตโดยทั่วไปไม่มีค่า เขาแยกตัวจากการมีปฏิสัมพันธ์

3. “ฉันดี เธอไม่ดี” ช่วงอายุประมาณ 2 ปี เด็กบางคนที่อยู่กับพ่อแม่ที่ดูร้ายทารุณ จะรู้สึกว่า การอยู่เพียงลำพังเป็นสิ่งดี จึงสรุปว่า “ฉันดี เธอไม่ดี” พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นแบบก้าวร้าวต่อต้านสังคม (Antisocial)

4. “ฉันดี เธอดี” ผู้ใหญ่บางคน มีการคิดพิจารณาและการกระทำแบบยอมรับตนเองและผู้อื่น คนกลุ่มนี้จะมีความคิดทางบวกต่อตนเอง ผู้อื่น และการใช้ชีวิตโดยทั่วไป

เบอร์เกอร์ (กิดานันท์ ชำนาญเวช.2536:21; อ้างอิงจาก Berger.1951:778-779) ได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองว่า มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การแสดงออกของพฤติกรรมที่เชื่อมั่นในคุณค่าและมาตรฐานภายในมากกว่ามาจากแรงกดดันภายนอก
2. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาชีวิต
3. ความรับผิดชอบที่จะยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง
4. การยอมรับคำยกย่องและวิจารณ์จากผู้อื่นอย่างเป็นกลาง
5. ความไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือบิดเบือนความรู้สึกใดๆ เช่น แรงงูใจ ข้อจำกัดความสามารถหรือคุณสมบัติที่ดีอื่นๆ ของแต่จะยอมรับทั้งหมดโดยปราศจากการกล่าวโทษตนเอง
6. การพิจารณาว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับบุคคลอื่น
7. การไม่คาดหวังว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน ถึงแม้ว่าความคิดเห็นของตนไม่ตรงกับผู้อื่น

8. การไม่คิดว่าตนประหลาดหรือมีความแตกต่างจากบุคคลทั่วไป

9. การไม่เป็นขี้อายต่อสภาพที่ตนเป็นอยู่

ซีเครอ (กิดานันท์ ชำนาญเวช. 2536:22; อ้างอิงจาก Sheerer.1949:169-175) กล่าวถึง การยอมรับตนเองมีลักษณะดังนี้

1. มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการให้คุณค่าในตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่แสดงถึงมาตรฐานของบุคคลอื่น

2. มีการปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกด้านลบต่อผู้อื่นหรือเพื่อเห็นแก่ความถูกต้อง แต่จะไม่ปรับปรุงพฤติกรรมเนื่องจากความกลัวที่ไม่มีเหตุผลการตัดสินใจ

3. มีลักษณะการแสดงออกอันเนื่องมาจากมาตรฐานภายในของตนเอง เช่น

3.1 เมื่อถูกวิจารณ์หรือตำหนิการกระทำใดๆถึงแม้จะเสียใจจากคำวิจารณ์ แต่ก็มิได้ละทิ้งมาตรฐานภายในของตน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปตามคำวิจารณ์ดังกล่าว

3.2 ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกล่าวขอโทษในทุกพฤติกรรมของตน

3.3 ไม่ตำหนิตนเอง ถ้าไม่สามารถทำตามมาตรฐานของผู้อื่นได้

4. ไม่กังวลหรือตำหนิตนเองเมื่อผู้อื่นติเตียน หรือปฏิบัติต่อตนไม่ดี

5. รับรู้ถึง “ความเป็นมนุษย์” ที่เท่าเทียมกับผู้อื่น กล่าวคือ ไม่รู้สึกเหนือกว่าหรือด้อยกว่าผู้อื่น

6. สามารถแก้ไขปัญหาที่ตนเผชิญอยู่อย่างซื่อสัตย์

7. ไม่สงสัยในคุณค่าของตนเอง แม้ว่าผู้อื่นจะสงสัยในคุณค่านั้น

8. ไม่สงสัยว่าตนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

9. เมื่อได้รับคำวิจารณ์จะพิจารณาคำวิจารณ์อย่างเป็นธรรม และไม่เสียใจต่อการวิจารณ์นั้น

10. ไม่คาดเดาล่วงหน้าว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน

11. เมื่อประสบความล้มเหลวในเรื่องใดจะไม่ทำให้ความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าลง

12. ไม่ขี้อาย

13. ไม่ปฏิเสธคำยกย่องและคำชมเชย

14. ไม่คิดว่าตนประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป

15. ไม่ชอบการถูกบงการ

16. ไม่หลีกเลี่ยงหรือมองข้ามความเป็นจริงที่ประสบ

17. มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง รวมถึงยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจเหล่านั้นด้วย

18. ไม่ปฏิเสธหรือปิดเป็นความรู้สึกใดๆของตนเองรวมถึงการยอมรับความสามารถ และข้อจำกัดของตน และเมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบในตัวเองก็พร้อมจะเปลี่ยนแปลงมากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือตำหนิ

19. มีความคิดและการวางแผนล่วงหน้าที่ดี

20. ไม่มีความรู้สึกผิดทุกครั้ง เมื่อใช้เวลาหรือเงินเพื่อการพักผ่อน

จากคำนิยามข้างต้น ลักษณะของบุคคลที่มีการยอมรับตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก มีความมั่นคงทางอารมณ์ในการยอมรับคำยกย่องสรรเสริญและสามารถใช้สติปัญญาของตนเองแก้ไขปัญหาและยอมรับผลที่เองกระทำโดยไม่โทษผู้อื่น

1.1.4 ระยะการเปลี่ยนแปลงการยอมรับตนเอง

วิธีที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหรือมโนภาพแห่งตนนั้น ต้องอาศัยระยะเวลาและวิธีการ รวมถึงกระบวนการที่จะนำมาใช้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542: 39-40) ได้เสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงแห่งตนไว้ดังนี้

1. วิธีการเปลี่ยนแปลงระยะยาว

1.1 ใช้การบำบัดทางจิตใจ โดยการสร้างสถานการณ์ของบุคคลนั้นให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานชนิดนั้นๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดีได้ จะช่วยให้มโนภาพแห่งตนของเขาสูงขึ้น แต่ต้องพิจารณาให้ถูกต้องตามเหตุการณ์ เช่น ด.ช. ก ไม่เชื่อว่าตัวเองสามารถเป็นผู้นำได้ ครูพยายามสร้างสถานการณ์ให้เขามีโอกาสเป็นผู้นำ ให้เกิดกำลังใจและความเชื่อมั่นจนทัศนคติที่ไม่ดีหายไป

1.2 การให้คำปรึกษา (Counseling) โดยผู้มีปัญหาต้องอาศัยผู้ให้คำปรึกษาดังวิธีแบบตัวต่อตัว โดยจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองและพยายามแก้ไขเหตุที่เขาไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อถ้าสามารถแก้ไขได้ ก็จะทำให้มโนภาพแห่งตนดีขึ้น

2. วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น

2.1 การใช้ผู้นำแบบอย่างตัวจริง (Real Model) การใช้บุคคลจริงเป็นแบบ และต้องเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นๆ ด้วย

2.2 แบบอย่างโดยจินตนาการ (Imaging Model) คือ สมมติแบบอย่างขึ้นมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือเป็นวาจา ถ้าหากแบบอย่างจินตนาการมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับบุคคลผู้นั้นก็สามารถมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนในระยะสั้นแก่บุคคลนั้นๆ ได้

นอกจากนี้สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะช่วยในการเปลี่ยนแปลงหรือช่วยในการพัฒนาการยอมรับตนเองแล้ว การใช้กิจกรรมกลุ่มก็มีส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับตนเองได้ดังคำกล่าวของ สำเนียง เพชรจอม(2536:23-24) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ สอนให้เกิดความรู้ใหม่ เพิ่มมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม กระตุ้นให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ในปัจจุบันกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย

ทุกหน่วยงานเพื่อพัฒนาบุคคลและนับเป็นวิธีการถ่ายทอดที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งพอกกล่าวได้ดังนี้

1. กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการสอนที่มีชีวิตชีวา จึงสามารถจัดความน่าเบื่อหน่ายของการฟังคำบรรยาย และสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้ความรู้ต่างๆ ตามความต้องการของผู้นำกลุ่มได้

2. จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม สมาชิกจะค้นพบพฤติกรรมหลายด้านของตนเองและของผู้อื่น สมาชิกจะได้รับฟังความคิดเห็นของคนในกลุ่มมากขึ้น และเขาจะมีความรู้สึกรู้ว่าได้เรียนรู้อะไรแปลกๆใหม่ๆด้วยตนเอง และเมื่อบุคคลเรียนรู้ตนเอง ความรู้หรือลักษณะพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น จะติดแน่นคงทนกว่าการเรียนรู้ที่เกิดจากคนอื่นบอกเล่า

3. เมื่อสมาชิกกลุ่มอยู่ในบรรยากาศที่ดี เขาก็มีความพร้อมที่จะยอมรับสิ่งแปลกใหม่ และเนื่องจากบรรยากาศของกลุ่มสัมพันธ์เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แสดงออกทางด้านความคิดเห็นของเขาเอง จะทำให้เขายอมรับอย่างเต็มที่และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด

4. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ให้โอกาสบุคคลได้วิเคราะห์ประสบการณ์ความคิดเห็นหรือเจตคติ ต่อสิ่งที่ต้องการให้เรียนรู้ ฉะนั้นจึงแน่ใจได้ว่า ประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นนั้นถูกต้อง

5. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ให้โอกาสบุคคลได้เรียนรู้จากรูปแบบที่ดีและถูกต้อง เพราะเมื่อมีรูปแบบที่ดีขึ้น ก็จะได้รับคำชมเชยหรือสนับสนุน เป็นพฤติกรรมตัวอย่าง

สรุปได้ว่า ระยะเวลาของการพัฒนาการยอมรับตนเอง ก็เป็นตัวบ่งชี้การเปลี่ยนแปลงการยอมรับตนเอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาซึ่งผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นโปรแกรมซึ่งนำไปใช้กับผู้ต้องขังได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

นักจิตวิทยาซึ่งนำโดย Carl Rogers ได้สนใจในการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับ “ตน” (self) โดยโรเจอร์สเป็นผู้ที่มีความศรัทธา และนับถือในความเป็นมนุษย์อย่างมาก เขามีทัศนะว่า โดยพื้นฐานของมนุษย์แล้ว มนุษย์เป็นคนดี มีคุณค่า มีความสามารถ และมีกระแสนของการมุ่งไปข้างหน้าเพื่อการเติบโตเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพสมบูรณ์ แพทเตอร์สัน (เนตรชนก ต่วน.2542: 23-26 อ้างถึง Patterson.1966:410-415) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ดังนี้คือ

1. มนุษย์มีความสามารถ มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า

โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์มีสติปัญญา มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีความสามารถที่จะมองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง (Realistic) เป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่า

2. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และไว้วางใจได้

มนุษย์เป็นคนดี พร้อมทั้งจะร่วมมือสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม(socialized) เป็นคนพูดจริงทำจริง เป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ แต่การที่บุคคลทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง โหดร้าย เห็นแก่ตัว เนื่องจากความไม่สอดคล้องกัน (incongruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (self concept) กับประสบการณ์ ตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลใช้กลไกป้องกันตนเองต่างๆ (defense mechanism)

3. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง

มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถที่จะตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงจากภาวะของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสม สอดคล้องตามความเป็นจริง แนวโน้มดังกล่าวเป็นกระแสของความพยายามที่จะมุ่งไปข้างหน้า (forward moving) เพื่อความก้าวหน้าและเติบโตเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพสมบูรณ์

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะนำตนเอง กำหนดตนเอง และควบคุมตนเองได้

มนุษย์มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสามารถที่จะคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มีความพยายามที่จะช่วยเหลือและควบคุมตนเอง พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการกระทำของตน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

ความต้องการนี้เริ่มจากการที่เด็กต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากมารดา หรือผู้เลี้ยงดูตลอดจนความรักและการยอมรับจากเพื่อน ครู และผู้ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย (need for positive regard)

จากที่กล่าวมาได้เห็นถึงทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์โดยสรุปได้ว่า มนุษย์มีความต้องการความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น มนุษย์เป็นคนดี มีคุณค่า มีความสามารถและมีกระแสของการมุ่งไปข้างหน้าเพื่อเป็นคนที่สมบูรณ์ ดังนั้นโรเจอร์สแบ่งการนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็น 2 ส่วนคือ ตนเองที่เป็นจริง (real self) และตนเองที่อยากจะเป็น (ideal self) แม้จะใช้คำศัพท์เฉพาะที่แตกต่างกันบ้าง คือ พิจารณาว่าการรับรู้ตนเองประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่เป็นอยู่จริง (real self concept) เป็นการนึกคิดว่าตนเองเป็นอย่างไร และคิดว่าคนอื่นในสังคมมองว่าตนเองเป็นอย่างไร กับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองที่อยากจะเป็น (ideal self concept) เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าอยากจะเป็นอย่างไร และคิดว่าสังคมอยากให้ตนเองเป็นอย่างไร โดยการรับรู้ตนเองมี 2 ด้านคือ ด้านร่างกายเป็นความนึกคิดเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ท่าทาง เพศ ความสำคัญของร่างกาย

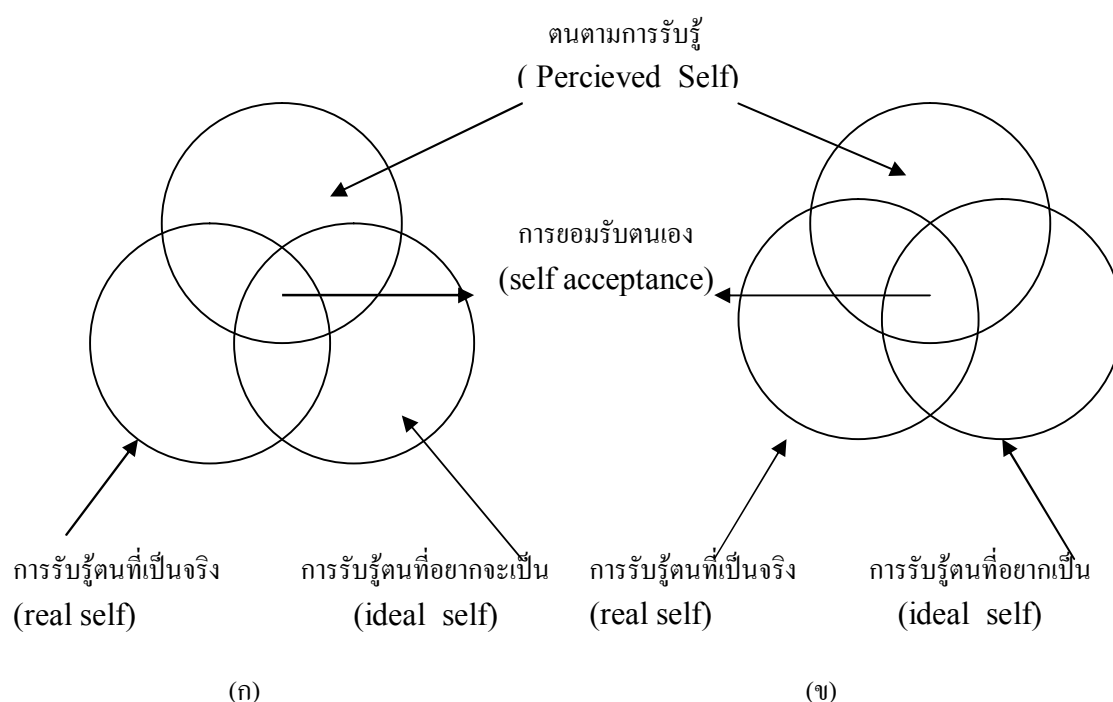
ส่วนต่างๆ และศักดิ์ศรีหรือความมีเกียรติเกี่ยวกับร่างกายของตนในสายตาผู้อื่น และอีกด้านหนึ่งคือ ด้านจิตใจ เป็นความนึกคิดเกี่ยวกับความสามารถ การทำหน้าที่และบทบาท ความมีคุณค่า และการมีสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งในวัยเด็กการรับรู้ตนเองทั้ง 2 ด้านนี้แยกออกจากกัน แล้วค่อยๆ รวมกันเมื่อเจริญวัยขึ้น การรับรู้ของแต่ละคนขึ้นอยู่กับ ความเชื่อ อารมณ์ ความปรารถนา ความรู้สึกนึกคิด ความทะเยอทะยานและความสำเร็จของแต่ละบุคคลด้วย

1. การรับรู้ตนที่เป็นจริง (real self) หมายถึง ความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงกับบุคคลทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานภายในตัวบุคคล เช่น การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก ความนึกคิด หรือสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคล ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมของบุคคล สิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั้งหมด จะถูกบันทึกไว้ด้วยกลไกทางจิตซึ่งจะเก็บไว้ในส่วนของจิตใจ 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งเป็นส่วนที่เราสามารถรับรู้ได้ (consciousness) และอีกส่วนเป็นส่วนที่เราไม่สำนึก (unconscious) หรือไม่สามารถตระหนักรู้ได้ ประสบการณ์ที่ถูกบันทึกไว้ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า สนามแห่งประสบการณ์ของบุคคล เพราะฉะนั้นความเป็นจริงของบุคคล คือ ความเป็นจริงตามการรับรู้ของบุคคล ไม่ใช่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด ทารกจะรับรู้ประสบการณ์ตามประสาทสัมผัส แต่ต่อมาเมื่อเขาเริ่มบังคับอวัยวะบางส่วนของเขาได้ เช่น ขยับแขน ขยับขา การรับรู้ว่าเป็น “ฉัน” ก็ค่อยๆ พัฒนาไป เมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะค่อยๆ รับเอาทัศนคติ รวมทั้งแบบแผน ค่านิยม จากพ่อแม่ และคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้จะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้าง “ตน” และ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองจะค่อยๆ แตกต่างออกไปจากตัวตนของเขาที่เป็นอยู่จริง

2. การรับรู้ตนที่อยากจะเป็น (ideal self) หมายความว่า บุคคลมีความต้องการที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับตนเอง ซึ่งความต้องการนี้ จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของผู้อื่นที่จะยอมรับสิ่งต่างๆ ของบุคคลนั้น ขณะเดียวกันบุคคลก็มีความต้องการที่จะนับถือตนเองซึ่งเป็นผลมาจากการที่ผู้อื่นให้ความนับถือในประสบการณ์ หรือการกระทำของเขา ดังนั้นสภาพที่ผู้อื่นประเมินเกี่ยวกับเขา จึงกลายเป็นเงื่อนไขของการตีค่าที่เกิดขึ้นกับ “ตน” ของเขาด้วย จากความต้องการที่จะนับถือตนเองนี้ ทำให้เขาเลือกที่จะรับรู้ แต่ประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับเงื่อนไขของการตีค่านั้น นั่นคือเลือกที่จะกระทำจากสิ่งที่รับรู้จากประสบการณ์ที่เป็นจริงของตนในอดีต และถูกยอมรับจากผู้อื่น และการกระทำใดที่ถูกปฏิเสธจากที่เกิดขึ้นในอดีต จะมีผลทำให้เกิดความต้องการที่จะให้ถูกยอมรับในอนาคต ทั้งนี้เกิดจากพื้นฐานของคนที่ต้องการเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดนั่นเอง

3. การยอมรับตนเอง (self acceptance) คือ จากการที่บุคคลเลือกกระทำสิ่งที่ไม่ถูกปฏิเสธจากคนอื่นในอดีต และบิดเบือนการรับรู้ หรือ ปฏิเสธที่จะรับรู้ แต่ประสบการณ์ที่ตรงข้ามกับเงื่อนไขของการตีค่านั้น หรือ อีกนัยหนึ่งคือ อาจเลือกแต่การกระทำที่ไม่ถูกปฏิเสธจากผู้อื่นมาแล้วใน

อดีต ดังนั้นประสบการณ์ของเขาในบางส่วนจึงไม่จัดรวมเข้ากับโครงสร้าง “ตน” ทำให้เกิดความไม่สอดคล้องระหว่าง “ตน” กับประสบการณ์ในระดับต่างๆ ซึ่งจะเป็นการยอมรับตนเองในระดับต่ำหรือไม่ยอมรับตนเอง และแพทเทอร์สัน (Patterson.1966:416) กล่าวถึง หนทางหนึ่งในการเพิ่มความสอดคล้องระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองกับความเป็นจริง คือ การพิจารณาตนเองจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้มีความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างแห่งตน และความเป็นจริงมากขึ้น มีการยอมรับนับถือในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อันจะนำไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสม และเกิดพฤติกรรมด้านบวก และได้แสดงถึงการยอมรับตนเองซึ่งเกิดจากความสอดคล้องระหว่างการรับรู้ที่เป็นจริง (real self) การรับรู้ตนที่อยากจะเป็น (ideal self) และ ตนตามการรับรู้ของตนเอง (Percieved Self) แสดงในภาพที่ 1



ก. แสดงบุคลิกภาพของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองต่ำ และปรับตัวได้ไม่ดี

ข. แสดงบุคลิกภาพของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองสูงและปรับตัวได้ดี

ภาพที่ 1 แสดงบุคลิกภาพของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองแตกต่างกัน

แหล่งที่มา : Roger 1965: 524-527

1.1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับตนเอง

ปัจจัยที่ผลต่อการยอมรับตนเอง เฮอร์ล็อก (Hurlock.1973:540-541) ได้กล่าวถึง ปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการยอมรับตนเองได้แก่

1. การตอบสนองความหวังและความต้องการภายใน ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามความเป็นจริงจะต้องไม่ตั้งเป้าหมายที่สูงเกินกว่าศักยภาพของตน

2. การเข้าใจในตนเอง ทำให้ลดความแตกต่างของตนที่เป็นจริงและตนตามอุดมคติ การเข้าใจตนเองจะควบคู่ไปกับการยอมรับตนเอง คนที่เข้าใจตนเองดีจะทำให้การยอมรับตนเองมีอัตตมโนทัศน์ขึ้น

3. การมองตนเองและสิ่งที่ผู้อื่นมองตน คนที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองใกล้เคียงกับสิ่งที่ผู้อื่นมองตน จะทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม

4. อัตตมโนทัศน์ คนที่มีความมั่นคงและพอใจในอัตตมโนทัศน์ จะมีการยอมรับตนเองส่วนคนที่อัตตมโนทัศน์ไม่ดีจะปฏิเสธตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมของบุคคลต่างๆและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเองซึ่งบุคคลสำคัญหลายท่านได้นิยามลักษณะการยอมรับตนเองไว้ดังนี้

ลักษณะการยอมรับตนเอง	การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง	การไม่บิดเบือนความจริง	การรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง	การยอมรับผลกระทำของตนเอง	การรู้คุณค่าของตนเอง
Hamachek	✓				
Johnson		✓			
Sass			✓	✓	
Sheerer		✓	✓	✓	
Herlock	✓				
Roger	✓				✓
Berger		✓		✓	✓

ดังนั้นสรุปได้ว่า การที่บุคคลมีการยอมรับตนเองได้มีลักษณะดังนี้ คือ

1. ต้องมีการเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง
2. ต้องไม่บิดเบือนความจริงที่เกี่ยวกับตนเอง
3. ต้องรู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง

4. ต้องยอมรับผลที่จะเกิดกับตนเองเนื่องมาจากการตัดสินใจของตนเอง
5. ต้องตระหนักในคุณค่าของตนเอง

1.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

1.2.1งานวิจัยในประเทศ

กิดานันท์ ชำนาญเวช (2537:63-64) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้าที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ผลการศึกษาได้พบว่า เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม มีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิญา จารุณฏ (2542:70-71) ได้ศึกษา ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองของผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มๆละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 45 นาที ผลการวิจัยพบว่า คะแนนจากการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542:55) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับตนเองโดยส่วนรวม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุลวดี ไสวพัฒนสกุล (2547:56-57) ได้ทำการศึกษาผลของการให้โปรแกรมเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ เป็นการดำเนินการทดลองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3-4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์ ไม่จำกัดคณะ เพศหญิง ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองของแต่ละกลุ่ม และผ่านการทำแบบวัดการยอมรับตนเอง ได้ค่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

หรือดำโดยคัดเอาผู้ที่ได้คะแนนต่ำที่สุดเรียงขึ้นมา แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 6 คนและกลุ่มควบคุม 10 กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยดัดแปลงโปรแกรมมาจากบทความเรื่อง “Running Self-Acceptance Groups” ของโดเรเดนโดยมีการดำเนินกลุ่มรวม 8 ครั้งๆละ 1.5-2 ชั่วโมง รวม

14 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมี คะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

สมศรี กิตติพงษ์พิศาล (2543:71) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกคนพิการให้เป็นที่ปรึกษาของเพื่อนที่มีต่อการยอมรับตนเองของผู้ที่ได้รับการฝึกพบว่า หลังการทดลอง คนพิการกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 1 เดือน คนพิการกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองแตกต่างจากหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับผู้ต้องขัง

ผู้ต้องขัง คือ บุคคลที่ได้กระทำความผิดตามกฎหมายและถูกดำเนินคดีให้จำคุก ซึ่งผู้ต้องขังที่ถูกดำเนินคดีนั้นจะต้องถูกตัดสินให้ต้องขังจะได้รับการดูแลจากเรือนจำและทัณฑสถาน ก็เพื่อมิให้ผู้ต้องขังไปก่อคดีความเดือดร้อนต่อสังคมภายนอกจนกว่าจะครบเวลาที่กำหนดโทษ นอกจากนั้นแล้วจะต้องดำเนินงานในด้านการให้การศึกษา การอบรมรวมไปจนตลอดการฝึกอาชีพ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจและช่างฝีมือ รวมตลอดไปถึงการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้ต้องขังอีกด้วย ซึ่ง ประเสริฐ เมฆมนิ (2527:138) ได้กล่าวถึงขอบเขตการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่สมบูรณ์ในเรือนจำกลางและทัณฑสถานดังนี้

1. องค์ประกอบที่จำเป็นในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน เช่น การศึกษาและหาความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุแห่งอาชญากรรม การใช้ความผูกพันระหว่างผู้ต้องขังกับครอบครัวเป็นสื่อในการกลับความประพฤติ การใช้ระบบการให้รางวัล และการลงโทษทางวินัยแก่ผู้ต้องขัง เป็นต้น

2. การพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ในความหมายที่ใช้อยู่ในวงงานราชทัณฑ์ได้แก่ การอบรมและการปรับสภาพจิตใจของผู้ต้องขังให้รู้สำนึกผิด จนเป็นที่ตระหนักชัดแจ้งแก่ใจว่าอะไรคือ ความดี ความชั่ว เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับประพฤติเป็นพลเมืองดีต่อไป โดยใช้กระบวนการดังนี้

2.1 การใช้กระบวนการอบรมทางศาสนา จริยธรรม และศีลธรรมโดยใช้หลักธรรมทางศาสนาอบรมสั่งสอนให้ผู้ต้องขังพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจให้ตั้งมั่นบนพื้นฐานแห่งความดีหรือความถูกต้อง

2.2 การใช้กระบวนการทางสังคม ได้แก่ อาศัยวิธีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี กฎระเบียบ และค่านิยมที่ถูกต้องหรือหลักเกณฑ์การเป็นสมาชิกที่ดีของ

สังคม รวมทั้งการกำหนดกฎเกณฑ์ในการควบคุมความประพฤติแก่ผู้ต้องขัง เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนเข้ากับวิถีชีวิตของสังคม

3. การจัดการศึกษาแก่ผู้ต้องขัง โดยให้การเล่าเรียนฝึกฝนและอบรมให้เจริญงอกงามด้วยหลักส่งเสริมให้ผู้ศึกษาพร้อมด้วยปัญญา การประพฤติดี ความสมบูรณ์แห่งอนามัยและมีความรู้ในการประกอบอาชีพในลักษณะที่สมดุลกันคือ ให้มีทั้งความรู้ในแง่ของการประกอบอาชีพ และมีหลักศีลธรรมประจำใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตที่ดีงาม

4. การฝึกวิชาชีพและพัฒนาฝีมือของผู้ต้องขัง การใช้แรงงานและการพัฒนาวิชาชีพแก่ผู้ต้องขังนับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูแก้ไขจิตใจ และการปกครองอาชีพของผู้ต้องขัง ซึ่งมีผลต่อการปกครองผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาคriminal ความผิดที่อื่นเนื่องจากการว่างงานของผู้ต้องขัง ภายหลังจากการปลดปล่อยหรือพ้นโทษไปแล้ว ซึ่ง คลาเมอร์ (Clammer. 1958 อ้างถึงใน อุดม นิละไพจิตร.2548: 67) ได้ทำการศึกษาสังคมของผู้ต้องขังในเรือนจำ พบว่าผู้ต้องขังที่ส่งเข้ามาในเรือนจำจะพบกับความกดดันในเรื่องต่างๆ รวมทั้งขัดเกลากฎทางสังคมหรือการถูกละเลยละอมนจากสังคมภายในเรือนจำให้มีแบบแผนความประพฤติเปลี่ยนแปลงไปตามแบบแผนความประพฤติต่างๆ ที่ทางเรือนจำได้กำหนดให้ จนกระทั่งพ้นโทษออกไป กระบวนการในการปลูกฝังอบรมในเรือนจำเรียกว่า "Prisonization" ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการในการที่ผู้ต้องขังรับหรือดูดซึมเอาวัฒนธรรมของกลุ่มผู้ต้องขังแบบแผนพฤติกรรมประเพณีของเรือนจำเข้าไปในบุคลิกภาพและจิตสำนึก เช่น การปล่อยเวลาให้ผ่านไปวันๆในเรือนจำ การเรียนรู้วิธีการเล่นการพนัน การเสพสิ่งเสพติด การเรียนรู้การปรับตัวทางเพศ การวางตัวต่อผู้คุม การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นอกแบบของเรือนจำหรืออีกนัยหนึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ต้องขังที่เข้าใหม่ถูกกลืนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรือนจำ โดยยอมรับเอากฎระเบียบและแบบแผนของสังคมในเรือนจำ

2.1.2 แนวคิดการป้องกันและฟื้นฟูสภาพของผู้ต้องขัง

แนวคิดในการที่จะลงโทษผู้กระทำความผิดนั้นของกองงานทัณฑวิทยา ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากการลงโทษเพื่อแก้แค้น มาเป็นการลงโทษเพื่อแก้ไขฟื้นฟูซึ่งจะเน้นที่ตัวผู้กระทำผิดมากกว่าการกระทำผิด โดยการเน้นการศึกษาผู้กระทำผิดเป็นรายบุคคลหรือการจำแนกลักษณะเพื่อหาสาเหตุการกระทำผิดและแนวทางแก้ไขด้วยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการป้องกันและฟื้นฟูสภาพของผู้ต้องขัง ซึ่ง การ์วินและกลาสเซอร์ (Garvin a Glasser.1974 อ้างถึงใน กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุล.2538: 106:110) ได้กล่าววาทฤษฎีการป้องกันและฟื้นฟูสภาพ จำแนกหลักการทั่วไปของการปฏิบัติงาน 6 ประการดังนี้

1. บุคคลเป็นศูนย์กลางการเปลี่ยนแปลง หลักการนี้ถือว่าการจัดกลุ่มเป็นไปเพื่อให้วัตถุประสงค์ ของปัจเจกบุคคลได้รับการตอบสนอง และเพื่อให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์นี้จำเป็นต้องมีการจัดระบบระเบียบของกลุ่มอย่างรัดกุม มีการจัดโครงสร้างต่างๆ ตลอดจนการแบ่งงาน ตลอดจนตกลงกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขในกลุ่ม ตามความเหมาะสม

2. การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนต้องประกอบด้วยระบุถึงสถานะหรือเงื่อนไขสถานการณ์ที่เราต้องการให้ผู้รับบริการเป็นเช่นนั้นในขั้นตอนสุดท้ายวัตถุประสงค์ จะถูกกำหนดขึ้นโดยผู้ให้บริการและผู้รับบริการร่วมกัน ซึ่งผู้ให้บริการอาจตั้งวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนขึ้นเองก็ได้ทราบเท่าที่สามารถจะสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้บริการได้อย่างกระจ่างชัดว่า ตัวเราเองจะมีความสามารถมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ที่สุดเพียงไร วัตถุประสงค์อาจมีเพียงประการเดียวหรือหลายๆ ประการก็ได้ วัตถุประสงค์อาจจะตั้งไว้ภายในระยะเวลาไม่ยาวนานนัก เป็นวัตถุประสงค์ระยะสั้นหรืออาจเป็นวัตถุประสงค์ระยะยาว ทั้งนี้ สมาชิกอาจบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ระยะสั้น แล้วผู้ให้บริการวางแผนขยายวัตถุประสงค์ออกไปเป็นการเพิ่มเติมเมื่อเห็นว่าเหมาะสม เช่นในโรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยทางจิตเราอาจจัดกลุ่มเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดูแลความสะอาดร่างกาย การแต่งกายด้วยตนเอง สามารถถามข้อสงสัยและได้ตอบได้ชัดเจน

3. การทำสัญญาใจ จากการที่มีการให้ความสำคัญไปที่ปัจเจกบุคคล ตามหลักการข้อที่หนึ่ง และการที่ต้องกำหนดวัตถุประสงค์เป็นการเฉพาะอย่างชัดเจน ตามข้อสองสิ่งที่ตามมาก็คือแนวคิดเกี่ยวกับการทำสัญญาใจระหว่างผู้ให้บริการกับสมาชิก คำว่า สัญญาใจ ก็คือ ขุดของข้อตกลงระหว่างผู้ให้บริการกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการมองปัญหาและการใช้วิธีการดำเนินงานรูปแบบต่างๆ

ประการที่สำคัญที่สุด สัญญาใจในการให้คำปรึกษาไม่ใช่ “สัญญา” ในความหมายทางตัวบทกฎหมายหรือนิติกรรมใดๆกล่าวคือ ไม่ใช่เอกสารทางลายลักษณ์อักษรที่เคร่งครัดตายตัว แต่แท้ที่จริงเป็นกระบวนการที่มีเนื้อหาหลวมๆ เป็นการปรับัดแปลงความเข้าใจร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

คำว่าสัญญาใจ ในที่นี้อาจดูได้สองด้าน คือ ด้านที่เป็นหลักจรรยาและด้านที่เป็นการปฏิบัติในด้านจรรยาอาจถือว่าสัญญาใจเป็นความคิดเกี่ยวกับพันธะความผูกพันการให้คำปรึกษาที่จะต้องพยายามให้ผู้รับบริการตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้ให้บริการต้องไม่ถูกยัดเยียดให้ไปสู่จุดหมายที่เขาไม่ได้ปรารถนาหรือโดยวิธีการที่เขาไม่ยอมรับในด้านของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจริง

4. กลุ่มเป็นวิถีนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ตามหลักการข้อนี้ ผู้ให้บริการจะใช้ความกดดันของเพื่อนในกลุ่ม การลอกเลียนแบบระหว่างสมาชิก กฎเกณฑ์และบรรทัดฐานของกลุ่มและอื่นๆ เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงบุคคล

5. การแทรกแซงสภาวะแวดล้อมทางสังคม การดำเนินการให้บรรลุมิติประสงค์ของกลุ่มจำเป็นต้องมีการดำเนินงานเกี่ยวข้องกับสภาวะแวดล้อมทางสังคมของผู้รับบริการซึ่งหมายถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้รับบริการ โดยอาจใช้การปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มขนาดเล็กเป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน

6. การใช้ข้อมูลเชิงประสบการณ์เป็นพื้นฐานการปฏิบัติงาน การดำเนินงานด้านการให้คำปรึกษาให้บรรลุมิติประสงค์จำเป็นต้องใช้หลักการที่เป็นวิทยาศาสตร์ ข้อมูลที่เป็นพื้นฐานการทำงานอาจจะเป็นชุดของข้อสรุปจากประสิทธิผลและประสิทธิภาพของงานการให้คำปรึกษา ข้อสรุปและข้อคิดเห็นเชิงประสบการณ์ที่ได้หลายๆ กลุ่มที่เคยทำงานมาก่อนตลอดจนข้อมูลจากงานวิจัย ทั้งการวิจัยแบบทดลองหรือการวิจัยแบบคลินิกทั้งการวิจัยในสาขาจิตวิทยา สังคมวิทยา หรือจิตวิทยาสังคม ข้อมูลเหล่านี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกลุ่มได้เป็นอย่างดี

กรมราชทัณฑ์.(2547:19-21) ยังให้ความหมายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง 4 ทฤษฎีที่สำคัญคือ

- ทฤษฎีการลงโทษเพื่อทดแทน เป็นทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับการลงโทษให้มีความเหมาะสมกับความผิดคือ โทษจะต้องได้สัดส่วนกับการกระทำความผิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความยุติธรรม

- ทฤษฎีการลงโทษเพื่อป้องกัน ทฤษฎีการลงโทษเพื่อปรับปรุงแก้ไขฟื้นฟู ทฤษฎีการลงโทษเพื่อป้องกันสังคม เป็นทฤษฎีการลงโทษที่อธิบายเกี่ยวกับการลงโทษให้มีความเหมาะสมกับตัวผู้กระทำผิดเป็นสำคัญ ซึ่งจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อการป้องกันอาชญากรรมได้ดียิ่งขึ้นและแนวทางในการนำทฤษฎีการลงโทษมาใช้ในการกำหนดโทษ การนำทฤษฎีการลงโทษมาใช้ในการกำหนดโทษ จะต้องนำมาใช้ร่วมกันเพื่อให้การกำหนดโทษมีวัตถุประสงค์ในการลงโทษทางอาญาที่สมบูรณ์ และเกิดประโยชน์เป็นที่น่าพอใจของสังคม รวมทั้งเกิดประโยชน์ต่อการป้องกันสังคมให้ปลอดภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยสำหรับแนวทางในการนำทฤษฎีการลงโทษมาใช้ร่วมกันแยกได้เป็น 3 กรณี คือ

กรณีที่ 1 ความผิดที่มีความรุนแรงมาก ใช้ทฤษฎีการลงโทษเพื่อทดแทนมาเป็นหลัก และนำทฤษฎีการลงโทษอื่นมาเสริม

กรณีที่ 2 ความผิดที่มีความรุนแรงน้อยหรือความผิดเล็กน้อย ใช้ทฤษฎีการลงโทษเพื่อปรับปรุงแก้ไขฟื้นฟูมาเป็นหลัก และนำทฤษฎีการลงโทษอื่นมาเสริม

กรณีที่ 3 ผู้กระทำผิดซ้ำ ใช้ทฤษฎีการลงโทษเพื่อป้องกันมาเป็นหลัก และนำทฤษฎีการลงโทษอื่นมาเสริม

จากทฤษฎีการฟื้นฟูนี้จะมุ่งช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปในทางที่ดีขึ้น โดยเน้นที่บุคคล ผู้ที่จะให้คำปรึกษาจะกำหนดเป้าหมายที่แน่ชัดในการที่จะให้ความช่วยเหลือเพื่อนำ

กลุ่มมาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลที่มีการกระทำหน้าที่ทางสังคมบกร่องให้มีการกระทำหน้าที่ทางสังคมได้ดี เช่น บุคคลอื่นๆที่บอกจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ในการจัดกลุ่มนี้ก็ต้องตั้งให้สอดคล้องกับปัญหาของสมาชิกในกลุ่มด้วย เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาจะได้นำกลุ่มไปยังเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนกับสิทธิผู้ต้องขัง

งานราชทัณฑ์ในปัจจุบันได้พัฒนาขึ้นมาเป็นลำดับพร้อมกับการดำเนินงานด้านอื่นๆ ในปัจจุบันเจตนารมณ์หรือความมุ่งหมายของงานราชทัณฑ์ได้แปรเปลี่ยนจากการแก้แค้นตอนแทน มาเป็นการแก้ไขการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังได้ยึดถือปฏิบัติตามแนวทางที่สหประชาชาติกำหนดไว้ในข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำ สำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขังกับข้อเสนอแนะในส่วนที่เกี่ยวข้อง

หลักการของข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำนี้ ทางสหประชาชาติได้ขอให้ยึดเป็นแนวทางปฏิบัติของทุกประเทศที่เป็นสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ฉะนั้นจุดประสงค์ที่นานาประเทศยึดถือเป็นหลักปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในปัจจุบัน จึงมุ่งหนักไปในทางให้การศึกษาอบรมแก้ไขจิตใจผู้ต้องขัง ให้กลับประพฤติตนเป็นพลเมืองดีโดยมีความเชื่อว่า การแก้ไขพฤติกรรมของผู้ต้องขังนั้นจะต้องมีการดำเนินการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังอย่างมีมนุษยธรรม และจัดสภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำหรือทัณฑสถานไปในทางส่งเสริมชัดเจนให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกว่ายังเป็นสมาชิกที่มีค่าต่อสังคม ทั้งนี้เพราะผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำ นอกจากจะมีชีวิตความเป็นอยู่ผิดปกติจากคนทั่วไปแล้ว การที่ต้องอยู่ในสถานที่ซึ่งมีขอบเขตจำกัด ต้องประพฤติตนอยู่ในระเบียบวินัยของเรือนจำ ผู้ต้องขังยังเป็นผู้มีความทุกข์ทรมานกังวลแสนสาหัสทางด้านจิตใจที่ตนเองถูกแยกตัวออกจากครอบครัว บุตร ภรรยา

หลักสิทธิมนุษยชน (Human Rights Principle)

หลักสิทธิมนุษยชนเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นหลักสากลที่ทั่วโลกให้การยอมรับ เนื่องจากมีวิวัฒนาการมาจากจิตสำนึกทางด้านศีลธรรมที่มนุษย์ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีงามและพึงจรรโลงไว้เพื่อความสงบของสังคม บุคคลซึ่งถูกละเมิดสิทธิหรือเสรีภาพที่รัฐธรรมนูญรับรองไว้สามารถยกบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้เพื่อใช้สิทธิทางศาลหรือยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้คดีในศาลได้

ในส่วนที่เกี่ยวกับสิทธิผู้ต้องขัง ได้คำนึงสิทธิมนุษยชนแนวความคิดของกรมราชทัณฑ์ให้โอกาสแก่ผู้ต้องขังในการที่เขาจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัย โดยให้สิทธิในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่จะทำการแก้ตัว นับเป็นการให้โอกาสให้เขาได้กลับตัวเป็นพลเมืองดี ซึ่งสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยมาตรา 4 กล่าวว่า ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์สิทธิและเสรีภาพของบุคคลย่อมได้รับการคุ้มครอง

ในส่วนที่เกี่ยวกับสิทธิผู้ต้องขัง ในที่นี้หมายถึงสิทธิของผู้ต้องขังที่จะได้รับขณะอยู่ในเรือนจำและทัณฑสถาน แบ่งสิทธิออกเป็น 2 ประเภทคือ สิทธิขั้นพื้นฐานที่ผู้ต้องขังจะได้รับ และสิทธิประโยชน์ผู้ต้องขังจะได้รับ ดังนี้

1. สิทธิขั้นพื้นฐานที่ผู้ต้องขังจะได้รับ มีดังต่อไปนี้ (โสภณ ธิติธรรมพฤษ.2542:55)

1. ได้รับการเยี่ยมเยียนหรือติดต่อกับบุคคลภายนอก
2. ได้ส่งจดหมายถึงญาติมิตร
3. ได้รับสิทธิรับประทานอาหารส่วนตัว
4. ได้รับสิทธิที่จะใช้จ่ายเงินส่วนตัว
5. การร่วมสนุกรื่นเริงในการดนตรี และนำเครื่องดนตรีเข้าไปเล่นในเรือนจำ
6. การยอมให้นำเครื่องหลับนอนส่วนตัวใช้ในเรือนจำ
7. ให้เสรีภาพในการพักผ่อนในเรือนจำ
8. การให้ใช้ห้องสมุดในเรือนจำ
9. ผ่อนผันให้มีสมุดและเครื่องเขียนไว้กับตัว
10. ได้รับเกียรติให้เข้าร่วมรับฟังคำอบรมจากเจ้าพนักงาน

2. สิทธิประโยชน์ที่ผู้ต้องขังจะได้รับ (กองทุนสวัสดิการข้าราชการกรมราชทัณฑ์.2542:116)

กล่าวว่านักโทษเด็ดขาดคนใดที่มีความประพฤติดี มีความอุตสาหกรรม

ก้าวหน้าในการศึกษา หรือทำความชอบแก่ทางราชการเป็นพิเศษ อาจได้รับประโยชน์อย่างหนึ่งอย่างใดหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. ให้ความสะดวกในเรือนจำตามที่อธิบดีกำหนดไว้ในข้อบังคับ
2. เลื่อนชั้น
3. ตั้งให้มีตำแหน่งหน้าที่ช่วยเหลือเจ้าพนักงานเรือนจำ
4. ลาไม่เกิน 4 วันในคราวหนึ่ง
5. พักการลงโทษตามเงื่อนไขที่รัฐมนตรีกำหนด
6. ลดวันต้องโทษจำคุกให้เดือนละไม่เกิน 5 วันตามเกณฑ์

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้สรุปได้ว่า หลักการทางด้านทฤษฎีทางได้พัฒนาเปลี่ยนแปลงไป การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังจึงมุ่งไปในด้านการแก้ไข พื้นฟูพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขังมากขึ้นโดยนำหลักการสังคมสงเคราะห์มาใช้ เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังประพฤติตนเป็นพลเมืองที่ดีต่อไป

2.1.4 การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540

แนวทางการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2540 นั้นให้ยึดถือกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ และตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด โดยทางรัฐบาลได้แต่งตั้งคณะกรรมการ คณะทำงาน อันประกอบด้วยผู้แทนจากหน่วยงานในกระบวนการ

ยุติธรรม ได้แก่ ศาล อัยการ ตำรวจ ทนาย ราชทัณฑ์ ให้ทำหน้าที่รวบรวมข้อเท็จจริงและสภาพปัญหา เพื่อนำมาจัดทำนโยบายและแผนปฏิบัติการด้านสิทธิมนุษยชน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกรมราชทัณฑ์ (กองนิติกร กรมราชทัณฑ์. 2542:1-3) กล่าวถึง กลุ่มเป้าหมายสำคัญคือ “ผู้ต้องขัง” ซึ่ง คณะอนุกรรมการ คณะทำงาน ได้ตั้งข้อสังเกตและข้อเสนอไว้หลายประเด็น ซึ่งเป็นเรื่องการปฏิบัติงานของเรือนจำและทัณฑสถาน คือ

1. มีการลงโทษผู้ต้องขัง โดยมีได้เป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมาย การลงโทษทางวินัย ผู้ต้องขังต้องปฏิบัติตามระเบียบโดยเคร่งครัด ก่อนลงโทษต้องไม่ให้โอกาสแก่ผู้ต้องขังได้ชี้แจงข้อกล่าวหา ข้อแก้ตัว และการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่เรือนจำต่อไปต้องตรวจสอบได้โดยบุคคลจากหน่วยงานภายนอก
2. การใช้อาวุธปืนของเจ้าพนักงานเรือนจำ ควรใช้ดุลยพินิจโดยชอบธรรม ภายใต้กฎหมาย และไม่เกินขอบเขต
3. การตรวจค้นผู้ต้องขังต้องใช้ดุลยพินิจ ไม่ควรล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และด้วยวิธีการที่จะก่อให้เกิดภัยอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของผู้ถูกตรวจค้น โดยเฉพาะผู้ต้องขังหญิง
4. การใช้เครื่องพันธนาการ ต้องพิจารณาใช้ด้วยความเป็นธรรม มีการแยกประเภทผู้กระทำผิด มีเหตุผลความจำเป็นที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึงหลักสิทธิมนุษยชน และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
5. การใช้ผู้ต้องขัง ให้คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่ควรให้ผู้ต้องขังทำงานที่น่ารังเกียจหรือเสี่ยงอันตราย ให้คำนึงถึงสุขภาพเป็นสำคัญ ต้องมีเครื่องป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น และต้องมีการตรวจสุขภาพอนามัย
6. การทำงานของผู้ต้องขังที่มีผลประโยชน์ตอบแทน ควรมีการจัดสรรรางวัลที่ผลเป็นธรรม และให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด
7. ให้มีแพทย์ พยาบาล หมั่นตรวจสุขภาพผู้ต้องขังทุกระยะอย่างต่อเนื่อง จัดหาเวชภัณฑ์ ยารักษาโรคให้เพียงพอ รวมทั้งเจ้าหน้าที่จะต้องดูแลผู้ต้องขังป่วยอย่างทั่วถึง ต้องไม่เลือกปฏิบัติ
8. ผู้ต้องขังจะต้องได้รับทราบข้อมูลข่าวสารของทางราชการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิทธิประโยชน์ที่ผู้ต้องขังควรได้รับ รวมทั้งเผยแพร่ให้ญาติของผู้ต้องขังทราบด้วย
9. การให้การศึกษาวินิจฉัย ให้คำนึงว่าสามารถนำไปใช้ในการศึกษาต่อหรือเป็นอาชีพได้ เมื่อพ้นโทษแล้ว
10. การยื่นเรื่องราวร้องทุกข์ของผู้ต้องขัง เป็นสิทธิที่เจ้าหน้าที่ให้การดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการติดตามและแจ้งผลให้ผู้ต้องขังได้ทราบเจ้าหน้าที่เรือนจำต้องมีความรอบรู้ในเรื่องกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติ อาทิเช่น ระยะเวลาการยื่นอุทธรณ์ฎีกาของผู้ต้องขัง

11. การจัดปรุงอาหารเลี้ยงผู้ต้องขัง ต้องคำนึงถึงคุณภาพ สะอาด ถูกสุขลักษณะและมีปริมาณเพียงพอ

12. เจ้าพนักงานเรือนจำต้องถือเป็นหน้าที่ในการอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนหรือญาติที่มาติดต่อ และให้ข้อแนะนำที่ถูกต้องแก่ญาติและผู้ต้องขัง

กรมราชทัณฑ์จึงกำชับการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างเคร่งครัด เจ้าพนักงานเรือนจำทุกคนพึงตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบ ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังโดยชอบธรรมภายใต้กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า จะเห็นได้ว่าปัจจุบันปัญหาการละเมิดสิทธิมนุษยชน โดยเฉพาะในกลุ่มของบุคคลที่อยู่ในกระบวนการยุติธรรม ยังอยู่ในระดับที่ถูกละเมิดด้านสิทธิมนุษยชนอย่างรุนแรง ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังโดยตรงต้องคำนึงการใช้สิทธิดังกล่าวด้วย ทั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับเหมาะสมกับเจตนารมณ์ของหลักสิทธิมนุษยชน

2.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

รัศมี อินทุ (2542:86) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ของผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 259 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีและการทดสอบค่าเอฟ ผู้ต้องขังที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านการบริการ วิธีการสอน และสื่อและอุปกรณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชุมศรี ดำรงกุล (2543:64) ได้ทำการศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงานของข้าราชการส่วนพัฒนาผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร เมื่อได้ทำการวิเคราะห์ปัญหาในการปฏิบัติงานของข้าราชการส่วนพัฒนาผู้ต้องขังทั้ง 3 ด้าน ตามตัวแปรต่าง ๆ พบว่า ข้าราชการที่มีอายุ สถานภาพ และวุฒิการศึกษาต่างกันทั้งมีปัญหาในการปฏิบัติงานโดยรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งงานต่างกัน มีปัญหาในการปฏิบัติงานด้านการใช้แรงงานผู้ต้องขัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้มีตำแหน่งงานต่ำกว่ามีปัญหาในการปฏิบัติงานสูงกว่าและข้าราชการที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีปัญหาในการปฏิบัติงานด้านการควบคุมผู้ต้องขังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานสูงกว่ามีปัญหาในการปฏิบัติงานสูงกว่า

อัศรพรรณ ขวัญขึ้น (2543: 86) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 10 คน ผลการวิจัยโดยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวม และเมื่อจำแนกรายด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัว สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกประชุมกลุ่ม พบว่าสมาชิกโดยส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

อนุรักษ์ อารีเอื้อ (2545: 63) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ต้องขังคดียาเสพติดที่จะออกสู่สังคมภายนอกเรือนจำกลางจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นจำนวน 8 ครั้ง ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จำนวน 8 โปรแกรม ผลปรากฏว่าผู้ต้องขังคดียาเสพติด ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อดัม นีละไพจิตร (2547: 95) ได้ทำการทดลองผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎี อัตติภาวนนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง โดยผู้ต้องขังอยู่ในเรือนจำเหลือเวลาต้อง 3-6 เดือน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยนำแบบสำรวจคุณค่าแห่งตนฉบับผู้ใหญ่ของคูเปอร์สมิท แล้วคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 16 คนสุ่มอย่างง่าย 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มทดสอบกลุ่มละ 6 คน ให้คำปรึกษาครั้งละ 90 นาที และได้รับการประเมินค่าแห่งตนแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน วัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลปรากฏว่าผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตติภาวนนิยม มีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหามนตรี หลินภู (2551:80) ได้ศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ผลการทดลองพบว่า

1. ผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดแตกต่างจากผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

3.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทศพร มณีศรีขำ (2539:21) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม คือ โดยผู้ศึกษาสามารถที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่กลุ่มจัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวาและท้าทายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคลรวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่นๆด้วย

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542:3) กล่าวถึง กลุ่มประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีการพึ่งพาอาศัย และมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีผลประโยชน์ร่วมกันมีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม อีกด้วย

อำนาจ กังเทเวศน์ (2543:70) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มว่าบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการกระทำร่วมกันในจุดมุ่งหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน เพื่อสร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมที่มีผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมที่มีผู้ดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มในกลุ่มตั้งเป้าหมายไว้

นิสรา คำมณี (2544:25-26) กล่าวถึง กิจกรรมคือกระบวนการที่เกิดจากบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์เดียวกันมาร่วมในการวางแผน กระทำกิจกรรมกลุ่มอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้บรรลุในวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ร่วมกันโดยวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545:56) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การ

แก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดพัฒนาตนเองในด้านต่างๆซึ่งในการทำกิจกรรมกลุ่มอะไรก็ตามผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อกลุ่มจะต้องมีความต้องการให้งานกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีซึ่ง คมเพชร

ฉัตรศุภกุล (2546:25) ได้กล่าวถึง สมาชิกทั้งหลายจึงพยายามจะช่วยกลุ่มให้ดำเนินกิจกรรมไปด้วยความเรียบร้อย แต่อย่างไรก็ตามดังที่ทราบอยู่ว่าบุคคลแต่ละคนมีลักษณะบางอย่างเป็นตัวเอง ลักษณะดังกล่าวแล้วอาจจะให้ผลดีหรือผลเสียต่อกลุ่มก็ได้ เช่น บางคนเป็นคนที่มีความรู้กว้างขวาง เมื่อใครมีปัญหาอะไรในการทำงานเขาจะสามารถตอบปัญหาให้สมาชิกได้เป็นอย่างดี ทำให้การทำงานนั้นไม่มีอุปสรรคต่อไป จะเห็นได้ว่าการทำงานของสมาชิกภายในกลุ่มนั้นจะสำเร็จหรือไม่ก็ตามขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในกลุ่มมากมาย ถ้าเราเป็นผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มเราสามารถจะช่วยกลุ่มได้ ถ้าเรารู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มตลอดจนสาเหตุของพฤติกรรมเหล่านั้น

นอกจากนี้ ทิศนา แหมมณี (2545:11) กล่าวถึง การทำงานเป็นกลุ่มหรือการทำงานเป็นทีมในที่นี้คือ บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีเป้าหมายร่วมกันและทุกคนในกลุ่มมีบทบาทในการช่วยดำเนินงานของกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสารประสานงาน และตัดสินใจร่วมกัน เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มคือ การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมตัวเพื่อที่ทำงานร่วมกัน ซึ่งภายในกลุ่มได้สร้างปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเพื่อดำเนินกิจกรรมที่กลุ่มได้กำหนดขึ้นเพื่อไปสู่ทิศทางเดียวกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนเองต่อไป

3.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:149-151) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้ดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้สามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของ

กลุ่มคือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิก

นิสรา คำมณี (2544:26) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสได้เรียนรู้ในการปฏิบัติกับผู้อื่น ได้สร้างความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นตลอดจนเพื่อให้บุคคลมีการปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545:57) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมคือ เพื่อพัฒนาบุคคลให้รู้จักตนเองและผู้อื่น ตลอดจนถึงเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่อง ในการพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ได้ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลที่เข้ามาทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และเพื่อที่จะเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่องในการพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ได้

3.1.3 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

จินดารัตน์ ปิรมณี (2545:59) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคมและรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:20-24) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าในการพัฒนาการ (Development Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการปลอดภัยต้องการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถและปฏิกิริยาทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงทำให้อยู่ร่วมกันกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกในกลุ่ม

1.4 คุณค่าทางอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่นกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสังเกตทางด้านอาชีพแล้วยังให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะในขณะที่บุคคลได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม ภาวะเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับการเป็นผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวบรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี สำหรับบุคคลที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม กลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Value to the school and Community) บุคคลที่เข้ากิจกรรมกลุ่มมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถมีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

โรเจอร์ (Roger. 1970:121-122) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก ความจริงใจ และเป็นไปตามธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงที่ตรงกับความรู้สึกของตน
3. เกิดแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

4. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง บุคคลยอมรับตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน

จากเอกสารความมุ่งหมายของกลุ่มดังกล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถที่ช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มมีการพัฒนาตนเอง และเสริมสร้างพัฒนาการในด้านต่างๆของสมาชิก อาทิ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

3.1.4 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

วีณา วโรตมะวิชญ์ (2530:252-254) ได้กล่าวถึง ลำดับขั้นของการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว

เขาจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเองอันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

3. ขั้นวิเคราะห์เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่นักเรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะได้ตั้งคำถามว่าอะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ นักเรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมจุดเดียวกัน

4. ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่นักเรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ตนเองและผู้อื่นได้

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527:133-134) กล่าวถึง ขั้นตอนในการทำกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้มากขึ้นด้วย การทำกิจกรรมจะต้องมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ในการลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหา

1.3 ทางด้านสติปัญญา หรือสมองคือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงมีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ มีการสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อการเรียนรู้มากขึ้น และเป็นแนวทางในทางพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน

2. ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันที ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการผลของการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ขั้นนี้นักเรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งจะทำให้ได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขึ้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้เสนอแนะและติดชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

จากเอกสารข้างต้นนั้น สรุปได้ว่าลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มมีความสำคัญมากเพราะเริ่มตั้งแต่การมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์ผลที่ได้เข้าร่วม ขั้นสรุปประยุกต์หลักการที่ได้ทำร่วมกันมา จนถึงขั้นประเมินผลทั้งนี้ก็เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมร่วม เพื่อกลับไปพัฒนาดตนเองต่อไป

3.1.5 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

กล่าวถึงขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีผู้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไปดังนี้

ชอร์ (Shaw.1977:3) หมายถึง กลุ่มย่อยนั้นควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากถ้าจำนวนในสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจจัดเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกนั้นมีใช้สิ่งที่สำคัญในของประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและการร่วมมือกันในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จินดาร์ตน์ ปิมณี (2545:59) ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้การทำกิจกรรมได้ผลดี ควรจะมีขนาดตั้งแต่ 4-5 คน เพื่อที่สมาชิกจะได้มีโอกาสออกได้อย่างทั่วถึงมีงานทำในกลุ่มและมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนทั่วถึงกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นในสถานการณ์นั้นๆ

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2546:111) กล่าวถึง จำนวนสมาชิกของกลุ่มที่จะเหมาะสมนั้นซึ่งบุคคลต่างๆ ได้มีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตามในการทำวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าจำนวนสูงสุดควรเป็นกี่คน จากรายงานการศึกษาโดยทั่วไปพบว่า จำนวนของสมาชิกจะอยู่ระหว่าง 6-15 คน ถึงแม้ว่าบางคนอาจจะคิดว่าจำนวนที่ดีที่สุด คือ 6 คน บางคนคิดว่า 8 คนแต่อย่างไรก็ตามไม่มีใครกำหนดจำนวนเกิน 15 คน ซึ่งจำนวนต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่มแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือของกลุ่ม ระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

นิสรา คำมณี (2544:32) กล่าวถึง กิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 9-10 คนและมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน จึงเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มนั้นมีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อการปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือภายในกลุ่มของสมาชิก

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวสรุปได้ว่า สมาชิกภายในกลุ่มควรมี 5-15 คนซึ่งไม่ควรจะเกิน 15 คนเพราะจะทำให้การดำเนินกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงกัน และจำทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

การทำกิจกรรมกลุ่มผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันตามความเหมาะสม ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มซึ่ง จินดารัตน์ ปิรมณี (2545:61-62) ได้อธิบายการทำกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตยเพราะมีส่วนร่วมส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บุรณาการความคิด และความต้องการซึ่งกันและกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกันระหว่างบุคคลหรือสถานการณ์การประชุมในการประชุม และการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ให้แสดงเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ภายหลังการแสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายกลุ่ม

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาวิธีแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปของการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องของการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก หรือจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกมได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริงเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริง ๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำเอาทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้วอาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติคือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเทคนิคที่สนใจให้คนอยากเรียนรู้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 152-165) กล่าวว่า กิจกรรมเพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและกลุ่มมากมาย กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันไป เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนกิจกรรมได้แนวความคิดและนำไปปรับปรุงดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและสร้างสัมพันธ์ภาพ จะเป็นระยะเริ่มเข้ากลุ่มจะเป็นตัวของตัวเอง จะช่วยให้ทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตามมักจะเริ่มต้นโดยการช่วยให้ทุกคนได้มีโอกาสรู้จักกันด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การติดป้ายชื่อ การแนะนำตัวเอง การสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมพิเศษเพื่อให้รู้จักกัน เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง เป็นปัจจัยทำให้บุคคลกระทำอะไรก็ตามถูกต้องและเหมาะสม ในเรื่องการเข้าใจตนเองนั้น นอกจากบุคคลจะต้องพิจารณาด้วยตนเองแล้ว บุคคลอื่น ๆ ก็สามารถจะให้ข้อมูลได้ด้วย เนื่องจากบางครั้งคนเราไม่สามารถมองเห็นรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเองได้ สมาชิกในกลุ่มจะเปรียบเสมือนกระจกเงาที่จะสะท้อนภาพของบุคคลได้

3. กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมของบุคคลอื่นมากขึ้นไม่เกิดความสงสัยว่าทำไมบุคคลนั้นถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนี้ เพราะรู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและกลุ่มเป้าหมายมากมาย กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องราวๆแตกต่างกันไป เพื่อให้ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เพื่อผู้สอนจะได้้นำแนวความคิดและนำไปดัดแปลงในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

3.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เดวิส (Davis.1988:3264) ได้ทำการศึกษา ผลของการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน โดยการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแต่ในขณะเดียวกันก็พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

เบิร์ตเฮาเซอร์ (Birkhauser.1985:103) ทำการศึกษา เกี่ยวกับผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตรานักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3,4 และ 5 เป็นจำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตรานักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอร์ดแมน (Boarman.1988:1952) ได้ศึกษา ผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมหักล้างได้ โดยเฉพาะในเพศที่เป็นผู้หญิง

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ประภักดิ์ กันหาชิน (2544:49) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับสิ่งที่ไม่เป็นต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุวิทย์ศรีนครินทร์กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสมขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรัญญา วันกิ่ง (2546:59) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการทางด้านการอารมณ์ของตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

นิสรา คำมณี (2544:48-50) เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการรู้จักตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ได้นำมาศึกษา คือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดด้านการรู้จักตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการรู้จักตนเองจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดในการรู้จักตนเอง ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้คือ

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดด้านการรู้จักตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดในการรู้จักตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. นักเรียนที่ได้รับเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดด้านการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภวันนิภา โรจนพันธ์ (2547:63-64) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปใช้กับนักเรียนในเพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดราชผาติการาม กรุงเทพมหานครที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จำนวน 30 คนแล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คนได้ผลสรุปดังนี้

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับนักเรียนที่รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์อิต (2547 : 36-39) ได้ศึกษาเรื่อง พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรมทำการสุมนิสิตรมาจำนวน 40 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 20 คน และนิสิตหญิง 20 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้คือ

1. นิสิตได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อสิ้นสุดการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตหญิงที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตชายที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มเมื่อสิ้นสุดการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปพัฒนาบุคคลทั่วไปได้ ซึ่งทำให้การฝึกอบรมหรือทำกิจกรรมในด้านต่างๆมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มศักยภาพของแต่ละกลุ่มบุคคลได้

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของมนุษย์และหลักจิตวิทยา 4

4.1.1 ธรรมชาติของมนุษย์

สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพ ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนได้อย่างถูกต้อง จะต้องพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต.2542: 160-207) ได้สรุปความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความรู้ ความไม่เข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริงหรือเรียกว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมอวิชชา ทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดความติดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามมนุษย์ต้องการ ที่เรียกว่า เกิดปัญญาหรือเกิดทุกขนั่นเอง

2. มนุษย์ทุกคนมีความอยาก ความอยากที่เป็นพื้นฐาน คือ ความอยากที่ทำให้ชีวิตรอดเมื่อมนุษย์ไม่มีความรู้ (อวิชชา) ไม่เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสภาพแวดล้อมตรงความเป็นจริง มนุษย์ก็นำความอยากเป็นตัวนำ ชีวิตก็ยิ่งทำให้เกิดปัญหา ปัญหายิ่งซับซ้อนมากขึ้นหรือมีความทุกข์มากขึ้น

3. มนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้โดยการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่าปัญญา มนุษย์จะต้องมีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยรู้และเข้าใจชีวิตของตนเองและสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อมทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก เมื่อมีความรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้วก็มีความอดทนขยันหมั่นเพียร รู้จักคิดตามความเป็นจริงและเหตุปัจจัย

4. มนุษย์จะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง ไม่มีใครทำใครดีหรือเลวได้

4.1.2 บุคลิกภาพของมนุษย์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต.2544:20-23) ได้กล่าวถึง บุคลิกภาพของมนุษย์ตามหลักในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยสิ่งที่เรียกว่า ขันธ์ห้า หรือ เบญจขันธ์ เป็นกองแห่งรูปธรรม และนามธรรมห้าหมวด ที่ประชุมกันเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า บุคคลหรือสัตว์ส่วนประกอบ 5 อย่าง ที่รวมเป็นชีวิต ได้แก่

1.รูป (Corporeality) คือ ส่วนที่เป็นร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายจะทำงานเมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกสัมผัสกัน

2.เวทนา (Feeling) คือ ความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นตัวกำหนดบทบาทพฤติกรรมของมนุษย์

3.สัญญา (Perception) คือ การจำได้ หมายรู้ กำหนดรู้สิ่งของต่างๆ ได้

4.สังขาร (Mental Formations) คือ การคิดปรุงแต่งต่อสิ่งที่รับรู้เข้ามา เป็นตัวก่อให้เกิดระบบของพฤติกรรมมนุษย์

5. วิญญาณ (Consciousness) คือ การรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

สรุปได้ว่า โครงสร้างบุคลิกภาพซึ่งประกอบด้วยขันธ์ 5 อาจแบ่งกว้างๆ ได้ว่าเป็นรูปกับนาม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อวิญญาณเกิดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจแล้ว จะเกิดเวทนาคือ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆ ซึ่งจะเป็นไปตามเหตุปัจจัย จะไปสัมผัสกับสัญญา คือ ข้อมูลเดิมและกำหนดรู้ได้ว่าเป็นประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่เคยได้เรียนรู้ เกิดเป็นความจำของมนุษย์และเกิดผลที่ตามมาคือ สังขารไปปรับปรุงแต่ง คือ ชอบ ไม่ชอบ เป็นสุข เป็นทุกข์ เมื่อเกิดกระบวนการอย่างนี้ก็จะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา มนุษย์เกิดความทุกข์หรือปัญหาได้ เมื่อมนุษย์ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 เรียกว่า อุปาทนขันธ์ 5 โดยไม่คำนึงว่าที่แท้จริงแล้ว ตัวตนของมนุษย์เมื่อแยกแยะแล้วก็จะมีส่วนประกอบ 5 ส่วน ดังกล่าว ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนของมนุษย์เหลืออยู่เลย ขันธ์ 5

เป็นสิ่งสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไม่เป็นอิสระทำให้เห็นความจริงของขั้นในกฎไตรไตรลักษณ์ ส่วนของอนัตตา คือ ส่วนประกอบที่มาประกอบกัน ไม่มีตัวตนของมันเอง เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว ขั้น 5 ก็ลดลงหรือหมดไปในที่สุด

4.1.3 การพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต.2544: 77-159) ได้อธิบายความหมายและอธิบายขยายความถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยสมุปบาท รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงการเกิดและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลสรุปได้ ดังนี้

1. อวิชชา (Ignorance,Lack of Knowledge) คือ ความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ความไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงไปตามสมมติบัญญัติ ความไม่เข้าใจโลกและชีวิตความเป็นจริง ความไม่รู้ที่แฝงอยู่กับความเชื่อถือต่างๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผลการใช้ปัญญาหรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้น

2. สังขาร (Volitional Activities) คือ ความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ มุ่งหมายตัดสินใจ และการที่จะแสดงเจตนาออกเป็นการกระทำ การจัดสรรกระบวนการคิด การมองหาอารมณ์มา สนองความคิด โดยสอดคล้องกับพื้นนิสัย ความถนัด ความโน้มเอียง ความเชื่อถือและทัศนคติ เป็นต้นของตนตามที่สั่งสมไว้ และคุณสมบัติต่างๆ ของจิตซึ่งได้สั่งสมไว้

3. วิญญาณ (Consiousness) คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ต่างๆ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ต่ออารมณ์ที่มีในใจ ตลอดจนสภาพพื้นเพของจิตใจในขณะนั้น

4. นามรูป (Animated Organism) คือ ความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรมในความรับรู้ของบุคคล ภาวะที่ร่างกายและจิตใจทุกส่วนอยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของวิญญาณที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนต่างๆ ของร่างกายและจิตใจที่เจริญหรือเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพจิต

5. สฬายตนะ (The Six Sense-Base) คือภาวะที่อายนะที่เกี่ยวข้องกันปฏิบัติหน้าที่โดยสอดคล้องกับสภาวะการณ์นั้นๆ

6. ผัสสะ (Contact) คือ การเชื่อมต่อความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่างๆ

7. เวทนา (Feeling) คือ ความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ หรือ ทุกข์ ไม่สบายหรือเฉยๆไม่สุข ไม่ทุกข์

8. ตัญหา (Craving) คือ ความอยากรณหาสิ่งอันวยสุขเวทนา หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สุขเวทนา แยกโดยอาการเป็น อยากให้ อยากเอา อยากเป็น อยากคงอยู่ในสภาวะนั้นๆยั่งยืนตลอดไป อยากเลี้ยงฟัน อยากให้ดับสูญ หรืออยากทำลาย

9. อุปาทาน (Attachment, Clinging) คือ ความยึดติดถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง รวบเอาสิ่งต่างๆ และภาวะชีวิตที่อำนวยความสะดวกนั้นเข้ามาผูกพันกับตัว การเกิดทำที่หรือติดตราต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน

10. ภพ (Process of Becoming) คือ กระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกมาเพื่อสนองตัณหา อุปาทานนั้น (กรรมภพ) และภาวะแห่งชีวิตสำหรับตัวตนหรือตัวตนที่จะเป็นในรูปใดรูปหนึ่ง (อุปบัติภพ) โดยสอดคล้องกับอุปาทานและกระบวนการพฤติกรรมนั้น

11. ชาติ (Birth) คือ การเกิดความตระหนักในตัวตนว่าอยู่หรือไม่ได้อยู่ในสภาวะชีวิตนั้นๆ มีหรือไม่มี เป็นหรือไม่ได้เป็นอย่างนั้นๆ การเข้าครอบครองภวะนั้น โดยการยอมรับตระหนักชัดขึ้นว่าเป็นภาวะชีวิตของตน เป็นกระบวนการพฤติกรรมของตน

12. ชรามรณะ (Decay and Death) คือ ความสำนึกในความขาด พลาด หรือพรากแห่งตัวตนจากภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ว่าตัวตนถูกคุกคามด้วยความสูญสิ้น สลาย หรือพลัดพรากกับภาวะชีวิตนั้นๆ หรือการได้มี ได้เป็นอย่างนั้นๆ จึงเกิดโศกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส พ่วงมาด้วยคือ รู้สึกคับแค้น ขัดข้อง ขุนมัว แห้งใจ หดหู่ ซึมเศร้า ไม่สมหวัง กระวนกระวาย และทุกข์เวทนาต่างๆ

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ คือ ผลผลิตระหว่างกายหรือจิต คือจิตคิด และกายแสดงออก บุคลิกภาพของบุคคลเกิดจาก การเรียนรู้ ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้เน้นหนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในพื้นเพของจิต ซึ่งคนเราในฐานะที่เป็นปุถุชน การปฏิบัติตามหลักของศีล ปัญญา และวางตน ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ไม่ประมาทและขาดสติ ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้เราเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดีงาม และปรับตัวในการดำรงชีวิตได้ในทุกสถานการณ์อย่างรู้เท่าทัน

4.1.4 หลักของอิทธิบาท 4

ความหมายของอิทธิบาท

พุทธทาสภิกขุ (2518:90) ได้อธิบายความหมายของ อิทธิบาท คำว่า บาท แปลว่า สถาน เจริงรอง เช่น เท้าหรือตีน เพราะเป็นเชิงรองรับร่างกาย ส่วน อิทธิ แปลว่า ความสำเร็จ คำว่า ฤทธิ์ ก็ แปลว่า ความสำเร็จ โดยรวม อิทธิบาท จึงหมายความว่า รากฐานแห่งความสำเร็จ รวมถึง 4 อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา กล่าวคือ ฉันทะ คือ ความพอใจ ในสิ่งที่เราจะต้องทำ วิริยะ ความพากเพียร เพียรไปในสิ่งที่พอใจ จิตตะ คือ เอาใจใส่ ฝึกฝน อยู่แต่สิ่งนั้นไม่เปลี่ยนแปลง และวิมังสา คือ คั่นคว้า สอดส่อง เพื่อจะแก้ปัญหา อุปสรรค อยู่เสมอไป ส่วนพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต. 2542:842) ได้ให้ความหมายของอิทธิบาทว่าธรรมที่ให้ถึงฤทธิ์หรือความสำเร็จ หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลง่ายๆว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่าง คือ ฉันทะ (พอใจ) วิริยะ (ความ

เพียร) จิตตะ(ความคิดจดจ่อ)และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) โดยสรุปก็คือ มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน และใช้ปัญญาสอบสวนทั้งหมด นับเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ต้องการ

อิทธิบาทจึงเป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย กล่าวคือ หลักธรรมเหล่านี้ เป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความพอใจเพียงอย่างเดียวก็ไม่สร้างเหตุแห่งการยอมรับตนเองได้ แม้ผู้ปฏิบัติเพียงพยายามที่ค้นหาความจริงของตน ความรู้ของตนและแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ก็ตาม ซึ่งต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหลักธรรมประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ (พระธรรมปิฎก.2538:186:187) กล่าวคือ

1. ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป
2. วิริยะ หมายถึง ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง
3. จิตตะ หมายถึง ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกฝนไม่ปล่อยวางให้ใจฟุ้งซ่านเลือนลหายไป
4. วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้พิจารณาใคร่ครวญตรวจสอบหาเหตุผล และตรวจสอบข้อสงสัยหย่อนในสิ่งที่ทำนั้นมีการวางแผนวัดผลประเมินผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้น

4.1.5 แนวคิดและแนวปฏิบัติของอิทธิบาท 4

ฉันทะ

พุทธทาสภิกขุ (2518: 90) ได้ให้ความหมายของ ฉันทะ คือ ความพอใจในสิ่งที่ทำรักในเรื่องที่อยากจะทำหรือที่อยากได้ผล เช่น เป็นฆราวาสอยากได้เงิน อยากมีเกียรติ หรืออยากจะมีเพื่อนที่ดี เป็นต้น

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต.2542:842) ได้ให้ความหมายของ ฉันทะ ว่าเป็น ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ มีแรงจูงใจ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือ สิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย

มาสโลว์ (Maslow.1954:19 อ้างถึง พระมหาสมคิด โครธา.2547:14) ว่าเป็นผู้หนึ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้าความต้องการของมนุษย์หรือความพอใจที่เรียกว่า ฉันทะ หรือความพอใจของมนุษย์ และพบว่ามนุษย์มีความต้องการมากมาย ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสุนทรียะ

2. ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ
3. ความต้องการที่จะเกิดความตระหนักแท้ในตนเอง
4. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ
5. ความต้องการความปลอดภัย
6. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่อง
7. ความต้องการทางกาย

จรรยา โกมลบุญ (2528:57) ได้ให้ความหมาย ฉันทะ หรือแรงจูงใจว่าเป็นภาวะการณ์ที่อินทรีย์ถูกกระตุ้น และชี้แนะแนวทางให้อินทรีย์มีการตอบสนองไปสู่เป้าหมาย หรือเครื่องล่อใจซึ่งเป็นการต้องการเฉพาะอย่างที่ทำให้ความพอใจแก่บุคคล

โดยสรุป ฉันทะ หรือที่เรียกว่า แรงจูงใจ ความพอใจ ความพอดี ความเต็มใจนั้น ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงสิ่งที่กระทำนั้นต้องประกอบด้วยกุศลธรรมฝ่ายเดียวและเมื่อผู้กระทำมีความพอใจในกิจนั้นๆ สิ่งทั้งปวงก็จะสำเร็จตามมา หากใจไม่มีความพอใจ พอดีการยอมรับตนเองก็ไม่น่าเป็นผลสำเร็จด้วยเช่นกัน

วิริยะ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ (2540:24-26) ได้ทรงตรัสถึงคำว่า วิริยะ ความเพียร ว่าท่านใดถึงพร้อมด้วยความพยายามโดยธรรม ไม่จมลงในห้วงมหรณพซึ่งประมาณมิได้เห็นปานนี้

พุทธทาสภิกขุ (2518:90) ได้กล่าวถึงวิริยะความเพียร กล่าวหาญที่บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ไม่ย่อท้อ

วสิน อินทสระ (2530:43) ได้ให้ความหมายของ วิริยะ แปลตามตัวอักษรว่า ความเป็นผู้กล้า คือ แกล้วกล้าในกิจที่ทำไม่ย่อท้อ ย่อหย่อน ทำกิจด้วยกำลังทั้งหมด มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระเสียกลางคัน หรือละทิ้งเสียกลางคัน มีความพากเพียรอยู่เสมอไม่จับจดหรือหยุดเสียทำงานกว่าจะถึงจุดหมายนั้นๆ

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต.2542:844) ได้ให้ความหมายของ วิริยะ ความเพียร ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นไหวกลัวต่ออุปสรรค และลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลู่ถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านี้ปีเท่านี้เดือนเขาไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ

จิตตะ

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต.2542:842) ได้ให้ความหมายของ จิตตะ แปลว่า ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้นไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้นจะสนใจเป็นทันที

พุทธทาสภิกขุ (2518:90) ได้ให้ความหมายของจิตตะ ในที่นี้เป็นคำเดียวกับคำว่า จิตใจ แต่ไม่ได้หมายถึง จิตใจ หมายถึง การที่ฝักใฝ่ เอาใจใส่อยู่แต่สิ่งนั้น คนเรามักเปลี่ยนอาชีพอยู่เรื่อย เช่น การอยากทำงานราชการ อยากค้าขาย อยากเป็นขุนนาง เป็นต้น นี่ก็เรียกว่าไม่มีจิตตะ การมีความปรารถนา มีจิตจดจ่อกับการเล่าเรียน การกีฬา หรือสิ่งอื่นๆ เช่น ทางสังคม เป็นต้น ความจริง คือแม้จะฝักใฝ่ถึงขนาดนี้แล้ว ก็ยังมีอุปสรรค ต้องแก้อุปสรรคด้วยวิมังสา

ราชบัณฑิตยสถาน (2525:231) ให้ความหมายของจิต หรือจิตตะว่า จิต หมายถึง ใจสิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก ซึ่งความรู้เกิดขึ้นกับจิตนั้น แม้ว่ามนุษย์จะสามารถรับรู้ได้มากมายจากสื่อต่างๆก็ดี แต่ถึงกระนั้นความรู้ที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นยังมีขอบเขตจำกัดในการรับรู้ จะเห็นว่าความรู้ที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นไม่ว่าจะเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อดีตกาล หรือกำลังจะเกิดในอนาคต ล้วนเป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในจิต หรือที่ผ่านมาแล้วทั้งสิ้น หมายถึง จิตสังสมความรู้ให้เกิดขึ้นกาลทั้ง 3 นั้นเอง

บรรจบ บรรณรุจิ (2538:14) ได้ให้ความหมายไว้ว่า จิต หมายถึง สภาวะที่คิดการนึกถึงอารมณ์ สภาพที่คิด จิตเป็นสภาวะที่เป็นนามธรรมไม่มีรูปร่างตัวตนปรากฏ แต่เป็นสิ่งที่มิอยู่โดยการสืบต่อ (สันติ) หมายถึง จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลาในขณะที่สืบต่อ จิตจึงมี 2 คือ สภาพที่เป็นความนึกคิด เรียกว่า สภาวะลักษณะ และสภาวะที่เป็นไปในกฎไตรลักษณ์เรียกว่า สามัญญลักษณะ

สมเด็จพระญาณสังวร (2522.380:383) ได้ให้ความเห็นไว้ว่า จิตใจของเรานี้เหมือนดวงไฟ ถ้ามีเครื่องหุ้มห่ออยู่ และไม่มีเครื่องรวมแสง ก็จะปรากฏแสงสว่างน้อยและพร่า ถ้านำเครื่องหุ้มห่อออกเสีย และมีเครื่องรวมแสง แสงสว่างก็จะมาก และพุ่งไปทางเดียวกัน อันเทียบได้กับความตั้งใจที่แน่วแน่ ไม่มีอันตรายของใจต่างๆ มารบกวน เช่น ไม่เพลินคิด จิตไม่โกรธ ไม่โง่งว่งซึ่มเซา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลัดกลุ้ม ไม่ลังเลใจ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตใจ ก็จะมุ่งไปทางเดียวนี้แหละคือ สมาธิ

สรุปจิตที่สมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งถึงขั้นฌาน เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องชัดเจน หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดเป็นอภิญญาสมบัติอย่างใด ๆ ซึ่งการพัฒนาจิตย่อมสำเร็จประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้จิตมีสมรรถภาพดีขึ้น เป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
2. สร้างคุณภาพจิต ให้มีคุณธรรมมีพรหมวิหาร มีธรรมโลกบาล เป็นต้น
3. สร้างสุขภาพจิต เป็นการทำให้ผู้เรียนผู้สอนมีจิตเบิกบาน เกื้อกูลต่อการเรียนรู้

วิมังสา

พุทธทาสภิกขุ (2518:90) ได้ให้ความหมายของ วิมังสา คือ สอดส่อง อย่างละเอียดลออ อย่างเยือกเย็นอยู่เสมอ สามารถแก้อุปสรรคได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต.2542:842) ได้ให้ความหมายของวิมังสา คือ ความสอบสวน ไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งย่อนเกิดเลย ข้อบกพร่อง หรือขัดขัดข้องในกิจที่จะทำ เป็นต้น รู้จักทดลอง และคิดค้นหาทางปรับปรุง แก้ไข ปัญหาในระยะยาว หรือในระยะสั้นซึ่งจะเกิดในปัจจุบัน และในอนาคต

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2544:326) ได้อธิบายความคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า การคิดอย่างมี วิจารณญาณ เป็นการคิดที่เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด ในสังคมประชาธิปไตย ในสมัยสารสนเทศเพื่อ จะเป็นผู้ที่มีความฉลาดรับข้อมูลข่าวสารที่มาจากสื่อมวลชนต่างๆ และเพื่อเป็นพลเมืองดีมีการ ตัดสินใจที่ฉลาด ถูกต้องและรวดเร็ว

พระไตรปิฎกเล่มที่ 20 พระสุตตันตปิฎกอังคุตรนิกายติกนิบาตรเกสปุตตสูตร (2541:179) พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักการใช้วิจารณญาณ หรือวิมังสา ในการเชื่อสิ่งต่างๆอันเป็นคุณธรรมให้ผู้เรียน เป็นคนมีเหตุผล ดังในบท เกสปุตตสูตร (กาลามสูตร) ว่าด้วย มิให้เชื่อโดยอาการ 10 อย่าง ประกอบด้วย

1. อย่าเชื่อโดยฟังตามกันมาหรืออย่าเชื่อ ตามเขา
2. อย่าเชื่อโดยถือว่ว่าเป็นของดั้งเดิม หรือเป็นของเก่า
3. อย่าเชื่อโดยตื่นข่าว
4. อย่าเชื่อโดยอ้างตำราหนังสือ หรือถือบันทึก
5. อย่าเชื่อโดยนิกเขา
6. อย่าเชื่อโดยคาดคะเน หรือ เดาเอา
7. อย่าเชื่อโดยตรึกตรองตามอาการหรือความน่าจะเป็น
8. อย่าเชื่อโดยความพอใจ หรือเพราะเห็นพ้อง
9. อย่าเชื่อโดยเห็นว่า ผู้พูดควรเชื่อได้
10. อย่าเชื่อโดยเห็นว่าเป็นอาจารย์ของเรา

แต่ให้เฝ้าศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจนเห็นจริงรู้จริงแล้วจึงเชื่อ สรุปว่า ความคิดวิจารณญาณเป็น ความสามารถในการใช้ปัญญาตัดสิน หรือประเมิน เรื่องราวต่างๆ ในการหาความสัมพันธ์ของเหตุ และผล เพื่อสรุปเป็นข้อยุติตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ในกระบวนการเรียนการสอน หรือ กระบวนการแก้ปัญหาจำเป็นต้องอาศัยความคิดวิจารณญาณโดยตรง

4.1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิบาท 4

พัชราพร วีรสิทธิ์ (2546:70-73) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพและความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท 4 ของเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในสำนักงานประกันสังคม เขตพื้นที่ 3 และสำนักงานประกันสังคม เขตพื้นที่ 5 จำนวน 183 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคมส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาท 4 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เจ้าหน้าที่มีวิริยะและวิมังสาในระดับสูงแต่มีฉันทะและจิตตะในระดับปานกลาง เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่รับผิดชอบแตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามหลักอิทธิบาทแตกต่างกันโดยภาพรวม แต่ในรายด้านไม่แตกต่างกัน ความหนักแน่นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับวิมังสา บุคลิกภาพแบบเปิดกว้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับฉันทะ วิริยะ และวิมังสา การมีสติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับวิริยะและวิมังสา ทั้งฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาสมคิด โครธา (2547:65-68) ได้ศึกษาการใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 328 รูป เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 57 ข้อ ผลการศึกษาพบว่านิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้อิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการเรียนทั้งภาพรวมและรายด้านอยู่ระดับมาก นิสิตที่มีสถานภาพแตกต่างกันใช้อิทธิบาทในการเรียนต่างกัน พระภิกษุใช้อิทธิบาทด้านฉันทะและจิตตะในการเรียนแตกต่างกับสามเณร นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้อิทธิบาท 4 ด้านฉันทะและวิริยะในการเรียนแตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และ ชั้นปีที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้อิทธิบาทด้านจิตตะในการเรียนแตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 และใช้อิทธิบาทด้านวิมังสาในการเรียนแตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตคณะพุทธศาสตร์ใช้อิทธิบาทด้าน ฉันทะ วิริยะ และจิตตะแตกต่างกับนิสิตคณะครุศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ ส่วนนิสิตคณะพุทธศาสตร์และคณะมนุษยศาสตร์ใช้อิทธิบาทด้านวิมังสาในการเรียนแตกต่างกับนิสิต คณะครุศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ นิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนแตกต่างกัน

พระชาติ สินชัยกิจ (2541:115) ได้วิจัยเรื่อง ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติหน้าที่ของอนุศาสนาจารย์ในฐานะเป็นศาสนาจารย์ผู้สอนศีลธรรมในกองทัพ : ศึกษากรณีกองทัพบก จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยพบว่า ทหารที่ได้รับการอบรมศีลธรรมมีการนำหลักอิทธิบาท 4 อันเป็นคุณเครื่องให้เกิดความสำเร็จความประสงค์มาใช้ในการประกอบกิจการงาน ดังนี้

1. การทำงานให้สำเร็จด้วยความสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยความพอใจ เห็นด้วย จำนวน 187 นาย คิดเป็นร้อยละ 93.5 ไม่แน่ใจ จำนวน 7 นาย คิดเป็นร้อยละ 3.5 ไม่เห็นด้วย จำนวน 6 นาย คิดเป็นร้อยละ 3

2. การทำงานให้สำเร็จด้วยความสมบูรณ์ จำเป็นต้องอาศัยความขยัน เห็นด้วย จำนวน 194 นาย คิดเป็นร้อยละ 97 ไม่แน่ใจ จำนวน 4 นาย คิดเป็นร้อยละ 2 ไม่เห็นด้วย จำนวน 2 นาย คิดเป็นร้อยละ 1

3. การปฏิบัติหน้าที่การทำงานด้วยความซื่อสัตย์ เอาใจใส่ ใฝ่ใจ ขยัน ถือว่าเป็นหัวใจของการทำงาน เห็นด้วย จำนวน 195 นาย คิดเป็นร้อยละ 97.5 ไม่แน่ใจ จำนวน 4 นาย คิดเป็นร้อยละ 1.5 ไม่เห็นด้วย จำนวน 2 นาย คิดเป็นร้อยละ 1

4. งานส่วนรวมมีผู้รับผิดชอบหลายคน ไม่จำเป็นที่ท่านต้องตั้งใจทำ และทุ่มเทให้กับงานนั้น เห็นด้วย จำนวน 23 นาย คิดเป็นร้อยละ 11.35 ไม่แน่ใจ จำนวน 10 นาย คิดเป็นร้อยละ 5 ไม่เห็นด้วย จำนวน 167 นาย คิดเป็นร้อยละ 83.5

พระมหาสุภีร์ จิตเมธ (2533:78) ได้ศึกษาเรื่อง พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการพบว่า พุทธธรรม เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้อุดมการณ์ในเรื่องการถือหลักความมีเหตุผลในการปฏิบัติราชการบรรลุผลได้ ทั้งในด้านความมีเหตุผลในการทำงานทั่วไปและด้านการแก้ปัญหา โดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล รู้จักกาลเทศะ รู้จักบุคคล และสิ่งแวดล้อม เคารพความจริงและหลักการ และยึดหลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักการถือหลักพึ่งตัวเองในการทำความดีเป็นการส่งเสริมให้บุคคลรู้จักรับผิดชอบต่อตนเองซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อองค์กรอื่น ๆ ต่อไป

เกรียงศักดิ์ ราชโคตร (2545:89) ทำการศึกษาหลักอิทธิบาท 4 และลักษณะทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาในโรงเรียนเอกชนประเภทช่างอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษากับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพตอนต้นมีพฤติกรรมในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างจาก นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิบาท 4 กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน พบว่า อิทธิบาท ๔ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ศึกษาลักษณะทางจิต ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่า

ลักษณะทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน อิทธิบาท 4 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน ดังนั้นลักษณะทางจิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการปฏิบัติงานด้วย

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นหลักอิทธิบาท 4 มีความเกี่ยวเนื่องกันเหมือนลูกโซ่ คือ มีฉันทะ ความพอใจในการกระทำสิ่งนั้น ย่อมทำให้เกิดวิริยะ คือ พากเพียรจะกระทำให้สำเร็จ เมื่อมีความพากเพียรแล้วย่อมทำให้มีจิตตะ คือ ใจฝักใฝ่ในการกระทำเสมอ ประการสุดท้ายก็มีความไตร่ตรองหาเหตุผลหรือหาข้อบกพร่องในการกระทำเพื่อให้เกิดผลดียิ่งขึ้นและหาวิธีแก้ไขในสิ่งที่บกพร่องนั้น คือ มีวิมังสา ความไตร่ตรองหาเหตุผลในการกระทำที่ผ่านมาแล้วนั่นเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติดเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับประชากรทั้งหมด จำนวน 150 คน

ตอนที่ 2 การศึกษาการยอมรับตนเองโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องตามหลักกฤษฎีกา 4

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ต้องขังชายคดียาเสพติดเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัด ศรีสะเกษ โดยผู้วิจัยให้ตอบแบบวัดการยอมรับตนเองและคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 32 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling และสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

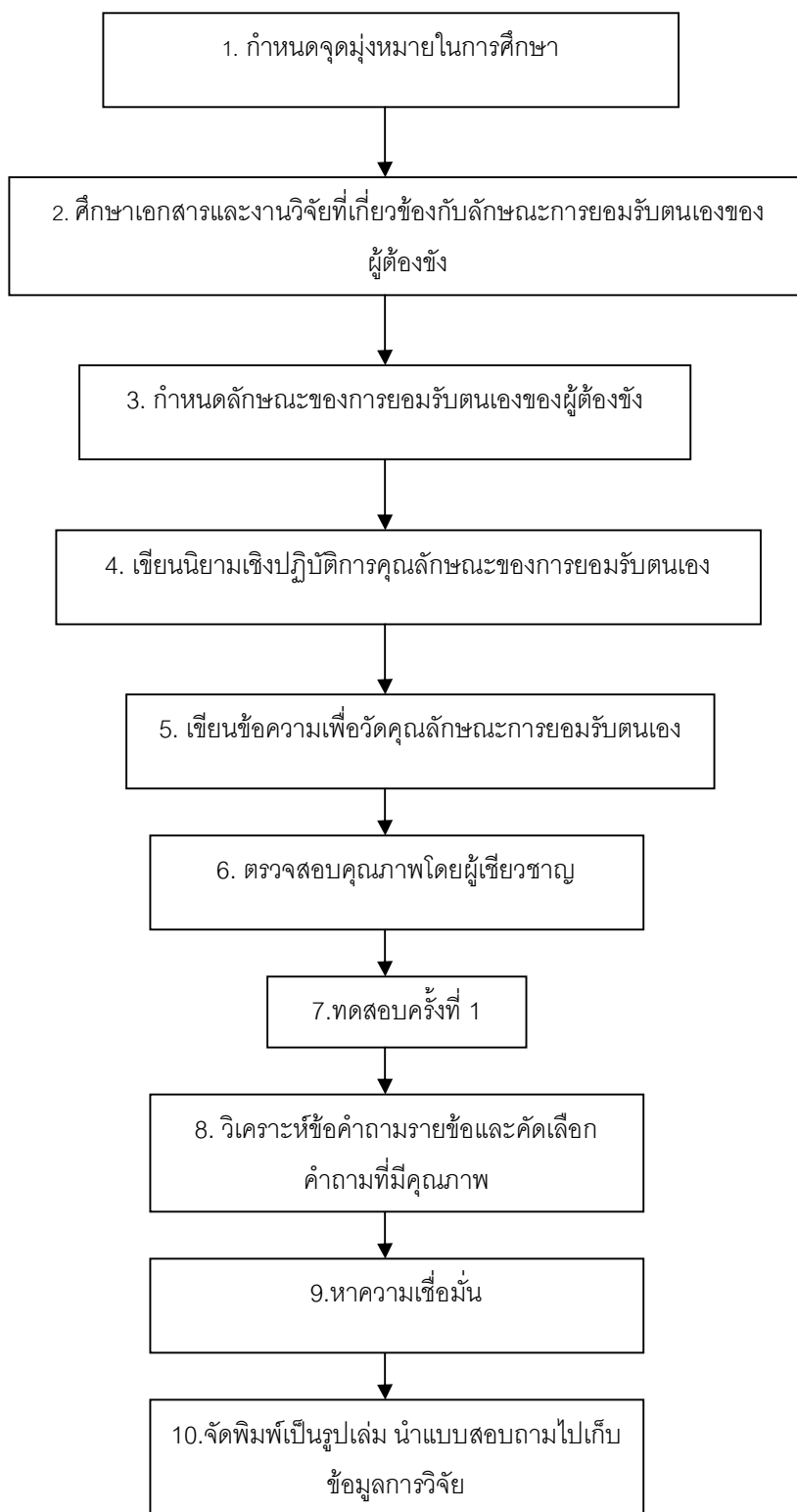
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- 2.1 แบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเอง
- 2.2 โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักกฤษฎีกา 4

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบวัดการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง เรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดศรีสะเกษ มีวิธีการสร้างดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตามภาพประกอบที่ 1 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างเครื่องมือวัดการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง และการสร้างแบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ขังในเรือนจำแห่งหนึ่ง ที่จังหวัดศรีสะเกษ

2. ศึกษา นิยามศัพท์ ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง เพื่อนำมาเป็นแนวในการสร้างแบบสอบถาม

3. กำหนดคุณลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ที่ใช้ในการวิจัยได้ 5 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง

3.2 การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของตนเอง

3.3 การรู้ข้อดีและข้อจำกัดลักษณะของตนเอง

3.4 การยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเอง

3.5 การรู้ในคุณค่าของตนเอง

4. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการกำหนดพฤติกรรมของผู้ต้องขังโดยนำผลจากการศึกษาในข้อที่ 2 มาสร้างนิยามเชิงปฏิบัติการและกำหนดพฤติกรรมแต่ละด้านที่สามารถวัดได้

5. เขียนข้อคำถามของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยเขียนให้สอดคล้องตามนิยามปฏิบัติการที่กำหนดไว้ โดยจัดทำเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ดังนี้

5.1 การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง จำนวน 15 ข้อ

5.2 การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของตนเอง จำนวน 15 ข้อ

5.3 การรู้ข้อดีและข้อจำกัดลักษณะของตนเอง จำนวน 15 ข้อ

5.4 การยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเอง จำนวน 15 ข้อ

5.5 การรู้ในคุณค่าของตนเอง จำนวน 15 ข้อ

6. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดลักษณะการยอมรับตนเอง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) และภาษาที่ให้ตรงตามทฤษฎีและขอบเขตของเรื่องที่จะศึกษา โดยการหาค่าดัชนีสอดคล้อง (IOC) ซึ่งมีการให้คะแนนดังนี้

ให้ +1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามศัพท์

ให้ 0 คะแนน เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามศัพท์

ให้ -1 คะแนน เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามศัพท์

แล้วนำมาพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญต่อไป

7. นำแบบสอบถามวัดลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังที่ได้จากข้อ 5 ไปใช้ในการทดลองเครื่องมือ(Try Out) โดยนำไปใช้กับผู้ต้องขังจำนวน 130 คนทดสอบครั้งที่ 1

8. คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีการหาค่าสัมพันธระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item total correlation) จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก(r) ตั้งแต่ 0.22-0.76 มาใช้เพื่อใช้ในการศึกษาต่อไป จำนวน 45 ข้อ

9. นำแบบสอบถามวัดคุณลักษณะการยอมรับตนเองจากข้อที่ 8 นำมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น กับผู้ต้องขังแห่งหนึ่ง ในจังหวัดศรีสะเกษ โดยคัดแบบสอบถามฉบับที่ไม่สมบูรณ์ออก แล้วนำผลมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1990 : 50) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

10. จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเอง โดยคำถามต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน และตรงกับความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง ที่คิดว่า ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวและขอให้ตอบครบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

จริง มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านกระทำเป็นประจำ
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านกระทำค่อนข้างบ่อย
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านกระทำ เป็นครั้งคราว
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านแทบจะไม่ได้กระทำ
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่ได้กระทำ

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
2	บ้านของท่านคับแคบแต่ท่านก็ยังอาศัยอยู่ได้					
3	ท่านรู้สึกว่าเมื่อเกิดปัญหาไม่กล้าเผชิญกับปัญหา					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
	เหล่านั้น					
4	ท่านรู้สึกว่เมื่อท่านอยู่ร่วมกับบุคคลหลายๆคนท่านรู้สึก ไม่สบายใจ					
5	เมื่อกระทำความผิดท่านไม่กล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้ ทราบและไม่ยอมรับว่าตนเองผิด					
6	หากเป็นไปได้ท่านอยากอยู่คนเดียว เพราะรู้สึกว่อยู่ ร่วมกับผู้อื่นแล้วอึดอัดใจ					

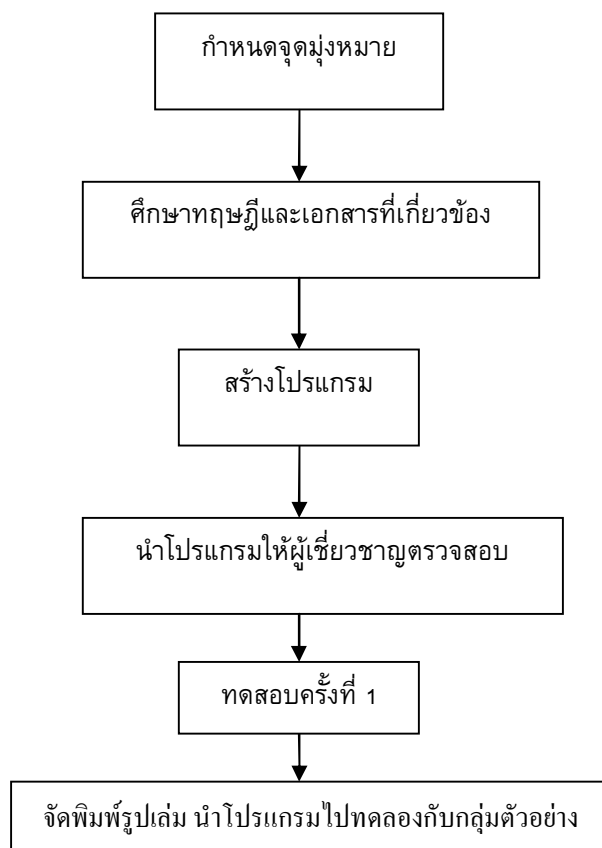
ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คำถามทางบวก (คะแนน)	คำถามทางลบ (คะแนน)
จริงมาก	1	5
ค่อนข้างจริง	2	4
จริงบ้าง	3	3
ค่อนข้างไม่จริง	4	2
ไม่จริง	5	1

การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยซึ่งใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับค่าคะแนนที่คำนวณ
ได้ตามขั้นตอนที่ระบุไว้โดยเกณฑ์ ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย	ความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย
4.50-5.00	หมายถึง มีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง มีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับมาก
2.50-3.49	หมายถึง มีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง มีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับน้อย
1.00-1.49	หมายถึง มีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 มีวิธีการ
สร้างดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลัก
อิทธิบาท 4

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4
ตามลำดับภาพประกอบ 2 มีรายละเอียด ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างโปรแกรมตามหลักอิทธิบาท 4
2. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของอิทธิบาท 4
3. สร้างโปรแกรมโดยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้เขียนไว้ โดยการสร้างโปรแกรมมี
ทั้งหมด 12 ครั้ง
4. ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 ที่ผู้วิจัยได้
สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์

ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี ตรวจพิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 ที่แก้ไขปรับปรุงจากข้อที่ 4 ไปทดสอบใช้ (try out) กับผู้ต้องขังที่คุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องของโปรแกรม ด้านภาษา และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขพัฒนาความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

6. หลังจากนั้นนำโปรแกรมไปจัดพิมพ์รูปเล่ม แล้วนำโปรแกรมที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกไว้และรวบรวมข้อมูลต่อไป

ตัวอย่าง โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้ต้องขัง
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังรู้จักและคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังทราบบทบาท หน้าที่ วัตถุประสงค์ วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง

สถานที่ และประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สถานที่ใช้ ลานอเนกประสงค์ของเรือนจำ

อุปกรณ์ - แบบสัมภาษณ์เท่ากับจำนวนผู้ต้องขัง
ฉลาก"เพราะเราคู่กัน" เท่ากับจำนวนผู้ต้องขัง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและกล่าวทักทายผู้ต้องขัง จากนั้นให้ผู้ต้องขังแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม "เพราะเราคู่กัน" โดยให้ทุกคนจับฉลากที่ผู้ต้องขังเตรียมมา หลังจากที่ทุกคนเปิดฉลากแล้วให้ผู้ต้องขังนั่งตามฉลากที่ตนจับได้ตามสิ่งสิ่งของ เครื่องใช้ที่จำเป็นต้องใช้คู่กันที่ผู้ต้องขังจับฉลากได้ เช่น ผู้ต้องขังจับฉลากได้คำว่า จาน ต้องคู่กับช้อน ผู้ต้องขังที่จับฉลากได้ จาน เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังได้สัมภาษณ์คู่ของตนในหัวดังนี้ ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบ

อยู่ที่ไหน สิ่งที่ไม่ชอบ เรื่องที่ทำให้เสียใจที่สุด เรื่องที่ทำให้ดีใจที่สุด เรื่องที่ทำให้โกรธ เรื่องที่ทำให้กลัว เป็นต้น โดยให้ผู้ต้องขังได้จำข้อมูลคู่ของตนให้มากที่สุด

4. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังแต่ละคู่ออกมาแนะนำคู่ของตนโดยผลัดกันแนะนำตัว

5. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ต้องขังทราบถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้ต้องขัง วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ใช้ สถานที่ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆที่ชี้แจงไป

7. ผู้วิจัยตอบข้อคำถามของผู้ต้อง และสรุปเพิ่มเติม

8. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่เข้าร่วมกลุ่มต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาและแบบวัดการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัด ศรีสะเกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ต้องขังในเรือนจำจำนวน 130 คน ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ในการทดลอง (Try Out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ ตำบลเมืองเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บข้อมูลของผู้ต้องขังระหว่างเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2553 ทำการทดลองโปรแกรมการยอมรับตนเองกับผู้ต้องขังเดือน กุมภาพันธ์ ระหว่างวันที่ 1-26 กุมภาพันธ์ 2553

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ตาราง 1 การเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
1	วันจันทร์ ที่ 1 ก.พ. 2553	12.00-13.00	Pretest ปฐมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักและ ความไว้วางใจซึ่งกันและกันของ ผู้ต้องขัง
2	วันพุธ ที่ 3ก.พ. 2553	12.00-13.00	ไม่รักตนเอง	เพื่อให้ผู้ต้องขังตระหนักรู้เข้าใจ ตนเอง รับสภาพความอยู่
3	วันศุกร์ ที่ 5 ก.พ. 2553	12.00-13.00	ความพอเพียง (เรื่องของปูเียน)	เพื่อให้ผู้ต้องเข้าใจตนเองพอใจ ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่
4	วันจันทร์ ที่ 8ก.พ. 2553	12.00-13.00	การส่งข่าวต่อเนื่อง	เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถนำหลัก ของอิทธิบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ได้
5	วันพุธ ที่ 10 ก.พ. 2553	12.00-13.00	สื่อกายและใจ	เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถเปิดเผย ตนเอง กล้าแสดงออกไม่เสแสร้ง ลักษณะจริงของตน
6	วันศุกร์ ที่ 12 ก.พ. 2553	12.00-13.00	ฉันกับเธอ	เพื่อให้ผู้ต้องขังสร้างสัมพันธภาพ ข้อดีและข้อจำกัดของตนระหว่าง เพื่อน
7	วันจันทร์ ที่ 15ก.พ. 2553	12.00-13.00	ไม่ถึงทางตัน	เพื่อให้ผู้ต้องขังตระหนักรู้ใน คุณค่าของตนมองตนในแง่บวก
8	วันพุธ ที่ 17 ก.พ. 2553	12.00-13.00	วันแห่งความสำเร็จ	เพื่อให้ผู้ต้องขังใช้ความสามารถ ของตนได้อย่างเต็มที่
9	วันศุกร์ ที่ 19 ก.พ. 2553	12.00-13.00	วาดภาพเตือนใจ	เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการ ตัดสินใจในการทำสิ่งต่างๆ
10	วันจันทร์ ที่ 22ก.พ. 2553	12.00-13.00	อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต	แก้ไขสิ่งที่เคยผิดพลาด กระทำ ปัจจุบันให้ดี เพื่ออนาคตที่ดีกว่า
11	วันพุธ ที่ 24 ก.พ. 2553	12.00-13.00	การฝึกสติ (อานาปานสติ)	เพื่อให้ผู้ต้องขังสำรวจเกี่ยวกับ ตนเองให้มากที่สุด เพื่อนำมาสู่ การยอมรับตนเอง

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
12	วันศุกร์ ที่ 26 ก.พ. 2553	12.00-13.00 13.00-14.00	ปัจฉิมนิเทศ Post-test	เพื่อให้ผู้ต้องขังสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมและนำหลักธรรมคือ อิทธิบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจก่อนในตอนแรกและเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ในตอนหลัง เพื่อศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง และการใช้โปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง โดยแบบแผนการทดลองนี้ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง มีการสอบก่อนและสอบหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง (One Group Pretest Posttest Design) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังนี้

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T1	X	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T ₁	แทน	การทดสอบก่อน (Pretest)
T ₂	แทน	การทดสอบหลัง (Posttest)
X	แทน	การใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

1.ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีการยอมรับตนเองต่ำ เฉพาะกลุ่มทดลองตอบแบบวัดการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และใช้คะแนนที่ได้นี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 12.00-13.00 น. รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังกกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ชุดเดียวกันกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ
2. เปรียบเทียบการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้า โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean)
- 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 1.3 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentiles)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยวิเคราะห์แบบสอบถามการยอมรับตนเองเป็นรายข้อ โดยใช้สูตร สหสัมพันธ์ของเพียสัน (Pearson Product Moment Correlation) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 185)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยอมรับตนเองโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 121)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test for dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543:161-162)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนผู้ต้องขังในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง เป็นรายด้านและโดยรวม ปรากฏผลดังตาราง 3-9

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การยอมรับตนเองเป็นรายด้าน

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการ ยอมรับตนเอง
1	การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของ ตนเอง	3.42	.589	ปานกลาง
2	การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของ ตนเอง	3.45	.505	ปานกลาง
3	การรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะ ของตนเอง	3.34	.646	ปานกลาง
4	การยอมรับผลแห่งการกระทำของ ตนเอง	3.46	.509	ปานกลาง
5	การรู้ในคุณค่าของตนเอง	3.45	.650	ปานกลาง
รวม		3.42	.482	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.51$)

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองด้านการเข้าใจลักษณะ
 ด้านต่างๆของตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (N= 150)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
1	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีปัญหากับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	4.10	.949	มาก
2	บ้านของท่านคับแคบแต่ท่านก็ยังอาศัยอยู่ได้	2.77	1.011	ปานกลาง
3	ท่านรู้สึกว่าเมื่อเกิดปัญหาไม่กล้าเผชิญกับ ปัญหาเหล่านั้น	3.30	1.134	ปานกลาง
4	ท่านรู้สึกว่าเมื่อท่านอยู่ร่วมกับบุคคลหลายๆคน ท่านรู้สึกไม่สบายใจ	2.74	1.342	ปานกลาง
5	เมื่อกระทำความผิดท่านไม่กล้าอธิบายเหตุผลให้ ผู้อื่นทราบและไม่ยอมรับว่าตนเองผิด	2.48	1.294	ปานกลาง
6	หากเป็นไปได้ท่านอยากอยู่คนเดียว เพราะรู้สึก ว่าอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้วอึดอัดใจ	3.92	.934	มาก
7	ท่านมักแก้ตัวเมื่อถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้งๆที่ ตนเองนั้นได้ทำผิดจริง	3.88	.959	มาก
8	บ่อยครั้งมากที่ท่านไม่ได้พยายามเป็นมิตรกับ ผู้อื่นเพราะท่านคิดว่าพวกเขาจะไม่ชอบท่าน	3.71	.998	มาก
9	แม้ห้องที่ท่านอาศัยอยู่จะไม่สะดวกสบาย แต่ ท่านก็อาศัยอยู่อย่างมีความสุข	3.85	1.064	มาก
รวม		3.42	.589	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเอง ด้านการเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 1,6,7,8 และข้อ 9 อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.10-3.75 ส่วนข้อ 2,3,4 และข้อ 5 อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.30-2.48

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองด้านการไม่บิดเบือน
ลักษณะจริงของตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (N=150)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
1	ท่านพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขเมื่อผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวท่าน	3.34	1.00	ปานกลาง
2	เมื่อมีคนมาสอบถามประวัติส่วนตัวของท่าน ท่านกล้าที่จะตอบตามความจริง	4.11	.916	มาก
3	เมื่อมีเพื่อนๆ มาถามเรื่องส่วนตัว ท่านไม่กล้าที่จะให้ข้อมูลที่เป็นอย่างอื่น	4.05	1.00	มาก
4	แม้ท่านจะถูกบังคับให้โกหกท่านจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงข้อมูล	4.21	.938	มาก
5	คนที่ใส่แสร้งพูดท่านมักคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี	4.06	1.04	มาก
6	ถ้าท่านมีเพื่อนที่สนิทคนหนึ่ง ท่านกล้าที่จะพูดข้อมูลของตนเองกับเพื่อน	2.66	1.23	ปานกลาง
7	หากท่านได้รับมอบหมายงานที่ไม่ถนัดกับตนเอง แต่ท่านจะชอบแกล้งพูดว่าตนเองถนัดและทำได้	3.44	1.09	ปานกลาง
8	ท่านรู้ว่าเพื่อนของท่านเป็นคนไม่ดีแต่ด้วยความเพื่อนท่านยังแกล้งพูดชมว่าเป็นคนดี	3.20	1.10	ปานกลาง

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
9	บางครั้งหากไม่จำเป็นท่านคิดว่าไม่ต้องพูดความจริง ทุกเรื่อง	2.04	1.19	ปานกลาง
รวม		3.45	.505	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่าผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองด้านการไม่เปิดเผยลักษณะจริงของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อ 2,3,4, และ 5 อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.21-4.05 ส่วนข้อ 1,6,7,8, และ 9 อยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.44-2.04

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองด้านการรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะของตนเอง ของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (N=150)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
1	เมื่อท่านโกรธ ท่านสามารถรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ	3.20	1.35	ปานกลาง
2	ถ้าท่านได้รับมอบหมายงานมา เมื่องานไม่สำเร็จ ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด	3.21	1.08	ปานกลาง
3	ท่านมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเอง มีปมด้อยบ่อยครั้ง	2.92	1.11	ปานกลาง
4	เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ท่านจะเข้าไปปลอบอยู่เสมอ	3.28	1.36	ปานกลาง
5	ท่านไม่วิตกกังวลหรือประณามตนเอง ถ้าผู้อื่นจะ มองท่านในแง่ลบ	3.50	1.12	มาก

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
6	เมื่อท่านอยู่กลุ่มเพื่อน ท่านมักจะไม่พูดมากเพราะกลัวว่าจะพูดอะไรผิดๆออกไป	3.69	1.08	มาก
7	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ท่านมักจะหลบหนีปัญหา	3.71	1.03	มาก
8	ท่านพอใจในความเป็นตัวของตัวเองสูง	2.69	1.28	ปานกลาง
9	ท่านมีความมั่นใจในการทำงานเพียงคนเดียว	3.72	1.01	มาก
รวม		3.34	.646	ปานกลาง

จากตาราง 6 พบว่า ผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองด้าน การรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.34$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ 5,6,7, และข้อ 9 อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.72- 3.50 ส่วนข้อ 1,2,3,4, และข้อ 8 อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.28-2.69

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการยอมรับตนเองด้านการยอมรับผลกระทำของตนเอง ของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (N=150)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
1	แม้คนอื่นจะมองว่าท่านหน้าตาไม่ดีแต่ท่านก็พอใจในบุคลิกของตนเอง	3.73	1.04	มาก
2	ที่ผ่านมามีท่านเคยทำผิดต่อครอบครัว หากมีโอกาส ท่านจะปรับปรุงตนเอง	3.84	.924	มาก

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการยอมรับ ตนเอง
3	ท่านยินยอมให้เพื่อนต่อว่าโดยไม่โกรธ เมื่อท่านทำผิดสัญญา และจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป	2.82	1.42	ปานกลาง
4	เมื่อเพื่อนๆ แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ช่วยพัฒนาตนเอง ท่านยินดีจะทำตามที่เพื่อนแนะนำ	3.99	.839	มาก
5	เมื่อท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งที่เคยทำในอดีต ท่านทำใจยอมรับได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น	3.96	.951	มาก
6	หากท่านทำผิดกฎระเบียบอยู่บ่อยๆ ท่านสัญญาว่าจะปรับปรุงตนเอง	3.973	.911	มาก
7	ปัจจุบันท่านคิดว่าท่านยังมีข้อบกพร่องอยู่ ท่านจะแก้ไขข้อบกพร่องและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	2.07	1.301	ปานกลาง
8	เมื่อท่านตัดสินใจที่จะอะไรลงไปแล้ว หากมีปัญหาก่อขึ้น ท่านจะไม่เสียใจต่อสิ่งนั้นๆ	3.02	1.05	ปานกลาง
9	ท่านรู้สึกว่าการกระทำไม่ดีพอ ท่านพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	3.70	.916	มาก
รวม		3.46	.509	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า ผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ 1,2,4,5,6, และข้อ 9 อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.99-3.70 ส่วนข้อที่ 3,7 และข้อ 8 อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.02-2.07

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการยอมรับตนเองด้านการรู้ในคุณค่าของตนเอง ของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (N=150)

ด้านที่	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการ ยอมรับตนเอง
1	ท่านมีความพึงพอใจในตนเอง	2.90	1.091	ปานกลาง
2	ท่านไม่เคยคิดว่าตนเองไร้ค่า	2.87	1.19	ปานกลาง
3	เมื่อท่านลงมือทำสิ่งใดแล้วท่านจะตั้งใจทำจริงๆและทำ สิ่งนั้นเต็มความสามารถของตนเอง	3.60	1.11	มาก
4	ท่านไม่เคยเบื่อหน่ายต่อการทำงานและเปิดกว้างสำหรับ การรับรู้สิ่งต่างๆ	3.46	1.09	ปานกลาง
5	ท่านคิดว่าอุปสรรคต่างๆจะผ่านไปด้วยดีเมื่อท่านใช้สติ ในการแก้ไข	3.85	1.17	มาก
6	ท่านมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเองอยู่ บ่อยๆ	3.82	.934	มาก
7	ท่านมีความมั่นใจในวิธีการแก้ปัญหของตนเอง	3.54	1.11	มาก
8	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองว่า ท่านเป็นผู้ที่มีคุณค่าและอยู่ ในระดับเดียวกับผู้อื่น	3.34	1.01	ปานกลาง
9	ท่านพอใจในความสามารถของตนเอง	3.69	1.09	มาก
รวม		3.45	.650	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่าผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ 3,5,6,7, และข้อ 9 อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.85-3.60 ส่วนข้อ 1,2,4, และข้อ 8 อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.46-2.87

ตอนที่ 2 การพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดัง
ตารางที่ 9

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ด้าน ที่	การยอมรับตนเอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
		$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1	การเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของ ตนเอง	2.60	.487	3.48	.540	7.37	.000
2	การไม่บิดเบือนลักษณะจริงของ ตนเอง	2.85	.594	3.57	.356	5.05	.000
3	การรู้ข้อดีและข้อจำกัดแห่งลักษณะ ของตนเอง	2.46	.531	3.40	.304	6.64	.000
4	การยอมรับผลแห่งการกระทำของ ตนเอง	2.91	.506	3.57	.349	4.16	.001
5	การรู้ในคุณค่าของตนเอง	2.37	.430	3.61	.295	9.28	.000
รวม		2.64	.361	3.51	.293	8.43	.000

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเอง มีการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4 ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง และเปรียบเทียบการยอมรับตนเองก่อนทดลองและหลังทดลอง วัดลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังโดยศึกษาลักษณะการยอมรับตนเองเป็นรายด้านจำนวน 5 ด้าน ซึ่งทำการศึกษากับผู้ต้องขังเรือนจำกลางจังหวัดศรีสะเกษ ปีพุทธศักราช 2553 จำนวนผู้ต้องขังทั้งหมด 150 คน โดยผู้วิจัยให้ตอบแบบวัดการยอมรับตนเองและคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลง จำนวน 32 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 15 คนและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดคุณลักษณะการยอมรับตนเอง ประกอบด้วย ด้านการเข้าใจลักษณะด้านต่างๆของตนเอง 9 ข้อ ด้านการไม่ปิดเป็นลักษณะจริงของตนเอง 9 ข้อ ด้านการรู้ข้อดีและข้อจำกัดในลักษณะของตนเอง 9 ข้อ ด้านการยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเอง 9 ข้อ และด้านการรู้ในคุณค่าของตนเอง 9 ข้อ ซึ่งมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตรวจคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีความเชื่อมั่นแบบสอบถามมีค่าอำนาจจำแนก (r) 0.22-0.75 ค่าความเชื่อมั่น 0.93

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังไปสอบถามผู้เชี่ยวชาญและแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับผู้ต้องขังในเรือนจำกลางจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 150 คน ในระหว่างเดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังไปตรวจให้คะแนนโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติโดยใช้สูตร t-test dependent

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

- 1.การยอมรับตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษโดยภาพรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง
- 2.การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังจังหวัดศรีสะเกษโดยยึดหลักอิทธิบาท 4 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การยอมรับตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดศรีสะเกษก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจาก ผู้ต้องขังที่อาศัยอยู่ในเรือนจำเป็นบุคคลที่ถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพในด้านต่างๆ ขาดบุคคลที่เข้าใจ ขาดอิสรภาพในการแสดงออก ขาดความรักความอบอุ่น ต้องห่างไกลครอบครัวบ้านเกิดเมืองนอนของตัวเองมาอยู่ภายใต้กฎระเบียบ วินัยข้อบังคับของเรือนจำอย่างเคร่งครัดซึ่งทำให้ผู้ต้องขังเกิดการยอมรับตนเองและสภาพความเป็นอยู่ของตนเองได้ ซึ่ง(พระธรรมปิฎก.2538:186:187) กล่าวว่าอิทธิบาท 4 เป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย กล่าวคือ หลักธรรมเหล่านี้ เป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความพอใจเพียงอย่างเดียวก็ไม่สร้างเหตุแห่งการยอมรับตนเองได้ แม้ผู้ปฏิบัติเพียงพยายามที่ค้นหาความจริงของตน การรู้ดีของตนและแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ก็ตาม ซึ่งต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งหลักธรรมประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ 1. ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป 2. วิริยะ หมายถึง ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง 3. จิตตะ หมายถึง ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยว่างให้ใจฟุ้งซ่านเลือนลหายไป 4. วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือ หมั่นใช้พิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้นมีการวางแผนวัดผลประเมินผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง ซึ่งหลักธรรมคืออิทธิบาท 4 ผู้ต้องขังทุกคนมีอยู่แล้ว จากการศึกษการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังในแต่ละด้านคือ ด้านการเข้าใจลักษณะด้านต่างๆ ของตนเอง ด้านการไม่ปิดป้องบนลักษณะจริงของตนเอง ด้านการรู้ข้อดีข้อจำกัดของตนเอง ด้านการยอมรับซึ่งผลแห่งการกระทำของตนเอง ด้านการรู้ในคุณค่าของตนเอง ซึ่งแต่ละด้านผู้ต้องขังนั้นประกอบด้วยฉันทะหรือความพอใจในการกระทำซึ่งการยอมรับตนเองซึ่ง มาสโลว์ (Maslow.1954:19 อ้างถึง พระมหาสมคิด โครธา.2547:14) ได้ศึกษาค้นคว้าความต้องการของมนุษย์หรือความพอใจที่เรียกว่า ฉันทะ หรือความพอใจของมนุษย์ และพบว่ามนุษย์มีความต้องการมากมาย ซึ่งสรุปได้ดังนี้ 1. ความต้องการด้านสุนทรียะ 2.ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจ 3.ความต้องการที่จะเกิดความตระหนักแท้ในตนเอง 4.ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ 5.ความต้องการความปลอดภัย 6.ความต้องการที่จะได้รับการยกย่อง 7.ความต้องการทางกาย ซึ่ง เฮอร์ล็อก (Hurlock.1973:540-541) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการยอมรับตนเองไว้ได้แก่ 1.) การตอบสนองของความหวังและความ

ต้องการภายใน ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามความเป็นจริงจะต้องไม่ตั้งเป้าหมายที่สูงเกินกว่า ศักยภาพของตน 2.) การเข้าใจในตนเอง ทำให้ลดความแตกต่างของตนที่เป็นจริงและตนตามอุดมคติ การเข้าใจตนเองจะควบคู่ไปกับการยอมรับตนเอง คนที่เข้าใจตนเองดีจะทำให้การยอมรับตนเองมีอัตตมโนทัศน์ขึ้น 3.) การมองตนเองและสิ่งที่ผู้อื่นมองตน คนที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองใกล้เคียงกับสิ่งที่ผู้อื่นมองตน จะทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม 4.) อัตตมโนทัศน์ คนที่มีความมั่นคงและพอใจในอัตตมโนทัศน์ จะมีการยอมรับตนเองสูง และส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ต้องขังทำใจยอมรับต่อสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปด้วยการหาวิธีต่างๆที่ทำให้ตนเองมีสุขภาพจิตดีและสุขภาพกายที่สมบูรณ์ โดยมีวิธีการมองโลกในแง่บวกลดการมองโลกในแง่ลบ และพยายามมองโลกในแง่สวยงาม ไม่ว่าอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายก็ตามซึ่งตรงกับความเห็นของ แซสส์(Sass.1978:40-42) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองไว้ดังนี้ 1. มีค่านิยมและหลักการความเชื่อมั่นของตนเอง พร้อมทั้งจะยืนยันในความคิดความเชื่อของตนเองเมื่อเกิดกรณีขัดแย้งในความคิดเห็น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเมื่อพบว่าความคิดนั้นไม่ถูก สามารถตัดสินใจในการกระทำของตนและยอมรับการกระทำที่ตนเองกระทำ 2. เป็นผู้ที่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่เวลาไปกับความกังวลถึงเรื่องในอนาคตหรือเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต เป็นผู้มีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว 3. มีความรู้สึกที่ตนเองเท่าเทียมกับผู้อื่น ในฐานะที่เป็นมนุษย์เหมือนกันถึงแม้จะมีความแตกต่างในเรื่องของความสามารถ พื้นฐานของครอบครัว ทศนคติต่อผู้อื่นซึ่งมีความรู้สึกที่ตนเองไม่ได้เหนือหรือด้อยกว่าผู้อื่น 4. สามารถที่จะรับการชื่นชมและสรรเสริญจากผู้อื่นได้อย่างไม่รู้สึกเขิน สามารถยอมรับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และเห็นว่าความรู้สึกต่างๆ เช่น ความโกรธ ความรัก ความเศร้าเป็นความรู้สึกธรรมชาติ ซึ่งระยะการต้องโทษเป็นเวลานานเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ต้องขังเกิดกายอมรับตนเองสูง เพราะสามารถทำให้ผู้ต้องขังปรับสภาพความเป็นอยู่ในด้านต่างๆได้ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของพระมหามานตรี หลินภู่ (2551:80) ได้ศึกษาความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ผลการทดลองพบว่า ผู้ต้องขังที่มีระยะเวลากำหนดโทษหลายปี เมื่ออยู่ภายในเรือนจำเป็นระยะเวลานาน มีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบุคคลที่อยู่ภายในได้ดีขึ้นยอมรับสภาพการเป็นอยู่ของตนได้ดี

2. การศึกษาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองอยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งมีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะผู้วิจัยมีความมั่นใจในโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่สาเหตุ นั่นก็คือ ความคิดของผู้ต้องขังความคิดเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมทุก

อย่าง ลักษณะอาการต่างๆที่ปรากฏไม่ว่าจะเป็นด้าน การรู้ข้อดีข้อจำกัดของตน หรือด้านการรู้คุณค่าของตนเอง จุดเริ่มต้นมาจากความคิดเมื่อบุคคลคิดเช่นไรย่อมแสดงออกอย่างนั้น เช่นเดียวกันเมื่อผู้ต้องขังมีระบบความคิดในทางลบ มองโลกในแง่ร้ายขาดสติในการรู้เท่าทันความเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงและระดับของกระบวนการความคิด ทำให้เป็นบุคคลที่ขาดสติอยู่ในโลกของความคิดเป็นส่วนมาก นำมาซึ่งการยอมรับตนเองต่ำ ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักธรรมคืออิทธิบาท 4 มาบูรณาการประยุกต์ใช้กับกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับการฝึกฝนตนเองและมีแนวคิดที่พัฒนาดตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เกิดความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและเข้าในสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะนำพาตนสู่การปฏิบัติในทางที่ดีซึ่งมีความสอดคล้องกับ คำกล่าวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2549:27) ที่กล่าวว่า เมื่อมนุษย์มีการฝึกฝนพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา จะทำให้เกิดความสมดุลแห่งชีวิตทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีสติ มีปัญญาเป็นตัวควบคุมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งก็ต้องอาศัยกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้ต้องขังเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกันมีส่วนร่วมสำคัญเพื่อปรับพฤติกรรม ซึ่งทศพร มณีศรีขำ (2539:21) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ว่าผู้ศึกษาสามารถที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่กลุ่มจัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวาและท้าทายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคลรวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่นๆด้วย ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542:3) กล่าวถึง กลุ่มไว้ว่า กลุ่มต้องประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกันมีการพึ่งพาอาศัย และมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้ผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นซึ่งหลังจากผู้ต้องขังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแล้วมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นิละไพจิตร (2547: 95) ได้ทำการทดลองผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎี อัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง โดยผู้ต้องขังอยู่ในเรือนจำเหลือเวลาต้อง 3-6 เดือน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยนำแบบสำรวจคุณค่าแห่งตนฉบับผู้ใหญ่ของคูเปอร์ สมิท แล้วคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 16 คนสุ่มอย่างง่าย 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มทดสอบกลุ่มละ 6 คน ให้คำปรึกษาครั้งละ 90 นาทีและได้รับการประเมินค่าแห่งตนแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน วัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลปรากฏว่าผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบอร์ดแมน (Boarman.1988:1952)

ได้ศึกษา ผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมหักล้างได้ โดยเฉพาะในเพศที่เป็นผู้หญิง จะเห็นว่ากระบวนการกลุ่มนั้นมีความสำคัญมากต่อผู้ต้องขังที่ช่วยในการเรียนรู้พฤติกรรมของกันและกัน

ในการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ อธิปไตย 4 อันหมายถึง เครื่องประกอบให้ถึงซึ่งความสำเร็จหรือคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายซึ่งทำให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังสำเร็จได้ดังที่สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต.2542:842) ที่ว่าธรรมที่ให้ถึงฤทธิ์หรือความสำเร็จหรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือเปล่งงายๆว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่าง คือ ฉันทะ (พอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ(ความจิตจดจ่อ)และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) โดยสรุปก็คือ มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ และใช้ปัญญาสอบสวนทั้งหมด นับเป็นสิ่งที่ทำให้นบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ต้องการ อธิปไตย 4 นี้ จึงเป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย กล่าวคือหลักธรรมเหล่านี้ เป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความพอใจเพียงอย่างเดียวก็ไม่สร้างเหตุแห่งการยอมรับตนเองได้ แม้ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามที่ค้นหาความจริงของตน การยอมรับตนเองของผู้ต้องขังถ้าได้ศึกษาและนำหลักธรรมคืออธิปไตย 4 มาประกอบการดำเนินชีวิตแล้วยอมทำให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆได้ ซึ่งพระมหาสุกัรฐิตเมโธ (2533:78) ได้ศึกษาเรื่อง พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการพบว่า พุทธธรรม เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้อุดมการณ์ในเรื่องการถือหลักความมีเหตุผลในการปฏิบัติราชการบรรลุผลได้ ทั้งในด้านความมีเหตุผลในการทำงานทั่วไปและด้านการแก้ปัญหา โดยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล รู้จักกาลเทศะ รู้จักบุคคล และสิ่งแวดล้อม เคารพความจริงและหลักการ และยึดหลักอธิปไตย 4 เป็นหลักการถือหลักพึ่งตัวเองในการทำคามดี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลรู้จักรับผิดชอบต่อตนเองซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบในองค์การอื่น ๆ ได้

จากผลของการศึกษาทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองสูงขึ้น เพราะว่าผู้ต้องขังเมื่อได้รับโปรแกรมการยอมรับตนเองแล้วจะสามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองให้เกิดการคิดที่ถูกต้อง รู้จักตนเองในการนำหลักธรรมคืออธิปไตย 4 ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองอีกทั้งยังสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเข้าใจ และดำเนินชีวิตของตนอย่างมีความสุขสืบไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลจากการวิจัยดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติดังนี้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักสิทธิบาท 4 ช่วยให้ผู้ต้องขังมีการยอมรับตนเองสูงขึ้น ดังนั้น โปรแกรมการยอมรับตนเองตามหลักสิทธิบาท 4 จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับผู้ต้องขัง หรือบุคคลที่สนใจวิธีการนี้จะได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังได้อีกวิธีหนึ่ง

1.2 ในเรือนจำนั้นควรจะมีกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้แสดงออกและปฏิบัติร่วมกันอย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้ต้องขังจะได้รู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย ความรู้สึกเหงา ให้น้อยลงอันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและมีวิธีคิดที่มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตนเอง มีการยอมรับในตนเองและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามความเหมาะสมของแต่ละคน รวมทั้งยังทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้างสืบไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัยพบว่า ระดับการยอมรับตนเองทั้ง 5 ด้าน มีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกับผู้ต้องขังเพียงเรือนจำเดียวเท่านั้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาและทำวิจัยกับผู้ต้องขังหลายๆ เรือนจำ เพื่อจะทำให้รู้ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังเพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไข ป้องกันและส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

2.2 ควรศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมโดยใช้หลักสิทธิบาท 4 กับผู้ต้องขังที่มีปัญหาทางด้านอื่น ๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะนอนไม่หลับ มีความท้อแท้ในการดำเนินชีวิต

2.3 ควรศึกษาการยอมรับตนเองในกลุ่มบุคคลอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยในระยะสุดท้าย ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเอดส์

2.4 สำหรับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับผู้ต้องขัง ผู้วิจัยควรใช้เวลาทำความเข้าใจกับผู้ต้องขังที่เป็นประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาก่อน ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจได้ว่าข้อมูลที่ได้มานั้นเป็นข้อมูลที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพราะถ้าผู้ต้องขังที่เป็นประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย อาจมีผลทำให้ข้อมูลที่ได้มาบิดเบือนไม่ตรงกับความเป็นจริงได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต.2544. สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2543-2544.กรุงเทพฯ
- กิดานันท์ ชำนาญเวศ.(2536): ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.อัดสำเนา
- กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์.(2538). พื้นฐานทฤษฎีสังคมสงเคราะห์.กรุงเทพฯ
- กุลวดี ไสววัฒนสกุล.(2547). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา:กรณีศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ถ่ายเอกสาร
- เกรียงศักดิ์ ราชโคตร.(2545).อิทธิบาท ๔ และลักษณะทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาในโรงเรียนเอกชนประเภทช่างอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
- คมเพชร ฉัตรสุกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์พัฒนา.
- จรรยา โกมลบุญ. (2528). จิตวิทยาพื้นฐานของการศึกษา. เอกสารประกอบคำบรรยายวิชา ศึกษา 503. ม.ป.ป. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จินดารัตน์ ปิณณ.(2545). การพัฒนาฉันท์ในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2546). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย.กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการ.
- ญาณสังวร,สมเด็จพระ. (2522). หลักพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ทศบารมี ทศพิธราชธรรม.(2531). วัดบวรนิเวศวิหาร.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ทวีวัฒน์ นาคเนียม.(2532): เรือนจำสถานบำบัดเพื่อการแก้ไขผู้กระทำความผิดกรณีศึกษาเรือนจำ จังหวัดนครพนม.วิทยานิพนธ์ ศป.ม.(มานุษยวิทยา) : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร มณีศรีขำ.(2539): กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู.คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.กรุงเทพฯ.

- นพวรรณ สมานสุขุมาล.(2529). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อัดสำเนา
- นิคม ตังคะภิกพ.(2543). สถิติเพื่อการวิจัยทางการศึกษา.นครปฐม.โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- นิศรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการภูมิใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บรรจบ บรรณรุจิ.(2538). ปฏิจักษ์มูลปบาท. กรุงเทพมหานคร: พรบุญการพิมพ์.
- ประเสริฐ เมฆมณี.(2527).หลักการบริหารและพัฒนาเรือนจำ.กรุงเทพฯ: บพิตรการพิมพ์.
- ปิ่น มุทุกันต์. (2539). แนวการสอนธรรมะ. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ.(2544).ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา.กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์.(2542). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี.ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).กรุงเทพฯ:ถ่ายเอกสาร
- พระชาติ สิ้นชัยกิจ (ชาตรีโร).(2541).ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติหน้าที่ของอนุศาสนาจารย์ในฐานะเป็นผู้สอนศีลธรรมในกองทัพ : ศึกษากรณีกองทัพบก.วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต).(2542).พุทธธรรม.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีเล่มที่ 35 ฉบับสยามรัฐ.(2535).จัดพิมพ์เมื่อปี พ.ศ.2523.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต).(2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประชาชน.กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์.
- .(2549). วาสนาสร้างเองได้. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- พระมหามนตรี หลินภ.(2551).การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 .ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พระมหาสมคิด ไครธา.(2547).การใช้อิทธิบาท 4 ในการเรียนของพระนิสิตมหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การอุดมศึกษา).กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระมหาสุภีร์ สุตเมธ.(2533).พระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย
- พุทธทาสภิกขุ.(2518). สุนฺดรา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์.(2543).วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.(ฉบับปรับปรุง)
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- ภาวนินา โจนพันธ์. (2547). การเปรียบเทียบผลของการกล้าแสดงออกและการเข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
วัดราชผาติการาม กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2538). พจนานุกรม ฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. กรุงเทพมหานคร:
อักษรเจริญทัศน์.
- ล้วน สายยศ;และ อังคณา สายยศ.(2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.พิมพ์ครั้งที่ 5 .
กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วศิน อินทสระ.(2530). พุทธปรัชญามหายาน.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ.
- วารสารกรมราชทัณฑ์.(2547).การทำร้ายร่างกายผู้ต้องขัง. ปีที่52 ฉบับที่2 น.19-21
- วีณา วโรตมะวิชัย. (2530). กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา.เชียงใหม่:
ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภวดี บุญญวงศ์.(2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล.(2544).จิตวิทยาการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- ลำเนียง เพชรจอม.(2536).กิจกรรมกลุ่มสำหรับการพบกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต.
กรุงเทพฯ:เอกสารวิชาการประกอบการฝึกอบรมและพบกลุ่มการศึกษานอกโรงเรียน.
- อรัญญา วันกิ่ง.(2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคาร จังหวัดบุรีรัมย์.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

- อัครพรรณ ขวัญชื่น.(2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สส.ม.(การจัดการสวัสดิการสังคม)มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- อำนาจ มีลาภกัน.(2539). ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- อนุรักษ์ อารีเชื้อ. (2545). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ต้องขังคดียาเสพติดที่จะออกสู่สังคมภายนอกเรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร
- อภิญา จารุณญ.(2542).ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของผู้สูงอายุ.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต,มหาวิทยาลัยรามคำแหง อุดลำนาค.
- อาดัม นิละไพจิตร.(2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้อง.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).มหาวิทยาลัยบูรพา.ถ่ายเอกสาร.
- อุทิศ ศิริวรรณ.(2547). หนังสือเรียนเชิงบูรณาการ ธรรมศึกษา.กรุงเทพฯ.เลียงเชียง.
- อุทยา นาคเจริญ.(2547,ธันวาคม). การพัฒนาจิตของผู้ต้องขัง.วารสารสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ 1(3): 120-123.ถ่ายเอกสาร.
- Birkhauser,John Chales.(1985). "The Effects of Group Dynamics of Self – ConceptionThe Elementary School Classroom," *Dissertation Abstracts International*.46 (1):103-A.
- Boadman, Jean Alexander.(1988). " The Effectiveness of Structured Group InterventionsTo Enhance Group Process in a Smoking session Program", *Dissertation Abstracts International*.50(1): 1952-A.
- Brown,L-Lynn-L.(1993). The relationship between meditation and exercise and three measures of self actualization. *Journal of Mental Health Counseling*,15(1),85-93
- Davis,Robert Gene.(1988). A Student on the Effects of Student use of Selected GroupProcess Skill on Student Achievement and Attitude During A Seventh Grade Cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit," *Dissertation Abstracts nternational*.49 (1) : 2263-A.

- Dryden,Windy. (1998). *Developing Self-acceptance*.Chichester:John Wiley.
- Gibson,B. & Anne,S.(1992). *Personal experiences of individuals using meditation fromA metaphysical source*. *Masters Abstracts of University of Alaska*,31(4), 51-66.
- Herlock,E.B. (1973). *Adolescence development*.4th ed. Tokyo: Kogakusha.
- Johnson,David W. (1993).*Reaching Out*.5th ed. Botton and Bacon.
- Krupp,Neal E.(1976)..*Adaptation to Chronic illness*.Postgraduate Medicine (November).
- Reddy,W.Wrendan. (1973).*The Impact of Sensitivity Training on Self-Actualization*.
A One Year Follow-up Small Group Behavior 11 (November).
- Roger,C R.(1974). *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago.
- Shaw,Marvin.E. (1977).*Group Ddynamic: The Psychology of Small Group Behavior*.
NewYork: McGraw-Hill Book Co.
- Macrae,J.A.(1982). *A compasrison between meditating subjects and non meditating subject on time experience and human-field motion*. Dissertation Abstracts International.
- Miller,J.J.(1995 May). *Three-year follow-up and clinical implications of a meditation basdStress reduction interversion in the treatment of anxiety*. General Hospital Psychiatry,17(3), 1521-1567.
- Worchel Stephen,and Geothas. (1989). *Adjusment:Path ways to personal growth*.
2d ed.New Jersey: Prentic-Hall.

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ก

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)ของแบบสอบถาม ของผู้เชี่ยวชาญ
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่น^๖ทั้งฉบับของแบบสอบถามการยอมรับตนเอง
3. แบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง
4. โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ตารางที่ 15 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
1	ท่านรู้สึกว่าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	1	0	1	2	0.66
2	ที่อยู่ของท่านคับแคบแต่ท่านก็ยังอาศัยอยู่ได้	1	1	1	3	1
3	ท่านรู้สึกว่าเมื่อเกิดปัญหาไม่กล้าเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น	1	1	1	3	1
4	ท่านรู้สึกว่าเมื่อท่านอยู่ร่วมกับบุคคลหลายๆคนท่านรู้สึกไม่สบายใจ	1	1	1	3	1
5	เมื่อกระทำความผิดท่านไม่กล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นทราบและไม่ยอมรับว่าตนเองผิด	1	1	1	3	1
6	หากเป็นไปได้ท่านอยากอยู่คนเดียวเพราะรู้สึกว่าคุณอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้วอึดอัดใจ	1	1	0	2	0.66
7	ท่านมักแก้ตัวเมื่อถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้งๆที่ตนเองนั้นได้ทำผิดจริง	1	1	1	3	1
8	บ่อยครั้งมากที่ท่านไม่ได้พยายามเป็นมิตรกับผู้อื่นเพราะท่านคิดว่าพวกเขาจะไม่ชอบท่าน	1	1	1	3	1
9	แม้ห้องที่ท่านอาศัยอยู่จะไม่สะอาดสวยงามแต่ท่านก็อาศัยอยู่อย่างมีความสุข	1	1	1	3	1
10	ท่านพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขเมื่อผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวท่าน	1	1	1	3	1

ตารางที่ 15 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังของ
ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
11	เมื่อมีคนมาสอบถามประวัติส่วนตัวของท่าน ท่านกล้าที่จะตอบตามความจริง	1	1	1	3	1
12	เมื่อมีเพื่อนมาถามเรื่องส่วนตัว ท่านไม่กล้าที่จะให้ข้อมูลที่เป็นจริงต่างๆ	1	1	1	3	1
13	แม้ท่านจะถูกบังคับให้โกหกท่านจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงข้อมูล	1	1	1	3	1
14	คนที่แสร้งพูดท่านมักคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี	1	1	1	3	1
15	ถ้าท่านมีเพื่อนที่สนิทคนหนึ่ง ท่านกล้าที่จะพูดข้อมูลจริงของตนเองกับเพื่อน	1	1	1		1
16	หากท่านได้รับมอบหมายงานที่ไม่ถนัดกับตนเอง แต่ท่านจะชอบแกล้งพูดว่าตนเองถนัดและทำได้	1	1	0	2	0.66
17	ท่านรู้ว่าเพื่อนของท่านเป็นคนไม่ดีแต่ด้วยความที่เป็นเพื่อนท่านยังแกล้งพูดชมว่าเป็นคนดี	1	1	1	3	1
18	บางครั้งหากไม่จำเป็นท่านคิดว่าไม่ต้องพูดความจริงทุกเรื่อง	1	1	1	3	1
19	เมื่อท่านโกรธ ท่านสามารถรู้ว่าตนเองแกล้งโกรธ	1	1	1	3	1
20	ถ้าท่านได้รับมอบหมายงานมา เมื่องานไม่สำเร็จท่านจะรู้สึกหงุดหงิด	1	1	1	3	1
21	ท่านมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยบ่อยครั้ง	1	1	1	3	1
22	เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ท่านจะเข้าไปปลอบอยู่เสมอ	1	0	1	2	0.66

ตารางที่ 15 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง
ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
23	ท่านไม่วิตกกังวลหรือประณามตนเอง ถ้าผู้อื่นจะมองท่านในแง่ลบ	1	1	1	3	1
24	เมื่อท่านอยู่กับกลุ่มเพื่อน ท่านมักจะไม่วุ่นวายเพราะกลัวว่าจะพูดอะไรผิดๆ ออกไป	1	1	0	2	0.66
25	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ท่านมักจะหลบหลีก ปัญหา	1	1	1	3	1
26	ท่านพอใจในความเป็นตัวของตัวเองสูง	1	1	1	3	1
27	ท่านมีความมั่นใจในการทำงานเพียงคนเดียว	1	1	1	3	1
28	แม้คนอื่นจะมองว่าท่านหน้าตาไม่ดีแต่ ท่านก็พอใจในบุคลิกของตนเอง	1	1	1	3	1
29	ที่ผ่านมาท่านเคยทำผิดต่อครอบครัว หากมีโอกาสท่านจะปรับปรุงตนเอง	1	1	0	2	0.66
30	ท่านยินยอมให้เพื่อนต่อว่าโดยไม่โกรธ เมื่อ ท่านทำผิดสัญญา และจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป	1	0	1	2	0.66
31	เมื่อเพื่อนๆ แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ช่วยพัฒนาตนเอง ท่านยินดีจะ ทำตามที่คุณแนะนำ	1	1	1	3	1
32	เมื่อท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งที่เคยทำ ในอดีตท่านทำใจยอมรับได้กับสิ่งที่ เกิดขึ้น	1	1	1	3	1
33	หากท่านทำผิดกฎระเบียบบ่อยๆท่าน สัญญาว่าจะปรับปรุงตนเอง	1	0	1	2	0.66

ตารางที่ 15 (ต่อ) ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง
ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ผล IOC
34	ปัจจุบันท่านคิดว่าท่านยังมีข้อบกพร่องอยู่ ท่านจะแก้ไขข้อบกพร่องและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	1	0	1	2	0.66
35	เมื่อท่านตัดสินใจที่จะอะไรลงไปแล้ว หากมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะไม่เสียใจต่อสิ่งนั้นๆ	1	1	0	2	0.66
36	ท่านรู้สึกว่าการกระทำไม่ดีพอ ท่านพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	1	1	0	2	0.66
37	ท่านมีความพึงพอใจในตนเอง	1	1	1	3	1
38	ท่านไม่เคยคิดว่าตนเองไร้ค่า	1	1	1	3	1
39	เมื่อท่านลงมือทำสิ่งใดแล้วท่านจะตั้งใจทำจริงๆและทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถของตนเอง	1	1	1	3	1
40	ท่านไม่เคยเบื่อหน่ายต่อการทำงานและเปิดกว้างสำหรับการรับรู้สิ่งต่างๆ	1	1	1	3	1
41	ท่านคิดว่าอุปสรรคต่างๆจะผ่านไปด้วยดี เมื่อท่านใช้สติในการแก้ไข	1	1	1	3	1
42	ท่านมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเองอยู่บ่อยๆ	1	1	1	3	1
43	ท่านมีความมั่นใจในวิธีการแก้ปัญหของตนเอง	1	1	1	3	1
44	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองว่า ท่านเป็นผู้ที่มีคุณค่าและอยู่ในระดับเดียวกับผู้อื่น	1	0	1	2	0.66
45	ท่านพอใจในความสามารถของตนเอง	1	0	1	2	0.66

ตาราง 16 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ	ข้อความ	ค่า r	การพิจารณา
1	ท่านรู้สึกว่าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	.520	นำไปใช้
2	มีบางเรื่องที่คุณไม่กล้าเปิดเผยให้พ่อแม่และคนในครอบครัวทราบ	.094	ตัดออก
3	ที่อยู่ของคุณคับแคบแต่ท่านก็ยังอาศัยอยู่ได้	.577	นำไปใช้
4	ท่านมักลอกเลียนแบบพฤติกรรมจากเพื่อน	.118	ตัดออก
5	ท่านรู้สึกว่าเมื่อเกิดปัญหาไม่กล้าเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น	.429	นำไปใช้
6	ท่านมักถูกผู้อื่นพูดถากถางอยู่เสมอ	.046	ตัดออก
7	ท่านรู้สึกว่าเมื่อท่านอยู่ร่วมกับบุคคลหลายๆคนท่านรู้สึกไม่สบายใจ	.578	นำไปใช้
8	ท่านต้องให้คนอื่นบอกเสมอว่าท่านควรทำอะไร	.042	ตัดออก
9	เมื่อกระทำความผิดท่านไม่กล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นทราบและไม่ยอมรับว่าตนเองผิด	.630	นำไปใช้
10	ท่านอยากอยู่คนเดียวเพราะสบายใจดี	.103	ตัดออก
11	หากเป็นไปได้ท่านอยากอยู่คนเดียว เพราะรู้สึกว่าอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้วอึดอัดใจ	.553	นำไปใช้
12	ท่านคิดว่าท่านเป็นคนไม่มีค่าในสายตาของผู้อื่น	.165	ตัดออก
13	ท่านมักแก้ตัวเมื่อถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้งที่ตนเองนั้นได้ทำผิดจริง	.515	นำไปใช้
14	บ่อยครั้งมากที่ท่านไม่ได้พยายามเป็นมิตรกับผู้อื่นเพราะท่านคิดว่าพวกเขาจะไม่ชอบท่าน	.451	นำไปใช้
15	แม้ห้องที่ท่านอาศัยอยู่จะไม่สะดวกสบาย แต่ท่านก็อาศัยอยู่อย่างมีความสุข	.533	นำไปใช้
16	ท่านพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขเมื่อผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวท่าน	.572	นำไปใช้

ตาราง 16 (ต่อ) แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ	ข้อความ	ค่า r	การพิจารณา
17	เมื่อมีคนมาสอบถามประวัติส่วนตัวของท่าน ท่านกล้าที่จะตอบตามความจริง	.490	นำไปใช้
18	ท่านเชื่อว่าท่านมีคุณค่าและทัดเทียมกับผู้อื่น	.033	ตัดออก
18	ในการทำกิจกรรมกลุ่มไม่ว่าอยู่กลุ่มใดท่านก็ไม่กังวล	.169	ตัดออก
20	เมื่อเพื่อนทราบข้อมูลที่ไม่ดีต่อตัวท่านท่านทำใจรับได้	.129	ตัดออก
21	เมื่อมีเพื่อนๆ มาถามเรื่องส่วนตัว ท่านไม่กล้าที่จะให้ข้อมูลที่เป็นจริงต่างๆ	.543	นำไปใช้
22	แม้ท่านจะถูกบังคับให้โกหกท่านจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงข้อมูล	.654	นำไปใช้
23	คนที่เสแสร้งพูดท่านมักคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี	.445	นำไปใช้
24	เมื่อท่านไม่พอใจท่านจะแสดงอาการออกมาให้ผู้อื่นทราบ	.086	ตัดออก
25	ถ้าท่านมีเพื่อนที่สนิทคนหนึ่ง ท่านกล้าที่จะพูดข้อมูลของตนเองกับเพื่อน	.700	นำไปใช้
26	หากท่านได้รับมอบหมายงานที่ไม่ถนัดกับตนเอง แต่ท่านจะชอบแกล้งพูดว่าตนเองถนัดและทำได้	.578	นำไปใช้
27	ท่านชอบใจเมื่อมีคนมาชมเชยท่าน	.078	ตัดออก
28	ท่านรู้ว่าเพื่อนของท่านเป็นคนไม่ดีแต่ด้วยความเพื่อนท่านยังแกล้งพูดชมว่าเป็นคนดี	.455	นำไปใช้
29	บางครั้งหากไม่จำเป็นท่านคิดว่าไม่ต้องพูดความจริงทุกเรื่อง	.700	นำไปใช้

ตาราง 16 (ต่อ) แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ	ข้อความ	ค่า r	การพิจารณา
30	ท่านมองผู้อื่นด้วยสายตาที่เป็นมิตร	.114	ตัดออก
31	เมื่อท่านโกรธ ท่านสามารถรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ	.568	นำไปใช้
32	ถ้าท่านได้รับมอบหมายงานมา เมื่องานไม่สำเร็จท่านจะรู้สึกหงุดหงิด	.375	นำไปใช้
33	ท่านมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยบ่อยครั้ง	.560	นำไปใช้
34	ท่านไม่ชอบรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	.075	ตัดออก
35	ครอบครัวของท่านใส่ใจความรู้สึกของท่านเสมอ	.002	ตัดออก
36	เมื่อเพื่อนไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ท่านจะเข้าไปปลอบอยู่เสมอ	.328	นำไปใช้
37	ถึงแม้ท่านจะเรียนไม่เก่งแต่ท่านยังมีความสามารถด้านอื่นชดเชย	.101	ตัดออก
38	ท่านกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ	.021	ตัดออก
39	ท่านไม่วิตกกังวลหรือประณามตนเอง ถ้าผู้อื่นจะมองท่านในแง่ลบ	.274	นำไปใช้
40	เมื่อท่านอยู่กลุ่มเพื่อน ท่านมักจะไม่ได้พูดมากเพราะกลัวว่าจะพูดอะไรผิดๆออกไป	.248	นำไปใช้
41	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ท่านมักจะหลบหนีปัญหา	.580	นำไปใช้
42	ท่านพอใจที่ท่านมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	.213	ตัดออก

ตาราง 16 (ต่อ) แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ	ข้อความ	ค่า r	การพิจารณา
43	ท่านพอใจในความเป็นตัวของตัวเองสูง	.348	นำไปใช้
44	ที่ผ่านมาท่านไม่เคยฟังเหตุผลผู้อื่นเลยแต่ปัจจุบันท่านฟังผู้อื่นมากขึ้น	.067	ตัดออก
45	ท่านมีความมั่นใจในการทำงานเพียงคนเดียว	.563	นำไปใช้
46	แม้คนอื่นจะมองว่าท่านหน้าตาไม่ดีแต่ท่านก็พอใจในบุคลิกของตนเอง	.382	นำไปใช้
47	ที่ผ่านมาท่านเคยทำผิดต่อครอบครัว หากมีโอกาสท่านจะปรับปรุงตนเอง	.345	นำไปใช้
48	ท่านยินยอมให้เพื่อนต่อว่าโดยไม่โกรธ เมื่อท่านทำผิดสัญญา และจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป	.582	นำไปใช้
49	บางครั้งท่านไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นสอนแต่ไม่กล้าถาม	.182	ตัดออก
50	เมื่อเพื่อนๆ แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ช่วยพัฒนาตนเอง ท่านยินดีจะทำตามที่เพื่อนแนะนำ	.393	นำไปใช้
51	ท่านรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง	.022	ตัดออก
52	ท่านชอบเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว	.001	ตัดออก
53	เมื่อท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งที่เคยทำในอดีต ท่านทำใจยอมรับได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น	.325	นำไปใช้
54	คนที่ทำความผิดแล้วไม่ยอมรับคือคนชั่วช้า	.002	ตัดออก
55	หากท่านทำผิดกฎระเบียบอยู่บ่อยๆท่านสัญญาว่าจะปรับปรุงตนเอง	.394	นำไปใช้

ตาราง 16 (ต่อ) แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ	ข้อความ	ค่า r	การพิจารณา
56	ปัจจุบันท่านคิดว่าท่านยังมีข้อบกพร่องอยู่ ท่านจะแก้ไขข้อบกพร่องและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	.301	นำไปใช้
57	คนที่บอกว่าท่านเป็นคนไม่ดีเขาคนนั้นแหละคือผู้ชี้แนะ	.164	ตัดออก
58	เมื่อท่านตัดสินใจที่จะอะไรลงไปแล้ว หากมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะไม่เสียใจต่อสิ่งนั้นๆ	.579	นำไปใช้
59	เมื่อท่านทำอะไรผิดพลาดก็พร้อมที่จะนำไปเป็นบทเรียนในชีวิต	.072	ตัดออก
60	ท่านรู้สึกว่าการกระทำไม่ดีพอ ท่านพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	.426	นำไปใช้
61	ท่านมีความพึงพอใจในตนเอง	.364	นำไปใช้
62	ท่านไม่เคยคิดว่าตนเองไร้ค่า	.311	นำไปใช้
63	เพื่อนๆรู้ดีว่า ท่านเป็นคนกล้าแสดงออก	.113	ตัดออก
64	ท่านมองว่าความคิดแต่ละคนมีประโยชน์ทั้งนั้น	.048	ตัดออก
65	เมื่อท่านลงมือทำอะไรแล้วท่านจะตั้งใจทำจริงๆและทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถของตนเอง	.336	นำไปใช้
66	แม้ท่านจะเรียนไม่เก่งแต่ท่านก็ไม่เคยท้อถอย	.114	ตัดออก
67	ท่านไม่เคยเบื่อหน่ายต่อการทำงานและเปิดกว้างสำหรับการรับรู้สิ่งต่างๆ	.247	นำไปใช้
68	ท่านคิดว่าอุปสรรคต่างๆจะผ่านไปด้วยดีเมื่อท่านใช้สติในการแก้ไข	.351	นำไปใช้
69	ท่านรู้สึกผิดหวังเมื่อสังคมคาดหวังในตัวท่านแต่ท่านไม่ได้ช่วยเหลือสังคม	.032	ตัดออก

ตาราง 16 (ต่อ) แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

71	ท่านมักจะทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ	.123	ตัดออก
70	แม้ต้องลำบากในการต้องช่วยเหลือผู้อื่นท่านจะทำถ้ามีโอกาส	.019	ตัดออก
72	ท่านมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเองอยู่บ่อยๆ	.311	นำไปใช้
73	ท่านมีความมั่นใจในวิธีการแก้ปัญหาของตนเอง	.389	นำไปใช้
74	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองว่า ท่านเป็นผู้ที่มีคุณค่าและอยู่ในระดับเดียวกับผู้อื่น	.267	นำไปใช้
75	ท่านพอใจในความสามารถของตนเอง	.349	นำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.93

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อการวิจัยเรื่อง การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

2. แบบสอบถามมี 1 ตอน จำนวน 45 ข้อ

3. ในการตอบแบบสอบถาม ผู้ต้องขังสามารถเลือกระดับคำตอบอย่างอิสระ คำตอบของท่านไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบในทางลบต่อตัวท่านหรือมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของท่านแต่อย่างใด จึงขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

4. เมื่อท่านได้ตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาตรวจสอบดูอีกครั้งว่าท่าน ได้ตอบครบทุกข้อแล้วหรือไม่ แบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้นจะเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์และนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้

ขอเจริญพรขอบคุณทุกๆคนที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเอง โดยคำถามต่อไปนี้ เป็นเหตุการณ์ที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน และตรงกับความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง ที่คิดว่า ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวและขอให้ตอบครบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านกระทำเป็นประจำ
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านกระทำค่อนข้างบ่อย
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านกระทำบ้าง ไม่กระทำบ้าง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านแทบจะไม่ได้กระทำ
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่ได้กระทำ

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1	ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น					
2	บ้านของท่านคับแคบแต่ท่านก็ยังอาศัยอยู่ได้					
3	ท่านรู้สึกว่าเมื่อเกิดปัญหาไม่กล้าเผชิญกับปัญหาเหล่านั้น					
4	ท่านรู้สึกว่าเมื่อท่านอยู่ร่วมกับบุคคลหลายๆคน ท่านรู้สึกไม่สบายใจ					
5	เมื่อกระทำความผิดท่านไม่กล้าอธิบายเหตุผลให้ ผู้อื่นทราบและไม่ยอมรับว่าตนเองผิด					
6	หากเป็นไปได้ท่านอยากอยู่คนเดียว เพราะรู้สึก ว่าอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้วอึดอัดใจ					

ตอนที่ 1 (ต่อ) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
7	ท่านมักแค้นเมื่อถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้งๆที่ ตนเองนั้นได้ทำผิดจริง					
8	บ่อยครั้งมากที่ท่านไม่ได้พยายามเป็นมิตรกับผู้อื่น เพราะท่านคิดว่าพวกเขาจะไม่ชอบท่าน					
9	แม้ห้องที่ท่านอาศัยอยู่จะไม่สะดวกสบาย แต่ ท่านก็อาศัยอยู่อย่างมีความสุข					
10	ท่านพร้อมจะปรับปรุงแก้ไขเมื่อผู้อื่น วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวท่าน					
11	เมื่อมีคนมาสอบถามประวัติส่วนตัวของท่าน ท่านกล้าที่จะตอบตามความจริง					
12	เมื่อมีเพื่อนๆมาถามเรื่องส่วนตัว ท่านไม่กล้าที่จะ ให้ข้อมูลที่เป็นจริงต่างๆ					
13	แม้ท่านจะถูกบังคับให้โกหกท่านจะไม่ยอม เปลี่ยนแปลงข้อมูล					
14	คนที่เสแสร้งพูดท่านมักคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี					
15	ถ้าท่านมีเพื่อนที่สนิทคนหนึ่ง ท่านกล้าที่จะพูด ข้อมูลของตนเองกับเพื่อน					
16	หากท่านได้รับมอบหมายงานที่ไม่ถนัดกับตนเอง แต่ท่านจะชอบแกล้งพูดว่าตนเองถนัดและทำได้					
17	ท่านรู้ว่าเพื่อนของท่านเป็นคนไม่ดีแต่ด้วยความ เพื่อนท่านยังแกล้งพูดชมว่าเป็นคนดี					
18	บางครั้งหากไม่จำเป็นท่านคิดว่าไม่ต้องพูดความ จริงทุกเรื่อง					

ตอนที่ 1 (ต่อ) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
19	เมื่อท่านโกรธ ท่านสามารถรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ					
20	ถ้าท่านได้รับมอบหมายงานมา เมื่องานไม่สำเร็จ ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด					
21	ท่านมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยบ่อยครั้ง					
22	เมื่อเพื่อนของท่านไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ท่านจะเข้าไปปลอบอยู่เสมอ					
23	ท่านไม่วิตกกังวลหรือประณามตนเอง ถ้าผู้อื่นจะมองท่านในแง่ลบ					
24	เมื่อท่านอยู่กลุ่มเพื่อน ท่านมักจะไม่พูดมาก เพราะกลัวว่าจะพูดอะไรผิดๆออกไป					
25	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ท่านมักจะหลบหลีกปัญหา					
26	ท่านพอใจในความเป็นตัวของตัวเองสูง					
27	ท่านมีความมั่นใจในการทำงานเพียงคนเดียว					
28	แม้คนอื่นจะมองว่าท่านหน้าตาไม่ดีแต่ท่านก็พอใจในบุคลิกของตนเอง					
29	ที่ผ่านมาท่านเคยทำผิดต่อครอบครัว หากมีโอกาстанจะปรับปรุงตนเอง					
30	ท่านยินยอมให้เพื่อนต่อว่าโดยไม่โกรธ เมื่อท่านทำผิดสัญญา และจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป					
31	เมื่อเพื่อนๆ แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ช่วยพัฒนาตัวท่านเอง ท่านยินดีจะทำตามที่เพื่อนแนะนำ					

ตอนที่ 1 (ต่อ) แบบสอบถามการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
32	เมื่อท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งที่เคยทำในอดีต ท่านทำใจยอมรับได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น					
33	หากท่านทำผิดกฎระเบียบบ่อยๆท่านสัญญา ว่าจะปรับปรุงตนเอง					
34	ปัจจุบันท่านคิดว่าท่านยังมีข้อบกพร่องอยู่ ท่านจะแก้ไข ข้อบกพร่องและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น					
35	เมื่อท่านตัดสินใจที่จะอะไรลงไปแล้ว หากมี ปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะไม่เสียใจต่อสิ่งนั้นๆ					
36	ท่านรู้สึกว่าการกระทำไม่ดีพอ ท่านพร้อม ที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
37	ท่านมีความพึงพอใจในตนเอง					
38	ท่านไม่เคยคิดว่าตนเองไร้ค่า					
39	เมื่อท่านลงมือทำสิ่งใดแล้วท่านจะตั้งใจทำจริงๆและทำ สิ่งนั้นเต็มความสามารถของตนเอง					
40	ท่านไม่เคยเบื่อง่ายต่อการทำงานและเปิดกว้าง สำหรับการรับรู้สิ่งต่างๆ					
41	ท่านคิดว่าอุปสรรคต่างๆจะผ่านไปด้วยดีเมื่อท่าน ใช้สติในการแก้ไข					
42	ท่านมีความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆได้ด้วย ตนเองอยู่บ่อยๆ					
43	ท่านมีความมั่นใจในวิธีการแก้ปัญหของตนเอง					
44	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองว่า ท่านเป็นผู้ที่มีคุณค่า และอยู่ในระดับเดียวกับผู้อื่น					
45	ท่านพอใจในความสามารถของตนเอง					

ตารางการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1	การปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ต้องขัง 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้จักคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น 3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม 4. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการและกฎระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	เกม	สองกายหัวใจเดียวกัน
2	การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักรู้เข้าใจในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังยอมรับสภาพตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถนำหลักธรรมคืออิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม	บทบาทสมมติ	ไม่รักตนเอง
3	พอใจยอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตน	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจตนเองพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ในเรื่องคุณค่า ความพอดี พอใจ รักใคร่ในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่	กรณีตัวอย่าง	ความพอเพียง (เรื่องของปูเียน)

ตารางการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
4	การไม่เปลี่ยนแปลงข้อมูลซึ่งอาจจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดจากความจริงได้	1. นำหลักธรรมคือ อิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ร่วมกับเกมได้ 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังฝึกเป็นผู้มีเหตุผล เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ 3. เพื่อจะได้ทราบว่า การสื่อสารทางวาจามีข้อบกพร่อง บางครั้งมีการขยายความ บางครั้งมีการย่อความ อาจทำให้ข้อมูลคลาดเคลื่อนได้	เกม	การส่งข่าวต่อเนื่อง
5	การไม่ปิดบังลักษณะจริงของตนเอง	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำหลักธรรมคือ อิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ใน สถานการณ์จำลองได้ 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถเปิดเผยตัวตนเกี่ยวกับตัวเอง 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังกล้าแสดงออก ยอมรับ ไม่เสแสร้งที่จะพูด	สถานการณ์จำลอง	สื่อทั้งกายและใจ
6	การสร้างสัมพันธภาพในการรู้ข้อดีและข้อจำกัดลักษณะของตนเองได้	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทราบถึงหลักแห่งอิทธิบาท 4 มากยิ่งขึ้น	สถานการณ์จำลอง	ฉันกับเธอ

ตารางการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท4 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
7	การรู้ในคุณค่าของตนเอง	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังรู้จักและเข้าใจลักษณะต่างๆของตนเองทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองนั้นมีคุณค่า 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีความพึงพอใจในตนเองและรู้จักมองตนเองในแง่บวก	สถานการณ์จำลอง	ไม่ถึงทางตัน
8	การใช้ศักยภาพความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังเห็นถึงผลดีที่จะเกิดตามมาจากความเพียร (วิริยะ) 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาจากการขาดความเพียร 3. เพื่อให้ตระหนักถึงความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมาย ในความสามารถของตน	กรณีตัวอย่าง	วันแห่งความสำเร็จ
9	ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การตัดสินใจของตนเองได้	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำหลักธรรมคืออิทธิบาท4 ไปประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจอันจะเกิดต่อสิ่งที่ตนเองกระทำได้อย่างถูกต้องวิธี 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงสิ่งที่กระทำไปหากเกิดข้อผิดพลาด ถ้าไม่ได้ไตร่ตรองให้ดีก่อน ย่อมเกิดผลเสียตาม	อภิปรายกลุ่ม	วาดภาพเตือนใจ

ตารางการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
10	พัฒนาการกระทำของตนเองที่ผ่านมาและปัจจุบันให้ดีเพื่อปรับปรุงไปสู่สิ่งที่ดีๆในอนาคต	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักรู้ในสิ่งที่เคยตัดสินใจผิดพลาดไปในอดีตและยินดีที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นในปัจจุบัน เพื่อจะนำการปฏิบัติที่ดีไปสู่อนาคต	อภิปรายกลุ่ม	อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต
11	สำรวจตนเองเพื่อจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ 2. เพื่อให้ผู้ต้องสำรวจตัวเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดพร้อมหาสาเหตุและแนวทางในการยอมรับตนเอง 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้และเข้าใจในอิทธิบาท 4 เพื่อสามารถนำไปใช้ได้จริง	อภิปรายกลุ่ม	การฝึกสติ (อานาปานสติ)

ตารางการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 (ต่อ)

12	กล่าวปิดกิจกรรม สรุปอิทธิบาท 4 (ปัจฉิมนิเทศ)	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความคิดเห็น ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น ความรู้สึกดี ๆ ความสามัคคี ที่มี ให้กันตลอดระยะเวลาการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้สรุปผลของการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม	อภิปรายกลุ่ม	หัวใจเดียวกัน
12 (ต่อ)	ปัจฉิมนิเทศ	4. เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถนำข้อคิด และ วิธีการแบบอิทธิบาท 4 ไปปรับใช้ให้ เหมาะสมกับชีวิตของตนและดำเนินชีวิต อย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคม		

**ใบตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมใน
โปรแกรมพัฒนารายอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักกฤษฎีกา 4**

การเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนารายอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักกฤษฎีกา 4 มีทั้งหมด จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนา การยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักกฤษฎีกา 4 ทั้ง 12 ครั้ง มีดังนี้

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	ชื่อกิจกรรม
1	1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	ปฐมนิเทศ
2	3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	ไม่รักตนเอง
3	5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	ความพอเพียง
4	8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	การส่งข่าวต่อเนื่อง
5	10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	สื่อทั้งกายและใจ
6	12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	ฉันกับเธอ
7	15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	ไม่ถึงทางตัน
8	17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	วันแห่งความสำเร็จ
9	19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	วาดภาพเตือนใจ
10	22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต
11	24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	การฝึกสติ
12	26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553	หัวใจเดียวกัน (ปัจฉิมนิเทศ)

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม สองกายหัวใจเดียว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ต้องขัง
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้จักคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเป็นกันเองภายในกลุ่ม
4. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการและกฎระเบียบ

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

เทคนิคที่ใช้ เกม

สถานที่ ลานเอนกประสงค์

อุปกรณ์

1. สลาก 8 ชิ้น (เขียนชื่อคำตรงกันข้าม) ได้แก่

สวย – ชี้เหร่ , หนุ่มสาว – แก่ชรา , เศร้า – สนุกสนาน และ สุข – ทุกข์

2. กระดาษ ดินสอ ปากกา และ แก้วน้ำ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ และระเบียบวิธีในการเข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่ม

- 1.2 ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม “สองกายหัวใจเดียว” เพื่อที่จะให้ผู้ต้องขังแนะนำ

ซึ่งกันและกันและรู้จักกันมากขึ้น ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

- 1.3 ให้ผู้ต้องขังนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม

- 1.4 ผู้วิจัยแจกสลากให้ผู้ต้องขังแต่ละคน ซึ่งมีชื่อคำตรงกันข้าม ได้แก่ สวຍ – ခီဗှေ , ဟုံမ္မိသဝ – ကေသာ , ကေသာ – နန္ဒကုဏ္ဍိယ , နန္ဒကုဏ္ဍိယ – နန္ဒကုဏ္ဍိယ – နန္ဒကုဏ္ဍိယ – နန္ဒကုဏ္ဍိယ
- 1.5 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้ต้องขังทุกคนเปิดสลากของตนเอง ซึ่งเป็นคำตรงกันข้ามกัน แล้วรีบไปหาคู่ของตนเอง
- 1.6 เมื่อผู้ต้องขังแต่ละคนได้คู่ของตนเองแล้ว ให้แต่ละคู่ซักถามกันในห้องขังต่อไป
- 1.6.1. ชื่อ เล่น
- 1.6.2. ชอบอะไร – ไม่ชอบอะไร และมีคติประจำใจอะไร เป็นต้น
- 1.7 เมื่อหมดเวลาที่กำหนดให้ ขอให้ทุกคู่เข้ารวมกลุ่มใหญ่ แล้วให้ผลัดกันออกมาแนะนำเพื่อนในกลุ่มฟัง
- 1.8 ผู้วิจัยสรุปและแจกตารางการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการยอมรับตนเองตามหลักอิทธิบาท 4

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยและผู้ต้องขังร่วมกันอภิปรายและซักถามเกี่ยวกับกิจกรรม **สองกายหัวใจเดียว** ว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง ในการเข้าเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้ต้องขังร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ต้องขังและผู้วิจัยรู้จักกันมากยิ่งขึ้น
- 3.2 ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนวิธีการและหน้าที่ของผู้ต้องขังในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 3.3 ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4 ในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นการประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และข้อซักถามของผู้ต้องขัง

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 2

สิ่งที่พัฒนา	การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักรู้เข้าใจในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังยอมรับสภาพตามความเป็นจริงเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถนำหลักธรรมคืออิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้เหมาะสม
ชื่อกิจกรรม	ไม่รักตัวเอง
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. แก้วน้ำ จำนวน 8 ตัว 2. เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง ไม่รักตัวเอง
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ต้องขังและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมบทบาทสมมติ โดยการซักถามถึงความรู้สึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตว่ามีผลอย่างไรกับชีวิตบ้าง และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 3 คน เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ไม่รักตัวเอง ให้ผู้ต้องขังที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ ประมาณ 15 นาที สำหรับผู้ต้องขังที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ต้องขังร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักแสดงแต่ละคนว่าเป็นเช่นไร
- 2.2 ผู้วิจัยกล่าวเชื่อมโยงถึงตัวผู้ต้องขังว่ามีพฤติกรรมเช่นไรและจะนำแนวคิดจากการแสดงบทบาทสมมติไปใช้ได้อย่างไร
- 2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้ซักถาม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้ต้องขังรวบรวมความคิดที่ได้ชมบทบาทสมมติพร้อมทั้งสรุปร่วมกัน
- 3.2 ผู้ต้องขังอภิปรายแนวความคิดที่ได้จากเรื่องที่เพื่อนแสดงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกันได้อย่างไร เพื่อจะให้ตัวเองนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้
- 3.3 ผู้วิจัยกล่าวสรุปเกี่ยวกับหลักของอิทธิบาท 4 ว่าสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงโดยเฉพาะในเรื่องของการอยู่ร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังช่วยกันเสนอแนะและติชมร่วมกัน
- 4.3 ผู้วิจัยสังเกต ความสนใจ ความร่วมมือ และการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขัง

สถานการณ์บทบาทสมมติ “ไม่รักตัวเอง”

กิตติเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน เขาชอบเล่นและเที่ยวไปกับเพื่อนๆ และชอบดื่มสุราและเขามักจะปวดท้องเป็นประจำ แม่ของกิตติเป็นห่วงมากต้องคอยถามและเตือนให้กิตติกินข้าวปลาเสมอ แต่กิตติก็ไม่เชื่อยังคงดื่มสุราอยู่เป็นนิจ ทำให้เขาเป็นโรคกระเพาะต้องเข้าโรงพยาบาล

ฉากที่ 1

กิตติลุกขึ้นแต่เช้าแล้วรีบแต่งตัวไปทำงาน พอแม่บอกให้กินข้าว กิตติเบะปากแล้วบอกว่าไม่หิว ในตอนเช้า พอกิตติเดินเข้ามาในห้องทำงาน เขาเห็นเพื่อนแอบนำสุราเข้ามาดื่มในที่ทำงานจึงเดินเข้าไปร่วมวงด้วยเพื่อนจึงให้ดื่มสุรา กิตติจึงมานั่งทำงานต่อ พอหมดเวลาทำงาน พักเที่ยง เนื่องด้วยงานที่ต้องทำมีเยอะกิตติจึงไม่ไปทานข้าว กว่าจะงานจะเสร็จก็ปาเข้าไปบ่ายโมงกว่าๆ กิตติจึงเดินลงไกร้านอาหารปรากฏว่า อาหารหมด กิตติจึงคิดว่าไม่ทันดี กว่าจึงเดินไปที่ร้านสะดวกซื้อและซื้อสุรามานั่งดื่มอยู่คนเดียว ทุกคนพากันไปเข้าห้องทำงาน ยกเว้นกิตติที่ปวดท้องจนเดินไม่ไหว เมื่อเพื่อนๆ กลับมาเห็นกิตตินอนบิดตัวจึงนำยามาให้กิน อาการก็ไม่ดีขึ้น จึงพาส่งโรงพยาบาล

ฉากที่ 2

ตอนกลางวัน หลังจากที่ออฟฟิศกลับมาในห้อง เขาเห็นกิตติกำลังนั่งทำงานอยู่ จึงถามว่า กินข้าวแล้วหรือทำไมเร็วจัง กิตติตอบว่ายังไม่กินเลยให้คนวางเสียก่อน ออฟฟิศเตือนให้กิตติกินข้าวให้ตรงเวลาไม่เช่นนั้นอาจปวดท้องและเดินไม่ไหวเหมือนตอนเช้า กิตติขบใจพร้อมกับบอกว่าไม่อยากเบียดกับใคร สักพักกิตติก็เดินไปโรงอาหาร เขาเดินดูกับข้าวแล้วปรากฏว่าข้าวหมด เขาจึงเข้าไปร้านสะดวกซื้อแล้วซื้อสุรามานั่งดื่มแทน พอดื่มเข้าไปเขาก็รู้สึกปวดท้องจนทนไม่ไหว เพื่อนๆ จึงช่วยพากิตติไปหาหมอ เมื่อหมอตรวจอาการก็พบว่า กิตติเป็นโรคกระเพาะ และสั่งให้กิตติกินยาและกินข้าวให้ตรงเวลากิตติก็รับปาก

ฉากที่ 3

ขณะที่กิตติกำลังนั่งทำงานอยู่ เขารู้สึกหิวข้าวแต่ก็ไม่ยอมลุก ไม่นานเขาก็ลงไปในครัวหุงข้าวต้ม และเรียกแม่ให้พาตนเองไปหาหมอ เมื่อแม่ได้ยินจึงพาส่งโรงพยาบาล หมอตรวจอาการแล้วก็สั่งให้พักรักษาตัว 2-3 วัน เนื่องจากกระเพาะเป็นแผล

บทบาทของกิตติ

ฉันทเป็นเพื่อนของออฟ ชอบกินข้าวไม่ตรงเวลาและชอบดื่มสุรา แม่และออฟคอยเตือนให้ฉันทกินข้าวเสมอแต่ฉันทไม่เชื่อ วันหนึ่งขณะที่ฉันทนั่งทำงานอยู่ที่ห้องทำงาน แม่จะรู้สึกหิวฉันทก็ไม่ยอมไปกิน ทให้ปวดท้อง เพื่อนๆจึงหามาให้ ตอนพักกลางวันฉันทหิวมากที่ยังไม่เสร็จมาก จึงไม่ได้ไปทานข้าว แต่เลือกที่จะซื้อสุรามาดื่มแทน พอดื่มเข้าไปทำให้ปวดท้องมาก เพื่อนๆ พาไปหาหมอจึงรู้ว่า ตนเองเป็นโรคกระเพาะ หมอสั่งให้กินยาและกินข้าวให้ตรงเวลา ฉันทรับปากแต่ก็ไม่ปฏิบัติตามทำให้ฉันทต้องเข้าโรงพยาบาลเนื่องจากกระเพาะเป็นแผล

บทบาทของแม่

ฉันทเป็นแม่ของกิตติต้องคอยเตือนให้กิตติกินข้าวและคอยเตือนเรื่องการดื่มสุราจัดของเขาเมื่อกิตติปวดท้องฉันทก็พาเขาไปโรงพยาบาล

บทบาทของหมอ

ฉันทเป็นหมอ ตรวจอาการและบอกกิตติว่าเป็นโรคกระเพาะแล้วสั่งให้เขากินยาและกินข้าวให้ตรงเวลา เมื่อกิตติกลับมาหาอีกฉันทสั่งให้นอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล

บทบาทของออฟ

ฉันทเป็นเพื่อนของกิตติ เมื่อเห็นกิตตินั่งทำงาน จึงเตือนให้เขาไปกินข้าว

บทบาทของเพื่อน

พวกฉันทเป็นเพื่อนของกิตติ กิตติกำลังนั่งทำงาน เมื่อกิตติบ่นว่าหิวพวกเราก็บอกให้ไปกินข้าว แต่กิตติไม่ไป และเมื่อเวลาพักเที่ยงพวกฉันทก็ไปทานข้าว แต่กิตติไม่ไปและปรากฏว่าเข้าปวดท้องพวกฉันทจึงพากิตติไปหาหมอ

แบบฝึก “ไม่รักตัวเอง”

ให้ผู้ต้องขังตอบคำถามต่อไปนี้

1. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะ

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าผู้ต้องขังเป็นกิตติ ผู้ต้องขังจะทำตามคำแนะนำของหมอหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. ผู้ต้องขังคิดว่าการไม่ตระหนักในตนเองมีผลดีและผลเสียต่อตนเองและสังคมอย่างไร

ผลดี.....

.....

.....

.....

ผลเสีย.....

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเอง ผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา	พอใจยินดียอมรับสภาพความเป็นอยู่ของตน
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังยอมรับตนเองพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ในเรื่อง จันทะ ความพอดี พอใจ ในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่
ชื่อกิจกรรม	ความพอเพียง(เรื่องของปูเียน)
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ความพอเพียง 2. ปากกา , กระดาษ A4
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยกับผู้ต้องขังในเรื่องความพอเพียง(เรื่องของปูเียน) มีวิธีปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่ออยู่ร่วมกัน 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์เกี่ยวกับ กรณีตัวอย่าง เรื่อง ความพอเพียง 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารที่นำมาให้ผู้ต้องขังอ่านเรื่อง ความพอเพียง ประมาณ 30 นาทีและแบ่งผู้ต้องขังออกเป็น 2 กลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ต้องขังแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 ผู้ต้องขังคิดว่าเรื่องของปูเย็น น่าจะเป็นตัวอย่างในเรื่องใด
 - 2.1.2 เมื่อผู้ต้องขังได้อ่านเรื่องราวของปูเย็นแล้วรู้สึกอย่างไร
 - 2.1.3 ถ้าหากท่านมีความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่เหมือนเรื่องของปูเย็น จะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้วิจัยและผู้ต้องขังร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน เกี่ยวกับเรื่องราวของปูเย็น และสรุปเป็นหลักการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง
- 3.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเล่าประสบการณ์ชีวิตในแง่มุมของตนเองในเรื่องที่มีความคล้ายคลึงกับเรื่องราวของปูเย็น
- 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 ในเรื่องของ ฉันทะคือ ความพอดี พอใจ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของผู้ต้องขังเกี่ยวกับ กรณีตัวอย่างเรื่อง ความพอเพียงของ (ปูเย็น)

กรณีตัวอย่าง

ชีวิตความพอเพียงของปู่เย็น

นายเย็น แก้วมะณี หรือ ปู่เย็น เป็นชาวเพชรบุรี นับถือศาสนาอิสลาม บิดาชื่อนายสุข แก้วมะณี มารดาชื่อนางชม แก้วมะณี อาศัยอยู่ตามทะเบียนราษฎร เลขที่ 274/4 ถนนมาตยวงศ์ ต.ท่าราบ อ.เมือง จ. เพชรบุรี เดิมประกอบอาชีพรับจ้างเลี้ยงวัว มีภรรยาชื่อนางเอิบ แก้วมะณี เสียชีวิตเมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2536 จากนั้นก็ใช้ชีวิตอยู่ในเรือมาตลอด เลี้ยงตนเองด้วยการหาปลาขายมีรายได้วันละ 30-70 บาท จะขึ้นฝั่งไปอยู่กับหลานที่ อ.ท่ายาง ช่วงน้ำหลากเขี่ยเท่านั้น ซึ่งจากการสอบถามผู้สูงอายุกว่า 80 ปี ใน อ.เมือง ยืนยันว่าเมื่อยังเด็กเห็นปู่เย็นเป็นหนุ่มใหญ่แล้ว ปู่เย็น เป็นคนเกรงใจคนอื่นอย่างมาก ไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากใครง่ายๆ ไม่ยอมให้ใครทำอะไรให้ฟรีๆ โดยบอกว่า ตั้งแต่ภรรยาเสียชีวิตก็อยู่บนฝั่งไม่ได้ ต้องไปใช้ชีวิตอยู่ในเรือ และการหาปลาก็ทำให้ลืมความคิดถึงภรรยาไปได้บ้าง แต่ก็ยืนยันว่าชีวิตตนเองไม่ได้ลำบากอะไร ทั้งนี้ นายเย็นจะปักและกู้ยืมวันละ 2 รอบ คือช่วง 21.00 น. และ 04.00 น. จากนั้นในตอนเช้าจะนำปลาไปขายที่ตลาด

รายการคนค้นคน เป็นรายการแรกที่ทำให้ได้รู้จักกับชายชราผู้นี้ นายเย็น แก้วมะณี หรือ ปู่เย็น ชายชราผู้หลงยุค ผู้มีร่างกายแข็งแรงและเต็มเปี่ยมไปด้วยหัวใจที่แข็งแกร่ง ที่ไม่ยอมจำนนต่อวัยและสังขารอันร่วงโรย ในเรือลำเล็กๆ ลำหนึ่งขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 5 เมตร ที่เป็นทั้งเรือนงานแห่งชีวิตกับการยึดอาชีพวางอวนหาปลาในแม่น้ำเพชรบุรี อีกรวมถึงยังเป็นเรือนนอนที่กินอยู่และอาศัยพักพิงเพียงอยู่ตัวคนเดียวมาหลายสิบปี หลังจากทีภรรยาและญาติสนิทมิตรสหายค่อยๆ ล้มหายตายจากไปตามอายุขัยของคนปกติที่มีอายุอาจไม่เกิน 80 ปี

ทุกเช้าที่บริเวณตลาดสดแถวสะพานลำไย ชายชราหลังงุ้มคนหนึ่งจะปรากฏตัวขึ้นมาจากบันไดเชิงสะพาน พร้อมกับกะละมังหนึ่งใบใส่ปลาน้ำจืดประมาณ 10-20 ตัว มานั่งขายให้กับผู้คนที่มาจับจ่ายใช้สอยในตลาด .. ไม่มีตราซั้ง .. ไม่มีถุงใส่ .. ไม่มีป้ายตั้งราคา .. ใครอยากซื้อเท่าไรก็จ่ายมาเท่านั้น และ เมื่อปลาหมด การนั่งกินน้ำเต้าหู้ที่ร้านใกล้สะพานก็จะเป็นมื้อเช้าของปู่ทุกวันก่อนกลับลงเรือที่จอดอยู่ใต้สะพาน

เหตุการณ์เช่นนี้ เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่ในช่วงเดือนพฤศจิกายนหลังฤดูฝนไปจนถึงเดือนมิถุนายนก่อนการกลับมาของฤดูฝนอีกครั้ง และเมื่อถึงฤดูฝนปูเียนจะกลับขึ้นฝั่ง ไปพักอาศัยอยู่กับหลานพร้อมกับการยกเรือขึ้นไปอยู่บนฝั่งที่ อ.ท่ายาง เนื่องจากน้ำในแม่น้ำหลากเกินไปที่จะหาปลา

และอยู่อาศัยได้ และ เมื่อหมดฝนการแผ่รอคอยของปูเียนที่จะได้กลับลงแม่น้ำอีกครั้งก็จะเกิดขึ้น เรือลำหนึ่งจะล่องจากท่ายางมาที่เมืองเพชรเป็นระยะทางกว่า 20 กิโลเมตร เพื่อกลับสู่วิถีชีวิตเดิมๆ ภาพของวัฏจักรแห่งชีวิตและการทำงานของปูเียนก็จะดำเนินไปอีกครั้ง กับชีวิตและความผูกพันกับแม่น้ำเพชรบุรี แม่น้ำสายแห่งชีวิตที่ปูเียนทำมาหากินหล่อเลี้ยงตัวเองมาจนอำลาชีวิตลงอย่างสงบในวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ.2551..

ที่มา: อินเทอร์เน็ต

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา	การไม่เปลี่ยนแปลงข้อมูลซึ่งอาจจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดจากความจริงได้
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อนำหลักธรรมคือ อิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ร่วมกับเกม 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังฝึกเป็นผู้มีเหตุมีผล เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ 3. เพื่อจะได้ทราบว่าการสื่อสารทางวาจา มีข้อบกพร่อง บางครั้งมีการขยายความ บางครั้งมีการย่อความอาจทำให้ข้อมูลคลาดเคลื่อนได้
ชื่อกิจกรรม	การส่งข่าวต่อเนื่อง
เทคนิคที่ใช้	เกม
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. บทความ 1 ฉบับ
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยกับผู้ต้องขัง และชี้แจงวัตถุประสงค์เกี่ยวกับเกมที่จะเล่น 1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คน ให้ออกมาพบผู้วิจัย 1.3 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครอ่านบทความที่ผู้วิจัยเตรียมเอาไว้ 1 เรื่อง เมื่ออาสาสมัครอ่านเสร็จแล้วให้กลับเข้าที่ 1.4 ผู้ต้องขังที่เป็นอาสาสมัครเล่าเรื่องที่ได้อ่านมาให้ผู้ต้องขังคนที่ 2 ฟัง และคนที่ 2 ก็เล่าต่อให้คนที่ 3 ฟัง เล่าต่อไปเช่นนี้จนถึงคนสุดท้าย

- 1.5 ผู้ต้องขังคนสุดท้ายที่ได้ฟังเรื่องจะต้องกลับมาเล่าเรื่องให้อาสาสมัครคนที่ 1 ฟัง
- 1.6 ให้ผู้ต้องขังแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ต้องขังแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 การสื่อสารทางวาจามีข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง
 - 2.1.2 ถ้าผู้ต้องขังฟังเรื่องราวมาไม่ละเอียดแล้วนำไปพูดต่อกันทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ผู้ต้องขังมีวิธีแก้ไขอย่างไร
 - 2.1.3 ถ้าผู้ต้องขังจะต้องนำหลักธรรมคืออิทธิบาท 4 มาใช้ผู้ต้องขังคิดว่าจะนำข้อไหนมาใช้
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 ในหัวข้อที่ว่า พิจารณาไตรตรองให้ถี่ถ้วน พิจารณาด้วยความรอบคอบ พยายามจดจำรายละเอียดให้มากที่สุด คือ วิมังสา นั่นเอง
- 2.3 เปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังซักถาม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้ต้องขังรวบรวมแนวความคิดที่ได้จากกิจกรรมในเกมครั้งนี้
- 3.2 ผู้ต้องขังอภิปรายถึงแนวความคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสาร ไม่เปลี่ยนแปลงข้อมูลที่จะทำให้คลาดเคลื่อนได้
- 3.3 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงความสำคัญของอิทธิบาท 4 ในด้านการรู้จักพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งที่ควรพูด ในสิ่งที่ฟังว่ามีประโยชน์และโทษอย่างไร ผู้ต้องขังและผู้วิจัยร่วมกันสรุปในกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของผู้ต้องขัง

บทความ

ข่าวสารเรื่อง “มะเร็ง”

มะเร็ง คือ กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติ ที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโต มีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ รวดเร็วและมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดก็จะ ทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง เพราะการ เจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะเรียกชื่อว่า มะเร็ง ตามอวัยวะนั้นเช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

เท่าที่มีรายงานไว้ในขณะนี้ มะเร็งที่พบในร่างกายมนุษย์มีมากกว่า 100 ชนิด มะเร็งแต่ละชนิดจะมีการ ดำเนินของโรคไม่เหมือนกัน เช่น มะเร็งปอดมะเร็งสมอง จะมีการดำเนินชนิดของ โรค ที่รุนแรง ผู้ป่วยจะมีชีวิตการอยู่รอดสั้นกว่าผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

รวบรวมโดย พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 5

สิ่งจะพัฒนา

การไม่บิดบังลักษณะจริงของตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำหลักธรรมคือ อิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จำลองได้
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถเปิดเผยตัวตนเกี่ยวกับตัวเอง
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังกล้าแสดงออก ยอมรับ ไม่เสแสร้งที่จะพูดสื่อทั้งกายและใจ

ชื่อกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้

สถานการณ์จำลอง

เวลาที่ใช้

50 นาที

สถานที่

ลานเอนกประสงค์

อุปกรณ์

1. เอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง การแสดงออก
2. เอกสารแบบฝึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยกับผู้ต้องขังในเรื่อง การเข้าใจตนเอง มากน้อยเพียงใด ลักษณะที่แท้จริงของตนเป็นเช่นไร มีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อตัวเองไม่เข้าใจลักษณะที่จริงของตนเองและมีวิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นเช่นไร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์เกี่ยวกับสถานการณ์การจำลอง

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับสถานการณ์จำลองให้ผู้ต้องขัง อ่านทำความเข้าใจ ฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองใช้เวลาประมาณ 15 นาที ผู้ต้องซึ่งที่ไม่ได้ร่วมแสดงให้ตั้งใจชมและคอยติดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ต้องซึ่งร่วมกันวิเคราะห์บทบาททั้งผู้แสดงและผู้ชม
- 2.2 ให้ผู้ต้องซึ่งทดลองแสดงใหม่อีก 1 รอบ
- 2.3 ผู้วิจัยสอบถามเรื่อง การแสดงออก และสิ่งที่ได้รับจากการแสดงครั้งแรก ให้ผู้ต้องซึ่งสรุปเพิ่มเติม ตั้งข้อซักถาม และให้แสดงข้อคิดที่ตนเห็นว่าเกิดขึ้นกับผู้ต้องซึ่ง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้ต้องซึ่งรวบรวมแนวความคิดจากการสังเกตการณ์แสดงสถานการณ์จำลอง
- 3.2 ผู้วิจัยนำผู้ต้องซึ่งเข้าสู่หมวดธรรมคือ อิทธิบาท 4 หมายความว่าต้องมีใจฝกใฝ่ในทางที่ดี ต้องมีใจที่จะพูด ที่จะคิดต้องคิดดี พูดก็ต้องพูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ต่อคนอื่น ไม่แสรังที่พูดให้ผู้อื่นเดือดร้อนถ้าผู้ต้องซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้แล้ว ความสำเร็จก็จะเกิดแก่ตัวผู้ต้องซึ่งเอง และถ้าผู้ต้องซึ่งเข้าใจหลักธรรมในข้อนี้จะเกิดประโยชน์อย่างมาก เปิดโอกาสให้ผู้ต้องซึ่งซักถาม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องซึ่งได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องซึ่งเสนอแนะและติชมร่วมกัน
- 4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของผู้ต้องซึ่ง

สถานการณ์จำลอง “การแสดงออก”

บรรยาย	วีระและมานัตเป็นผู้ต้องขัง ได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนไปแข่งขันกีฬาเบตมินตันกับผู้ต้องขังเรือนจำอื่น เมื่อเขา 2 คนชนะการแข่งขันกลับมาเพื่อนที่รู้ข่าวจึงเข้ามาทักและคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้
อำนาจ	เฮ้ย วีระ เมื่อวานเราได้ยินข่าวว่านายกับมานัตชนะการแข่งขันเบตมินตันหรอ (น้ำเสียงตื่นเต้น)
วีระ	เออ นายฟังมาไม่ผิดหรอก
อำนาจ	เราดีใจด้วยนะ (จับมือและมองหน้าชายแดน)
วีระ	ขอบใจมาก (จับมือตอบพร้อมกับมองหน้าอำนาจ)
อำนาจ	แล้วนี่มานัตไปไหนละ เราจะได้แสดงความยินดีด้วย
วีระ	เดี๋ยวคงมามั้ง พูดถึงก็มาพอดีเลย
มานัต	กำลังคุยอะไรกันอยู่มาขัดจังหวะหรือเปล่า
อำนาจ	ไม่หรอก กำลังอยากรจะเจอนายพอดี
มานัต	มีธุระอะไรหรือเปล่า (ไม่มองหน้าอำนาจ)
อำนาจ	เราจะมาแสดงความยินดีที่นายชนะการแข่งขันกีฬาเบตมินตันเมื่อวานนี้
มานัต	ไม่ต้องก็ได้ เราชนะจนชินแล้ว(ทำท่าเฉยเมย)
บรรยาย	ขณะนั้นอำพาเดินผ่านมาพอดี จึงแวะเข้าไปทักและคุยด้วย
อำพา	เป็นไงมานัต วีระ เมื่อวานชนะหรือเปล่า
มานัต	ชนะอยู่แล้วคนอย่างมานัต(ทำเสียงจริงจัง)
อำพา	อย่างนั้นก็ดีใจด้วยนะ (ทำลอยหน้าลอยตาไม่มองหน้าเพื่อน)
มานัต	ถ้าลำบากก็อย่าพูดเลย (เสียงแข็ง)

แบบฝึก “การแสดงออก” ให้ผู้ต้องขังตอบคำถามต่อไปนี้

1. ผู้ต้องขังคิดว่า อำนาจและวิระมีการสื่อสารที่เหมาะสม และสอดคล้องกับการกระทำหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2. ใครที่สื่อสารทางวาจาไม่สอดคล้องกับการกระทำ และถ้าเป็นผู้ต้องขังจะสื่อสารให้สอดคล้องกันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. มานต์มีการสื่อสารที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

4. ผู้ต้องขังคิดว่าการสื่อสารทางวาจาและการกระทำที่เหมาะสมและสอดคล้องกันมีความ จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของตนเองหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 6

สิ่งที่พัฒนา	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในการรู้ข้อดีและข้อจำกัดลักษณะของตนเอง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทราบถึงหลักแห่งอิทธิบาท 4 มากยิ่งขึ้น
ชื่อกิจกรรม	ฉันกับเธอ
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. เอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง ฉันกับเธอ 2. เอกสารแบบฝึก
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ต้องขัง และกล่าวทักทายถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการกล่าวพูดคุยกับผู้ต้องขังว่าความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธที่ดีระหว่างตนเองกับเพื่อนๆทั้งที่เป็นข้อดีและข้อที่ไม่ดีของตนเอง และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรให้เข้ากับเพื่อนสมาชิก 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และนำเข้าสู่สถานการณ์การจำลอง 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับสถานการณ์จำลองให้ผู้ต้องขัง อ่านทำความเข้าใจ ฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเริ่มแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองใช้เวลาประมาณ 15 นาที ผู้ต้องขังที่ไม่ร่วมแสดงให้ตั้งใจชมและคอยติดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ต้องขังคิดวิเคราะห์ร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักแสดงแต่ละคนว่าเป็นเช่นไร เพื่อเชื่อมโยงถึงตัวผู้ต้องขังว่ามีพฤติกรรมเช่นไรและจะนำแนวคิดจากสถานการณ์จำลองไปใช้ประโยชน์ในด้านใดบ้าง อันจะนำสิ่งที่ดีจากการศึกษาเรื่องนี้ไปใช้ประยุกต์ได้อย่างไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันแล้วให้ผู้ต้องขังได้อภิปรายหาข้อสรุปว่า

- ถ้าทุกคนรู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนแล้วจะนำไปสู่ความสำเร็จในสัมพันธภาพได้อย่างไร
- การสร้างสัมพันธที่ดีต่อกันควรจะมีลักษณะอย่างไร
- ผู้ต้องขังได้ข้อคิดอะไรบ้างจากสถานการณ์จำลองนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยและผู้ต้องขังได้ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกภายในกลุ่ม

3.2 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 ว่า คนเราจะอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ร่วมกันแม้ว่าหากจะเข้าไปหาเพื่อที่จะสร้างมิตรต่อกัน อันดับแรกเราก็ต้องมีใจต่อกันก่อน หมายความว่า ต้องรู้จักเปิดใจ จริงใจ ไม่ปิดบัง ซึ่งข้อนั้นก็คือ จิตตะ มีใจไตร่ตรอง รอบคอบ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้อธิบายเพื่อให้ผู้ต้องขังเข้าใจในกิจกรรมและหลักธรรมว่าเมื่อปฏิบัติแล้วท่านจะได้รับผลในด้านใดบ้าง เปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้ซักถามเกี่ยวกับ สถานการณ์จำลองที่ผ่านมา

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังได้ร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเสนอแนะและติชมร่วมกัน

4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการทำแบบฝึกของผู้ต้องขัง การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของผู้ต้องขังเกี่ยวกับสถานการณ์จำลองที่ได้ทำไป

สถานการณ์จำลอง “ฉันกับเธอ”

บรรยาย	วันนี้เป็นวันเปิดให้เยี่ยมผู้ต้องขังได้พบปะกัน วิทศน์ มานิต และประพันธ์ ที่เป็นเพื่อนคุ้นเคยกันต่าง ทักทายกันและเดินมาพร้อมกัน
วิทศน์	สวัสดีจ๊ะ มานิต ประพันธ์ เป็นอย่างไรบ้าง
มานิต	สบายดีจ๊ะ และเธอละวิทศน์
วิทศน์	เราก็กสบายดี
ประพันธ์	นั่นนะสิเห็นหน้าตาสดใส
วิทศน์	ได้ออกไปไหนมาบ้างละ
มานิต	ไปเหมือนกันแหละเราไปพบอะไรที่น่าตื่นตาตื่นใจเสีย
ประพันธ์	เราสิไม่ได้ไปไหนเลย
บรรยาย	ขณะนั้น ประพจน์ ซึ่งเป็นผู้ต้องขังที่ย้ายมาจากเรือนจำอื่นเดินเข้ามาในวงสนทนา เขาหยุดและมองหาที่ว่างเพื่อจะวางหมวก วิทศน์ มานิต และประพันธ์ หันไปมองและวิทศน์พูดว่า
วิทศน์	สวัสดีจ๊ะ เธอคงเป็นญาติของ
ประพจน์	(ยิ้ม)สวัสดีจ๊ะทุกคน ฉันชื่อประพจน์ เพิ่งย้ายมาจากเรือนจำอุบลฯแล้วคนอื่น ๆ ชื่ออะไรกันบ้างจ๊ะ
มานิต	(ไม่สบตา แสดงท่าอาย) ฉันชื่อมานิต
ประพันธ์	(เสียงดัง) ฉันหรือ ประพันธ์
ประพจน์	ยินดีที่ได้รู้จักทุกคน เราคงเป็นเพื่อนกันได้นะ
วิทศน์	เธอวางหมวกตรงนี้น่าก่อนก็ได้ ถ้าเพื่อนคนอื่นๆ เข้ามาฉันจะแนะนำให้รู้จักนะ
ประพจน์	(ยิ้ม)ขอบใจเธอมากจ๊ะ ฉันคงต้องขอความช่วยเหลือจากเธอ
มานิต	(อมยิ้ม แต่ก็ไม่มองประพจน์)
ประพันธ์	(มองประพจน์และทำหน้าดุๆ) แล้วพูดว่า หมวกของเธอคล้ายของฉันเลย เธอชื่อมาราคาเท่าไรนะ

ประพจน์ ไม่รู้เหมือนกัน ฉันไม่ได้ซื้อเอง

ประพันธ์ แต่คงราคาไม่เท่าไรหรอกมั้ง แต่ของฉันราคาแพงมาก(พูดพร้อมกับเบะปากและมองไปที่หมีวกประพจน์)

ประพันธ์ เราไปกันเถอะอย่าไปสนใจเลยกะอีแค่เด็กใหม่

มานิต เหลือบตามองประพจน์อย่างอายๆ และเดินตามประพันธ์ออกไป

วิทัศน์ ฉันจะพาเธอไปดูโรงอาหาร ห้องสมุด และห้องอื่นๆ ก่อนจะไปเข้าแถวนะ

ประพจน์ ตกลงจ๊ะ ฉันต้องขอบใจเธอมากเลยนะวิทัศน์ เธอเป็นเพื่อนที่ดีจริงๆ

ที่มา: บุญเต็ม วัฒนพรม

แบบฝึก “ฉันกับเธอ”
ให้ผู้ต้องขังตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. วิทัศน์ มานิต และประพันธ์ แสดงท่าทางและพูดจาอย่างไรในการทักทายประพจน์

.....

.....

.....

2. ประพจน์ จะมีความรู้สึกอย่างไรกับ วิทัศน์ มานิต และประพันธ์

.....

.....

.....

3. ถ้าผู้ต้องขังเป็นประพจน์ ผู้ต้องขังจะชอบเพื่อนคนไหน เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

4. ผู้ต้องขังคิดว่า ถ้าทุกคนปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับวิทัศน์จะมีผลดีหรือผลเสียต่อตนเองและสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 7

สิ่งที่พัฒนา	การรู้ในคุณค่าของตนเอง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังรู้จักและเข้าใจลักษณะต่างๆของตนเองทำให้รู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีความพึงพอใจในตนเองและรู้จักมองตนเองในแง่บวก
ชื่อกิจกรรม	ไม่ถึงทางตัน
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. เอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง ไม่ถึงทางตัน 2. เอกสารแบบฝึก 3. ปากกา 4. ภาพประกอบ ไม่ถึงทางตัน
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ต้องขัง และกล่าวทักทายถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการกล่าวพูดคุยกับผู้ต้องขังว่าความรู้สึกอย่างไรถ้าตนไม่รู้จักเห็นคุณค่าของตนเอง และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายในสถานการณ์การจำลอง

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับสถานการณ์จำลองให้ผู้ต้องขัง อ่านทำความเข้าใจ ประมาณ 15 นาที

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเริ่มทำแบบฝึกเกี่ยวกับสถานการณ์จำลองที่ได้แจกไป

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ต้องขังคิดวิเคราะห์ร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผู้ต้องขังได้อ่านในเอกสารสถานการณ์จำลอง ว่าถ้าเรื่องที่ศึกษามาเกิดขึ้นกับผู้ต้องขังจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรและจะนำสิ่งที่ดีจากการศึกษาเรื่องนี้มาประยุกต์ได้อย่างไร และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้ต้องขังได้ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทราบถึงการที่เรารู้จักคุณค่าของตนเองอันจะนำไปสู่การใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยการประยุกต์ใช้หลักการของอิทธิบาท 4 เข้ามาเป็นเครื่องประกอบเพิ่มเติมว่าคนเรานั้นหากยังมีความไม่จริงใจที่จะทิ้งความหวัง อย่าประเมินตัวเองต่ำ อย่าดูถูกตนเองควรทำตัวเองให้มีคุณค่าอยู่เสมอหากจะกระทำการใดๆก็จงใช้ปัญญาเป็นเครื่องคิดหาเหตุผล ซึ่งจะตรงกับคำว่า วิมังสา ในอิทธิบาท 4 นั่นเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจของผู้ต้องขัง จากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเสนอแนะและติชมร่วมกัน

4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการทำแบบฝึกของผู้ต้องขัง การซักถามข้อสงสัยต่างๆ

สถานการณ์ “ทางออกที่เลือกได้”

จงตอบคำถามให้ได้มากที่สุดโดยไม่ต้องคำนึงว่าคำตอบนั้นจะถูกหรือผิด

มีผู้ว่าจ้างให้ผู้ต้องขังขายยาบ้ากับเพื่อนในเรือนจำหรือเพื่อนในละแวกบ้าน โดยจะให้เงินตอบแทนเป็นจำนวนมาก ให้ผู้ต้องขังคิดว่าจะขายเพราะเหตุใด และไม่ขายเพราะเหตุใด แล้ววิเคราะห์ต่อว่าตนเองจะเลือกทางใด พร้อมให้เหตุผล

ขาย เพราะ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

ไม่ขาย เพราะ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

สรุป.....เพราะ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ที่มาโดย: บุญเดิม วัฒนพรหม

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 8

สิ่งที่พัฒนา	การใช้ศักยภาพความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังเห็นถึงผลดีที่จะเกิดตามมาจากความเพียร (วิริยะ) 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาจากการขาดความเพียร 3. เพื่อให้ตระหนักถึงความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมาย ในความสามารถของตน
ชื่อกิจกรรม	วันแห่งความสำเร็จ
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง ไทเกอร์ วูดส์

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ต้องขัง และกล่าวทักทายถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการกล่าวพูดคุยกับผู้ต้องขังว่าความรู้สึกอย่างไรถ้าตนไม่รู้จักเห็นคุณค่าของตนเอง และมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร
- 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายในกรณีตัวอย่าง
- 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างให้ผู้ต้องขัง อ่านทำความเข้าใจ
- 1.4 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน

1.5 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

2.1 ผู้ต้องขังแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 ผู้ต้องขังคิดว่าถ้าไทเกอร์ วู้ดส์ ขาดความเพียรจะมีวันนี้ไหม

2.1.2 ทำไมนักกอล์ฟคนนี้ถึงประสบผลสำเร็จในชีวิตเพราะเขาอาศัยความเพียรใช้หรือไหม

2.1.3 ถ้าหากเราใช้ศักยภาพของตัวเองที่มีอยู่ จะสำเร็จเหมือนไทเกอร์ วู้ดส์ หรือไหม

2.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้ต้องขังรวบรวมแนวความคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างและจากผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ผู้ต้องรวบรวมแนวความคิดที่ได้จากกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมของตนเอง

ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ วิริยะ คือ ความเพียรอันจะก่อให้เกิดความสำเร็จถ้าหากผู้ต้องขังทำติดต่อกันไม่ขาดระยะ และต้องกล้าที่ดึงความสามารถของตนเองออกมาใช้ ต้องคิดว่าตนเองนั้นมีความสามารถเสมอเหมือนกับคนอื่นๆ วันแห่งความสำเร็จที่ท่านรอคอยก็จะมาประสมดังใจหมาย

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจของผู้ต้องขัง จากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเสนอแนะและติชมร่วมกัน

4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการทำแบบฝึกหัดของผู้ต้องขัง

การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของผู้ต้องขังเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง

กรณีตัวอย่าง

วันแห่งความสำเร็จ

นักกอล์ฟอัจฉริยะลูกครึ่งไทย-อเมริกันคนนี้มีชื่อเต็มว่า เอลดริก ไทเกอร์ วู้ดส์ ชื่อเล่น ต้น เกิดเมื่อวันที่ 30 ธ.ค. 2518 ที่เมืองไซเปรส แคลิฟอร์เนีย แต่ตอนนี้พักอยู่ที่ออร์แลนโด ฟลอริดา แม้จะหาเงินได้ครั้งละมากๆ เป็นนักกอล์ฟชื่อดังที่ใครๆ รู้จัก แต่ไทเกอร์ก็ไม่ทิ้งการเรียน ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (ที่เดียวกับเชลซี คลินตัน ลูกสาวอดีตนางงามมิสยูเอสเอ)

ผลงานก่อนเทิร์นโปร คือเป็นแชมป์ ยูเอส.อเมเจอร์ 3 ปีติดกัน ในปี 37,38,39 แชมป์ยู.เอส.จูเนียร์ อเมเจอร์ ในปี 34,35,36 และแชมป์เอ็นซีเอเอ ในปี 2539

ผลงานของหนุ่มผิวหมึกคนนี้ เริ่มเทิร์นโปรเมื่อเดือน ส.ค. 2539 และในปีเดียวกันเป็นแชมป์รายการทัวร์ ลาสเวกัส อินวิเตชันแนล และแชมป์วอลต์ ดิสนีย์เวิลด์/โกลด์โมไบล์ คลาสสิก ปี 2540 เป็นแชมป์เมอร์ซิเดส แชมป์เอ็นซีพี และเอเชียเอ็น ฮอนด้า คลาสสิก ติดทีมชาติสหรัฐชุดวอลกเกอร์คัพ และเวิลด์ อเมเจอร์ แชมป์เอ็นซีพี ในปี 2537

ในการแข่งขันกอล์ฟมาสเตอร์ เมื่อวันที่ 13 เม.ย. 2540 ที่สหรัฐ ซึ่งเป็น 1 ใน 4 แมตช์ใหญ่ของโลก ไทเกอร์สร้างประวัติศาสตร์โลก เขากลายเป็นนักกอล์ฟผิวดำคนแรกที่คว้าแชมป์ยูเอส มาสเตอร์ และเป็นแชมป์มาสเตอร์ที่มีอายุน้อยที่สุด ด้วยวัยเพียง 21 ปี ซึ่งทำลายสถิติของเซวี บัลเบสเตรอส นักกอล์ฟชาวสเปน ที่คว้าแชมป์ด้วยวัย 23 ปี 4 วัน ในการแข่งขันปี 2523

ไทเกอร์เล่นได้ยอดเยี่ยม จบรายการด้วยการทำสกอร์ 18 อันเดอร์พาร์ ลบสถิติเดิมที่ทำไว้ 17 อันเดอร์พาร์ และทิ้งห่างอันดับ 2 ถึง 12 สโตรก เท่ากับเป็นการทำลายสถิติของแจ็ก นิคลอส ที่ทำได้ 9 สโตรก ความสำเร็จของไทเกอร์ครั้งนั้น ทำให้เขาติดทีมชาติสหรัฐไปลุยศึกกอล์ฟไรเดอร์คัพ ซึ่งเป็นนัดดวลกันระหว่างทีมสหรัฐกับทีมยุโรป ในเดือนก.ย.ปี 2540 ที่

ที่มา: อินเทอร์เน็ต

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 9

สิ่งที่พัฒนา	ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตัดสินใจในการกระทำของตนเองหรือการยอมรับผลแห่งการกระทำของตนเองคือ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนในสิ่งที่ตามมา
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำหลักธรรมคืออิทธิบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ อันจะเกิดต่อสิ่งที่ตนเองกระทำได้อย่างถูกต้องวิธี 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงสิ่งที่กระทำไปหากเกิดข้อผิดพลาด ถ้าไม่ได้ไตร่ตรองให้ดีก่อน ย่อมเกิดผลเสียตาม
ชื่อกิจกรรม	วาดภาพเตือนใจ
เทคนิคที่ใช้	อภิปรายกลุ่ม
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. กระดาษสำหรับวาดภาพ 2. สีเทียนและดินสอ
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ต้องขัง และกล่าวถึงกิจกรรมที่ผู้ต้องขังทำร่วมกับบุคคลอื่นๆ รวมถึงกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมาครั้งก่อน 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอภิปรายกลุ่มและสิ่งที่จะดำเนินต่อไป 1.3 ผู้วิจัยแบ่งผู้ต้องขังออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มๆ ละ 5 คน

1.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษวาดเขียนขนาด 8 x10 ให้ผู้ต้องขังกลุ่มละ 1 แผ่น สีเทียนและดินสอ

1.5 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังแต่ละกลุ่มได้วาดภาพกลุ่มละ 1 ภาพ ให้อิสระแต่ละกลุ่มจะวาดภาพอะไรก็ได้ โดยให้เวลากลุ่มละ 10 นาที

1.6 ผู้วิจัยให้สัญญาณเมื่อหมดเวลา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มเสนอผลงานให้อีกกลุ่มตัดสินใจว่าจะได้คะแนนเท่าไร โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

- ความสวยงาม 5 คะแนน
- การวางภาพ 5 คะแนน
- รายละเอียดของภาพ 10 คะแนน

1.7 ผู้วิจัยนำคะแนนของแต่ละกลุ่มมาเขียนบนกระดาษ แล้วให้ผู้ต้องขังได้วิจารณ์งานของแต่ละกลุ่ม โดยให้ข้อเสนอแนะ ข้อบกพร่องและวิธีปรับปรุงแก้ไข

1.8 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังแต่ละกลุ่ม นำภาพเดิมที่ได้รับข้อเสนอแนะ ไปปรับปรุง แก้ไข แล้วตกแต่งใหม่โดยใช้เวลา 5 นาที

1.9 ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำภาพที่ตกแต่งใหม่มาเสนอแนะ ผลัดกันให้คะแนนเป็นครั้งที่ 2 โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนเช่นเดียวกับครั้งแรก แล้วครูจุดคะแนนไว้บนกระดาษเพื่อเปรียบเทียบกับคะแนนในครั้งแรก

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้ต้องขังคิดวิเคราะห์ร่วมกัน จากการเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ต้องขังแต่ละคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากกิจกรรม เกี่ยวกับการวาดภาพโดยให้เพื่อนแต่ละกลุ่มแนะนำ แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องในสิ่งที่วาดไปของแต่ละกลุ่ม

3.2 ให้ผู้ต้องขังประเมินการเรียนรู้ของตนเอง และกลุ่มด้วยการอภิปรายกลุ่มในการตัดสินใจที่ร่วมกันทำงาน

3.3 ผู้วิจัยสรุปโดยการนำหลักของอิทธิบาท 4 มาอธิบายเพิ่มเติมว่าการ

ทำงานนั้นต้องอาศัย ฉันทะ ความพอใจในงานที่ตนได้ทำเมื่อมีความพอใจก็ต้องตัดสินใจร่วมกัน ยอมรับผลมติของกลุ่มได้เพื่อให้งานของกลุ่มออกมาในทางที่ดี ถ้าหากผลที่ได้จะออกมาดีหรือไม่ดี ก็ต้องยอมรับผลที่ตามมาเพราะว่าเรามีฉันทะเป็นมติเดียวกันแล้ว ผู้วิจัยก็อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจได้จริงรวมถึงสามารถนำมาประพุดิปฏิบัติให้เห็นผลได้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจของผู้ต้องขังและจากการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 10

สิ่งที่พัฒนา	พัฒนาการกระทำของตนเองที่ผ่านมาและปัจจุบันให้ดีเพื่อปรับปรุงตนเองไปสู่อนาคต
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักรู้ในสิ่งที่เคยตัดสินใจผิดพลาดไปในอดีตและยินดีที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นในปัจจุบัน เพื่อจะนำการปฏิบัติที่ดีไปสู่อนาคต
ชื่อกิจกรรม	อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต
เทคนิคที่ใช้	อภิปรายกลุ่ม
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	

1. กระดาษ A4 ครบตามจำนวนผู้ต้องขัง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถาม ผู้ต้องขังเรื่องราวการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยใช้เทคนิคการใส่ใจ การรับฟัง การยอมรับ และการให้กำลังใจ

1.2 ผู้วิจัยได้เสนอหัวข้อเรื่อง อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต แล้วให้ผู้ต้องขังแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยและผู้ต้องขังได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กันในเรื่อง การตระหนักรู้ในสิ่งที่เคยตัดสินใจผิดพลาดในอดีต และยินดีที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นในปัจจุบันและอนาคตโดยการใช้เทคนิคการให้กำลังใจ การยอมรับฟังอย่างตั้งใจโดยไม่มีเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้ต้องขังได้ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าจะทำอย่างไรถึงจะใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าและจะทำสิ่งที่ผิดพลาดมาแล้วให้ดีขึ้นและสรุปเป็นหลักการ โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักการของอิทธิบาท 4 เข้ามาเป็นเครื่องประกอบอธิบายเพื่อให้ผู้ต้องขังได้นำเอาไปใช้ในชีวิตจริงอันจะนำไปสู่การยอมรับตนเองได้

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจของผู้ต้องขัง จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4.2 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังเสนอแนะและติชมร่วมกัน
- 4.3 ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่างๆ ของผู้ต้องขัง

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนเองของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 11

สิ่งที่พัฒนา	สำรวจตนเองจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้ผู้ต้องขังมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ 2. เพื่อให้ผู้ต้องขังสำรวจตัวเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดพร้อมหาสาเหตุและแนวทางในการยอมรับตนเอง 3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้และเข้าใจในอิทธิบาท 4 เพื่อสามารถนำไปใช้ได้จริง
ชื่อกิจกรรม	การฝึกสติ (อานาปานสติ)
เทคนิคที่ใช้	อภิปรายกลุ่ม
เวลาที่ใช้	50 นาที
สถานที่	ลานเอนกประสงค์
อุปกรณ์	1. เครื่องเล่นซีดี (เพลงประกอบ) 2. รูปภาพการฝึกสติ 3. ใบความรู้เรื่องอิทธิบาท 4
วิธีดำเนินการ	ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้ต้องขัง ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และนำเข้าสู่การสำรวจตัวเอง 1.2 ผู้วิจัยนำพาผู้ต้องขังสวดมนต์ไหว้พระ และนั่งสมาธิ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นปัจจุบันขณะ ใช้เวลา 20 นาที โดยเปิดเพลงสวดมนต์แบบธิเบต คลอไปเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ

1.3 หลังจากคลายออกจากสมาธิแล้วผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังทบทวนตัวเองแต่ละคน ก่อนที่จะมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้ต้องขังแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และพูดคุยอย่างเต็มที่

1.4 ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้ต้องขังนำวิธีการฝึกสติ ไปฝึกปฏิบัติต่อบ้านก่อนนอนทุก ๆ วัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ต้องขังร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงความรู้สึกในการยอมรับตนเองที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นเพราะสาเหตุอะไร และจะมีวิธีแก้ไขปัญหานี้ให้ลดน้อยเบาบางลงได้อย่างไร อีกทั้งการนำเอาหลักของอิทธิบาท 4 ไปใช้แก้ปัญหาดังนี้ได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง ให้ผู้ต้องขังทุก ๆ คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้ต้องขังร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการฝึกสติและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกที่อยากจะปรับปรุงในการยอมรับตนเองที่เกิดขึ้น และนำวิธีการของอิทธิบาท 4 และเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้ต้องขัง

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันและการรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต

ภาพประกอบการฝึกอานาปานสติ



๑. เขามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คร่ำไว้



๒. พลิกริมขวาตะแคงขึ้น.. ทำซ้ำๆ ให้อู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... ให้อู้สึก... มันหยุดก็ให้อู้สึก



๔. เขามือขวามาที่ละตัว... ให้อู้สึก



๕. พลิกริมซ้ายตะแคงขึ้น.. ทำซ้ำๆ ให้อู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... ให้อู้มีความรู้สึก



๗. เขามือซ้ายมาที่ละตัว... ให้อู้สึก



๘. แล่นมือขวาขึ้นหน้าอก... ให้อู้สึก



๙. เขามือขวาออกตรงข้าง... ให้อู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... ให้อู้สึก



๑๑. คร่ำมือขวา ลงที่ขาขวา... ให้อู้สึก



๑๒. แล่นมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก... ให้อู้มีความรู้สึก



๑๓. เขามือซ้ายออกมาตรงข้าง... ให้อู้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้... ให้อู้มีความรู้สึก



๑๕. คร่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย... ให้อู้สึก
ทำต่อไปเรื่อยๆ... ให้อู้สึก

ที่มา: อินเทอร์เน็ต

ใบความรู้เรื่องอิทธิบาท 4

คำว่า **อิทธิบาท** แปลว่า ฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้สู่ถึงความสำเร็จ ตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งทีเรียกว่า อิทธิบาท ซึ่ง จำแนกไว้เป็น ๔ คือ

๑. จันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น
๓. จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
๔. วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

ธรรม ๔ อย่างนี้ ย่อมเนื่องกัน แต่ละอย่างๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน

จันทะ คือความพอใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ ตนถือว่า ดีที่สุด ที่มนุษย์เรา ควรจะได้ ข้อนี้ เป็นกำลังใจ อันแรก ที่ทำให้เกิด คุณธรรม ข้อต่อไป ทุกข้อ

วิริยะ คือความพากเพียร หมายถึง การกระทำที่ติดต่อ ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาว จนประสบ ความสำเร็จ คำนี้ มีความหมายของ ความกล้าหาญ เจื้อยอยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

จิตตะ หมายถึงความไม่ทอดทิ้ง สิ่งนั้น ไปจากความรู้สึก ของตัวทำสิ่งซึ่งเป็น วัตถุประสงค์ นั้นให้เด่นชัด อยู่ในใจเสมอ คำนี้ รวมความหมาย ของคำว่า สมาธิ อยู่ด้วยอย่างเต็มที่

วิมังสา หมายถึงความสอดส่องใน เหตุและผล แห่งความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป ตลอดเวลา คำนี้ รวมความหมาย ของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

รวบรวมโดย: พระบุญเต็ม วัฒนพรหม

การฝึกจิตเพื่อให้มีสติ

การฝึกจิตโดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ ได้แก่ อานาปานสติสมาธิ อันเป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่งในจำนวนการฝึกสมาธิ 40 วิธีในพระพุทธศาสนา เพราะการฝึกจิตด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ เหมาะสำหรับคนทั่ว ๆ ไปมาก ทั้งเป็นกรรมฐานที่ทำได้ด้วยกันทุกคน และทำได้ไม่ยากด้วย เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ คือ

ขั้นตอนการฝึกจิต

1. บุปผาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ. (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

2. สมาทานศีล 5

ตั้งนะโม 3 จบ และสมาทานศีล 5 ดังต่อไปนี้ คือ

1. ปาณาติปาตา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาธิยามิ.
2. อทินนาทานา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาธิยามิ.
3. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาธิยามิ.
4. มุสาวาทา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาธิยามิ.
5. สุราเมรัยะมัจฉะปะมาทัฏฐานา เวระมณี สิกขาปะทัง สมาธิยามิ.

3. แผ่เมตตา

1. แผ่เมตตาให้กับตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะเวโร โหมิ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรมีภัยเลย

อัพยาปัชโณ โหมิ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท

เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีโม โหมิ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุชี อุตตานัง ประวิหารามิ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งขึ้น เทอญ

2. แผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
อพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท
เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อุตตานัง ประวิหารันตุ จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก
ทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านที่ได้ทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์โดยเร็ว ท่านที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งขึ้นเทอญ

3. อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

1. นอนหลับก็เป็นสุข
2. ตื่นนอนก็เป็นสุข
3. ขณะนอนหลับไม่ฝันร้าย
4. มีจิตใจ เมตตา กรุณาต่อสัตว์
5. มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใสเสมอ

4. เตรียมตัว

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิโดยเท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้ แล้วมือขวาทับมือซ้ายให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจรดกัน
2. ละทิ้งความกังวลต่างๆ ชั่วขณะ
3. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
4. ต้องมีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง เราทำกิจกรรมอย่างไร ย่อมได้รับผล
อย่างนั้นคือ

4.1 ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่วตอบ

4.2 ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี

4.3 การที่เราเจ็บป่วยได้รับความทุกข์ทรมานทางกายและใจเป็นเพราะเรา

ได้เบียดเบียนหรือฆ่าสัตว์มาแล้วในอดีต

5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ได้แก่

5.1 อดทนต่อความทุกข์ยากลำบากต่างๆ เช่น อากาศร้อน

เสียงรบกวน ฯลฯ

5.2 อดทนต่อทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ เช่น ปวดศีรษะ หรือมี

อาการไม่สบายต่างๆ เป็นต้น

5.3 อดทนต่อความยั่วยวนด้วยกิเลสตัณหา เช่น อยากนอน อยากดู

โทรทัศน์ อยากดื่มเหล้า อยากเที่ยว มีจิตใจฟุ้งซ่าน และมีจิตใจเศร้าหมอง

6. ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้น อย่างสม่ำเสมอ คือ

6.1 มีความพอใจที่จะฝึกจิตของเราได้สงบ

6.2 มีความพากเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ

6.3 มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า – ออก แต่เพียงสิ่ง

เดียวไม่ซัดส่ายไปทางใด

6.4 ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติจะต้องใช้ปัญญาพิจารณากลั่นกรอง

ด้วยเหตุ ด้วยผลอันถูกต้องอยู่เสมอ

5. ขั้นฝึกจิต

1. นั่งหลับตาในท่าที่สบาย หลังตรง ไม่เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้า หรือเงย

หน้าจนเกินไป

2. ละอารมณ์ ความวิตกกังวลต่างๆ ออกไปชั่วขณะ

3. มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา เพราะมีความเชื่อ

ด้วยเหตุผล และผลที่ว่าเหตุดี – ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว – ผลชั่วก็ตามมา

4. พยายามที่จะสร้างผลดีในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณจมูก

แต่ในขั้นเริ่มนี้ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณท้องก่อน และอาจใช้การภาวนาช่วย คือ หายใจ

เข้าหน้าท้องพองภาวนาว่า “พองหนอ” หายใจออกหน้าท้องแฟบภาวนาว่า “ยุบหนอ”

5. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจเข้า – ออก

อยู่ตลอดเวลา

6. ผลของการฝึกจิต

1. เพื่อให้จิตใจสงบระงับจากความฟุ้งซ่าน ไร้ความสนใจในเรื่องราวต่าง ๆ
อยู่กับปัจจุบันขณะ

2. ทำให้จิตใจสงบ สุขุม เยือกเย็น
3. ทำให้ร่างกายคลายความตึงเครียด
4. เป็นการสร้างเสริมคุณงามความดีให้เกิดมีแก่ตนเอง เป็นต้น

หมายเหตุ... การฝึกจิตให้เกิดสติ ให้นำไปฝึกต่อทุก ๆ วันที่บ้านก่อนเข้านอน ประมาณ 10 - 15 นาที หรือตามความเหมาะสมของท่าน

โปรแกรมพัฒนาการยอมรับตนของผู้ต้องขัง ตามหลักอิทธิบาท 4

ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง

ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม

หัวใจเดียวกัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกดี ๆ

ความสามัคคี ที่มีให้กันตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เพื่อให้ผู้ต้องขังได้สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถนำข้อคิด และวิธีการแบบอิทธิบาท 4

ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

เวลาที่ใช้

1 ชั่วโมง

สถานที่

ลานเอนกประสงค์

อุปกรณ์

1. เครื่องเล่น ดีวีดี
2. แผ่น ซีดี เพลงบรรเลง
3. กระดาษโปสเตอร์เพลง เพลงคำสัญญา
4. กระดาษรูปใบหัวใจ และปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม และสนทนาซักถามผู้ต้องขังถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้กันตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรบ้างและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่าได้รับสิ่งใดบ้าง โดยเปิดเพลงบรรเลงคลอเบา ๆ

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้ต้องขังทุกคน แล้วเขียนความรู้สึกทั้งหมดของตัวเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มลงในกระดาษรูปหัวใจที่แจกให้

3. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำไปติดที่โปสเตอร์

4. ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังร้องเพลง คำสัญญา ร่วมกัน

ขั้นที่ 2. ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังทุกคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกันเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ และการเรียนรู้เรื่องของอิทธิบาท 4 มีประโยชน์ในการที่จะนำไปใช้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อผ่อนคลายความรู้สึกในการยอมรับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและผู้ต้องขังร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการยอมรับตนเองและวิธีการนำอิทธิบาท 4 ไปใช้ในครั้งนี้ สรุปเป็นหลักการ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้ต้องขัง

4.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ของผู้ต้องขัง

4.3 ผู้วิจัยกล่าวเจริญพรขอบคุณ ผู้ต้องขัง และกล่าวปิดกิจกรรม

เพลง คำสัญญา

ก่อนจากกัน...ขอสัญญา
ฝากประทับตรึงตรา จนกว่า จะพบกันใหม่
โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ
เพราะความรัก ติดตรึงห่วงใย
ด้วยใจ ผูกพันมั่นคง...

ด้วยความดี นั้นฝังตรึง
จากไปแล้วคำนึง ตรึงประทับดวงใจ
อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไว้อย่างไร
ขอให้เรามั่นคงจิตใจ
ก้าวไปสรรค์สร้างชีวิต...

*โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา
แต่เวลา ต้องพาให้เราจากกัน
ไม่นานหรือหกนา เราคงได้มาพบกัน
ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา

หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย
จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสู้ฟันฝ่า
ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา
สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา
นี่คือสัญญาของเรา
(ซ้ำ*)

ที่มา: วงอินโดจีน

ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล (Try out)
4. หนังสือขอความอนุเคราะห์ทำการวิจัย
5. หนังสือกรมราชทัณฑ์ 3 ฉบับ
6. หนังสือผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามลักษณะการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังและการพัฒนา
โปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลักอิทธิบาท 4

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พระบุญเติม วัฒนพรหม
วันเดือนปีเกิด	20 มีนาคม พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	74 ม.8 วัดเขมาภิรตาราม อำเภอเมือง จังหวัด นนทบุรี 11000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดลำพดจินดาราม จังหวัด สงขลา
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดมหาธาตุฯ จังหวัด นครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโกเมศรัตนาราม จังหวัด ปทุมธานี
พ.ศ. 2547	ปริญญาศาสนศาสตร์บัณฑิต (ศน.บ) สาขาวิชาบาลี-สันสกฤต คณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2553	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร