

บทที่ 4
ผลการวิจัยและอภิปรายผล



1. ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของความมั่นคงทางจิตใจก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมของกลุ่มทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบผลของความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยเรียงตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คะแนนความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนของความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการบันทึกการสังเกต การจัดโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	6	50.0	6	50.0
หญิง	6	50.0	6	50.0

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
20-30	5	41.7	4	33.3
31-40	3	25.0	6	50.0
41-50	2	16.66	1	8.3
51-60	2	16.66	1	8.3
สถานภาพสมรส				
โสด	6	50.0	6	50.0
คู่	4	33.3	3	25.0
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	2	16.7	3	25.0
การศึกษา				
ประถมศึกษา 1-6	7	58.3	5	41.7
มัธยมศึกษา 1-6	4	33.3	4	33.3
อนุปริญญา	1	8.3	3	25.0
อาชีพ				
เกษตรกรกรรม	1	8.3	2	16.7
รับจ้าง	8	66.7	6	50.0
แม่บ้าน	1	8.3	1	8.3
ค้าขาย	1	8.3	1	8.3
ว่างงาน	1	8.3	2	16.7
ประเภทคดี				
เกี่ยวกับทรัพย์สิน	2	16.7	1	8.3
เกี่ยวกับยาเสพติด	8	66.7	9	75.0
เกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	1	8.3	1	8.3
อื่น ๆ	1	8.3	1	8.3

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาต้องโทษ				
1-5 ปี	9	75.0	8	66.7
20 ปีขึ้นไป	3	25.0	4	33.3

จากตารางที่ 3 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นชายและหญิง จำนวน 6 คน เท่ากันทั้งสองกลุ่ม ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-30 ปี ในขณะที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี ทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่โต การศึกษาระดับประถม 1-6 อาชีพรับจ้าง ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติด และมีระยะเวลาต้องโทษอยู่ในช่วง 1-5 ปี

ตอนที่ 2 คะแนนความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนความมั่นคงทางจิตใจ			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	27	59	31	33
2	29	56	36	36
3	33	55	38	41
4	38	64	40	42
5	40	60	44	47
6	46	56	47	47
7	46	55	48	49
8	47	52	48	39
9	49	63	49	41
10	51	55	51	40
11	51	57	51	42
12	51	67	51	45
\bar{X}	42.33	58.25	44.50	41.83
S.D.	8.75	4.45	6.71	4.67

จากตารางที่ 4 แสดงว่า หลังการทดลองคะแนนความมั่นคงทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง จาก 42.33 คะแนน เป็น 58.25 คะแนน ในขณะที่คะแนนความมั่นคงทางจิตใจ ของกลุ่มควบคุมไม่เพิ่มขึ้น แต่กลับลดลง จาก 44.50 คะแนน เป็น 41.83 คะแนน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนของความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	95% CI	t	P-value
ก่อนการทดลอง	12	42.33	8.75	36.77 - 47.89	-5.833*	<0.001
หลังการทดลอง	12	58.25	4.45	55.42 - 61.08		

*P < .05

จากตารางที่ 5 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	\bar{X}	S.D.	95% CI	t	P-value
ก่อนการทดลอง	12	44.50	6.71	40.24 - 48.76	1.700	0.117
หลังการทดลอง	12	41.83	4.67	38.87 - 44.80		

จากตารางที่ 6 แสดงว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจหลังการทดลองลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S.D.	95% CI	t	P-value
กลุ่มทดลอง	12	58.25	4.45	55.42 - 61.08	8.814*	<0.001
กลุ่มควบคุม	12	41.83	4.67	38.87 - 44.80		

*P < .05

จากตารางที่ 7 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการบันทึกการสังเกต การจัด โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการบันทึกข้อมูล ดังนี้

ผลการบันทึกการสังเกต การจัดโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย มีแรงจูงใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ สมาชิกรู้สึกดีที่ได้รู้วัตถุประสงค์ และการปฏิบัติตัวในการเข้ากระบวนการกลุ่ม เข้าใจได้ชัดเจน รู้จักเพื่อนและสนิทสนมกันมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น สนุกสนาน รู้สึกว่าตนเองมีโอกาสมากกว่าผู้ต้องขังคนอื่น เป็นตัวแทนคนอื่น ๆ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 เข้าใจตัวเอง

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง อีกทั้งพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มยังมีท่าทีไม่กล้าตอบในช่วงแรก แต่เมื่อผู้นำกลุ่มสนับสนุนกระตุ้นให้พูดคุย ช่วงหลังสมาชิกให้ความร่วมมือในการตอบคำถามมากขึ้น ขณะที่สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวของตน ด้านความสามารถและสิ่งที่ได้รับการชื่นชม พบว่าสมาชิกส่วน

ใหญ่มีใบหน้าเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ส่วนอุปนิสัยและสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง สมาชิกทุกคนก็สามารถตัดสินใจให้คำตอบได้ซึ่งแสดงว่าสมาชิกสามารถยอมรับและกล้าเปิดเผยในสิ่งที่ไม่ดีของตนเองได้อีกทั้งการร่วมรับรู้เรื่องราวของผู้อื่นยังช่วยนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่สัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดี

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 ต้นทุนความสุข

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจความรู้สึกดีกับตนเองและวิธีสร้างความรู้สึกดีให้กับตนเอง
 สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ พบบรรยากาศการเข้ากลุ่มเต็มไปด้วยการพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สมาชิกได้กลับไปมองว่ายังมีด้านอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ดี ๆ นำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง อีกทั้งได้เรียนรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและวิธีการสร้างความรู้สึกดีกับตนเอง สมาชิกบางคนสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขตนเอง กระตุ้นเตือนและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไม่ให้เกิดผิดอีกในสถานการณ์เดิม

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์เครียดซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน และเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีการผ่อนคลายอารมณ์เครียดของตนเองและเลือกใช้วิธีผ่อนคลายอารมณ์เครียดได้อย่างเหมาะสมและสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ พบว่า บรรยากาศผ่อนคลายสนุกสนานรื่นเริง ขณะที่อาสาสมัครแสดงท่าทางให้เพื่อน ๆ ทายและจากการพูดคุยกันในกลุ่มใหญ่สมาชิกสรุปว่าการมีอารมณ์เครียดจะ ส่งผลเสียต่อตนเองและคนอื่น เช่น ทำให้จิตใจไม่ดี และเสียสุขภาพ ทำให้ทะเลาะกับเพื่อน คนรอบข้าง ไม่อยากเข้าใกล้ จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงถึงวิธีการดูแลตนเองง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ โดยบรรยายเรื่องหายใจถูกวิธีและฝึกพร้อมกัน พบว่าสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมืออย่างดี กล้าซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 ชีวิตและการเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักในปฏิริยาของตนเองเมื่อผิดหวังและเพื่อเรียนรู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังเสียใจและเลือกใช้วิธีจัดการกับความผิดหวังเสียใจได้อย่างเหมาะสมและสามารถประเมินผลการกระทำของตนเองได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ บรรยากาศเป็นไปด้วยความสนุกสนาน สมาชิกกลุ่มทำงานเป็นทีม มีความพร้อมเพียง จากกิจกรรมปรบมือและการอภิปรายร่วมกัน พบว่า ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ทำให้สมาชิกเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังเสียใจได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 มองโลกให้เป็น

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างของความคิดในการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย ได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายของตนเองและปรับปรุงวิธีคิดของตนเองให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น และเพื่อให้สมาชิกมีความยืดหยุ่นทางความคิด เกิดความเข้าใจและมีความมั่นใจ ยอมรับปัญหา รู้จักมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ จากการอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่สมาชิกให้ความร่วมมือในการพูดคุยอย่างกระตือรือร้นและสนุกสนานครื้นเครง จากการสอบถามความรู้สึก สมาชิกหลายคนบอกว่าปัญหาที่ขมมาก่อนข้าง โคนใจ ทั้งปัญหาถูกหวยและปัญหาอกหัก สมาชิกเกือบทุกคนประสบกับชีวิตจริงมาแล้วทั้งนั้น สมาชิกหลายคนบอกว่าก่อนหน้านี้ มีเหตุการณ์เกิดขึ้น เช่น อกหัก แทบไม่เคยมองในแง่ดีเลย ขณะเดียวกันเหตุการณ์ถูกหวย ก็ไม่เคยมองในแง่ร้าย ซึ่งจริง ๆ แล้ว เหตุการณ์ในชีวิตจะดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับเราที่จะอธิบายหรือตีความ ตามที่ผู้นำกลุ่มได้พูดไว้ มองเห็นทั้งด้านดีและไม่ดี ไม่หลอกตนเองและไม่ทำลายความหวัง ฝึกมองในแง่ดี ก็จะมีความสุขและสำเร็จมากขึ้น

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 ผลของการตัดสินใจ

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักในกระบวนการตัดสินใจของตนเองและมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ ช่วงเริ่มกิจกรรมส่งระเบิดมีเสียงเชียร์ให้แข่งขันกันอย่างเต็มที่ ซึ่งบรรยากาศเป็นไปอย่างสนุกสนาน ปรบมือตามจังหวะเพลง ครื้นเครง ยิ้มหัวเราะ สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและเตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม การสรุปจากกิจกรรมและใบงาน พบว่าสมาชิกได้ทบทวนการตัดสินใจของตนเองและมีบทเรียนนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้นในครั้งต่อไป อีกทั้งมีแนวทางในการตัดสินใจที่เหมาะสม

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 8 ความสุขที่แตกต่าง

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสุขในรูปแบบต่าง ๆ จากกิจวัตรของตนเอง และเพื่อให้สมาชิกเลือกที่จะใช้เวลากับความสุขจากการลงมือทำให้มากขึ้น

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกได้เรียนรู้รูปแบบของกิจกรรมความสุขและสามารถแยกรูปแบบความสุขได้ชัดเจนมากขึ้น ได้เรียนรู้ว่ากิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็สามารถทำให้เรามีความสุขได้ ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยใส่ใจ แต่เมื่อทบทวนก็พบว่า เป็นความจริง มีหลายกิจกรรมที่เรากระตือรือร้นอยากจะทำ ๆ แล้วทำท่ายได้ใช้ความสามารถสนุกและมีความสุข เช่น เล่นกีฬา ทำงานสวนอวน เป็นต้น บางกิจกรรมทำไปให้ผ่านไปวันๆ เช่น นอนหลับ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าความสุขแบบง่าย ๆ สามารถเติมเต็มชีวิตให้มีความหมายและคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเอง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 บทสุดท้ายของชีวิต

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และทบทวนการจัดลำดับความสำคัญในชีวิต โดยการมองไปถึงบั้นปลายของชีวิต

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกหลายคนค่อนข้างสะเทือนใจกับกิจกรรมในวันนี้ บางคนร้องไห้กับกิจกรรมที่ได้ทำ สมาชิกในกลุ่มพร้อมใจกันบอกว่าเป็นอีกกิจกรรมที่โดนใจมาก ๆ ทำให้เห็นบทเรียนที่สำคัญมาก เมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตของตนเอง ไม่เคยใส่ใจหรือสนใจสิ่งที่สำคัญในชีวิต หลายคนบอกว่าถ้าระมัดระวังตนเองในด้านการตัดสินใจ ทำอะไรคิดถึงผลที่จะตาม ก็คงไม่ต้องมาอยู่ในเรือนจำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าชีวิตมีความไม่แน่นอน เราไม่รู้เลยว่าจะมีชีวิตอยู่อีกนานแค่ไหน ดังนั้น การดำเนินชีวิตแต่ละวันจะต้องตัดสินใจอย่างระมัดระวังและมีคุณค่า

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 10 กำลังใจ....สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการให้กำลังใจกันและกัน ได้อย่างเหมาะสม รับรู้ว่าเป็นที่รักและมีความหมาย

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ ช่วงแรกๆสมาชิกที่เป็นผู้ชายยังไม่กล้าลุกไปเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยมีท่าทีเขินอาย ส่วนสมาชิกที่เป็นผู้หญิงกล้าแสดงออกมากกว่า อีกทั้งชักชวนสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้เขียนซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ให้มาเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อน ซึ่งต่อมาสมาชิกผู้ชายก็เริ่มกล้าแสดงออกมากขึ้น เริ่มเดินเคลื่อนไหวไปเขียนข้อความให้กำลังใจให้เพื่อนสมาชิก มีการพูดคุยให้กำลังใจกันในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศชาย บ้างก็ตบป้าให้กำลังใจ ในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศหญิงก็จับมือหรือเข้าไปกอดให้กำลังใจกัน และสุดท้ายก็ขอบคุนซึ่งกันและกัน บรรยากาศดำเนินไปด้วยความสุข ทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้ม มีความตั้งใจที่จะส่งความปรารถนาดีให้กัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า กำลังใจ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่ายังมีคนรักและเข้าใจ จะช่วยให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาได้ดีขึ้น

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 11 กำลังใจของฉัน

เพื่อให้สมาชิกได้เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น รับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ และเพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นทางจิตใจ สุขใจ และรับรู้ว่าคุณเองเป็นที่รักและมีความหมาย

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เมื่อสมาชิก ได้บอกเล่าเรื่องราวของตน มองตนเองไปในทางบวกทำให้เกิดความอบอุ่นและสุขใจ ก่อนหน้านี้สมาชิกหลายคนไม่ค่อยได้นึกหรือคิดถึง แต่พอได้ทำกิจกรรมนี้ ก็รู้สึกดีประทับใจ สมาชิกในกลุ่มสามารถเชื่อมโยงตนเองกับบุคคลอันเป็นที่รักและกับสิ่งที่เชื่อและศรัทธา เกิดความอบอุ่นทางใจและสุขใจ ไม่โดดเดี่ยว รับรู้ว่าคุณเองเป็นที่รักมีค่าและมีความหมาย โดยสามารถนำพาตนเองในการผ่านพ้นอุปสรรคต่างไปได้

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 12 ปังฉิมนิเทศ

เพื่อให้สมาชิกประเมินกิจกรรมกลุ่ม และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมโปรแกรม ได้บอกความประทับใจและให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันอีกทั้งเพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

สรุปการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกประทับใจที่มีโอกาสได้เข้ากลุ่ม ได้รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ประทับใจเพื่อน ๆ ทุกคนและได้เปิดใจระบายความในใจของตนเอง ขอบคุณกันและกันระหว่างสมาชิก ขอบคุณผู้นำกลุ่มสำหรับความปรารถนาดี ความห่วงใยและเป็นกันเอง อีกทั้งยังนึกถึงและนำกิจกรรมมาให้ทำ สมาชิกเกิดความผูกพัน เอื้ออารีซึ่งกันและกัน มีกำลังใจจากสมาชิกด้วยกันและมีแนวทางในการดูแลตนเองที่เหมาะสม รวมถึงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เห็น ได้ชัดเจนในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศชายที่มีพัฒนาการมากขึ้น

2. การอภิปรายผล

การอภิปรายผลของการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ผู้ต้องขังมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางจิตใจ สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจหลังการทดลองเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความมั่นคงทางจิตใจก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำให้ผู้ต้องขังได้พัฒนาอัตตาตนเองให้แข็งแกร่ง มีกำลังใจ เผชิญและ

เอาชนะปัญหาได้ดีขึ้น ดังที่ Bissonette (1998) ได้กล่าวว่าความมั่นคงทางจิตใจที่แต่ละคนมีเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่มีความแตกต่างกัน คนที่มีความมั่นคงทางจิตใจโดดเด่นมากนั้นมีจำนวนน้อย คนส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางจิตใจอยู่แล้วแต่ไม่ได้นำออกมาใช้ หากมีการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เมื่อผู้ต้องขังได้รับการฝึกฝนอบรมก็ทำให้เกิดประสบการณ์ตรงและสามารถดึงเอาสิ่งที่ซ่อนอยู่ในตัวออกมาใช้งานได้ จึงจะเห็นได้จากข้อมูลที่ปรากฏในการประเมินกลุ่ม โดยผู้วิจัยขออธิบายโดยจัดหมวดหมู่ในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านอัตตาที่แข็งแกร่ง

ในการทำกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกเกิดประสบการณ์และเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง และเรียนรู้เกี่ยวกับความมีคุณค่าในตนเอง ดังตัวอย่างของคำพูดต่อไปนี้

“ตนเองก็มีดี”

“ได้กลับไปทบทวนตนเอง”

“เข้าใจตนเองมากขึ้น”

“ได้ปลดปล่อยความรู้สึก”

“ยอมรับจุดอ่อนของตนได้”

“ภูมิใจในตนเองรู้สึกตื่นตัวขึ้น”

“เป็นบทเรียนของชีวิตที่ราคาแพงต่อไปจะคิดใหม่ทำใหม่ เลิกยุ่งกับยาเสพติด”

“แฟนบอกเลิก ปล่อยเขาไปเราคงจะได้มีโอกาสเจอคนใหม่รักเราจริง”

“ได้ฝึกให้มีความอดทน”

“ทำให้เราได้ทบทวน ต่อไปจะลดความใจร้อน หรือไม่ทำอะไรตามอารมณ์ชั่ววูบ”

“การที่เราทำกิจกรรมที่ทำให้เรามีชีวิตชีวา และมีความสุขมากขึ้น”

“เพิ่มพลังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ได้สำรวจตัวเองอย่างลึกซึ้ง”

“รู้สึกเสียใจกับตนเองที่ผ่านมา เสรีใจไม่นึกถึงใครมาก่อน”

“อยากจะทำขอโทษแม่อยากจะทำขอโทษแม่ว่า ขอโทษกับเรื่องที่ผ่านมาอยากบอกว่าหนูรักแม่”

“ทำให้ใส่ใจตนเองมากขึ้น ในการตัดสินใจทำอะไรให้นึกถึงคนอยู่ข้างหลัง”

2. ด้านการมีกำลังใจ

ในการทำกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกเกิดประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการได้รับกำลังใจและการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ดังตัวอย่างของคำพูดต่อไปนี้ กระตุ้นให้คิดว่าตนเองมีกำลังใจจากที่ใดบ้าง เช่น

“ได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชา”

“รู้สึกดีที่แฟนเก่าพาลูกมาเยี่ยมและให้กำลังใจสู้ต่อไปในวันข้างหน้า”

“คิดถึงคนที่ลำบากกว่าเราและด้อยโอกาสกว่าเรามีเยอะแยะไป เช่น คนเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่ได้ หรือเป็นอัมพาตเดินไม่ได้”

“ทำให้ตนเองมีกำลังใจมากขึ้น”

“ญาติ ๆ และคนที่รักยังไม่ลืมเรา”

กำลังใจที่ได้มาจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยการเขียนให้กำลังใจกันและกัน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ขอให้อดทนและเข้มแข็งให้มาก ”

“อดทนสู้ เคียวก็ได้ ออกแล้ว”

“พี่รัก(น้อง....)นะของให้น้อง..... ได้กลับบ้านไปหาลูกเร็ว ๆ นะ”

“ดีใจ ที่เพื่อน ๆ ให้กำลังใจ ตนเองมีกำลังใจขึ้นอีกเยอะ”

“รู้สึกที่เราไม่โดดเดี่ยวอย่างน้อยก็มีเพื่อนที่ห่วงใยและเป็นกำลังใจให้”

“เมื่อได้เล่าก็รู้สึกมีความสุข มองตนเองตอนนี้สดใส ใจตนเองตอนนี้มีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน”

“ได้เล่าก็รู้สึกดีใจ มองตนเองมีค่าสำหรับคนที่อยู่ข้างนอก ใจตนเองตอนนี้สว่างสดใส” “เมื่อได้เล่าก็รู้สึกดีใจ มองตนเองเต็มอิ่ม ใจตนเองตอนนี้มีกำลังใจสู้ต่อไป

“มองตนเองไปในทางบวกเกิดความอบอุ่นและสุขใจ ก่อนหน้านี้สมาชิกหลายคนไม่ค่อยได้นึกหรือคิดอะไรแต่พอได้ทำกิจกรรมนี้ ก็รู้สึกดีประทับใจ ”

ตัวอย่างคำพูดของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ยกมาข้างต้นสอดคล้องกับ วนิกา ชูธิดาวิทย์ (2553) ที่ได้กล่าวถึงการสร้างกำลังใจไว้ดังนี้คือ การคิดถึงคนที่เรารัก รวมทั้งคนที่รักเราและทำเพื่อพวกเขาเหล่านั้น หมั่นคิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอ ลองหากำลังใจจากคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง ผึกคิดดีกับตนเอง ไม่คิดทางลบ ไม่มองแต่สิ่งเลวร้าย มองโลกให้มีความสุขเพื่อสามารถรับกับปัญหาได้ สร้างนิสัยให้เป็นคนมีความสุขอยู่เสมอ

3. ด้านการเผชิญปัญหาและการเอาชนะอุปสรรค

ในการทำกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกเกิดประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาและการเอาชนะอุปสรรค ดังตัวอย่างของคำพูดต่อไปนี้

“รู้ว่าตนเองมีจุดต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไร ”

“รับฟังผู้อื่นมากขึ้นฝึกฝนตนเองมากขึ้น”

“ปลดปล่อยความรู้สึก ผิดตนเองให้เข้ากับเพื่อนให้ได้”

“ยอมรับในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดไป”

“กล้าแสดงออกกล้าพูดความในใจ ผิดก็ยอมรับผิด”

“คือได้ระบายความในใจ ผ่อนคลายและปลดปล่อย”

“รู้อาการของความเครียดที่แสดงออกมา”

“มีทางเลือกใหม่เพิ่มขึ้นในการดูแลตนเองเมื่อมีความเครียด”

“ได้เรียนรู้วิธีใหม่ๆ ในการดูแลตนเองเมื่อผิดหวังเสียใจ”

“ได้รู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังที่เหมาะสม”

“ได้เข้าใจการแยกแยะวิธีการอย่างไรคือการแก้ปัญหาวิธีการใดคือการแก้อารมณ์”

“ได้เรียนรู้ว่าอกหักดีกว่ารักไม่เป็น จะได้เจอคนที่ดีกว่า จะได้ว่าคนแบบนี้ต่อไปต้องระวัง”

“ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองเห็นมุมมองใหม่ สิ่งไหนไม่ดีก็ให้คิดใหม่คิดดีเข้าไป”

ตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นสอดคล้องกับ เกียร์รี่ (Geary, 2000) ที่ได้เสนอวิธีในการพัฒนาการเผชิญและการเอาชนะปัญหาไว้ว่า เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีความกล้าในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เพราะถ้าเรารู้สึกว่าเป็นผู้กล้า เป็นผู้ชนะ มีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้ เมื่อพบอุปสรรคต้องอดทน ให้นึกว่าเราเองกำลังมีความกล้าหาญมากขึ้น ๆ ทุกที ที่ผ่านไปพร้อมอุปสรรคนั้น

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความมั่นคงทางจิตใจ สูงขึ้นกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมกลุ่มพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในองค์ประกอบความมั่นคงทางจิตใจ ในขณะที่ผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก ที่เป็นคติน่าจะเป็นเพราะปัจจัยด้านประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองได้รับ โอกาสเข้ารับการอบรมตามโปรแกรม เพราะหากพิจารณาตัวแปรอื่น ๆ ตามที่แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณลักษณะพื้นฐานด้านข้อมูลประชากรและด้านคติน่าคล้ายคลึงกันและได้รับการพัฒนาจากเรือนจำเหมือนกัน เมื่อเป็นดังนี้จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจึงย่อมมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นผลจากโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นอกจากนี้ปัจจัยที่เกี่ยวกับเนื้อหาโดยตรงของโปรแกรมที่ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้นแล้วปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งน่าจะได้แก่ ปัจจัยด้านกระบวนการกลุ่ม ซึ่งก็สอดคล้องกับประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มที่ว่ากระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาตัวบุคคลในด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ คือ การที่สมาชิกได้

พัฒนาทักษะในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ฝึกทำตามกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือเคารพในกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่ม เช่น การรู้จักเป็นผู้ฟัง รู้จักให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่สมาชิก ในการฟังนี้อาจนำไปสู่การเกิดความรู้ที่เพิ่มขึ้น

สิ่งที่สมาชิกได้สะท้อนประสบการณ์จากการได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มออกมาดังนี้ เช่น ให้ความร่วมมือในการพูดคุย บรรยากาศการพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บรรยากาศผ่อนคลายสนุกสนาน ครั้นแรก กลุ่มที่เป็นเพศชาย บ้างก็ตอบทำให้กำลังใจ ในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศหญิงก็จับมือหรือเข้าไปกอดให้กำลังใจกัน อีกทั้งลักษณะคำพูดของสมาชิกเป็นดังนี้

“รู้จักเพื่อนและสนิทสนมกันมากขึ้น”

“ได้รับความรู้สึกของเพื่อนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน”

“ทำให้มองโลกหลายมุมมอง ได้รับฟังข้อมูลเพิ่มเติมใหม่มากขึ้นจากเพื่อน ๆ น้อย ๆ ลูก ๆ ที่อยู่ในกลุ่ม ”

“ปัญหาที่ยกมาก่อนข้าง โคนใจ ทั้งปัญหาถูกห่วยและปัญหาอกหัก สมาชิกเกือบทุกคน ประสบกับชีวิตจริงมาแล้วทั้งนั้น สมาชิกหลายคนบอกว่าก่อนหน้านี้ มีเหตุการณ์เกิดขึ้น เช่น อกหัก แสบไม่เคยมองในแง่ดีเลย ขณะเดียวกันเหตุการณ์ถูกห่วย ก็ไม่เคยมองในแง่ร้าย ซึ่งจริง ๆ แล้ว เหตุการณ์ในชีวิตจะดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับเราที่จะอธิบายหรือตีความ ตามที่ผู้นำกลุ่มได้พูดไว้”

ซึ่งก็สอดคล้องกับประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มที่ว่า กระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาตัวบุคคลในด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ คือ การที่บุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่ม อาจมีทัศนคติที่ไม่ชอบบางสิ่งบางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟังผู้อื่น ฯลฯ แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องระงับสิ่งไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมในสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาทัศนคติขึ้น นอกจากนี้ บุคคลอาจสนใจเล่นละคร แต่ไม่มีโอกาสเล่น เมื่อมาเข้ากลุ่ม กลุ่มอาจให้เขาได้แสดงละครเพื่อให้สมาชิกดู ก็เป็นการสนับสนุนและพัฒนาความสนใจของบุคคลอีกด้วย

สิ่งที่สมาชิกได้สะท้อนประสบการณ์จากการได้ร่วมกระบวนการกลุ่มออกมาดังนี้ เช่น

“รอยยิ้มที่ได้มาทำกิจกรรมกลุ่ม คิดถึงเพื่อน จะได้มาเจอกันได้ทำกิจกรรมร่วมกัน”

และตามที่ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาตัวบุคคล ในด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ ดังอย่างคำกล่าวของสมาชิก ดังนี้

“รู้สึกดี ก่อนหน้านี้คิดว่า กำลังใจจริง ๆ มองตาก็เข้าใจ ไม่บอกก็ได้ แต่มาเข้ากลุ่ม ความรู้สึกดีมีมากขึ้น ได้พูดได้บอก ทำให้รู้สึกดีมากกว่าเดิม”

“มีบ่อยที่บุคคลข้างนอกมาทำกลุ่ม มาครั้ง 2 ครั้ง ก็หายไป ผมก็ไม่ได้ใส่ใจอะไร แต่โครงการนี้ ใช้เวลายาวนาน เจอกันหลายครั้ง 10 กว่าครั้ง เจอกันเป็นเดือน ๆ เหมือนบังคับไปในตัว

ก็เลยเหมือนดึงความสนใจของผมมากขึ้น ก็ขอขอบคุณผู้นำกลุ่มที่อดทนกับผม แม้บางทีผมจะ
ไม่ให้ความร่วมมือ ก็ขอขอบคุณครับ”

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ สามารถ
ช่วยพัฒนาผู้ต้องขังให้มีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้นได้จริง เนื่องมาจากปัจจัยที่เกี่ยวกับเนื้อหา
โปรแกรมและปัจจัยด้านกระบวนการกลุ่ม

