

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีขอบข่ายที่จะนำเสนอตามลำดับดังนี้

- 2.1 กรมราชทัณฑ์
- 2.2 โครงสร้างของกรมราชทัณฑ์
- 2.3 หน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานในกรมราชทัณฑ์
- 2.4 การออกกำลังกาย
- 2.5 นันทนาการ
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 กรมราชทัณฑ์

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม มีอำนาจหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง หรือผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาล และคำสั่งลงโทษของผู้มีอำนาจในการดำเนินงานมีตั้งแต่การควบคุม กักขัง กักกัน จำคุก และประหารชีวิต ตามขั้นตอนและวิธีการกำหนดไว้ในกฎหมาย

2.2 โครงสร้างของกรมราชทัณฑ์

กรมราชทัณฑ์ อำนาจหน้าที่ปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาหรือคำสั่งตามกฎหมาย โดยดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยการราชทัณฑ์และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวทางปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง ระเบียบข้อบังคับ นโยบายของกระทรวง หลักอาชญาวิทยาและหลักทัณฑวิทยา ตลอดจนข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง และข้อเสนอแนะในเรื่องที่เกี่ยวข้องขององค์การสหประชาชาติดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิการและการสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขัง และปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรม หรือตามที่กระทรวงหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย

การแบ่งส่วนราชการ

(ก.) ราชการบริหารส่วนกลาง

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. สำนักงานเลขาธิการกรม | 7. ทัณฑสถาน ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด |
| 2. กองการเจ้าหน้าที่ | 8. เรือนจำกลาง ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด |
| 3. กองคลัง | 9. เรือนจำพิเศษ ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด |

4. กองนิติการ
5. กองบริการทางการแพทย์
6. กองแผนงาน
10. สถานกักกัน ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด
11. สถานกักขัง ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด
12. สถาบันพัฒนาข้าราชการราชทัณฑ์
13. สำนักทัณฑปฏิบัติ
14. สำนักทัณฑวิทยา
15. สำนักพัฒนาพฤตินิสัย
- (ข.) ราชการบริหารส่วนภูมิภาค
1. เรือนจำจังหวัด ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด
2. เรือนจำอำเภอ ตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

2.3 หน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานในกรมราชทัณฑ์

2.3.1 หน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานในส่วนงานบริหารทั่วไป

2.3.1.1 สำนักเลขานุการกรม มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับงานสารบรรณงานบริหารทั่วไปของกรมราชทัณฑ์ งานประชุม งานประสานราชการ งานช่วยอำนวยความสะดวกฝ่ายบริหาร งานตรวจราชการ และรายงาน งานประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานกรมราชทัณฑ์ รวมทั้งงานด้านการออกแบบคำนวณวางผังและควบคุมการก่อสร้าง ซ่อมแซม ปรับปรุงต่อเติมอาคารและสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ กรณีที่ใช้แรงงานผู้ต้องขัง และงานอื่น ๆ ที่มีได้กำหนดให้เป็นหน้าที่ของกองใดกองหนึ่งโดยเฉพาะ

2.3.1.2 กองคลัง มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับงานการเงิน การบัญชี การจัดหา จัดสรรและบริหารงบประมาณ การพัสดุ ในส่วนที่เกี่ยวกับเงินงบประมาณของกรมให้เป็นไปตามกฎหมายและระเบียบของทางราชการ

2.3.1.3 กองการเจ้าหน้าที่ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับงานด้านบริหารงานบุคคล และการจัดองค์การของกรมราชทัณฑ์ ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 พระราชบัญญัติวินัยข้าราชการกรมราชทัณฑ์ พ.ศ. 2482 พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

2.3.1.4 กองทัณฑวิทยา มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการรวบรวม ประมวลสถิติ ข้อมูล ศึกษาวิเคราะห์ประสานงาน เสนอแนะ จัดทำนโยบาย แผนงาน โครงการของกรมในระดับต่าง ๆ การควบคุมติดตามและประเมินผลการดำเนินงานให้เป็นไปตามนโยบาย แผนงาน โครงการที่กำหนดไว้ การวิจัยค้นคว้าและวางแผนระบบมาตรการด้านทัณฑวิทยา ตลอดจนการติดต่อประสานงานกับต่างประเทศ การวิเทศสัมพันธ์ และงานด้านกฎหมาย

2.3.1.5 กองฝึกอบรมข้าราชการราชทัณฑ์ (กองภายใน) ที่หน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากร เพื่อปฏิบัติงานในกิจกรรมราชทัณฑ์ ทั้งข้าราชการ ลูกจ้างและอาสาสมัครคุมประพฤติ ในรูปแบบของการฝึกอบรม การสัมมนา การประชุมเชิงปฏิบัติ และการฝึกงานเป็นต้น

2.3.1.6 กองทัณฑปฏิบัติ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการกำหนดแนวทางหลักเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติและการควบคุม ตรวจสอบติดตามผล การดำเนินงานด้านทัณฑปฏิบัติของเรือนจำและทัณฑสถานซึ่งได้แก่ การจำแนกลักษณะและการย้ายผู้ต้องขัง การเลื่อนลดชั้นผู้ต้องขัง การลดวันต้องโทษจำคุก การอภัยโทษ การพักการลงโทษ การคุมประพฤติ และการปฏิบัติต่อบุคคลที่เป็นภัยต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามนโยบาย ระเบียบแผนงานของกรมและหลักมาตรฐานขั้นต่ำในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังขององค์การสหประชาชาติ เพื่อที่เหมาะสมแก่สภาพการณ์ในประเทศไทย

2.3.1.7 กองพัฒนาพฤตินิสัย มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนา ส่งเสริม กำหนดแนวปฏิบัติ ควบคุม ตรวจสอบและประสานงานการดำเนินงานด้านการศึกษาอบรม การฝึกวิชาชีพและการใช้แรงงานผู้ต้องขัง เพื่อการแก้ไขปรับปรุงแต่นิสัยและจิตใจของผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดี และมีวิชาชีพติดตัวนำไปใช้ประกอบอาชีพสุจริตเมื่อพ้นโทษ บริหารและควบคุมการใช้จ่ายเงินทุนผลประโยชน์ที่ได้จากการฝึกวิชาชีพให้เป็นไปตามระเบียบและข้อบังคับที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการจัดสวัสดิการและสังคมสงเคราะห์ให้แก่ผู้ต้องขัง

2.3.1.8 กองแพทย์ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริหารงานด้านการแพทย์ ที่เกี่ยวกับการบำบัดรักษา การสาธารณสุข และเวชกรรมป้องกันของโรงพยาบาลและสถานพยาบาลในเรือนจำและทัณฑสถานต่าง ๆ การกำหนดแนวปฏิบัติ รวมทั้งการพิจารณาการขอส่งตัวผู้ต้องขังป่วย ออกไปรับการรักษาพยาบาลนอกเรือนจำและทัณฑสถาน ตลอดจนงานธุรการและการจัดทำรายงานด้านการแพทย์

2.3.2 หน้าที่และความรับผิดชอบในส่วนของการงานเรือนจำและทัณฑสถาน

2.3.2.1 เรือนจำกลาง มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาล หรือคำสั่งของผู้มีอำนาจ โดยการควบคุมผู้ต้องขังมิให้หลบหนี ให้การศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ จัดสวัสดิการและให้การสงเคราะห์ รวมทั้งการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้ต้องขัง ซึ่งมีอำนาจควบคุมนักโทษเด็ดขาดและผู้ต้องขังคดีอุกฉกรรจ์ หรือผู้ต้องขังลักษณะร้ายซึ่งย้ายมาจากเรือนจำอื่น ๆ ที่ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 30 ปี ยกเว้นเรือนจำกลางบางขวาง ซึ่งมีอำนาจการคุมนักโทษที่มีกำหนดโทษจำคุกถึงประหารชีวิต

2.3.2.2 เรือนจำพิเศษ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลหรือคำสั่งของผู้มีอำนาจ ทำการควบคุมผู้ต้องขังมิให้หลบหนี ให้การศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ จัดสวัสดิการและให้การสงเคราะห์ รวมทั้งการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้ต้องขัง ซึ่งมีอำนาจควบคุมผู้ต้องขังระหว่างและนักโทษเด็ดขาด ในเขตอำนาจศาลที่เรือนจำตั้งอยู่ ที่ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี

2.3.2.3 ทักษสถาน มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลหรือคำสั่งของผู้มีอำนาจ โดยการควบคุมผู้ต้องขังมิให้หลบหนี ให้การศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ จัดสวัสดิการและการให้การสงเคราะห์ รวมทั้งการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้ต้องขัง มีอำนาจควบคุมนักโทษเด็ดขาดที่แยกประเภทแล้ว ได้แก่ ทักษสถานหญิงสำหรับผู้ต้องขังหญิง ทักษสถานวัยหนุ่มสำหรับผู้ต้องขังวัยหนุ่มอายุระหว่าง 18 – 25 ปี ทักษสถานบำบัดพิเศษสำหรับผู้ต้องขังที่ติดยาเสพติดให้โทษ และป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และ ทักษสถานเปิดสำหรับผู้ต้องขังที่มีโทษเหลือจำคุกและมีความประพฤติดี

2.3.2.4 สถานอบรมและฝึกอาชีพ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการควบคุมอบรมและฝึกวิชาชีพ ให้แก่ผู้รับอบรม (บุคคลที่เป็นภัยต่อสังคม) ตามคำสั่งของผู้มีอำนาจตามกฎหมาย

2.3.2.5 สถานกักกัน มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อผู้ถูกกักกันตามพระราชบัญญัติวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการกักกัน ตามประมวลกฎหมายอาญา 2510

2.3.2.6 สถานกักขัง มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการควบคุมกักขังผู้ต้องขังผู้ต้องคำพิพากษาให้รับโทษกักขังหรือผู้ต้องกักขังแทนค่าปรับ ตามพระราชบัญญัติวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการกักขังตามประมวลกฎหมายอาญา 2506 รวมทั้งการให้การศึกษาอบรมแก่ผู้ต้องกักขัง

2.3.2.7 ศูนย์อบรมพิเศษ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการควบคุมและฝึกวิชาชีพแก่บุคคลบางประเภทตามคำสั่งของทางราชการ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายและบ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศ

2.3.2.8 เรือนจำจังหวัด มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลหรือคำสั่งของผู้มีอำนาจ โดยทำการควบคุมผู้ต้องขังมิให้หลบหนี ให้การศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ จัดสวัสดิการและให้การสงเคราะห์ รวมทั้งการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้ต้องขัง ซึ่งมีอำนาจควบคุมผู้ต้องขังระหว่างและนักโทษเด็ดขาด ในเขตอำนาจศาลจังหวัดที่เรือนจำตั้งอยู่ที่ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 20 ปี

2.3.2.9 เรือนจำอำเภอ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลหรือคำสั่งของผู้มีอำนาจ โดยทำการควบคุมผู้ต้องขังมิให้

หลบหนีให้การศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ จัดสวัสดิการและให้การสงเคราะห์ รวมทั้งการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้ต้องขัง ซึ่งมีอำนาจควบคุมผู้ต้องขังระหว่างและนักโทษเด็ดขาด ในเขตอำนาจศาลจังหวัดที่เรือนจำตั้งอยู่ที่ต้องโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี (เอกสาร โครงสร้างกรมราชทัณฑ์, 2535)

2.4 การออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน มีการเตรียมตัวมาก่อนและมี
การทำซ้ำด้วยเวลาที่แน่นอน เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี เช่น การวิ่ง หรือเดินแอโรบิก ที่ทำ
เป็นประจำ เป็นต้น

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะเกิดความบั่นป่วน ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ หากได้ออกกำลังกายบ้าง อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย และช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย ถ้าจัดไม่เหมาะสม อาจจะไม่ได้อะไรที่ต้องการหรืออาจจะได้ผลร้าย

กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายที่จะส่งเสริมให้ผู้ต้องขัง ที่อยู่ในเรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง ได้มีโอกาสออกกำลังกาย เล่นกีฬาและกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีการพัฒนาจิตใจอารมณ์ และร่างกาย เพื่อการอยู่รวมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี กรมราชทัณฑ์จึงให้เรือนจำ และทัณฑสถานต่าง ๆ ถือปฏิบัติและเป็นการจัดสวัสดิการแก่ผู้ต้องขัง ดังนี้ (กรมราชทัณฑ์, 2537)

2.4.1 ให้เรียนจำและทัศนสถานพิจารณาถึงความเหมาะสมของบริเวณและสถานที่ ที่จะ
จัดสร้างสนามกีฬาให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยคำนึงถึงประเภทกีฬา และความ
ปลอดภัยในการควบคุม

2.4.2 จัดทำแผน และตารางการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดำเนินการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องตามวัน เวลาและโอกาสที่เหมาะสมของเรือนจำและทัณฑสถาน

2.4.3 จัดเจ้าหน้าที่ของเรือนจำและทัณฑสถาน ที่มีความรู้ความสามารถเป็นผู้ดำเนินการฝึกการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ตลอดจนประสานงานกับภาครัฐและเอกชนในท้องถิ่น เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัด ศูนย์กีฬา สถาบันทางพลศึกษา ฯลฯ โดยขอความร่วมมือในการจัดหาวิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถมาร่วมดำเนินการตามนโยบายดังกล่าว

2.4.4 จัดหาอุปกรณ์กีฬาเพิ่มเติมนอกจากที่กรมราชทัณฑ์จัดส่งมาให้เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาทันทีอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาบางประเภทไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์กีฬามาก แต่ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม อาทิเช่น หมากรุก หมากฮอส วิ่งกระสอบ วึ่งสามขา มวยทะเล เก้าอี้ดนตรี ฯลฯ เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ จะมีผลดังนี้ อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนาน ๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มากเป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยลง และนอกจากนี้สมองที่ควบคุมความรู้สึกลอยลางอาหารจะปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นการควบคุม น้ำหนักของร่างกายโดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป เท่ากับปริมาณงานที่ใช้ในแต่ละวัน กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งมากขึ้น เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดดำจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น เราจะพบว่าปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งของผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมีปริมาณเลือดเพียง 15–20 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด ส่วนผู้ที่ฝึกฝนหรือผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีปริมาณเลือด 35–40 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่นกัน ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มปริมาณของเลือดให้แก่ร่างกายช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งเกิดจากการไม่ค่อยออกกำลังกาย หรือขาดกิจกรรมทางกายได้ 1.5–2.4 เท่าในผู้ที่ไม่มีสุขภาพดี การออกกำลังกายที่เพียงพอช่วยลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้ถึง 25–30 % กระดูก กระดูกอ่อน เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น คือ เอ็นต่าง ๆ มีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวได้มุมกว้างมากขึ้นกว่าปกติ กระดูกแข็งแรงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคงและช่วยลดความเสี่ยงจากการหกล้ม เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายตัวได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและในตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้นโดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อยล้า เพราะโดยปกติแล้วไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้หมดขณะที่ออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลลดลง จะทำให้รู้สึกล้าเหนื่อยล้า เพราะไม่สามารถผลิตออกมาให้ทันกับความต้องการได้ ถ้าออกกำลังกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ ปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการ เพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยที่ช่วยในการเผาผลาญไขมัน จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่าง ๆ จะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น นอกจากนี้การออก

กำลังทำให้มีการใช้น้ำตาลเป็นพลังงานโดยตรง ระดับน้ำตาลในเลือดจึงลดลง การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีหนึ่งซึ่งช่วยเสริมการควบคุมเบาหวานให้ได้ผลดี อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกะบังลมทำงานได้ดีขึ้นการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น การออกกำลังกายเพียงพอ ช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดีที่มีความหนาแน่นสูง (HDL) ได้ถึง 4 – 31 % ซึ่งไขมันชนิดดีเป็นไขมันที่มีประโยชน์ในการกำจัดตะกรันไขมันที่สะสมที่ผนังด้านในของหลอดเลือด ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน จึงจะเริ่มเห็นผลการเปลี่ยนแปลงนี้ นอกจากนี้มีแนวโน้มตรงกันว่า การออกกำลังกายช่วยลดระดับไขมัน ไกลโคเลสเตอรอลและไขมันชนิดเลวที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL) ซึ่งทั้งสองเป็นไขมันที่สะสมบริเวณผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ผลในการลดระดับไขมันนี้จะเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 4 – 5 เดือน การออกกำลังกายจึงช่วยเสริมการรักษาผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดสูงผิดปกติให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

การออกกำลังกายช่วยลดความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ 8-10 มิลลิเมตรปรอท ปัจจุบันแพทย์ต้องแนะนำให้ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงระยะต้นหรือมีความดันโลหิตระดับกำลังให้ทำการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คนปกติซึ่งออกกำลังกายอย่างหนัก หรือมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีมาก จะมีอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงน้อยกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายต่ำถึง 30% การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพจิตที่ดี ลดความรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ และวิตกกังวล ในคนปกติเมื่อเกิดความเครียด หัวใจจะเต้นเร็วกว่าขณะปกติ หัวใจจึงต้องทำงานหนักขึ้น ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจมักจะมีอาการเครียดเป็นเดิมพันอยู่แล้วอยู่แล้วยังเครียดเพิ่มเพราะวิตกกังวลจากอาการของโรคที่เป็นอยู่ เพราะไม่มั่นใจในความปลอดภัยของตนเอง การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดได้ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความเครียดผ่อนคลายไป มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายให้สมรรถภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น เป็นผลจากกล้ามเนื้อของร่างกาย สามารถใช้ออกซิเจนในการทำงานได้ดีขึ้น และที่สำคัญการไหลเวียนและการกระจายของเลือดไปยังกล้ามเนื้อที่กำลังทำงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ร่างกายจึงสามารถทำงานต่อเนื่องได้นานๆ โดยไม่มีอาการอ่อนล้า การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นผู้นำ และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจจะร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดขึ้นควบคู่กัน เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้

เกิดการเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล ออกคัน สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม (ปรีดา สุทธิวิรัตน์ & ประเสริฐ สฤณพัฒน์, 2547)

2.5 นันทนาการ (Recreation)

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันตนาการ” ที่บัญญัติโดยพระยาอนุมานราชธนหรือเสถียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สันนิกับคำว่า “อาการ” เรียกว่า “นันทนาการ” หมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก็ให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งมีความหมายมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษ “Recreation” ที่มีการศึกษาและจำกัดความที่กว้างขวางมากกว่า อาการ หรือพฤติกรรมจึงขอขยายความหมายดังต่อไปนี้

นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงาน แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย และทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกาย และจิตใจของบุคคล และสังคม

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุข สนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการ หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

นันทนาการในประชากรกลุ่มพิเศษ

ประชากรกลุ่มพิเศษในที่นี้ หมายถึง ชุมชนที่ได้รับโอกาสน้อย หรือแตกต่างกว่าชุมชนปกติ เช่น กลุ่มคนพิการ ทั้งพิการทางกาย สมอง หูหนวก ตาบอด กลุ่มคนในทัณฑสถาน กลุ่มเยาวชนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน รวมทั้งชุมชนชาวเขาตามชายแดน ซึ่งชุมชนเหล่านี้มีโอกาสที่จะเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการปกติได้น้อยการจัดกิจกรรมนันทนาการจึงต้องคำนึงถึงกลุ่ม

ประชากร ความสนใจ และโอกาส สภาพแวดล้อม เป็นตัวประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงออกตามความสามารถเท่าที่เขาพึงจะกระทำได้ และตามกฎหมายสิทธิมนุษยชน บุคคลทุกคนพึงมีสิทธิในการที่จะแสดงออก หรือเลือกกิจกรรมที่เขาสามารถเข้าร่วมแสดงออกได้ ในปัจจุบันองค์การสหประชาชาติได้สนับสนุนเรื่อง สิทธิมนุษยชนในชนกลุ่มน้อย และกลุ่มประชากรพิเศษมาก และยังได้ขอความร่วมมือไปยังรัฐบาลของสหประชาชาติให้จัดโปรแกรมหรือสนับสนุนกลุ่มประชากรนี้ นันทนาการเป็นกระบวนการในการสร้างประสบการณ์พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยอาศัยกิจกรรมเป็นสื่อ

นันทนาการสำหรับผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม

เป็นบริการที่มีความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคนกลุ่มพิเศษ คือ งานนันทนาการในเรือนจำและสถานต้องโทษหรือศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม เช่น ดิคาเสฟติด หรือสุรา เป็นต้น ผู้บริหารสถาบันเหล่านี้ที่มองการณ์ไกลจะเสนอให้มีโปรแกรมกีฬา ศิลปหัตถกรรมดนตรี และการละคร หรือกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ ขึ้น กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้มีใช่เป็นเพียงการเสริมสร้างขวัญกำลังใจเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้ที่พ้นจากสถานเหล่านี้แล้วสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์กับชีวิตใหม่ของตัวเองในชุมชนได้อีก บ่อยครั้งที่โปรแกรมนันทนาการในเรือนจำหรือสถานต้องโทษ โดยเฉพาะแห่งเล็ก ๆ ที่เป็นของมณฑลหรือของเทศบาล ต้องประสบกับความขาดแคลนในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เหตุผลหลักก็คือ ทัศนคติพื้นฐานของผู้บริหาร นักกฎหมาย และสังคมเอง ที่มีต่อผู้ต้องขังพวกเขาเข้าใจว่า ความมุ่งหมายประการแรกของเรือนจำ คือ การลงโทษมากกว่าที่จะเป็นการเปลี่ยนนิสัยหรือฟื้นฟูจิตใจ เหตุผลประการต่อมาคือ หน่วยงานใดทางด้านนี้ที่พยายามให้มีบริการนันทนาการมาก ๆ จะถูกมองว่าเป็นเสมือนสโมสรสำหรับคนต้องโทษ และจะได้รับการงบประมาณด้านนี้น้อยมาก เว้นแต่จะเป็นเรื่องของการดูแลควบคุมเท่านั้นซึ่งต่างกับบริการนันทนาการอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การจัดโปรแกรมในสถานเหล่านั้นมักไม่ค่อยได้รับความเข้าใจ และจัดขึ้นด้วยความมุ่งหมายด้านฟื้นฟูอย่างถูกต้องนัก อย่างไรก็ตามได้มีผู้คิดค้นรูปแบบวิธีที่นันทนาการอันเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาจะเข้าไปมีบทบาทในสถานที่เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์การนันทนาการและการอุทยานแห่งชาติได้เพิ่มความสนใจขึ้นในระยะไม่กี่ปีที่ผ่านมา เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้มีโปรแกรมนันทนาการและการศึกษาวางอย่างมีประสิทธิภาพในเรือนจำ หรือสถานกักกันอื่น ๆ มีคดีเกิดขึ้นมากมายที่ศาลได้อนุญาตแต่งตั้งทนายเพื่อเรียกร้องโอกาสในการออกกำลังกาย การกีฬาและนันทนาการอื่น ๆ ระหว่างที่ต้องโทษแม้ว่าจะยอมรับว่านันทนาการมีใช่เป็นตัวแก้ปัญหาที่มีอยู่มากมายในระบบราชทัณฑ์ทั้งหมดได้ แต่ก็มีภาระหนักเพิ่มขึ้นถึงความต้องการที่กฎหมายรับรองของผู้ต้องโทษ

และความรับผิดชอบของทางการ ได้มีการจัดโปรแกรมใหม่ ๆ ขึ้นมากมาย เช่น ศิลปหัตถกรรม งานเขียนสร้างสรรค์ และการแสดงต่าง ๆ ในหลายกรณี เช่น โอกาสด้านการประกอบอาชีพจาก โปรแกรมนันทนาการนั้นได้รับการพัฒนามากขึ้น เพื่อแสดงว่าผู้ต้องขังได้รับการฝึกการทำงาน ต่างๆ ในเวลาว่างการรวมกิจกรรมยามว่างเข้ากับโปรแกรมด้านการศึกษา / อาชีพ ภายใต้สภาพการ ถูกจำขังนั้น อาจจะเป็นความจริงขึ้นมาได้ผู้ที่เคยผ่านการต้องโทษที่ได้รับการฝึกหัดความสามารถ กึ่งอาชีพมาแล้วนั้น จะมีข้อดีอย่างแตกต่างจากคนอื่น ๆ ที่เราจ้างเข้ามาทำงาน พวกเขาจะมีทักษะ ความชำนาญตามที่เรากำลังต้องการ ดังนั้นการจ้างอดีตผู้ต้องขังเข้าทำงานจะเป็นการให้โอกาสยามว่าง แก่เขามากกว่าที่จะเป็นเพียงการทำเพื่อเห็นแก่คุณธรรมเท่านั้น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535)

กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายที่จะส่งเสริมให้ผู้ต้องขัง ที่อยู่ในเรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง ได้มีโอกาสออกกำลังกาย เล่นกีฬาและกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีการพัฒนา

จิตใจอารมณ์ และร่างกาย เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี กรมราชทัณฑ์จึงให้ เรือนจำและทัณฑสถานต่าง ๆ ถือปฏิบัติและเป็นการจัดสวัสดิการแก่ผู้ต้องขัง ดังนี้ (กรมราชทัณฑ์, 2537)

2.5.1 ให้จัดกิจกรรมนันทนาการการด้านบันเทิงในช่วงเทศกาลต่างๆ หรือตามโอกาสที่ เหมาะสมเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ผ่อนคลายความเครียด และให้ได้รับความสนุกสนาน เช่น จัดให้มี กิจกรรมแสดงดนตรีสากล ดนตรีไทย การละเล่นพื้นบ้าน ฯลฯ เป็นต้น

2.5.2 ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ต้องขังที่มีความรู้ความเหมาะสม และความสนใจทางด้าน ดนตรีมาดำเนินการฝึกสอน เพื่อพัฒนาผู้ต้องขังให้สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพได้

2.5.3 ให้จัดหาอุปกรณ์ดนตรีเพิ่มเติม เพื่อสนับสนุนการแสดงดนตรีต่าง ๆ เช่น จัดตั้ง วงดนตรี วงดุริยางค์ หรือวงดนตรีพื้นบ้าน เพื่อความสนุกสนานผ่อนคลายความเครียดของผู้ต้องขัง และสามารถนำไปร่วมกิจกรรมในพิธีต่าง ๆ ของเรือนจำและทัณฑสถาน

การจัดบริการพลศึกษา และนันทนาการแก่ผู้ต้องขัง เป็นการจัดการบริการเสริมต่อการ พัฒนาจิตใจและการศึกษาของผู้ต้องขัง เพื่อประโยชน์ในการรักษาสุขภาพอนามัย และสุขภาพจิต ของผู้ต้องขัง ที่ต้องคุมขังในเรือนจำและทัณฑสถาน ทั้งนี้รูปแบบของการจัดบริการทางพลศึกษา และนันทนาการแก่ผู้ต้องขังที่ถือปฏิบัติโดยทั่วไป ได้แก่ การฝึกกระเบียบแถว การเล่นเกม การเล่นกีฬา การจัดบริการห้องสมุด การจัดบริการบันเทิงและการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งนอกจากจะเป็นผลดีต่อ การบำรุงสุขภาพอนามัย และจิตใจของผู้ต้องขังโดยตรงแล้ว ยังมีส่วนในการลดการก่อความวุ่นวาย หรือการปฏิบัติผิดวินัยของผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานอย่างดียิ่งด้วย ประเสริฐ เมฆมณี (2526 อ้างถึงใน ชูชาติ ชัยเลิศ, 2540)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชูชาติ ชัยเลิศ (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำภาคเหนือ ด้านบุคลากร ด้านการเงินและงบประมาณ ด้านวัสดุอุปกรณ์สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก ตลอดจนด้านการจัดการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้ต้องขัง ตามความคิดเห็นของผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติการ และผู้ควบคุมกิจกรรม และเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติการ และผู้ควบคุมกิจกรรม ที่มีต่อปัญหาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำภาคเหนือ ด้านบุคลากร ด้านการเงินและงบประมาณ ด้านวัสดุอุปกรณ์สถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวก รวมตลอดจนด้านการจัดการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้ต้องขังในเขตเรือนจำภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 327 คน จากเรือนจำและทัณฑสถานจำนวน 23 แห่ง โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ได้ค่าความเชื่อมั่น .95 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าสถิติ (F – Test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้บริหารระดับนโยบาย ผู้บริหารระดับปฏิบัติการและผู้ควบคุมกิจกรรม / ผู้ฝึกสอน กีฬา ด้านบุคลากร ระดับปัญหามากที่สุด คือ

1.1 ปัญหาด้านบุคลากร

1.1.1 บุคลากรที่รับผิดชอบไม่จบการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬา คิดเป็นร้อยละ 42.8

1.1.2 บุคลากรไม่ได้รับความช่วยเหลือร่วมมือด้านการกีฬาและออกกำลังกายจากหน่วยงานหรือองค์กรอื่น คิดเป็นร้อยละ 31.8

1.1.3 กรมราชทัณฑ์ไม่มีโครงการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อความสัมฤทธิ์ผลของงานตามนโยบายของกรมราชทัณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 28.7

1.2 ปัญหาด้านการเงินและงบประมาณ

1.2.1 ฝ่ายจัดสรรงบประมาณไม่จัดสรรงบประมาณสำหรับการปฏิบัติงานการ กีฬาและออกกำลังกายในอัตราส่วนเป็นรายหัวของผู้ต้องขัง คิดเป็นร้อยละ 35.5

1.2.2 การตั้งงบประมาณเรือนจำและทัณฑสถานในเขตภาคเหนือไม่สามารถขอ ตั้งได้เองโดยไม่ต้องผ่านกรมราชทัณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 32.4

1.2.3 เรือนจำไม่อำนวยความสะดวกต่อการใช้งบประมาณต่อผู้ปฏิบัติการ การส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 31.5

1.3 ปัญหาด้านวัสดุอุปกรณ์สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก

1.3.1 หน่วยงานทางการกีฬาของรัฐ เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาจังหวัดไม่ให้การช่วยเหลือสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของผู้ต้องขัง คิดเป็นร้อยละ 45.3

1.3.2 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ต้องขัง คิดเป็นร้อยละ 43.7

1.3.3 เรือนจำไม่มีการบันทึกสถิติ ตลอดจนการประเมินผลการใช้วัสดุอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของผู้ต้องขัง คิดเป็นร้อยละ 37.0

1.4 ปัญหาด้านการจัดการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้ต้องขัง

1.4.1 เรือนจำขาดการประสานงานกับหน่วยงานของรัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและออกกำลังกายให้มาช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้รับการฝึกการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 37.3

1.4.2 เรือนจำไม่ส่งเสริมให้ผู้ต้องขังจัดชุมชน ชมรมด้านกีฬาและออกกำลังกาย และจัดระบบให้ผู้ต้องขังเข้าประจำสังกัดชมรมนั้น ๆ คิดเป็นร้อยละ 30.6

1.4.3 กรมราชทัณฑ์ไม่มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังที่มีทักษะการกีฬาได้เข้าร่วมแข่งขันกีฬานักโทษนอกได้ เช่น มวยไทย มวยสากล สนุกเกอร์ ฯลฯ คิดเป็นร้อยละ 30.0

2. ผู้บริหารนโยบาย ผู้บริหารระดับปฏิบัติการ ผู้ควบคุมกิจกรรม / ผู้ฝึกสอนกีฬา มีความคิดเห็นต่อปัญหาการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำเขตภาคเหนือ ด้านบุคลากร ด้านการเงินและงบประมาณ ด้านวัสดุอุปกรณ์สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก ตลอดจนด้านการจัดการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้ต้องขัง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรติ จับใจ (2523) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการให้บริการสงเคราะห์บุคคลผู้ต้องโทษเรือนจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Field Study) พบว่า การสงเคราะห์บุคคลผู้ต้องโทษเป็นวิธีหนึ่งในการอบรมฟื้นฟูแก้ไขผู้กระทำความผิดให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลับตนเป็นคนดี ซึ่งจะต้องปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในระหว่างการควบคุมไว้ในเรือนจำ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิธีการและแนวทางให้บริการสงเคราะห์เพื่อสนับสนุนการแก้ไข ปรับแต่งพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดีด้วย

ประเทือง ชนิผล (2503) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้วิธีการบำบัดรักษาและอบรมฟื้นฟูจิตใจ (แบบบังคับ) แทนการใช้เรือนจำต่อผู้กระทำความผิดฐานยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ในกระบวนการยุติธรรมมีความเห็นว่าผู้ติดยาเสพติดเป็นผู้ป่วยมิใช่อาชญากร ไม่ควรใช้

วิธีการลงโทษการจำคุก ควรใช้วิธีการบำบัดรักษาผู้กระทำความผิดฐานขมสาพติดครั้งแรก โดยมีเงื่อนไข บังคับให้รับการบำบัดรักษาครบขั้นตอน โดยสถานบำบัดรักษาที่จัดขึ้นเป็นการเฉพาะในเรื่องนี้ สำหรับผู้กระทำความผิดฐานขมสาพติดซ้ำหลายครั้ง จึงควรมีโทษจำคุก ในการป้องกันการเสพยาเสพติด และสารเสพติดต่าง ๆ ควรจะใช้วิธีการพัฒนาเยาวชนทราบถึงโทษยาเสพติด

อารีลักษณ์ สินธพพันธุ์ (2531) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การปฏิบัติตามข้อมาตรฐานขั้นต่ำว่า ด้วยการปฏิบัติของผู้ต้องขังของเรือนจำในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า กรมราชทัณฑ์ของไทย ขาดแคลนมากกว่าบุคลากรด้านอื่น รัฐควรสนับสนุนงบประมาณ เพิ่มพัฒนาเจ้าหน้าที่กับควรดึง ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการยุติธรรม และการปรับปรุงพัฒนาเรือนจำให้มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

พยาศศักดิ์ ธาณิรัตน์ (2533) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สภาพปัญหาการนำหลักจิตตภาวนาใน พุทธศาสนา ไปใช้ในการอบรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง ศึกษาเปรียบเทียบกรณีของเรือนจำ กลางคลองเปรมและทัณฑสถานหญิงกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นโยบายกรมราชทัณฑ์ แผนใหม่ เน้นการฝึกอบรมเพื่อปรุงแต่งแก้ไขพฤติกรรมผู้ต้องขัง ด้วยวิธีการทางศาสนาใช้หลัก ผลสมผสานทั้งการควบคุมและการผ่อนคลายให้สอดคล้องไปกับพฤติกรรมของผู้ต้องขังเป็น เป้าประสงค์หลัก เจ้าหน้าที่งานส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการนำโครงการฝึกอบรมจิตตภาวนามาใช้กับ ผู้ต้องขัง แต่ในทางปฏิบัติเจ้าหน้าที่งานเพศหญิงประสบปัญหามากกว่าเพศชาย แต่ในการฝึกอบรม ผู้ต้องขังเพศชายประสบปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเพศหญิงในการกำหนดนโยบายและการบริหาร โครงการการฝึกอบรมให้ประสบผลนั้น ผู้มีอำนาจควรเน้นการปฏิบัติหลักจิตตภาวนาใน พุทธศาสนาให้สอดคล้องกับการฝึกวิชาชีพและอำนวยความสะดวกทุกอย่างเท่าที่ได้เพื่อให้โครงการ บรรลุเป้าหมาย

กอดบี & ปาร์คเกอร์ (1972 อ้างถึงใน ชูชาติ ชัยเลิศ, 2540) ให้ความหมายและความสำคัญ ของการใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นช่วงที่บุคคลใช้เวลาเพื่อตนเอง เต็มที่ หลังจากเสร็จจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ผูกมัดต่าง ๆ แล้วนอกจากนั้น การใช้เวลาว่างและนันทนาการ ยังช่วยสร้างพื้นฐานของคนเกี่ยวกับความต้องการและที่สำคัญยิ่ง ไปกว่านั้น การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ และธรรมชาติต่าง ๆ จึงทำให้เขาเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินได้ผ่อนคลาย ความตึงเครียด มีโอกาสในความสามารถพิเศษและมีความเป็นอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการ ของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมต่าง ๆ ทั่วไป กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมในเวลาว่างจึงมีบทบาท สำคัญต่อคนทุกชนทุกแห่งทั้งในเมืองและชนบท และยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างประชาชนของประเทศชาติและของโลกอีกด้วย

เอลเมอร์ (1964 อ้างถึงใน อาทิตย์ โพนทอง, 2535) เสนอแนะไว้ว่า วิธีการแก้ไขปรุงแต่งผู้ต้องขังในระหว่างคุมขังนั้นต้องจัดให้มีโครงการต่าง ๆ หลายโครงการ เพื่อให้เหมาะสมกับอุปนิสัยของผู้ต้องขัง เช่น การให้บริการทางการศึกษา (Prisoner Education) ในสถานปรับปรุงเอลเมรา (Elmera Reformatory) ปี 1870 มีการใช้ระบบคะแนนซึ่งถือว่าการเริ่มให้การศึกษาอย่างจริงจังในกระบวนการแก้ไข การอบรมวิชาชีพ (Vocational Training) เป็นการเตรียมผู้ต้องขังออกไปประกอบอาชีพเมื่อพ้นโทษ และเป็นการใช้แรงงานผู้ต้องขังในเรือนจำอย่างมีประสิทธิภาพ

แมย์เดน (1959 อ้างถึงใน อาทิตย์ โพนทอง, 2535) ได้เสนอผลการศึกษาของแฟรงค์ (Frank) ในเรือนจำกลางรัฐบาลกลางสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ต้องขังร้อยละ 75 ใช้บริการห้องสมุดโดยเฉลี่ยอ่านคนละ 70 เล่มต่อปี การบริการด้านสันทนาการ (Recreation) เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดแก่ผู้ต้องขังทำให้รู้สึกเวลาได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว และยังเป็นการรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้ต้องขังอีกด้วย จึงถือว่าเป็นเครื่องสนับสนุนโครงการแก้ไขฟื้นฟู เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้ต้องขังที่จำเป็นด้วย สมาคมการราชทัณฑ์แห่งสหรัฐอเมริกา (The American Correctional Association, 1972) ได้ประกาศระเบียบที่ต้องยึดถือในทางปฏิบัติว่า ศาสนาเป็นวัตถุดิบในการสร้างขวัญและชีวิตใหม่ของผู้ต้องขัง โดยเฉพาะอนุศาสนาจารย์จะใช้ศาสนาเป็นเครื่องมือในการอบรมให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ต้องขัง โดยให้ผู้ต้องขังมีส่วนร่วมในโครงการต่างๆ ของขบวนการแก้ไข อนุศาสนาจารย์จะเป็นตัวเชื่อมระหว่างผู้ต้องขังกับศาสนาที่ชุมชนนับถือ