

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐาน
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง*
Model of Group Counseling Based on Satipaṭṭhāna in Promoting
The Prisoners' Buddhist Intellectual Well-Being

¹มนตรี หลินภู, นฤมล พระใหญ่, อัจฉรา ประเสริฐสิน และ ประทีป จิน่ง

¹Montree Linphoo, Narumol Phrayai, Ujsara Prasertsin and Prateep Jinngae

¹สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹Behavioral Science Research Institute, Sinakharinwirot University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: Montreegate@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังภายหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐาน 2) เปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม(ยาบ้า)ในฐานะผู้เสพ ผู้ค้าเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้า จำนวน 16 คน ซึ่งถูกศาลพิพากษาคัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 10 ปี ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ปี พ.ศ. 2563 ที่มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาดำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าและมีความสมัครใจเข้าร่วมพร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐาน สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test for dependent และ t-test for independent

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐาน ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมโดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: สุขภาวะทางปัญญา; การให้คำปรึกษากลุ่ม; สติปัฏฐาน; ผู้ต้องขัง

*Received September 13, 2021; Revised October 29, 2021; Accepted March 8, 2022



Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to compare the Buddhist intellectual well-being of prisoners after using a group counseling model based on Satipaṭṭhāna (the Four Foundation of Mindfulness); and 2) to compare the Buddhist well-being of prisoners between the experimental group and control group. A sample group included 16 drug offenders, whether as sellers, users, or both, who were sentenced to imprisonment of one year but no more than ten years at Kamphaeng Phet Central Prison, B.E. 2020, and who had score on intellectual well-being that was less than the 25th percentile according to the inclusion criteria and were willing to participate in the ethical conduct in human research with their consent. The experimental and control groups are classified using sample random sampling, with 8 persons in each group. The research instruments were the measurement form on Buddhist intellectual well-being of prisoners and a group counselling model based on Satipaṭṭhāna. The statistics used were mean, standard deviation, t-test for dependent, and t-test for independent.

From the study, the following results are found: 1) After using a group counseling model based on Satipaṭṭhāna, the prisoners have a higher score on Buddhist intellectual well-being with a statistical significance of .05 level. 2) Following the experiment, both the experimental and control groups of prisoners have different scores on Buddhist intellectual well-being, but the differences were not statistically significant.

Keywords: Intellectual Well-Being; Group Counseling; Satipaṭṭhāna; Prisoners

บทนำ

สุขภาวะทางปัญญาเป็นความรู้ที่รู้ทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่การมีจิตใจดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น (National Health Act, 2007) เป็นความรู้ที่รู้สึกสงบสุขหรือสันติสุขภายในด้วยการมีสติและปัญญาที่สมบูรณ์ เข้าใจโลกและชีวิตรวมถึงสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตด้วยการมีคุณธรรมและไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้ใฝ่เรียนรู้พร้อมทั้งรู้จักพัฒนามิตินานในตนเอง รู้จักคิดด้วยเหตุและผลที่ถูกต้องดีงาม ไม่หลงไปกับสิ่งยั่ววนมุงค้นหาความสามารถเชิงบวก สร้างคุณค่าให้กับตัวเองรวมถึงตระหนักรู้เท่าทันตนเองและสถานการณ์ด้วยสติและวิจารณญาณ (Chai-ead, 2015; Centre for Health Equity Monitoring Foundation, 2019) ลักษณะดังกล่าวมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องขังเนื่องด้วยยังเป็นผู้ขาดความรู้ความเข้าใจ (สติปัญญา) ที่ถูกต้องที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเอง กล่าวคือ ภาวะความสุขที่เกิดจากปัญญา (สุขภาวะทางปัญญา) ที่จะคิด

พิจารณาสภาพการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงจึงทำให้สภาพจิตใจเต็มไปด้วยความทุกข์ ความบีบคั้นเป็นเหตุให้กลายเป็นบุคคลที่ทุกข์ง่ายสุขยากในการดำเนินชีวิต

จากรายงานสถิติผู้ต้องราชทัณฑ์คดี พ.ร.บ. ยาเสพติดทั่วประเทศ พบว่า ผู้ต้องราชทัณฑ์เกี่ยวกับยาเสพติดเป็นชายมีจำนวน 260,392 คน เพศหญิง จำนวน 39,766 รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 300,158 คน คิดเป็นร้อยละ 79 เมื่อเทียบกับผู้ต้องขังทั้งหมดทั่วประเทศ ขณะที่เรือนจำกลางกำแพงเพชรซึ่งเป็นสถานที่ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ พบว่า มีผู้ต้องขังคดียาเสพติดจำนวน 2,403 คนหรือคิดเป็นร้อยละ 73.5 ของผู้ต้องขังทั้งหมดสูงเป็นอันดับ 3 จากเรือนจำ/ทัณฑสถานทั้งหมด 25 แห่งในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผู้ต้องขังมีเป็นจำนวนมากนี้ทำให้เกิดสภาพความแออัดภายในเรือนจำ (Department of Corrections Ministry of Justice, 2017) วิทยา สุริยะวงศ์ (Suriyawong, 2015) กล่าวว่า ผู้ต้องขังคตินโยบายคือคดียาเสพติด โดยเฉพาะคดียาบ้าเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้มีนักโทษมากขึ้นจนล้นคุกและอยู่กันด้วยความแออัดยัดเยียดส่งผลกระทบต่อทางลบทำให้สภาพจิตใจเกิดความอึดอัดคับแคบ นอกจากนี้ ผู้ต้องขังยังเป็นผู้กระทำความผิดและถูกตีตราว่าเป็นนักโทษ จำเป็นต้องอยู่ภายในบริเวณจำกัดซึ่งเรียกว่า เรือนจำ ซึ่งคนปกติทั่วไปไม่ยอมรับเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการถูกปฏิเสธจากสังคมทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกท้อแท้สูญเสียอิสรภาพที่ไม่สามารถใช้ชีวิตตามที่ต้องการได้ อีกทั้ง ยังต้องมาอยู่ร่วมกับผู้ต้องขังคนอื่นๆ ที่เคยกระทำความผิดทั้งคดีลหุโทษและคดีอุกฉกรรจ์ทำให้รู้สึกหวาดระแวง เกิดความคับข้องใจและมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่นและมักมองโลกแง่ร้ายหรือตำหนิตนเองเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตหรือไม่ก็วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ยังหาความแน่นอนอะไรไม่ได้ ดูเหมือนไม่เพียงแต่ถูกจองจำด้านกายภาพเท่านั้นแต่รวมถึงการถูกกักขังหน่วงเหนี่ยวด้านจิตภาพ(อิสรภาพทางความคิดความรู้สึก)ตามไปด้วยส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา กรมสุขภาพจิตรายงานว่า ผู้ต้องขังประสบปัญหาสุขภาพจิตและป่วยทางจิตถึงร้อยละ 46 สูงกว่าประชาชนทั่วไป 3 เท่า โดยกลุ่มปัญหาอันดับหนึ่งคือ ปัญหาการติดสารเสพติด (Centre for Health Equity Monitoring Foundation, 2019)

ตามหลักพุทธธรรมนั้น สุขภาวะทางปัญญาจะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัย “สติ” (Mindfulness) โดยเฉพาะสติในรูปแบบวิปัสสนา (สติปัญญา) ที่หมายถึงการระลึกรู้หรือการจำได้ นึกได้ ไม่เลือนลอย ไม่ประมาท ไม่เผลอในภาวะปัจจุบัน กล่าวคือ การตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะอย่างมีเป้าหมายโดยไม่ตัดสินตีความหรือให้คุณค่าใดๆ ในเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น (Kabat-Zinn, 1990; Tanakornnuwat, Lamsupasit, and Srikrueadong, 2019) ดังที่ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (Wongpiromsarn, 2017) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกตัวขณะคิด พูดและทำในปัจจุบันขณะ ไม่ประมาท พลังเผลอและไม่หลงลืม สามารถยับยั้งตัวเองได้ที่จะไม่ให้คิด พูดและทำตามความเคยชินอันเป็นนิสัยเดิมๆ หรือกระทำไปตามความหุนหันพลันแล่น สำนุ มหัทธนาดุลย์ และ สรिता มหัทธนาดุลย์ (Mahatthanadull, and Mahatthanadull, 2019) ให้ความเห็นไว้ว่าการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาจะต้องอาศัยหลักสติปัญญาเป็นการพัฒนาขีดความสามารถของสติปัญญาโดยใช้สติเป็นฐานที่ตั้งในการพิจารณาสภาพการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงส่งผลไปสู่การตระหนักรู้ความหมายของชีวิตอันเป็นรุ่งอรุณแห่งปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2009) ที่กล่าวว่า ชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง 4 ด้าน (สติปัญญา: กาย เวทนา จิต ธรรม) นี้เท่านั้นซึ่งจะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและ

นำไปสู่การรู้แจ้งความจริง ประกอบด้วย 1) สติตระหนักรู้กาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการระลึกรู้ร่างกายและพฤติกรรม เช่น ลมหายใจเข้า-ออก อิริยาบถน้อยใหญ่ (ยืน เดิน นั่งนอน เหยียดแขน คู้ขา ฯลฯ) เป็นต้น 2) สติตระหนักรู้ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการระลึกรู้ความรู้สึกทั้งพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉยๆ 3) สติตระหนักรู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการระลึกรู้จิตที่คิดขึ้น เช่น จิตมีความโลภ จิตโกรธ จิตหดหู่ จิตสงบ เป็นต้น และ 4) สติตระหนักรู้ธรรมชาติที่เกิดกับกายและใจ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการระลึกรู้ธรรมชาติ เช่น ความจริงอันประเสริฐ (อริยสัจ 4) เครื่องกันจิตไม่ให้สัมผัสกับความดี (นิวรณ์) ลักษณะต่างๆ ไปของสิ่งต่างๆ (ไตรลักษณ์) เป็นต้น และจากการศึกษาที่นำหลักสติปัฏฐานไปใช้พัฒนาผู้ต้องขังที่ผ่านมายังพบว่า ช่วยให้ผู้ต้องขังมีภาวะจิตใจที่สงบผ่อนคลาย ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา คำนึงถึงคุณ-โทษ ปลูก-ผิด ดีชั่ว มีกำลังใจในการใช้ชีวิต ยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ดีขึ้น มีความอดทนต่อความยากลำบาก ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น (Jayasundara, 2021; Ronel, Frid, and Timor, 2013; Jirattikan, 2011) นอกจากนี้ วิธีการที่จะนำมาใช้พัฒนาผู้ต้องขังก็มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จโดยผู้วิจัยเลือกกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ช่วยให้ผู้ต้องขังแต่ละคนได้ค้นหาศักยภาพภายในตนเอง ภายใต้บรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจนำไปสู่การตระหนักรู้และเปิดเผยตนเอง ร่วมกันสำรวจปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไขในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เจตคติให้ถูกต้องดีงามโดยอาศัยมุมมองจากเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้อให้กระบวนการดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ (Corey, 2015; Kittiporn, 1992) อย่างที่ สรลักษ์ ประเจียด (Prajead, 2007) และ นวลจันทร์ ทศนชัยสกุล (Tatsanachaiyasakul, 2005) ได้กล่าวไว้ว่า การนำกลุ่มให้คำปรึกษาไปใช้กับผู้ต้องขังจะช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจและเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่นๆ อีกทั้งไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง และเพื่อนผู้ต้องขัง

จากความสำคัญและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังคดียาเสพติด(ยาบ้า) โดยมุ่งหวังว่าผลที่ได้จะเกิดประโยชน์และช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดสติและปัญญานำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐาน
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมซึ่งประกอบด้วย “การรู้” เป็นความสามารถที่จะแยกแยะถูก-ผิด ดี-ชั่ว คุณ-โทษ รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญาและมองโลกในเชิงบวก “การตื่น” เป็นการไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง มีความมุ่งมั่นพยายามและใช้ความสามารถของตนเอง ตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ “ความเบิกบาน” เป็นการทำให้สงบผ่อนคลาย รู้จักปล่อยวาง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข และยังได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ สติตระหนักรู้กาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สติตระหนักรู้ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สติตระหนักรู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และสติตระหนักรู้ธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ผนวกกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธธรรมและผู้เชี่ยวชาญด้านผู้ต้องขัง แล้วย่นำมาวิเคราะห์สรุปผลร่วมกัน โดยสุขภาวะทางปัญญานำมาร่างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง ส่วนหลักสติปัฏฐานนำมาใช้ร่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอร่างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน แล้วย่นำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.6 ขึ้นไป และมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 3 ยื่นจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับการรับรองตามหมายเลขจริยธรรมที่ SWUEC-284/2561E จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากนั้น ได้นำส่งหนังสือขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัยและเก็บข้อมูลวิจัยถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์และผู้บัญชาการเรือนจำเรือนกลางนครสวรรค์ (พัฒนาเครื่องมือวิจัยและเรือนจำกลางกำแพงเพชร (เก็บข้อมูลวิจัย)

ขั้นตอนที่ 4 ภายหลังได้รับอนุญาต ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมไปทดลองใช้ (Tryout) กับผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวน 50 ราย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้เท่ากับ 0.76 ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และมีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวน 200 ราย ซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ส่วนรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ภายในเรือนจำกลางนครสวรรค์ โดยทดลองทุกขั้นตอน กระบวนการ ทั้งจำนวน 12 กิจกรรมตามที่ได้ออกแบบไว้

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นไปวัดผู้ต้องขังคดียาเสพติด (ยาบ้า) จำนวน 250 ราย ภายในเรือนจำกลางกำแพงเพชร ซึ่งถูกศาลพิพากษาตัดสินจำคุกตั้งแต่ 1 -10 ปี ในฐานะผู้เสพยาอย่างเดียว ผู้ค้าอย่างเดียวและเป็นทั้งผู้เสพยาและผู้ค้า ปี พ.ศ. 2563 จากนั้นนำมาวิเคราะห์และคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 25 ลงมา และเก็บคะแนนส่วนนี้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) ขอความสมัครใจในการเข้าร่วมใช้รูปแบบ อีกทั้งมีการลงนามยินยอมและมีเจ้าพนักงานลงนามเป็นประจักษ์พยานอีกชั้นหนึ่งตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้จำนวนทั้งสิ้น 16 ราย ดำเนินการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 ราย

ขั้นตอนที่ 6 ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญากับกลุ่มทดลองทั้ง 8 ราย ณ ห้องการศึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ 1.30-2.00 ชั่วโมง จำนวน 8 กิจกรรมจากทั้งหมด 12 กิจกรรม (สถานการณ์โควิด-19) โดยขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ จากนั้นนำสมาชิกกลุ่มฝึกสติตามแนวสติปัญญาโดยเน้นตระหนักรู้กายได้แก่ ตามรูปร่างกายส่วนต่างๆ ตั้งปลายเท้าจรดศีรษะ ตามรู้พฤติกรรมกายยืน เดิน นั่ง นอน เหยียดแขน ยกมือ คู้ขา ตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก สั้น-ยาว เป็นต้น และตระหนักรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความอึดอัด เคร่งเครียดหรือเกร็งตามอวัยวะ รู้สึกผ่อนคลายสบายหรือรู้สึกเฉยๆ เป็นต้น ขณะที่การตระหนักรู้จิตและธรรมมีแทรกเป็นบางขณะ ได้แก่ ตามรู้จิตที่คิดอยากได้ (โลภ) คิดโกรธ คิดหลงไปตามจินตนาการ เป็นต้น ตามรู้ธรรมชาติที่เกิดกับจิต ได้แก่ ความหดหู่เบื่อหน่ายรำคาญใจ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น การตระหนักรู้จิตและธรรมส่วนใหญ่จะนำมาใช้ในขั้นการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้ต้องชั่งได้แลกเปลี่ยนมุมมองระหว่างกันโดยผู้วิจัยเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (การตั้งคำถาม การตีความ การสะท้อนความหมาย การให้กำลังใจ การท้าทาย ฯลฯ) มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก แสดงความคิดเห็น ร่วมกันหาทางแก้ไขทัศนคติ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม ขณะที่ขั้นยุติการให้คำปรึกษาได้พาผู้ต้องชั่งฝึกสมาธิระยะสั้นๆ เพื่อให้เกิดความสงบผ่อนคลาย จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่นและร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในแต่ละครั้งที่เข้าร่วม

ขั้นตอนที่ 7 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาชุดเดิมไปวัดกลุ่มผู้ต้องชั่งทั้งสองกลุ่มอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าคะแนนโดยเปรียบเทียบก่อน-หลังการทดลองด้วยสถิติ t-test dependent และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ t-test independent และดำเนินการสรุปผลการวิจัยครั้งนี้

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องชั่ง สรุปผลได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องชั่งกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา แสดงตามตาราง 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องชั่งกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา (n=8)

สุขภาวะทางปัญญา	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การรู้	3.10	1.00	3.56	0.54	0.46	1.81	0.06
การตื่น	3.50	0.60	3.60	0.35	0.10	0.58	0.29
ความเบิกบาน	3.26	0.29	3.84	0.48	0.58	2.44*	0.02
สุขภาวะทางปัญญาโดยรวม	3.29	0.59	3.66	0.27	0.37	2.04*	0.04

*p<.05



จากตาราง 1 พบว่า หลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมและด้านความเบิกบานเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้และการตื่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงตามตาราง 2 และ 3 ดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา (n=8)

สุขภาวะทางปัญญา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การรู้	3.10	1.00	3.56	0.38	0.46	-1.22	0.12
การตื่น	3.50	0.60	3.35	0.46	-0.15	0.56	0.29
ความเบิกบาน	3.26	0.29	3.43	0.20	0.17	-1.33	0.10
สุขภาวะทางปัญญาโดยรวม	3.29	0.59	3.45	0.30	0.16	-0.67	0.25

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาระหว่างผู้ต้องขังกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา (n=8)

สุขภาวะทางปัญญา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การรู้	3.56	0.54	3.70	0.26	-0.14	-0.65	.26
การตื่น	3.60	0.35	3.60	0.63	0.00	0.00	1.00
ความเบิกบาน	3.84	0.48	3.45	0.31	0.39	1.93*	.03
สุขภาวะทางปัญญาโดยรวม	3.66	0.27	3.58	0.25	0.08	0.66	.26

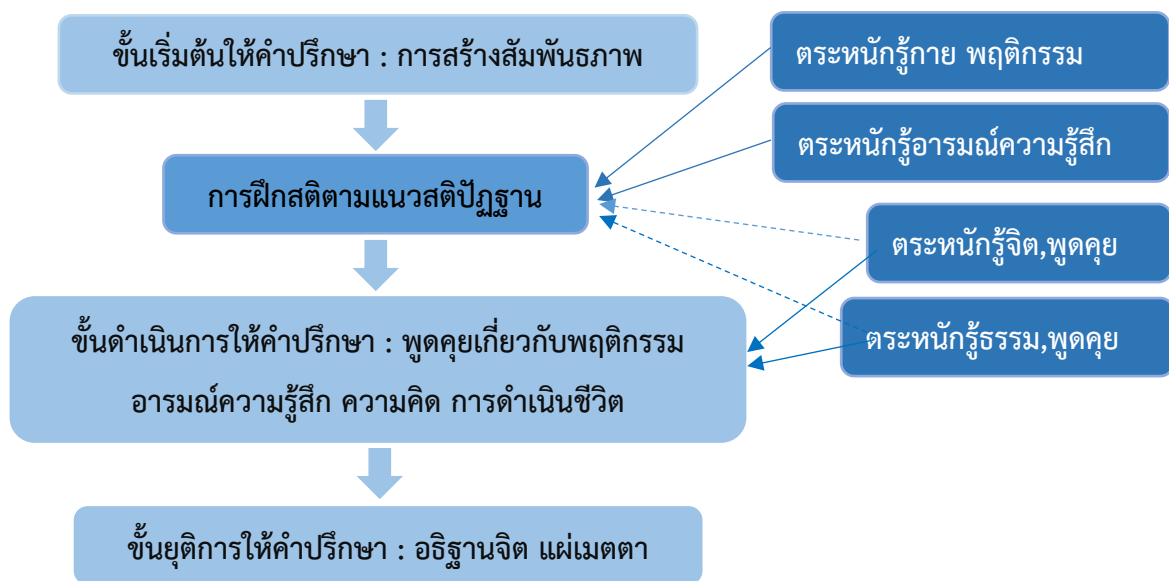
*p<.05

จากตาราง 3 พบว่า หลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาโดยรวมและด้านการรู้ ด้านการตื่นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ด้านความเบิกบานผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาทำให้ค้นพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งสำคัญจะต้องทำให้ภาวะจิตของผู้ต้องขังมีคุณภาพก่อนที่จะนำไปใช้พูดคุย

พิจารณาด้านพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก ความคิดและการดำเนินชีวิตในชั้นการให้คำปรึกษา การฝึกสติในแบบวิปัสสนา (สติปัฏฐาน) จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ให้ผู้ต้องขังมีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีภาวะจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดความสงบ ผ่อนคลายเป็นเบื้องต้น เมื่อนำไปพิจารณาสภาพการณ์ต่างๆ ทำให้ปัญญามีความคมชัดสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรถูกอะไรผิด อะไรควรไม่ควร อะไรเป็นคุณเป็นโทษ รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์ ทำให้มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เล็งเห็นโทษที่เกิดจากการลงมือทำตามความโลภ โกรธ หลง ตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและสร้างพฤติกรรมที่ดีงามในการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ โดยรูปแบบการฝึกสติที่นำมาใช้ต้องมีความสอดคล้องกับลักษณะนิสัยของผู้ต้องขังซึ่งการวิจัยครั้งนี้เน้นให้ผู้ต้องขังฝึกสติตระหนักรู้กาย (กายานุปัสสนา) และความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) เป็นหลัก ดังแสดงตามภาพประกอบ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 การนำหลักสติปัฏฐานมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังครั้งนี้ ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังโดยรวมและด้านการเบิกบานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติแบบวิปัสสนา (สติปัฏฐาน) มีส่วนสำคัญยิ่งที่ช่วยให้ภาวะจิตของผู้ต้องขังอยู่กับปัจจุบันขณะ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมว่ากำลังทำอะไรอยู่ (ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียดแขน คู้ขา ฯ) รู้สึกอย่างไร (พอใจ ไม่พอใจ เศร้า ฯ) คิดอะไร (โกรธ อยากได้ จินตนาการ ฯลฯ) ไม่ปล่อยให้ความคิดไหลไปตามอารมณ์อย่างเรื่อยเปื่อยหรือตามความเคยชินที่เป็นจินตนาการด้านลบ คอยระมัดระวังอารมณ์แต่ละอย่างที่ผ่านเข้ามา ทำให้ไม่พลั้งเผลอ ยับยั้งความคิดความรู้สึกของตนเองได้ สอดคล้องกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์



(Wongpiromsarn, 2017) ที่กล่าวว่า สติเป็นความรู้สึกตัวในปัจจุบัน ขณะคิด พูดและทำ ไม่ประมาท พลังพลและไม่หลงลืม ยับยั้งตนเองได้ ไม่กระทำไปตามความหุนหันพลันแล่นหรือตามความเคยชินแบบนิสัยเดิมๆ ช่วยบรรเทาความบีบคั้นทางจิตใจอันเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎระเบียบข้อจำกัดด้านอิสรภาพ สามารถควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการได้ ทำให้จิตเป็นสมาธิ เป็นตัวของตัวเอง มีความโปร่งเบาผ่อนคลาย (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2009) สอดคล้องกับการศึกษาของ Himmelstein, Hastings, Shapiro, and Heery (2012) ที่นำการเจริญสติไปใช้กับกลุ่มผู้ต้องขังเยาวชน พบว่าผู้ต้องขังมีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น เกิดความผ่อนคลาย เห็นคุณค่าในตนเอง ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมได้ดีขึ้น มีสมาธิขณะทำกิจกรรม เช่นเดียวกับการศึกษาของ McGahee (2015) ที่นำหลักสติไปใช้บำบัดผู้ต้องขังหญิง พบว่า ช่วยให้มีความอารมณ์เครียด วิตกกังวล น้อยลง สบายใจและยังส่งเสริมสุขภาพทางกาย สังคม อารมณ์และการทำงานได้ดีขึ้น

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้และการตื่นมีความแตกต่างกันแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า สภาพจิตของผู้ต้องขังจะมีภาวะเชิงลบมากกว่าปกติเนื่องจากเคยกระทำผิดและยังต้องมาอยู่ร่วมกับผู้ต้องขังคนอื่นๆ ซึ่งมีเป็นจำนวนมากที่ต่างก็มีประวัติอาชญากรรมมาด้วยกันทั้งนั้นทำให้ขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความหวาดระแวงและกลัวว่าจะถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ต้องขังคนอื่นๆ จึงมักมองโลกในแง่ร้าย ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการแก้ปัญหา ขาดการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม อีกทั้ง ผู้ต้องขังยังเคยมีประวัติการเสพยา (ยาบ้า) มาก่อน เซลล์สมองบางส่วนได้รับความเสียหายอาจทำให้ภาวะสมองผิดปกติ เมื่อมาอยู่ภายในเรือนจำกับผู้ต้องขังคนอื่นๆ ทำให้ภาวะการรู้สึกตัว (สติ) เกิดขึ้นได้ยาก ขณะที่ บางคนพบว่าเคยมีประวัติการค้ายาซึ่งถูกกระตุ้นด้วยความโลภความอยากได้เป็นพื้นฐานการจะให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงโทษของกิเลสคือ ความโลภ ความหลงผิดย่อมยากกว่าคนปกติส่งผลให้ขาดการควบคุมอารมณ์โลกและพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ให้เกิดขึ้นได้ (Linphoo, 2020) แยกแยะไม่ออกว่าอะไรถูก-อะไรผิดอะไรเป็นคุณ - เป็นโทษ มุ่งเน้นแต่ความร้าย ความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตโดยไม่คำนึงถึงความผิดชอบชั่วดี สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช โกมลหิรัญย์ พระสุธีรัตนบัณฑิต และ โกนิฐ์ ศรีทอง (Komonhirun, Phrasutthirattanabundit, and Srithong, 2020) ที่นำหลักสติไปใช้บำบัดทางปัญญากับผู้ต้องขัง พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโครงการ ผู้ต้องขังมีคะแนนเพิ่มขึ้นแต่ไม่พบนัยสำคัญความแตกต่างของค่าคะแนน

อีกทั้ง การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ทว่าดำเนินการได้เพียง 8 ครั้งเท่านั้น เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (Covid-19) จึงทำให้ต้องยุติลง นี่อาจเป็นสาเหตุทำให้ค่าคะแนนด้านการรู้และการตื่นของผู้ต้องขังเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเพราะการดำเนินการกลุ่มยังไม่ครอบคลุมเพียงพอ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวมและรายด้าน (การรู้, การตื่น) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า การดำเนินชีวิตภายในเรือนจำมีความแตกต่างจากสังคมภายนอก ผู้ต้องขังจะมีรูปแบบการประพฤติปฏิบัติแต่ละวันเป็นไปตามข้อกำหนดของทางเรือนจำ จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมด้านพฤติกรรม เช่น



การอบรมจิตใจด้วยหลักคุณธรรมจริยธรรมทางศาสนา เป็นต้น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่เป็นหลักสูตรภาคบังคับที่ผู้ต้องขังจะต้องเข้าร่วมทุกคน อาทิ หลักสูตรสัจธรรมสมาธิ ที่มีรูปแบบคล้ายๆ การบำบัดทางจิตวิทยา ที่เน้นการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบเกิดปัญญา มีการฝึกอาชีพตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน (Department of Corrections Ministry of Justice, 2017) จึงเป็นไปได้ยากที่จะควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนเหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุทำให้ค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาด้านความเบิกบาน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ภายใต้อบรมจากกลุ่มการให้คำปรึกษาที่มีความอบอุ่นปลอดภัยทำให้ผู้ต้องขังกล้าที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึกของตัวเอง ไม่เก็บกักอารมณ์ลบไว้ภายใน ได้ระบายความอัดอั้นคับข้องใจโดยมีเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ คอยรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจและคอยให้กำลังใจ อีกทั้ง ยังมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรคอยอำนวยความสะดวกไปอย่างราบรื่นและเป็นธรรมชาติ เลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเข้ามาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อย่างเหมาะสมซึ่งสะท้อนให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักรู้ความทุกข์ความบีบคั้นที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้นนำไปสู่ภาวะใจที่เบิกบานแจ่มใส

นอกจากนี้ จำนวนสมาชิกกลุ่มมีไม่มากและไม่น้อยเกินไป(จำนวน 8 รายและผู้ให้คำปรึกษา 1 คน) และระยะเวลาการดำเนินการกลุ่มมีเพียงพอ(1.30-2.00 ชั่วโมง) (Gladding, 2009; Department of Corrections Ministry of Justice, 2017) ทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างทั่วถึง มีการสะท้อนความเข้าใจในประเด็นต่างๆ ที่นำมาพูดคุย สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยการเสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นๆ ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองและมีความกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มุมมองไปในทิศทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ ภานุกานต์ บ่อเงิน (Borngern, 2017) ที่นำกลุ่มการให้คำปรึกษามาใช้กับผู้ต้องขัง พบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีเจตคติเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมีการนำทักษะและเทคนิคทางจิตวิทยาไปปรับใช้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้ต้องขัง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วทางเรือนจำจะมีแค่การให้ข้อสนเทศที่เป็นการบรรยายแบบให้ความรู้และผู้ต้องขังรับฟังเพียงอย่างเดียว ไม่มีการสะท้อนให้เกิดความรู้ความเข้าใจซึ่งไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ผู้ต้องปรับเปลี่ยนแนวคิด ทักษะและพฤติกรรมใดๆ ได้

ก่อนจะยุติการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง รูปแบบที่พัฒนาขึ้นยังให้สมาชิกกลุ่มทำสมาธิระยะสั้นๆ และร่วมกันตั้งจิตอธิษฐานส่งผ่านความปรารถนาดีให้กับตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง กระบวนการนี้ทำให้ภาวะจิตของผู้ต้องขังมีความอ่อนโยน เกิดความรักความเมตตาต่อคนอื่นๆ และปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดโดยไม่ไปยึดมั่นถือมั่นกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ผิดพลาด รับรู้คุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา มุ่งพานิช และ กิตติยา กุดกง (Mungpanich, and Kudkung, 2020) ที่นำหลักสติไปใช้ในการให้คำปรึกษากับผู้ต้องขังที่มีภาวะเสี่ยงฆ่าตัวตาย พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม ผู้ต้องขังมีภาวะซึมเศร้าลดลงและมีความเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ



สรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญา เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง การสร้างเสริมความสุขที่แท้จริงนั้นเป็นการกระตุ้นให้ผู้ต้องขังรู้จักใช้ศักยภาพทางปัญญาเพื่อปลูกให้ตนเองเป็นผู้ “รู้” “ตื่น” และ “เบิกบาน” ซึ่งต้องอาศัยการฝึกสติตามแนวสติปัญญาเพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นเป็นสมาธิในเบื้องต้น จากนั้นจึงนำไปใช้พิจารณาสภาพการณ์ต่างๆเกี่ยวกับความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตผ่านการพูดคุยให้คำปรึกษาจนก่อให้เกิดเป็นความเข้าใจและรู้เห็นตามเป็นจริงซึ่งนำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองในทิศทางที่เหมาะสมและรู้จักดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างปกติสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสติปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กรมราชทัณฑ์หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้ต้องขังสามารถนำไปปรับใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของผู้ต้องขังกลุ่มคดีอื่นๆ ได้ เช่น คดีอาชญากรรม คดีลักทรัพย์ คดีความมั่นคงทางการเมือง เป็นต้น

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชนที่กระทำผิด เช่น กรมกิจการเด็กและเยาวชน สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัด เป็นต้น สามารถนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของเยาวชนภายในสถานพินิจได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ควรศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษาที่บูรณาการการฝึกสติตามแนวพุทธธรรมร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มอื่นๆ เพื่อพัฒนาผู้ต้องขัง เช่น ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม การบำบัดความคิดพฤติกรรม เป็นต้น

2.2 ควรศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มหรือรายบุคคลโดยใช้หลักพุทธธรรมหมวดอื่นๆ เช่น หลักอริยสัจ 4 (ความจริงอันประเสริฐ) หลักโยนิโสมนสิการ (การคิดโดยแยบคาย) เป็นต้น เพื่อความเหมาะสมสำหรับผู้ต้องขังที่มีลักษณะนิสัยแตกต่างกัน

References

Borngern, P. (2017). The Effects of Group Counseling on Attitudes toward Breaking Discipline of Prisoners in Bang Kwang Central Prison, Nonthaburi Province. *Journal of Police Nurses*, 9(1), 117-127.



- Centre for Health Equity Monitoring Foundation. (2019). *Project of the Policy Presentation of Fragile Population Health Right: National Health Commission Office*. Retrieved July 13, 2021, from <https://kbphpp.nationalhealth.or.th/bitstream/handle/123456789/21666/FragileGroup2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chai-ead, C. (2015). *The well-Being of Members of Songkhla Sajja One-Bath-Pledge Saving per Day Network for the People's Welfare Sactor*. (Master's Thesis). Prince of Songkhla University. Songkhla.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (10th ed.). Boston USA: Cengage learning.
- Department of Corrections Ministry of Justice. (2017). *Behind the wall: look at Thai jail after Coup d'etat*. Bangkok: department of correction.
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling A Comprehensive Profession*. (6th ed.). Dorling Kindersley (India): Licensees of Pearson Education in South Asia.
- Himelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., & Heery, M. (2012). A qualitative investigation of the experience of a mindfulness-based intervention with incarcerated adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 231-237.
- Jayasundara, M. W. (2021). *Rehabilitation of Prisoners through Vipassana meditation*. Retrieved August 10, 2021, from <https://docplayer.net/5469960-Rehabilitation-of-prisoners-through-vipassana-meditation.html>.
- Jiratthikan, S. (2011). *Acting in Dhamma Principles of Prisoners in Klongprem Central Prison* (Research Report). Ayuthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. (15th ed.). New York: Bantam Dell.
- Kittiporn, T. (1992). *Group Counseling*. Phitsanulok: Naresuan University.
- Komonhirun, N., Phrasutthirattanabundit, & Srithong, K. (2020). The cognitive Transformation Therapy: Innovation of Prisoners' Sustainable Mental Development. *Journal of MCU Nakhondhat*, 7(8), 411-426.
- Linhoo, M. (2020). *Model of Group Counseling Based on Satipatthan in Promoting the Prisoners' Buddhist Intellectual Well-Being*. (Doctoral Dissertation). Behavioral Science Research Institute of Srinakharinwirot University. Nakhon Pathom.
- Mahatthanadull, S., & Mahatthanadull, S. (2019). Holistic Well-Beings Promotion for Balanced Way of Life according to Buddhist Psychology. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(3), 1161-1172.



- McGahee, P. W. (2015). *Mindfulness Meditation: A Practical Intervention in addressing stress and anxiety in inmates*. New York: The College at Brockport.
- Mungpanich, A., & Kudkung, K. (2020). Effect of mindfulness-based therapy and counseling group on suicidal risk of prisoners. *Journal of Mental Health of Thailand*, 28(3), 240-251.
- National Health Act. (2007). Royal Thai Government Gazette (Book 124, part 16 A., Page 1).
- Phra Brahmaganabhorn (P.A.Payutto). (2009). *BudhhaDhamma (Extended Edition)*. Bangkok: MCU Press.
- Prajead, S. (2007). Thai Prisoners' Mental Health and Defense Mechanism. *Justice Magazine*, 7(4), 51.
- Ronel, N., Frid, N., & Timor, U. (2013). The practice of positive criminology: A Vipassana course in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 57(2), 133-153.
- Suriyawong, W. (2015). *Academic seminar conclusion: Diversion of Cases and Offenders*. Retrieved August 3, 2021, from https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/download/article/article_20200608145458.pdf
- Tanakornnuwat, S., Iamsupasit, S., & Srikrueadong, S. (2019). Mindfulness in Buddhist Psychology Way. *Journal of MCU Humanities Review*, 5(2), 201-212.
- Tatsanachaiyasakul, N. (2005). *Criminality Prevention: Protection (2)*. Nonthaburi: Pronpimkanpim.
- Wongpiromsarn, Y. (2017). *Mindfulness in Organization (4)*. Bangkok: Beyond Publishing.