



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด
GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON POSITIVE THINKING AND BEHAVIORAL
THEORY FOR ENHANCING SUFFICIENCY MIND ACCORDING TO THE PHILOSOPHY
OF SUFFICIENCY ECONOMY AMONG THOSE INCARCERATED FOR DRUG CRIMES

จิราภรณ์ เม่งช่วย

โปรแกรมการปฐกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2568
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON POSITIVE THINKING AND BEHAVIORAL
THEORY FOR ENHANCING SUFFICIENCY MIND ACCORDING TO THE PHILOSOPHY
OF SUFFICIENCY ECONOMY AMONG THOSE INCARCERATED FOR DRUG CRIMES



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2025

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ของ

จิราภรณ์ เม่งช่วย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง)

ชื่อเรื่อง	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก
	เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด
ผู้วิจัย	จิราภรณ์ เม่งช่วย
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2568
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรัสวดี จันประเสริฐ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยผสมวิธีมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด และ 2) พัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกที่พัฒนาขึ้น การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 16 คน ประกอบด้วยผู้ถูกคุมขัง อดีตผู้ถูกคุมขัง และผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ เพื่อนำผลมาสร้างโปรแกรม ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง วัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำจังหวัดน่าน จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน โดยใช้วิธีจับคู่ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดจิตพอเพียง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า ปัจจัยเงื่อนไขสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง ได้แก่ 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด การขาดวุฒิภาวะและความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด 2) ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ และ 3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม โดยเฉพาะอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน สำหรับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทนี้ ได้แก่ 1) การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในโดยการปรับมุมมองตนเอง 2) การสร้างแรงจูงใจและพัฒนาทักษะชีวิต 3) การส่งเสริมความรู้และปัญญา 4) การสร้างแรงจูงใจและความหวัง 5) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา และ 6) การบริหารจัดการความเครียดและสุขภาพจิต รวมถึงการวางแผนการเงินและการจัดสรรทรัพยากรอย่างสมเหตุสมผล ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนจิตพอเพียงโดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองมีคะแนนจิตพอเพียงหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ : โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม, จิตพอเพียง, การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก, ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด, การวิจัยผสมวิธี

Title	GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON POSITIVE THINKING AND BEHAVIORAL THEORY FOR ENHANCING SUFFICIENCY MIND ACCORDING TO THE PHILOSOPHY OF SUFFICIENCY ECONOMY AMONG THOSE INCARCERATED FOR DRUG CRIMES
Author	JIRAPORN MENGCHUAY
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2025
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Thasuk Junprasert
Co Advisor	Dr. Sittiporn Kramanon

This mixed-methods research aimed to explore contributing factors and developmental approaches for sufficiency mind among drug offenders in custody and evaluate the effectiveness of a group counseling program based on positive cognitive behavioral therapy concepts. The research comprised two phases. Phase 1 employed qualitative methodology with in-depth interviews of 16 key informants including current inmates, former inmates, and experts, analyzed through content analysis. Phase 2 utilized a quasi-experimental pre-post design with 48 drug offenders at Nan Provincial Prison, divided into experimental and control groups of 24 participants each using matching procedures. Instruments included a sufficiency mind scale and the developed group counseling program. Data were analyzed using repeated measures multivariate analysis of variance. Qualitative findings revealed key contributing factors: individual factors including emotional and cognitive management skills and lack of maturity regarding drug knowledge; family and relationship factors; and environmental and social contextual factors, particularly peer influence. Developmental approaches comprised fostering internal transformation through self-perspective adjustment, building motivation and life skills, promoting knowledge and wisdom, creating hope, establishing supportive environments, and implementing stress management with financial planning and rational resource allocation. Quantitative results demonstrated that the experimental group achieved significantly higher overall sufficiency mind scores and scores across all dimensions compared to the control group at the .001 significance level. The experimental group also showed significantly higher post-intervention scores compared to pre-intervention scores at the .001 significance level, confirming program effectiveness.

Keyword : Group counseling program, sufficiency mind, positive cognitive behavioral therapy, drug offenders in custody, mixed-methods research

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “ ไปแถมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศกร จันประเสริฐ และ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ ที่ได้สละเวลาเพื่อชี้แนะแนวคิด ให้ความรู้ อันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยนี้ และยังเอาใจใส่ในทุกๆรายละเอียดทุกๆขั้นตอนของงานวิจัยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆเพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งช่วยพัฒนาการทำงานของผู้วิจัยให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณท่าน อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ทุกท่าน รวมทั้งท่านคณะกรรมการสอบที่ได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้วิจัยคอยให้กำลังใจ จนงานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งถึงความกรุณาดังกล่าว และ ขอขอบ พระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ โสมะนันท์ ศาสตราจารย์ ดร.อัญญา ตัญญ์ศิริ รองศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา รองศาสตราจารย์ ดร.นันท์ชัตต์สันท์ สกุลพงศ์ เจ้าหน้าที่เรือนจำจังหวัดน่าน ที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำพร้อมทั้งข้อคิดที่เป็นประโยชน์และเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดน่าน เจ้าหน้าที่และผู้ถูกคุมขังทุกท่าน ที่กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เสียสละเวลาเพื่อให้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ทำயที่สุดของความสำเ็จในครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วม เป็นทั้งแรงใจสนับสนุนในงานวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี ทั้งบุคคลที่ได้กล่าวมาและยังไม่ได้กล่าวถึง ขอขอบพระคุณ บิดา มารดาผู้ให้ชีวิตและสติปัญญา ขอขอบใจน้องๆเพื่อนๆทุกคนที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือทุกอย่างด้วยดีเสมอมา คุณค่าที่เกิดขึ้นจากการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ขอมอบคุณค่านั้นแด่ บิดา มารดา ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวทุกคน ที่ให้การสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือความห่วงใย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอด หากมีสิ่งใดบกพร่องผู้วิจัยขอน้อมรับไว้และ ขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

จิราภรณ์ เม่งช่วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	12
นิยามเชิงปฏิบัติการ	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
1. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	15
2. จิตพอเพียง.....	20
3. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม.....	34
4. การปรึกษาแบบกลุ่ม ความหมาย และ แนวคิด	36
5. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	63
6. สมมุติฐานการวิจัย.....	66

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
1.การวิจัยระยะที่1 : การวิจัยเชิงคุณภาพ.....	69
2. การวิจัยระยะที่ 2 ระยะทดลอง (การวิจัยเชิงปริมาณ)	74
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	84
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษา ความหมาย ปัจจัยเงื่อนไขของจิต พอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด	86
ตอนที่ 2 การเชื่อมโยงผลการศึกษาเชิงคุณภาพ ความหมาย เงื่อนไขปัจจัยของจิตพอเพียงและ แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรื่องจำ สู้การสร้าง โปรแกรมฯ	126
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตาม แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด.....	156
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	176
สรุปและอภิปรายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (วิจัยระยะที่1).....	179
สรุปและอภิปรายผลการวิจัยเชิงทดลอง (ระยะที่ 2).....	189
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	202
บรรณานุกรม	205
ภาคผนวก.....	215
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและให้ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	216
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก ที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ(ระยะที่1)	218

ภาคผนวก ค โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขัง คดียาเสพติดฯ.....	235
ภาคผนวก ง ใบรับรองจริยธรรม และหนังสือขอความอนุเคราะห์ เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย	392
ภาคผนวก จ ตารางแสดงผลค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดจิตพอเพียง	401
ประวัติผู้เขียน.....	403



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงแบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาประเด็นปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ	71
ตาราง 2 ลักษณะประชากรศาสตร์และข้อมูลเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (N=16).....	88
ตาราง 3 การเชื่อมโยงข้อค้นพบเชิงคุณภาพ สู่การสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด	126
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลองจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา และ อาชีพก่อนต้องโทษ	158
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลองจำแนกตามกอง งาน และ จำนวนครั้งที่ต้องโทษ	159
ตาราง 6 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น Normality และ Homogeneity.....	160
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ	161
ตาราง 8 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการวัดของจิตพอเพียงตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ	162
ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่ เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) ของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงตน.....	163
ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่ เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect).....	164
ตาราง 11 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น Normality และ Homogeneity.....	165
ตาราง 12 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการวัดเชิงพหุคูณของจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในแต่ละด้านพร้อมกัน	166

ตาราง 13 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการวัดของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในแต่ละด้านพร้อมกัน.....	167
ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม(Between-Subject main effect)ของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน...	168
ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีคะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (covariate).....	169
ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) ของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน.....	170
ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) ของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี	171
ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) ของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี.....	172
ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) ของจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล	173
ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) ของจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล.....	174

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง.....	15
ภาพประกอบ 2 การผสมผสานจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับองค์ความรู้ ใน สาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์.....	23
ภาพประกอบ 3 จิตลักษณะความมีเหตุผล.....	24
ภาพประกอบ 4 จิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตน.....	25
ภาพประกอบ 5 จิตลักษณะการรับรู้คุณค่าที่ดี.....	26
ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย	65
ภาพประกอบ 7 สรุปความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติด	118
ภาพประกอบ 8 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด.....	121
ภาพประกอบ 9 แสดงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด.....	125
ภาพประกอบ 10 แบบจำลองแนวคิดเชิงสาเหตุของการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดี ยาเสพติด	140

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยนับว่าเป็นสังคมที่พึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการดำรงชีวิตมาช้านานตั้งแต่ยุคสมัยอดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน เมื่อกาลเวลาผ่านไปการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมโลกเริ่มมีการแผ่ขยายของวัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนายที่ยึดถือการเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญจนละเลยการพัฒนามิติทางจิตใจของบุคคล จนทำให้เกิดการพัฒนาที่ขาดความสมดุล สภาพสังคมดังกล่าวไม่เพียงเกิดขึ้นเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น หลายๆ ประเทศทั่วโลกต่างก็กำลังประสบกับสถานการณ์ดังกล่าวและได้พยายามแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้ด้วยเช่นกัน เพื่อให้สามารถต้านทานกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ที่เกิดขึ้น เพื่อหาแนวทางในการป้องกันแก้ไขและลดปัญหาความรุนแรงต่างๆ ในสังคมที่จะตามมา เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม ปัญหาการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และปัญหายาเสพติดที่นับวันยิ่งเพิ่มความรุนแรงมากยิ่งขึ้น (บุษย์ชญาพันธ์, 2563; พระครูธรรมธรไพฑูรย์ พิศาลวชิโรภาส, 2562; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540, 2543)

สภาพสังคมดังกล่าว นับว่ามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของบุคคลในยุคปัจจุบัน และยังส่งผลกระทบต่อ ความคิด ความเชื่อ ทำให้ผู้คนต่างดิ้นรนแสวงหาปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิต และมักเน้นให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นใหญ่ เมื่อบุคคลเห็นว่าวัตถุเป็นเครื่องสร้างความสุขจึงเป็นเหตุให้ละเลยการให้ความสำคัญกับมิติภายในของชีวิต นั่นคือมิติทางจิตใจ ส่งผลให้สภาพจิตใจเกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล นำไปสู่สภาวะจิตใจที่ปราศจากความสงบ สิ่งที่มาตาม คือ ภาวะที่ขาดการตระหนักรู้และขาดการคิดใคร่ครวญพิจารณาอย่างถูกต้องตามหลักเหตุและผล เมื่อสภาพจิตใจไม่มีความสงบ ปัญญาที่แท้จริงย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อปัญญาที่แท้ไม่มี ย่อมจะไม่มีอะไรที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องพิจารณาแยกแยะวินิจฉัยว่าอะไรเป็นความสุข ความทุกข์ ความดีความชั่ว ถูก ผิด เท็จ จริง ควรไม่ควร เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) สอดคล้องกับ Avery (2016) ที่กล่าวถึงแนวคิดความสุขที่ไม่ยั่งยืนแบบตะวันตกที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เน้น การแข่งขัน การบริโภค การสะสมวัตถุ และความร่อยหรอของทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งเป็นความล้มเหลวของการพัฒนาเศรษฐกิจที่เน้นความเจริญทางวัตถุเพื่อสร้างความสุขให้กับมวลมนุษยชาติ แต่กลับเป็นการทำลายและเป็นการสร้างความสุขที่ไม่

ยั่งยืน ปัญญาเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาความสุขในระดับสูง ในทางกลับกันการบริโภคและการใช้ทรัพยากรในระดับสูงอาจไม่ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้น

ผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ ในปัจจุบันที่มีอัตราการเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วมากกว่าหนึ่งเท่าตัว ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดซึ่งเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุดของเรือนจำในประเทศไทย (กรมราชทัณฑ์, 2565) หากมองในอีกมิติหนึ่งเราจะพบว่าคนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบจากสภาพสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ที่ยืดถือการเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญหรือสังคมวัตถุนิยมนี้ด้วยเช่นกัน ประกอบกับปัจจัยภายนอกอื่น ๆ เช่น ความด้อยโอกาสทางการศึกษาและขาดทางเลือก ฐานะเศรษฐกิจในครอบครัว สภาพชุมชนสิ่งแวดล้อม อาชีพและการมีรายได้เลี้ยงชีพ ความอบอุ่นในครอบครัว การปลูกฝังค่านิยมจากครอบครัวและสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่เกิดมาจากปัจจัยเชิงสาเหตุหลายปัจจัย ที่ส่งผลทำให้เกิดความไม่สมดุลของชีวิตและในมิติอื่น ๆ ตามมา หลายคนต้องดิ้นรนและหาทางออกด้วยวิถีทางของตนเองที่มีอยู่อย่างจำกัด หากเป็นการแสวงหาทางออกและแก้ไขปัญหานี้ในวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักคุณธรรม จริยธรรม ตามระเบียบแบบแผนของสังคมและกฎหมายก็นับเป็นเรื่องที่ดี แต่หลาย ๆ คนมีการคิดวิเคราะห์พิจารณาด้วยเหตุผลที่นำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขและหาทางออกในทางที่ไม่เหมาะสม จึงเป็นการนำความเสี่ยง นำอันตรายหรือสิ่งชั่วร้ายเข้ามาในชีวิต ดังการศึกษาของ ธนวัฒน์ เฉิมรัตน์ and ชิต จุลราช (2561) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการกระทำความผิดคดียาเสพติดของผู้ถูกคุมขังในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ปัจจัยที่สำคัญที่สุด คือปัจจัยทางเศรษฐกิจเพราะส่วนใหญ่ร้อยละ 58.4 มีอาชีพรับจ้าง มีรายได้น้อยไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และเมื่อศึกษาปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวพบว่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มาจากครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่หย่าร้าง หรือปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวมีน้อย เนื่องจากต้องทำงานไม่มีเวลาให้ครอบครัว และพบว่าในกลุ่มที่มีการค้ายาเสพติด นั้น จากการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่พบว่าร้อยละถึง 61.3 ให้เหตุผลเพราะอยากได้เงินเพื่อใช้จ่ายและซื้อสิ่งของต่าง ๆ แต่รายได้ไม่เพียงพอและต้องการได้เงินมาเพื่อสร้างฐานะตนเองให้ดีขึ้นเพราะเชื่อว่าเป็นวิธีที่หาเงินได้ง่ายและรวดเร็วที่สุดสำหรับตนเองแม้ว่าจะมีความเสี่ยงก็ตาม สอดคล้องกับ นันทวิทย์ แก้วบุตรดี (2559) ที่ศึกษาพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ การมีรายได้ไม่เพียงพอกับการเลี้ยงครอบครัว ความด้อยโอกาสทางสังคม มีการศึกษาน้อย หางานทำยาก ตกงาน หลายคนมีค่านิยมการดำเนินชีวิตแบบรักความสบาย อยากมีเงินอยากรวยเร็วอยากสร้างฐานะ และมีพฤติกรรมการเล่นแบบการบริโภคตามกระแสทางสังคมที่เกินตัว

จากการศึกษาบทความวรรณกรรม งานวิจัยต่างให้เหตุผลของการเสพยาเสพติดและการค้ายาเสพติดที่เกิดจากปัจจัยสาเหตุที่หลากหลาย ทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลที่เกื้อหนุนแตกต่างกันออกไป ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาสังคมระดับประเทศที่ต้องรีบให้การแก้ไข และการแก้ไขปัญหาดังกล่าวจะต้องมีการร่วมมือกันหลายฝ่าย ทั้งภาครัฐและเอกชน แต่สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้เกิดประสิทธิภาพและมีความยั่งยืน นั่นคือการพัฒนาภายในทางจิตใจเพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันเป็นเกราะป้องกันตนเองจากสิ่งที่ไม่ดีจากภายนอก เช่นเดียวกันในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด การที่พวกเขาเหล่านี้จะสามารถนำพาตนเองให้รอดพ้นจากสิ่งเสพติดหรือสิ่งอันตรายภายนอกเข้ามาสู่ตนได้และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบันนี้นั้น การพัฒนาภายในจิตใจ จึงนับเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่จะช่วยให้เขาหลุดพ้นจากภัยคุกคามภายนอกได้ ดังที่ Seligman (2007) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคคลว่า การพัฒนาความเข้มแข็งของงามในระดับบุคคลนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเปรียบเสมือนอาวุธที่สำคัญในการบำบัดตนเอง บำบัดชุมชนและบำบัดสังคม ซึ่งตามหลักแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็คือการพัฒนาให้เกิดจิตที่พอเพียงในการดำเนินชีวิตนั่นเอง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy) เป็นแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยเน้นการใช้ปัญญาและการคิดอย่างรอบคอบเดินตามทางสายกลาง อันจะช่วยป้องกันมิให้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระแสการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์ หลักปรัชญานี้สามารถส่งเสริมการพัฒนาคนอย่างรอบด้านทั้ง 4 มิติ ได้แก่ มิติด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และจิตใจ เพื่อให้ประชาชนเกิดความผาสุก (well-being) และพัฒนาประเทศให้เติบโตอย่างสมดุลและยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาในสามมิติแรกจะเกิดขึ้นได้อย่างมีคุณภาพ ต้องอาศัยมิติด้านจิตใจเป็นพื้นฐานสำคัญ ดังนั้น การพัฒนาบุคคลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงเริ่มต้นจากการเสริมสร้าง “จิตพอเพียง” เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจที่พอเพียงแล้ว ย่อมสามารถนำไปสู่การพัฒนาในด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมต่อไปได้อย่างยั่งยืน

“จิตพอเพียง” ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่สะท้อนการใช้เหตุผล การมีภูมิคุ้มกันภายใน รวมถึงการตระหนักรู้ในคุณค่าความดีงามและคุณธรรม ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณและสมดุล เมื่อพิจารณาในเชิงจิตวิทยาจิตกรรมศาสตร์ จิตพอเพียงถือเป็นผลลัพธ์ของการผสมผสานองค์ประกอบ

อย่างน้อยสองส่วนขึ้นไป ได้แก่ ความมีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน และคุณธรรมจริยธรรม องค์ประกอบเหล่านี้เมื่อรวมกันในสัดส่วนที่เหมาะสมกับกาลเทศะ จะส่งผลให้เกิดแนวทางการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) การมีจิตพอเพียงยังเปรียบได้กับ “เกราะป้องกันทางจิตใจ” ที่ช่วยให้บุคคลต้านทานแรงกดดันและสิ่งล่อเร้าจากสังคมที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้น การพัฒนาจิตใจให้เกิดจิตพอเพียงจึงไม่เพียงเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิต แต่ยังเป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันภายในที่ช่วยให้บุคคลรักษาความสมดุล และนำไปสู่การพัฒนาทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคมได้อย่างยั่งยืน (Sufficiency Economy Movement Sub-Committee, 2007) ประเทศไทยได้น้อมนำเชื่อมโยงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในแต่ละด้านมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน (ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 – 2570) และกรมราชทัณฑ์นับว่าเป็นองค์กรภาครัฐที่เป็นต้นแบบในการน้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแบบแผนในการดำเนินงาน โดยได้กำหนดให้เป็นแผนยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำมาอย่างต่อเนื่องกว่าสิบปี นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนต่างได้น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาบุคคล สังคมและประเทศชาติ ด้วยเหตุนี้ นักวิชาการด้านจิตพฤติกรรมศาสตร์จึงได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาศึกษาและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงรูปธรรมให้มากยิ่งขึ้น โดยการเชื่อมโยงคุณลักษณะทางจิตซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงที่สำคัญ 3 ประการ กับความพอประมาณในเชิงพฤติกรรมส่งผลให้เกิดความสมดุลและความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่ผลลัพธ์ของความเข้มแข็งและการมีจิตที่เป็นสุข (Bhanthumnavin, 2017)

ในปัจจุบันนักวิชาการสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ได้ปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาบุคคลโดยผลานการพัฒนาให้เป็นในเชิงบวกหรือที่เรียกว่า Positive Psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างพัฒนาทรัพยากรภายในบุคคลให้ออกมาเติบโตเข้มแข็ง ในอดีตการศึกษาจิตวิทยาจะเน้นไปที่คุณลักษณะทางลบของบุคคลรวมทั้งเสียยาคคุณลักษณะทางลบเหล่านั้น แต่ยังขาดการศึกษาเกี่ยวกับความสุข ความงอกงาม อารมณ์เชิงบวกหรือบุคลิกภาพเชิงบวกของผู้คน (Gallagher et al., 2019) ดังงานวิจัยของ Wood and Joseph (2010) ที่พบว่าบุคคลที่มีคุณลักษณะเชิงบวกที่น้อย ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเป็นอิสระแห่งตน (Autonomy) การมีจุดหมายในชีวิต ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ความงอกงามเติบโตและสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับผู้อื่น จะมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะ

ชี้แจงได้ว่ามีมากกว่าคนทั่วไปถึง 7 เท่าและยังพบว่า การขาดคุณลักษณะเชิงบวกเป็นปัจจัยสำคัญในการพยากรณ์การเกิดปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต มากกว่าการมีคุณลักษณะเชิงลบ แสดงให้เห็นว่าบุคคลควรที่จะได้รับการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก เช่น การมองโลกในแง่ดี ความซาบซึ้ง ชอบคุณ ความรัก ความศรัทธา การรับรู้ประสิทธิภาพแห่งตน การฟื้นฟูทางใจ ความหวัง การรับมือกับปัญหาเชิงบวก ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นต้น ให้เกิดขึ้น มากกว่าการกำจัดคุณลักษณะทางลบให้หมดไป นอกจากนี้แล้วตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก(Positive Psychology)ยังเชื่อว่า บุคคลหากเกิดอารมณ์เชิงบวก(Positive emotion) จะมีผลทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ และมีการพัฒนาทรัพยากรส่วนบุคคล (Resources) ในการรับมือกับปัญหาหรือภาวะวิกฤติในชีวิตได้ ดังที่ Seligman เชื่อว่าอาวุธที่สำคัญที่สุดในการบำบัดรักษา ก็คือการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับมนุษย์นั่นเอง (Seligman, 2002) ดังนั้นจึงควรศึกษาคุณลักษณะด้านบวกของบุคคล และพัฒนาให้เพิ่มพูนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์ได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การพัฒนาคุณลักษณะและตัวแปรเชิงบวกดังที่กล่าวข้างต้นเมื่อพิจารณาตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแล้วจะพบความสอดคล้องว่าล้วนเป็นคุณลักษณะเชิงบวกและตัวแปรทางจิตเชิงบวกที่หากได้รับการพัฒนาแล้วจะทำให้เกิดจิตที่พอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เพิ่มสูงขึ้นได้ด้วยเช่นกัน จึงได้นำไปสู่การพัฒนาระบบทางจิตวิทยาด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่นำไปสู่การแก้ไขปัญหา การพัฒนาทรัพยากรบุคคลได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น ดังนั้น นักจิตพฤติกรรมศาสตร์จึงได้นำจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการเพื่อพัฒนาองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ ของจิตพอเพียง อันได้แก่ การพัฒนาด้านการคิดอย่างมีเหตุผล การพัฒนาด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และ การพัฒนาด้านการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีจิตที่พอเพียง เพื่อเป็นการพัฒนาทรัพยากรภายในบุคคลให้เข้มแข็งอันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอเพียงพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและความสุขในชีวิต

จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นสามารถทำได้มากขึ้นโดยเฉพาะในเชิงการสร้างองค์ความรู้ของสาเหตุทางพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการวิจัยในช่วงระยะเวลา 5 ปี ย้อนหลัง พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากกว่าการศึกษาในประเด็นของจิตพอเพียง โดยพบว่าม้งานวิจัยเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีจำนวน 234 รายงาน และพบว่าเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ จำนวน 44 รายงาน ซึ่งการศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นการศึกษาในเชิงปริมาณ และเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหา เช่น

การจัดการปัญหาหนี้สิน จัดการปัญหาบริโภคนิยม จัดการปัญหาด้านอาชีพ และพบว่ารูปแบบการพัฒนาโดยเฉพาะกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำมักมุ่งเน้นใช้วิธีการฝึกปฏิบัติ เช่น ฝึกการทำงานเกษตรพอเพียง ฝึกอาชีพ ส่วนในการพัฒนาด้านจิตใจนั้น ส่วนใหญ่ใช้การฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ วิธีการบรรยายให้ความรู้ตามหลักพุทธธรรม (พยอม ราชสม และ พิพัฒน์ ไทยอารี, 2561; เพียรชัยรัตน์ เงินงาม และคณะ, 2565) และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงนั้น พบว่ายังมีการศึกษาค้นคว้าค่อนข้างน้อยมากและเมื่อทำการศึกษางานวิจัยย้อนหลัง 10 ปี ผู้วิจัยพบการศึกษาเพียงจำนวน 16 รายการ ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ประชาชนทั่วไป พนักงานรัฐ และกลุ่มผู้สูงอายุ (กรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ และคณะ, 2561; เกรียงศักดิ์อุบลไทร., 2555; จุรีพร ภิบาลจันทร์, 2551; วรณภา กันยาวงศ์, 2551; วิญญาวัฒน์, 2556; วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และ ชลิดา วสุวัต, 2552; อรพินทร์ ชูชม และคณะ, 2563; อนันต์ แยมเยื่อน, 2560) ซึ่งผลการวิจัยต่างยืนยันว่าการมีคุณลักษณะทางจิตซึ่งเป็นจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของพอเพียง มีความสัมพันธ์กับการมีความพอเพียงในเชิงปฏิบัติ เช่น การใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง สุขภาวะทางจิต พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และพบว่า การพอเพียงในทางความคิดเป็นแนวทางมาสู่การป้องกันและปราบปรามการทุจริตจากการนำไปปฏิบัติจริงของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งเป็นการป้องกันมิให้ผู้อื่นกระทำการทุจริตอันส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อสังคมส่วนรวม (วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, 2558; สุภาญดา เทนอิสสระ & นิรัช เรืองแสน, 2564; อรพินทร์ ชูชม และคณะ, 2563) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบการศึกษาที่น่าสนใจของ ญัฐฐา ระกำพล (2563) ที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มที่เป็นพนักงานของรัฐ ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการนำศาสตร์ความรู้ด้านจิตวิทยามานบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนำไปสู่แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ผลพบว่า หลังการทดลองพนักงานของรัฐ ที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการนำศาสตร์ความรู้ทางด้านจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเพื่อแสวงหาแนวทางเพื่อการเสริมสร้างจิตพอเพียงนั้น สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้สามารถเสริมสร้างและพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐได้จริง และ งานวิจัยของ ญัฐฐิตา ตั้งสุขสมบูรณ์ (2566) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจในนักศึกษาทันตแพทย์ ผลจากการศึกษาวิจัยดังกล่าวพบว่า นักศึกษาทันตแพทย์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตาม

แนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกมีสุขภาวะทางจิตใจสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษางานวิจัยในประเด็นต่าง ๆ ดังที่ได้ศึกษามาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากกว่าการศึกษาในประเด็นของจิตพอเพียง ซึ่งในงานวิจัยดังกล่าวยังมีช่องว่างการวิจัยในหลายมิติ ประกอบด้วยช่องว่างในมิติ การศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงหรือจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงโดยการนำองค์ความรู้ของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษามาประยุกต์ใช้เพื่อ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง(Knowledge gap) โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ถูกคุมขังใน เรือนจำซึ่งยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจิตพอเพียง(Population gap) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้การปรึกษานบนฐานแนวคิดทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม เชิงบวกมาประยุกต์และดำเนินการเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาภายในบุคคลด้านจิตพอเพียง (Knowledge gap) ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้ศึกษาในแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและ เป็น นักจิตวิทยาเรือนจำมานานกว่า 20 ปี มีบทบาทในการให้การบำบัดรักษา เยียวยา และ พัฒนาให้ ผู้ถูกคุมขังในเรือนจำได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้สามารถดำรงชีวิตภายใต้ กระแสสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ได้อย่างมีสุขภาวะที่ดีทั้งขณะอยู่ในเรือนจำและเมื่อพ้นโทษ ผู้วิจัยจึง มีความสนใจที่จะทำการศึกษาเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขัง ดังกล่าว จึงได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรม การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบ ำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงใน กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดีอาชญากรรม ซึ่งมีแนวทางการพัฒนาโปรแกรมที่มีความสอดคล้องกับเป้าหมาย ของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก คือ ไม่เน้นให้ผู้ถูกคุม ขังแก้ไขปัญหาที่สาเหตุ แต่เป็นกลุ่มการปรึกษาที่เน้นการแก้ไขปัญหาโดยการพัฒนาทรัพยากรณ์ เชิงบวกภายในให้เข้มแข็งออกมาซึ่งในงานวิจัยนี้หมายถึงการพัฒนาจิตในระดับบุคคลให้เกิด ความพอเพียงนั่นเอง โดยจิตที่พอเพียงมีองค์ประกอบ คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และ การรับรู้คุณค่าดีประกอบกับการมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งหากได้รับการพัฒนาจิตลักษณะทั้ง สามองค์ประกอบนี้แล้วจะทำให้มีจิตที่พอเพียง ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดและมี พฤติกรรมวิถีชีวิตที่เหมาะสม มีความคิดและทักษะการเผชิญแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม มีเหตุผล มี ภูมิคุ้มกันตนทางจิต มีความกตัญญู มีคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มมากขึ้น ช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันเป็น เกราะป้องกันตนเองจากสิ่งที่ไม่ดีจากภายนอก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต

ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ทำให้เกิดความสุขมากขึ้น (Beard, 2005; Cao & Su, 2007; Su et al., 2011; Wieland, 2014; Young & De Abreu, 2010)

คำถามการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นหาคำตอบในการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดคำถามวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยเงื่อนไขทางจิตเชิงบวกใดบ้าง ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดควรเป็นอย่างไร
3. การให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดสามารถพัฒนาความมีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาเกี่ยวกับจิตพอเพียงในบริบทของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด
2. เพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

1.1 เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการมีจิตพอเพียงสำหรับบริบทในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำ ทำให้ทราบตัวแปรที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันของจิตพอเพียง ทราบถึงรูปแบบโปรแกรมเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ กระบวนการ และผลลัพธ์ของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง โดยสามารถนำไปเป็นแนวทาง ปรับและประยุกต์เพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ และเป็นพื้นฐานของการศึกษาวิจัยต่อยอดต่อไป

1.2 เกิดการพัฒนารูปแบบโปรแกรมเสริมสร้างจิตพอเพียงในแต่ละขั้นตอน ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตพอเพียงในบริบทของกลุ่มประชากรใน
กลุ่มอื่นๆ

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

2.1 ได้โปรแกรมเสริมสร้างจิตพอเพียงที่จะนำไปใช้กับกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในเรือนจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถขยายผลการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น
ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงได้

2.2 ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารกรมราชทัณฑ์ ผู้บัญชาการเรือนจำ หัวหน้างาน
นักจิตวิทยาเรือนจำ นักสังคมสงเคราะห์ สามารถนำความรู้เกี่ยวกับรูปแบบโปรแกรมการปรึกษา
เพื่อพัฒนาจิตพอเพียงไปใช้ร่วมกับการ วางแผนแนวทางการพัฒนาผู้ถูกคุมขังที่อยู่ในความ
รับผิดชอบดูแลของตน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษา เกี่ยวกับจิตพอเพียง
ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ระหว่างงานวิจัยเชิง
คุณภาพและเชิงปริมาณ ตามแนวคิดของ (Creswel, 2015; Creswell & Clark, 2018) แบบ
แผนการทดลองผสมวิธี (Experimental (Intervention) Design) โดยในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการ
ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไข
และแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำ
จังหวัดน่าน จากนั้นได้นำข้อค้นพบสำคัญที่ได้มาร่วมวิเคราะห์สังเคราะห์ร่วมกับการศึกษาจาก
แนวคิดทฤษฎีรวมทั้งการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมฯ
ในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ
โดยผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ในลักษณะการศึกษาในกลุ่ม
ควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ คือการให้การปรึกษา
กลุ่มโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น(ในระยะที่1) และใช้แบบวัดจิตพอเพียง วัดใน
ระยะก่อนการทดลองใช้โปรแกรมฯ ระยะหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ

ประชากรในการวิจัย คือ ประชากรกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในเรือนจำจังหวัดน่าน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (ระยะที่1) เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้
ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ที่ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก เพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไข

ของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงจากบริบทการวิจัย คือ ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่ใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำจังหวัดน่าน เพื่อนำมาร่วมพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็น 3 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ระหว่างการต้องโทษในเรือนจำจังหวัดน่าน มีประวัติเคยกระทำความผิดหรือต้องโทษคดียาเสพติดมาก่อน อายุ 18- 50 ปี มีคะแนนจิตพอเพียงจากแบบวัดสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย เป็นผู้ถูกคุมขังที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็น เป็นอาสาสมัครผู้ช่วยเหลืองานในเรือนจำ ผู้มีความประพฤติดี ไม่เคยทำผิดวินัยในเรือนจำ(จำนวน 9 คน)

1.2 กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯที่พ้นโทษออกไปแล้วซึ่งได้รับการพิจารณา คัดเลือกจากทางเรือนจำให้เป็นบุคคลต้นแบบ เมื่อพ้นโทษได้ใช้ชีวิตตามปกติภายนอกเรือนจำมาแล้วอย่างน้อย 3 ปี มีประวัติเป็นผู้ดำรงตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ประกอบอาชีพสุจริต และดำรงชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่เคยกระทำความผิดซ้ำหลังจากพ้นโทษออกไปแล้ว จำนวน 3 คน

1.3 กลุ่มนักวิชาการ หรือผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการปรึกษา และปฏิบัติงานกับเป้าหมายกลุ่มเสี่ยงมาอย่างน้อย 5 ปี ดังนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และผู้เชี่ยวชาญด้านวิธีการวิจัย รวม 2 ท่าน และ เจ้าหน้าที่เรือนจำซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาและควบคุมผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ จำนวน 3 ท่าน เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อได้ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์แล้ว ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและวิเคราะห์สรุปอุปนัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียง รวมถึงแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อ นำสู่การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง ระยะที่ 2 คือ กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่ใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำจังหวัดน่าน และมีคะแนนจิตพอเพียงที่วัดได้จากแบบวัดต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย จำนวน 48 คน ภายหลังจากที่ได้กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครจำนวน 48 คน ผู้วิจัยดำเนินการจับคู่รายบุคคล(Matching) โดยใช้คะแนนจิตพอเพียงจากการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) เป็นตัวแปรหลัก จากนั้นจัดสรรผู้เข้าร่วมวิจัยในแต่ละคู่เข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยนำคะแนนทั้งหมดมาเรียงลำดับจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด (Rank Ordering)

จากนั้นได้ใช้วิธีการจัดสรรกลุ่มตัวอย่างแบบสลับตามลำดับคะแนน (Ranked Alternating Allocation) เพื่อจัดสรรผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 1 ถูกจัดเข้ากลุ่มทดลอง ลำดับที่ 2 เข้ากลุ่มควบคุม ลำดับที่ 3 เข้ากลุ่มทดลอง ลำดับที่ 4 เข้ากลุ่มควบคุม โดยดำเนินการสลับกันไปเช่นนี้จนครบทั้ง 48 คน กระบวนการนี้ส่งผลให้ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 24 คน และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเริ่มต้นที่ใกล้เคียงกันทางสถิติ ซึ่งเป็นวิธีการควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Controlling for Group Differences) ที่รัดกุมภายใต้ข้อจำกัดของการวิจัยกึ่งทดลอง ได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 24 คนต่อกลุ่ม เฉพาะกลุ่มทดลอง 24 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) อีกครั้งโดยการจับฉลากเลือกแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 8 คน เพื่อเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาตามโปรแกรมฯ ซึ่งจากแนวคิดของไมเออร์สและแฮนเซน (Myers & Hansen, 2006) เสนอแนะว่าการกำหนดขนาดของกลุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของโปรแกรมควรมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 20-30 คน เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงในวิธีการทดลอง และในการทำกลุ่มการปรึกษา ขนาดสมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 7-8 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาพิจารณาพร้อมกับเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มผู้ถูกคุมขังซึ่งคดียาเสพติดที่มีอายุอยู่ระหว่าง 18 – 50 ปี เป็นผู้ที่อ่านออกเขียนได้ และไม่ได้อยู่ระหว่างการรักษาอาการทางจิตเวช

2.2 กลุ่มผู้ถูกคุมขังซึ่งคดียาเสพติดก่อนเข้ากลุ่มฯ จะต้องมีความคะแนนจิตพอเพียงต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย

2.3 สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มการให้การศึกษาที่จัดขึ้นได้ตลอดจนจบกระบวนการ

มีเกณฑ์การคัดออก ดังนี้

1. มีความเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ครบทุกครั้ง

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 การได้รับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

1.2 การไม่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

2. ตัวแปรตาม คือ จิตพอเพียง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ หมายถึง ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดซึ่งกระทำความผิดตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษพ.ศ. 2522 (แก้ไขเพิ่มเติมถึงปัจจุบัน) และถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำโดยคำสั่งของศาลหรือผู้มีอำนาจและให้หมายความรวมถึงนักโทษเด็ดขาดคนต้องขังและคนฝากขัง

นิยามเชิงปฏิบัติการ

จิตพอเพียง หมายถึง จิตลักษณะที่สะท้อนความเรียบง่าย พอประมาณ ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ปรับตัวในบริบทต่าง ๆ ของชีวิต รับผิดชอบในการกระทำต่อชุมชนสังคม นำไปสู่ความสมดุลและความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่

1) **ด้านความมีเหตุผล** หมายถึง กระบวนการรับรู้และใช้ความคิดอย่างรอบด้าน เพื่อพิจารณาไตร่ตรองก่อนตัดสินใจว่าจะกระทำหรือหลีกเลี่ยงการกระทำใด ๆ รวมทั้งการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การประเมินในด้านนี้มุ่งวัดความสามารถในการคิดเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ การใช้เหตุผลทั้งแบบนิรนัยและอุปนัย ตลอดจนการคิดอย่างมีระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ โดยใช้แบบวัดความมีเหตุผลที่พัฒนาขึ้นโดยโกศล มีคุณ (2551)

2) **การมีภูมิคุ้มกันตน** หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และควบคุมความคิด แรงจูงใจ รวมถึงการใช้อนุสติภาวะทางอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน ยั่วเย้า หรือคุกคาม โดยประเมินจากการมีสติรู้ตัว การมองโลกอย่างสร้างสรรค์และเชิงบวก ความรอบคอบไม่ชอบเสี่ยงเกินควร ตลอดจนทักษะในการจัดการกับความเครียด อ้างอิงจากแบบวัดภูมิคุ้มกันตนที่พัฒนาโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551)

3) **การรับรู้คุณค่าชีวิต** หมายถึง การตระหนักถึงความสำคัญของคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ อาทิ ความซื่อสัตย์สุจริต การเคารพกฎเกณฑ์และกฎหมาย การมีน้ำใจและความสามัคคี ตลอดจนการเห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งนำไปสู่ความรับผิดชอบในการกระทำและการตอบแทนต่อชุมชนและสังคม การวัดตัวแปรนี้ใช้เกณฑ์ เช่น การ

รับรู้คุณค่าของตัวเองของแผ่นดิน การตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองผู้อื่น และความถ่อมตน อ้างอิงตามแบบวัดการรับรู้คุณค่าที่ดี ของอุบล เลี้ยววาริณ (2551)

โดยแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ได้แก่ ไม่จริงเลย ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ค่อนข้างจริง จริงที่สุด จริง และ ผู้ที่ได้คะแนนจิตพอเพียงสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่ม หมายถึง เป็นผู้ที่มีจิตพอเพียงที่สูง และ ผู้ที่ได้คะแนนจิตพอเพียงต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวม หมายถึง ผู้ที่มีจิตพอเพียงน้อย

โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง หมายถึง รูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด บนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) กลไกสำคัญของกระบวนการนี้คือการมุ่งส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน โดยอาศัยการตระหนักถึงทรัพยากรเชิงบวกและคุณลักษณะด้านศักยภาพที่เป็นจุดแข็งของตนเอง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถส่วนบุคคล เพิ่มพูนทัศนคติเชิงบวกต่อเป้าหมายชีวิต และพัฒนาศักยภาพในการเผชิญและจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เน้นนำเทคนิคจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy/CBT) มาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ ใช้เวลาในการดำเนินโปรแกรม จำนวน 90 – 120 นาที ต่อการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง รวมระยะเวลาของโปรแกรมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ การนำเสนอภาพนิ่ง การใช้วีดิทัศน์คลิปภาพและเสียง และ มีการร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แบ่งปันประสบการณ์เชิงบวก เพื่อสร้างอารมณ์เชิงบวก เสริมสร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ การฝึกคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงตามหลักการคิดที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากวรรณกรรม เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

- 1.1 ความหมายของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 1.2 คุณลักษณะที่สำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ตอนที่ 2 จิตพอเพียง

- 2.1 ความหมายของจิตพอเพียง
- 2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของจิตพอเพียง
- 2.3 การวัดจิตพอเพียง
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม

- 3.1 นิยามความหมายโปรแกรม
- 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม
- 3.3 กระบวนการขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม

ตอนที่ 4 การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ความหมายและแนวคิด

4.1 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

- 4.2 แนวคิดของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
- 4.3 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและ

พฤติกรรมเชิงบวก : (Positive Cognitive Behavioral Therapy/Positive CBT)

- 4.4 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

- 4.5 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎี SFBT (Solution-Focused Brief Therapy)

- 4.6 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT)

- 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 5 กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย

1. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1.1 ความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้สรุปและเรียบเรียงพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และได้รับพระบรมราชานุญาตให้นำไปเผยแพร่เป็นแนวทางสำหรับประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงการพัฒนาประเทศ โดยปรัชญาดังกล่าวชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตและการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงจากทั้งภายในและภายนอกประเทศ อีกทั้งยังเน้นความรอบรู้ รอบคอบ และการประยุกต์ใช้วิชาการอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่สมดุล นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียรพยายาม และความมีสติปัญญาแก่ประชาชนและปฏิบัติงานทุกระดับ เพื่อให้สังคมไทยสามารถปรับตัวได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ภาพประกอบ 1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่กล่าวถึงแนวทางการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เน้นการพึ่งตนเองเป็นหลักยึดมั่นที่สำคัญ รู้จักการประมาณตนเองอย่างมีเหตุผล มีการพิจารณาอยู่บนพื้นฐานความรู้และคุณธรรม นอกจากนั้นแล้วปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้ดำเนินการเฉพาะเจาะจงแต่ในเรื่องของเศรษฐกิจแต่เพียงอย่างเดียวแต่ยังครอบคลุมไปถึงการ

ดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ ของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข อย่างเช่น หากเรามีความพอเพียง เราจะไม่ทุจริต คดโกง ไม่ลักขโมยของ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะส่งผลให้ผู้อื่นไม่เดือดร้อน สังคมก็อยู่ได้อย่างปกติสุข และพระองค์ทรงมีพระราชดำรัสเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ได้ทรงชี้ให้เห็นว่า ความพอเพียง หมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้จักพอดี หากมนุษย์มีความพอในความต้องการ ก็จะลดความโลภลงและไม่เบียดเบียนผู้อื่น หลักคิดนี้ไม่เพียงใช้กับบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางที่ทุกประเทศสามารถนำไปปรับใช้ได้ โดยยึดหลักความพอประมาณ ไม่สุดโต่ง และไม่แสวงหาผลประโยชน์เกินควร แม้จะมีทรัพย์สินหรือสิ่งอำนวยความสะดวกมาก ก็ยังต้องอยู่ในขอบเขตของความพอดี ทั้งการพูด การกระทำ และการดำเนินชีวิต ล้วนควรตั้งอยู่บนความพอเพียง เพื่อความสุขและความสมดุลที่แท้จริง

“...ถ้าใครมีความคิดอย่างหนึ่งและต้องการให้คนอื่นมีความคิดอย่างเดียวกับตัวซึ่งอาจจะไม่ถูก อันนี้ก็ไม่พอเพียง การพอเพียงในความคิดก็คือแสดงความคิด ความเห็นของตัวเองและปล่อยให้คนอื่นพูดบ้างและมาพิจารณาว่าที่เขาสงวนกับที่เราพูด อันไหนพอเพียงอันไหนเข้าเรื่อง ถ้าไม่เข้าเรื่องก็แก้ไขเพราะว่าถ้าพูดกันโดยที่ไม่รู้เรื่องกัน ก็จะกลายเป็นการทะเลาะจากการทะเลาะด้วยวาทะก็กลายเป็นการทะเลาะด้วยกาย ซึ่งในที่สุดก็นำมาสู่ความเสียหาย เสียหายแก่คนสองคนที่เป็นตัวการ เป็นตัวละคร ทั้งสองคน ถ้าเป็นหมู่ก็เลยเป็นการตีกันอย่างรุนแรงซึ่งจะทำให้คนอื่นอีกมากเดือดร้อน ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ก็แปลว่า ความพอประมาณและความมีเหตุผล...”

นอกจากนี้ ยังได้มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้ความหมายของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไว้หลากหลาย เช่น

สุเมธ ตันติเวชกุล (2543) อธิบายว่า เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล หมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างไม่สร้างความสะดวกแก่ตนเองและผู้อื่น ดำรงอยู่อย่างพอดีกับฐานะและอัตภาพ ไม่ยึดติดกับวัตถุนิยม มีอิสรภาพทางความคิดและการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักสายกลาง ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป หลักเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นรากฐานที่ทำให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองและสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต โดยเน้นใน 5 ด้านสำคัญ ได้แก่

1. **ด้านจิตใจ** มุ่งสร้างความเข้มแข็งให้ตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และพร้อมเป็นที่พึ่งพิงของตนเองและสังคม
2. **ด้านสังคม** ชุมชนควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เชื่อมโยงเป็นเครือข่ายที่มีความมั่นคงและยั่งยืน โดยตั้งอยู่บนหลักเมตตาธรรม
3. **ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** ใช้อย่างรู้คุณค่า จัดการอย่างชาญฉลาด และเพิ่มพูนคุณภาพทรัพยากรบนฐานของความยั่งยืน

4. **ด้านเทคโนโลยี** เลือกใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความจำเป็น พร้อมทั้งพัฒนาเทคโนโลยีให้สอดคล้องกับบริบทของประเทศ

5. **ด้านเศรษฐกิจ** ดำเนินชีวิตอย่างพออยู่พอกิน พอใช้เป็นหลัก จากนั้นจึงค่อยสร้างรายได้เพิ่มขึ้นทีละขั้นตอน หลีกเลี่ยงการก่อหนี้เกินจำเป็นและลดความเสี่ยงทางเศรษฐกิจ

ณัฐพงศ์ ทองภักดี (2550) ได้กล่าวถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ว่า คุณลักษณะของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ เป็นแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนตามทางสายกลาง เหมาะกับประชาชนทุกระดับ ทุกหน้าที่ ในหลายมิติ นอกจากนี้ยังให้มีความเท่าทันกระแสโลกาภิวัตน์ “ความพอเพียง” จึงประกอบไปด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และการมีภูมิคุ้มกันตนเองที่ดี ซึ่งความพอประมาณนั้น (Moderation) มีความหมายด้วยกันสองนัย คือ ความพอดีไม่สุดโต่ง และการยืนได้ด้วยขาของตนเอง (Self – reliant) เป็นความพอประมาณจึงหมายถึงการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่มากหรือน้อยเกินไปในมิติต่าง ๆ เช่น การผลิต การบริโภค การใช้จ่าย การออมในระดับที่ไม่สร้างความเดือดร้อนกับตนเอง ยืนได้ด้วยลำแข้งของตนเอง ส่วนความมีเหตุมีผล นั้น (Reasonableness) หมายความว่า การตัดสินใจในพฤติกรรม การกระทำต่าง ๆ ที่มีความพอประมาณ มีสติรอบรู้ คำนึงถึงผลกระทบของการกระทำและความเสี่ยงทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ต้องคำนึงถึงเป้าหมายและวิธีการที่เหมาะสม มีความรู้ มีการพิจารณาจากเหตุปัจจัยและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน จะทำให้มีความพอประมาณทั้งในปัจจุบันและอนาคต และการมีภูมิคุ้มกันตนเอง (Self – immunity) คือการเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ภายใต้อาการการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใต้ข้อจำกัด สามารถสร้างภูมิคุ้มกันพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง แม้ในสถานการณ์ที่แย่ที่สุดได้

กล่าวโดยสรุป ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช พระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อใช้เป็นหลักการดำเนินชีวิตมาตั้งแต่ก่อนวิกฤตเศรษฐกิจ และต่อมาได้ทรงเน้นย้ำให้เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งสร้างความมั่นคงและความยั่งยืนให้แก่ประเทศท่ามกลางความผันผวนของโลกาภิวัตน์ ปรัชญานี้มุ่งชี้แนวทางการปฏิบัติตนและการดำรงชีวิตที่เหมาะสมในทุกระดับ ตั้งแต่ปัจเจก ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงระดับชาติ เพื่อให้สังคมไทยพัฒนาสู่ความก้าวหน้าอย่างสมดุล โดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจที่สามารถปรับตัวทันต่อกระแสโลกาภิวัตน์ และนำพาประเทศให้ผ่านพ้นวิกฤต พร้อมทั้งยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความสุขและมั่นคงอย่างต่อเนื่อง (Office of National Economic and Social Development Board, 2017)

ความหมายของ “ความพอเพียง” ครอบคลุมถึงการดำรงอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณและการใช้เหตุผล ตลอดจนการสร้างภูมิคุ้มกันภายในตนเองเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายนอกและภายใน ทั้งนี้จำเป็นต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และการใช้วิชาการอย่างเหมาะสมในการวางแผนและดำเนินงานทุกขั้นตอน อีกทั้งยังต้องเสริมสร้างรากฐานทางจิตใจของคนในสังคมให้มีคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียร และสติปัญญา เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล และพร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

1.2 คุณลักษณะที่สำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะสำคัญที่เรียกว่า 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและอยู่บนทางสายกลาง เพื่อลดความเสี่ยงจากวิกฤติและสร้างคุณภาพชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน ประกอบด้วย

สามห่วง ได้แก่

ความพอประมาณ คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินความจำเป็น และไม่สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองหรือผู้อื่น

ความมีเหตุผล คือ การตัดสินใจหรือการกระทำที่ตั้งอยู่บนหลักวิชาการ กฎหมาย ศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม โดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้านและคาดคะเนผลที่จะตามมาอย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือ การเตรียมความพร้อมในการเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างทัน่วงที

สองเงื่อนไข ได้แก่

เงื่อนไขด้านความรู้ ต้องมีความเข้าใจในวิชาการที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ใช้ความรอบคอบในการเชื่อมโยงองค์ความรู้เพื่อนำไปสู่การวางแผนและการปฏิบัติอย่างเหมาะสม

เงื่อนไขด้านคุณธรรม ต้องมีจิตสำนึกด้านคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต อดทน เพียรพยายาม และใช้สติปัญญาเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้ว พบว่ามีผู้ที่มีความสนใจศึกษา ดังนี้

อรพินทร์ ชูชมและคณะ (2563) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยนี้ช่วยสนับสนุนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ระบุว่า คุณลักษณะสำคัญ 3 ด้าน คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และ

การมีภูมิคุ้มกันประกอบกันกับเงื่อนไข ความรู้ และการมีคุณธรรม-จริยธรรม ทำให้บุคคลมีชีวิตที่เป็นสุขได้ (Sufficiency Economy Movement Sub-Committee, 2007) ประกอบกับรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะที่ได้มุ่งพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้านตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพอเพียง-พอประมาณในเชิงของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาวะที่เข้มแข็งและการมีจิตที่เป็นสุข (Bhanthumnavin, 2017) นอกจากนี้ งานวิจัยนี้ยังช่วยสนับสนุนแนวคิดหรือวิธีการทางพุทธธรรมว่าได้เอื้อต่อการเสริมสร้างความมีจิตพอเพียงซึ่งมีองค์ประกอบจิตลักษณะด้านความมีเหตุมีผล ความพอประมาณ และการมีภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรม นอกจากนี้แล้ว ผลการวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นว่าหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทย ซึ่งพบว่า ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นอยู่ที่ดีกับปัจจัยด้านการศึกษา ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจศาสตร์ ด้านเกษตร ด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ยังพบว่าผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวยังมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ว่าเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการมีคุณภาพชีวิต สุขภาวะที่ดี และการมีพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มเยาวชน (อรพินทร์ ชุชมและคณะ, 2563; อนันต์ แยมเยื่อน, 2560) เช่นเดียวกับการศึกษาทดลองของ อรพินทร์ ชุชมและคณะ (2563) ที่ได้มีการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้เฉพาะคุณลักษณะเพียงด้านเดียว คือ คุณลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันทางจิต โดยได้นำคุณลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันทางจิตมาพัฒนาในกลุ่มผู้สูงอายุ และพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนาด้านภูมิคุ้มกันทางจิต มีภูมิคุ้มกันทางจิต และมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำนั้น พบงานวิจัยค่อนข้างน้อย เมื่อเทียบกับการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายบุคคลอื่น ๆ เช่น งานวิจัยของ พิษิต ธรรมฤทธิ์ et al. (2554) ได้ทำการศึกษาเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ถูกคุมขังเรือนจำไชยา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ถูกคุมขัง เนื่องมาจากการดำรงชีวิตอยู่ภายใต้กรอบของกฎเกณฑ์และข้อบังคับเดียวกัน และผู้วิจัยได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาในผู้ถูกคุมขังว่า ควรปรับปรุงบริการพื้นฐานที่จำเป็น เช่น อาหาร การรักษาพยาบาล โดยเสนอแนะว่าร้านสะดวกซื้อที่จำหน่ายสินค้าในเรือนจำ ควรมีสินค้าให้บริการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเท่านั้นไม่ควรมีมากเกินไปและไม่ค่อยเกินไป ไม่ควรมีสินค้าที่ฟุ่มเฟือย เพื่อไม่ให้เกิดการบริโภคที่เกินความจำเป็น นอกจากนี้ พยอมา ราชสม และ พิพัฒน์ ไทยอารี (2561) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย

เกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมในการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้ถูกคุมขังโครงการกำลังใจในเรือนจำชั่วคราวเขาพลอง จังหวัดชัยนาท ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอแนะว่าในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการพัฒนารูปแบบของการจัดกิจกรรมการให้ความรู้และการพัฒนาพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ควรเน้นพัฒนาโดยยึดหลักผู้ถูกคุมขังเป็นศูนย์กลาง ซึ่งหมายถึง การที่เรือนจำต้องเน้นกิจกรรมที่เป็นกระบวนการปลูกฝังจากภายใน (Internalization) มีกระบวนการที่เน้นให้ผู้ถูกคุมขังซึมซับถึงการนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตโดยไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะเพียงการอบรมและการนำไปปฏิบัติเท่านั้น หากแต่จะต้องเน้นให้ผู้ถูกคุมขังเข้าใจถึงแก่นแท้ของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการทดลองปฏิบัติที่เริ่มจากตนเอง เป็นต้นว่า การรู้จักตนเอง การประมาณตนเอง การใช้ชีวิตอย่างมีเหตุมีผล มีคุณธรรม-จริยธรรม เป็นต้น นอกจากนี้ กระบวนการให้ผู้ถูกคุมขังเป็นศูนย์กลางจะต้องเน้นกระบวนการถ่ายทอดที่ให้ผู้ถูกคุมขังเริ่มกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์และต่อยอด โดยปราศจากการบังคับหรือสั่งให้ทำแบบสายการบังคับบัญชา หากแต่จะต้องเริ่มปลูกฝังให้ผู้ถูกคุมขังเริ่มคิด วิเคราะห์ศักยภาพ วิเคราะห์ความสามารถและบทบาทการวางแผนอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอน ซึ่งหากเรือนจำได้มีการพัฒนาตามขั้นตอนที่เน้นพัฒนาผู้ถูกคุมขังจากภายในตนเองจะทำให้สามารถพัฒนาและซึมซับถึงการนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตได้อย่างแท้จริง

จากการทบทวนแนวคิดและหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าหัวใจสำคัญของปรัชญานี้ไม่ได้อยู่ที่การจัดการทรัพยากรภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่หยั่งรากลึกอยู่ที่ มิติภายใน ของปัจเจกบุคคล การจะนำหลักการ 3 ห่วง 2 เงื่อนไข มาปฏิบัติให้เกิดผลได้อย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการบ่มเพาะคุณลักษณะทางจิตใจที่สอดคล้องกันเสียก่อน ด้วยเหตุนี้ นักวิชาการในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์จึงได้พยายามถอดรหัสปรัชญาดังกล่าวออกมาเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาที่สามารถวัดผลและพัฒนาได้ ซึ่งก็คือแนวคิดเรื่องจิตพอเพียง (Sufficiency Mind) อันจะเป็นประเด็นที่จะวิเคราะห์ในลำดับต่อไป

2. จิตพอเพียง

2.1 ความหมายของจิตพอเพียง

จิตพอเพียง หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจและสามารถปฏิบัติตนตามแนวทางความพอประมาณในบริบทต่าง ๆ ของชีวิต จิตพอเพียงเป็นนามธรรม แต่สามารถสังเกตได้ผ่านพฤติกรรมและคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล โดยเกิดจากการรวมตัวกันของ สามองค์ประกอบสำคัญ และ สองเงื่อนไข ได้แก่

องค์ประกอบสามด้าน

ด้านความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจและการกระทำโดยพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ อย่างรอบคอบ คำนึงถึงผลกระทบต่องานตนเองและผู้อื่น ตามหลักวิชาการ กฎหมาย ศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม

ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน คือ ความสามารถในการเตรียมตัวและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง

ด้านการรับรู้คุณความดี หมายถึง การตระหนักและให้คุณค่าต่อความดี คุณธรรม และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม มีความพร้อมในการตอบแทนและส่งเสริมสิ่งดี ๆ รอบตัว

เงื่อนไขสองประการ

คุณธรรม บุคคลต้องมีจิตสำนึกทางคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ และความอดทน

ความรอบรู้และการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อให้การใช้ความรู้และทักษะในการตัดสินใจมีความเหมาะสมและรอบคอบ

เมื่อบุคคลมีจิตพอเพียงในระดับสูง จะปรากฏเป็นพฤติกรรมที่เรียบง่าย มีเหตุผล ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการควบคุมตนเอง เชื้อในการทำดีและละเว้นความชั่ว เคารพกฎระเบียบและกฎหมาย ส่งเสริมความสามัคคี และเกิดความสมดุลในชีวิต นำไปสู่ความสุข และความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน (จิรพัฒน์ ศิริรักษ์, 2555; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551; แยมเยื่อน, 2560; วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, 2558)

2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของจิตพอเพียง

จากอิทธิพลของการพัฒนาทางเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด เพื่อพัฒนาให้ทัดเทียมกับนานาชาติอารยประเทศตามกระแสสังคมโลกในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้สังคมไทยต้องตกอยู่ภายใต้กระแสสังคมโลกอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก การพัฒนาที่ไม่สมดุลระหว่างการพัฒนาคนและพัฒนาประเทศที่เน้นอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีเป็นหลัก จึงเป็นที่มาของสังคมวัตถุนิยมซึ่งหล่อหลอมให้ผู้คนให้คุณค่ากับวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ทำให้ผู้คนมีการดิ้นรนเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองและความมั่งคั่งร่ำรวย มีการแสพัวตฤเกินความจำเป็น เกินฐานะ ทำให้เกิดความไม่สมดุลและเกิดความกดดันในการดำรงชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับ จิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกได้อย่างเหมาะสม

โดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ระบุว่า จิตพอเพียงเกิดจากการพัฒนาตนเองตามแนวความคิดการพึ่งพาตนเอง โดยยึดหลัก พอประมาณ ใช้ ความมีเหตุผล ในการคิดและตัดสินใจ สร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และนำความรู้ความคู่กับคุณธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิตอย่างสม่ำเสมอและเพียรพยายาม

แนวคิดนี้ได้รับการยอมรับทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ โดยเผยแพร่หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปยังกว่า 140 ประเทศ และมีความสอดคล้องกับบริบทและวิถีชีวิตของสังคมไทย ซึ่งมีรากฐานทางความคิด ความเชื่อ และค่านิยมตามหลักพระพุทธศาสนา

ในทัศนะของ (Warr, 2011) เศรษฐกิจพอเพียงมีรากฐานมาจากปรัชญาเชิงพุทธ ซึ่งเน้นความสุขจากจิตใจภายใน ไม่ใช่จากความมั่งคั่งทางวัตถุ เปรียบเทียบกับ เศรษฐศาสตร์สีเขียวที่ไม่สนับสนุนการมีรายได้มากเกินไปเกินความสามารถของโลก แต่ส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างไม่เบียดเบียนและการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง เพื่อความสุขที่ยั่งยืน

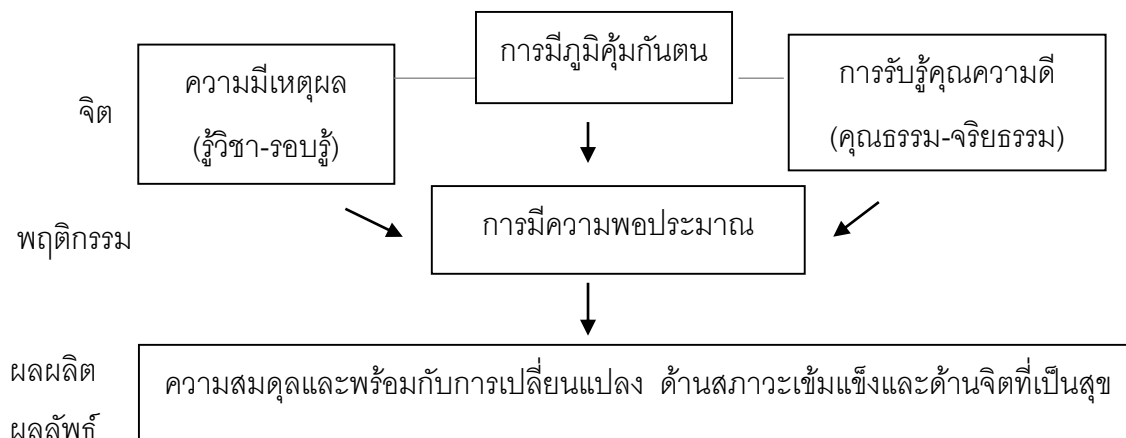
Avery (2016) ชี้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงอิงหลัก **ทางสายกลาง** ของพุทธศาสนา โดยหลีกเลี่ยงความโลภและความหลงระเห็จ ในขณะที่เศรษฐศาสตร์กระแสหลักมักล้มเหลวในการแก้ปัญหาวิกฤติและความผันผวนของเศรษฐกิจโลก ทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากร ความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ความยากจน และความเหลื่อมล้ำทางรายได้

การพัฒนาที่ยั่งยืนควรยึด **คนเป็นศูนย์กลาง** และประยุกต์แนวคิดความสุขภายในตามพุทธศาสนา ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดตะวันตกที่เน้นการแข่งขัน การบริโภค และการสะสมวัตถุ โดยแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเน้นสองประเด็นหลัก ได้แก่

1. ความต้องการในปัจจุบันการดำรงชีวิตควรสอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่เกินความจำเป็น

2. การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเกินกำลังที่ตนเองจะรับได้

ดังนั้น จิตพอเพียงสามารถสรุปได้ว่า เกิดจาก **สามองค์ประกอบ** ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และภูมิคุ้มกันตน ร่วมกับ **เงื่อนไข** คือ ความรู้ความคู่คุณธรรม เมื่อผนวกกับองค์ความรู้ด้านจิตพฤติกรรมศาสตร์ จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลปรับตัวได้ดี มีความสุข และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551)



ภาพประกอบ 2 การผสมผสานจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับองค์ความรู้
ในสาขาจิตวิทยาพฤติกรรมศาสตร์

ที่มา : (ดุษฎีนิพนธ์ พันธ์มนนาวิณ และ ดวงเดือน พันธ์มนนาวิณ, 2550)

จากกรอบแนวคิดข้างต้น จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ลักษณะทางจิตใจสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าความดี (คุณธรรมและจริยธรรม) (ดวงเดือน พันธ์มนนาวิณ, 2551; ดุษฎีนิพนธ์ พันธ์มนนาวิณ และ ดวงเดือน พันธ์มนนาวิณ, 2550) โดยแต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้

1. **ความมีเหตุผล** ความมีเหตุผลหมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดโดยพิจารณาอย่างรอบด้าน ครอบคลุม **สามแนวทางหลัก**

1.1 การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผล (Causal reasoning)

กฎการแปรเปลี่ยนไปด้วยกัน (Covariance rule): วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งอื่นเกิดขึ้นตามหรือไม่

กฎการเกิดก่อน (Temporal precedence rule): สิ่งที่เกิดขึ้นก่อนสามารถเป็นสาเหตุของสิ่งที่เกิดหลังได้ แต่ไม่สามารถกลับกันได้

กฎความเที่ยงตรงภายใน (Internal consistency rule): สาเหตุของผลต้องไม่ถูกแทนหรือบดบังโดยสาเหตุอื่น

1.2 การคิดเชิงนิรนัยและอุปนัย (Deductive & Inductive reasoning)

นิรนัย (Deductive reasoning): นำหลักการหรือทฤษฎีที่มีอยู่มาอธิบายสถานการณ์เฉพาะ

อุปนัย (Inductive reasoning): รวบรวมข้อเท็จจริงจากหลายสถานการณ์เพื่อสรุปเป็นหลักการหรือทฤษฎี

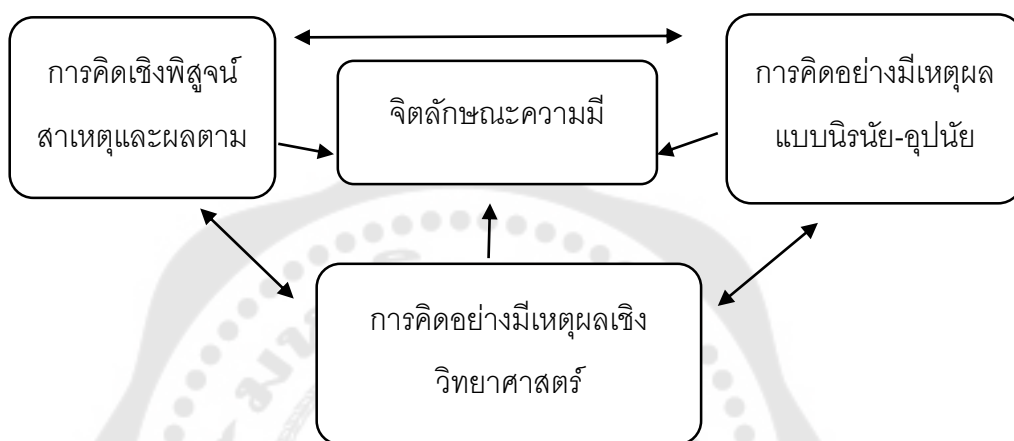
1.3 การคิดเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific reasoning)

ให้ความหมายของสิ่งที่ศึกษาอย่างชัดเจน

ตั้งสมมติฐานและทดสอบด้วยข้อมูล

เก็บรวบรวมและควบคุมสาเหตุแทรกซ้อน

ประมวลผลและตรวจสอบผลเพื่อหาข้อสรุปที่เชื่อถือได้

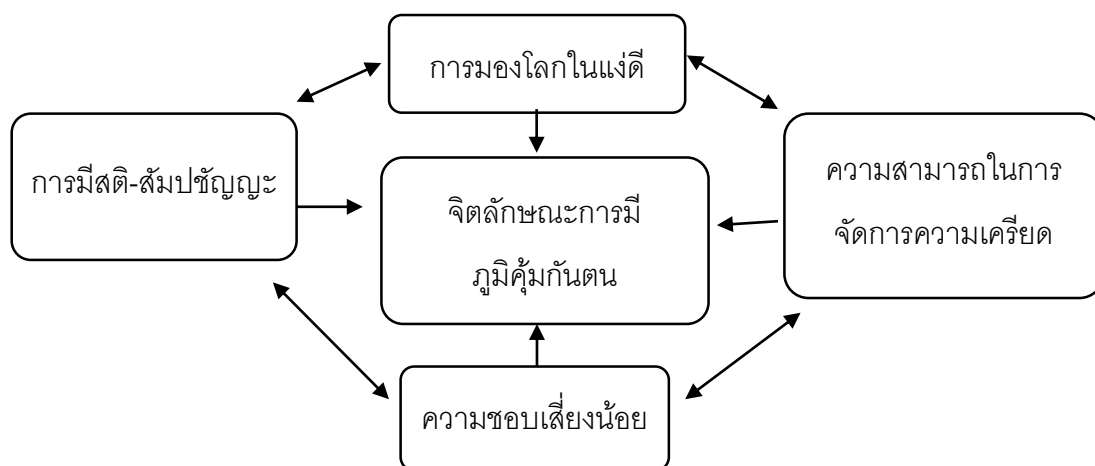


ภาพประกอบ 3 จิตลักษณะความมีเหตุผล

ที่มา : โกศล มีคุณ (2551)

2. การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้าน ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล การที่บุคคลนั้นมีภูมิคุ้มกันภายในตนที่ดี หรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง นั้น มีแนวทางในการพัฒนาภูมิคุ้มกันตน 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การมีสติสัมปชัญญะ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ความชอบเสี่ยงน้อย และ 4) ความสามารถในการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม

- 1) การมีสติ-สัมปชัญญะ (Consciousness)
- 2) การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
- 3) ความชอบเสี่ยงน้อย (น้อย) (Risk preference)
- 4) ด้านการจัดการความเครียด (Coping)



ภาพประกอบ 4 จิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตน

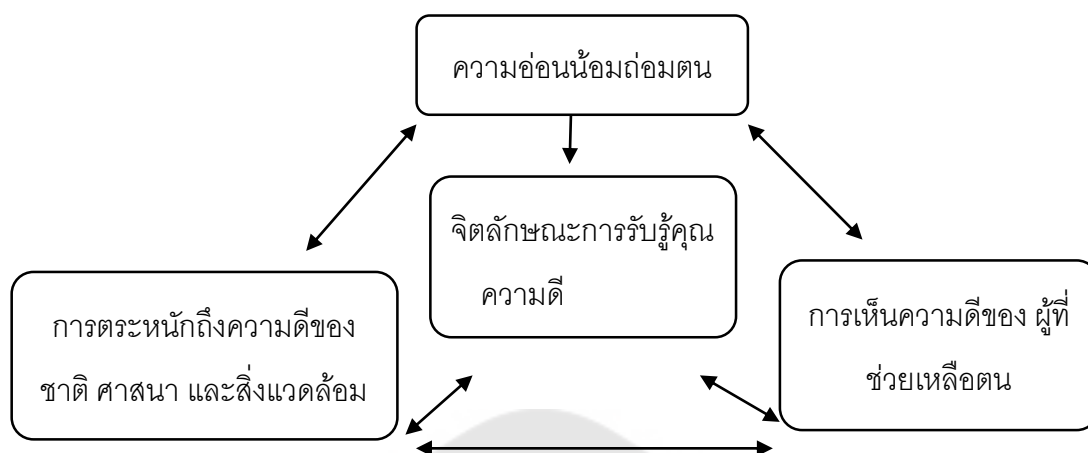
ที่มา : ดุจเดือน พันธุนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (2551)

3. การรับรู้คุณความดี การรับรู้คุณความดีหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงคุณค่าของบุญคุณและความดีที่ได้รับจากผู้อื่น ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และศาสนา รวมถึงความประสงค์ที่จะตอบแทนด้วยการทำความดี ช่วยเหลือ สนับสนุน และหลีกเลี่ยงการกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหาย เบียดเบียน หรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม การพัฒนาการรับรู้คุณความดีสามารถดำเนินไปได้ตาม สามแนวทางหลัก ดังนี้

การตระหนักถึงคุณความดีของแผ่นดิน: รู้คุณค่าของทรัพยากรและประโยชน์ที่ได้รับจากประเทศชาติ

การมีความอ่อนน้อมถ่อมตน: เห็นคุณค่าในตนเองโดยไม่หลงตนเอง

การเห็นคุณความดีของผู้อื่น: ตระหนักและยอมรับความดีของผู้ที่ให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนตน



ภาพประกอบ 5 จิตลักษณะการรับรู้คุณความดี

ที่มา : ดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน , 2550

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามที่ได้นำเสนอข้างต้น ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตพอเพียงเพื่อนำสู่งานวิจัยครั้งนี้ได้ ดังนี้ ตามแนวทางของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จิตพอเพียง ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความมีเหตุผล องค์ประกอบด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และ องค์ประกอบด้านการรับรู้คุณความดี ควบคู่กับการมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งในองค์ประกอบแต่ละด้านจะมีตัวแปรของจิตลักษณะที่สามารถพัฒนาเพื่อเพิ่มพูนความมีจิตพอเพียงได้ ดังนี้

ด้านความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ พิจารณา ไตร่ตรองถึงเหตุและผลที่แท้จริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยด้านความมีเหตุผล ประกอบด้วย การคิดเชิงพิสูจน์ สาเหตุกับผล , ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย -อุปนัย และ การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์

ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ ตลอดจนความสามารถในการระงับยับยั้งตนเองไม่ให้กระทำการที่เสี่ยงเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับความเครียด, การมองโลกในแง่ดี ,ความชอบเสี่ยงน้อย,

ด้านการรับรู้คุณความดี หมายถึง การมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่คุณธรรมขั้นสูง ต่อไป ประกอบด้วย การรับรู้คุณความดีของคนอื่นเห็นความดีของผู้อื่น การรับรู้คุณความดีของแผ่นดิน และ ความอ่อนน้อมถ่อมตน (อุบล เลี้ยววาริณ, 2551)

2.3 การวัดจิตพอเพียง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารวิชาการ พบว่าในช่วงที่ผ่านมา นักวิชาการในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ได้ทำการพัฒนาบุคคลและสังคมโดยใช้ความรู้ในสาขาที่มีความสอดคล้องกับหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมานานแล้วแต่การทุ่มเทอย่างเด่นชัดให้กับการขับเคลื่อนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักวิชาการในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์นั้น ได้เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 เป็นต้นมา ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 4 ยุคดังต่อไปนี้

ยุคเริ่มแรกของการพัฒนาคือตั้งแต่ พ.ศ. 2517- พ.ศ.2544 เป็นยุคที่มีการนำเสนอหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย ในยุคนี้นักวิชาการสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์มีความสนใจในการศึกษาวิจัยและพัฒนากลุ่มเป้าหมายที่เป็นโรงเรียน มหาวิทยาลัย และชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่สำคัญคือ กลุ่มชาวบ้าน เกษตรกร นักเรียน และนิสิตนักศึกษา โดยจะเห็นได้ว่างานวิจัยในช่วงนี้มักเป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบริบทของชุมชนที่เน้นเพื่อพัฒนาทางด้านการเกษตร ไม่ว่าจะเป็นการอนุรักษ์ดินและน้ำ (เกษม ชาติกุล, 2533) การปรับทัศนคติและค่านิยม (วินัย พรหมอินทร์, 2531) และคุณลักษณะทางจิตใจ (Channuwong, 1990) เป็นต้น ต่อมาในยุคที่สองคือช่วงระยะเวลาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2545-2550 ในช่วงนี้ได้มีการส่งเสริมหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้นนักวิชาการในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์จึงเริ่มมีการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวความคิดของหลักปรัชญานี้มาผสมผสานกับองค์ความรู้ในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งเริ่มจากงานเขียนของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2554) ในวารสารพัฒนบริหารศาสตร์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ซึ่งเป็นบทความที่นำเสนอแนวคิด การปรับปรุงและเสนอกระบวนการของปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ยุคที่สามในช่วง พ.ศ. 2551-2554 สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ภายใต้การดำเนินการของศูนย์วิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย ได้รับการสนับสนุนทุนการวิจัย ซึ่งในช่วงนี้เองที่ทำให้สามารถพัฒนาเครื่องมือวัดจิตพอเพียงโดยแยกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งแบบวัดเหล่านี้มีพื้นฐานที่สามารถเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ในนานาชาติด้วยเครื่องมือวัดจิตพอเพียงเหล่านี้ ได้แก่กลุ่มแรกเครื่องมือวัดความมีเหตุมีผล กลุ่มนี้ อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของโกศล มีคุณ (2551) ซึ่งบางออกเป็น 3 แบบวัดย่อย คือแบบวัดการคิดแบบเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Reasoning) แบบวัดการคิดเชิงสาเหตุและผล (Causal-effect Reasoning) และแบบวัดการคิดแบบนิรนัย-อุปนัย (Inductive-deductive Reasoning) กลุ่มที่สองเครื่องมือวัด การมีภูมิคุ้มกันตน ซึ่งอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของ ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (ดุจเดือน พันธุมนาวิน & งามตา วนินทานนท์, 2551) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4

แบบวัดย่อย คือแบบวัดความชอบเสี่ยง(น้อย) (Risk preference) แบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) แบบวัดสติ-สัมปชัญญะ (Consciousness) และแบบวัดการจัดการกับความเครียด (Coping) กลุ่มที่สามเครื่องมือวัด การรับรู้คุณความดี กลุ่มนี้อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของ อุบล เลี้ยววาริณ (อุบล เลี้ยววาริณ, 2551) ซึ่งในแบบวัดการรับรู้คุณความดีนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 แบบวัดย่อย คือ แบบวัดความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humbleness) แบบวัดการรับรู้คุณความดีของบุคคล (Attitudinal Grateful to Person) และแบบวัดการรับรู้คุณความดีของแผ่นดิน (Attitudinal Grateful to Society and Nation) โดยในแต่ละกลุ่มแบบวัดเหล่านี้คณะนักวิจัยได้ทำการทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง 3 ประเภท คือ นักเรียน นิสิตนักศึกษา และ ผู้ใหญ่ ซึ่งรวมแล้วมีจำนวนมากกว่า 3,500 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ(Exploratory Factor Analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) จึงทำให้ได้แบบวัดจำนวน 30 แบบวัด นอกจากการสร้างแบบวัดในเชิงที่ละตัวแปรแล้วคณะนักวิจัยในแต่ละกลุ่มยังทำการสร้างแบบวัดที่เป็น “จิตเอกภาค” ของแต่ละกลุ่มแบบวัดสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 3 ประเภททำให้ได้แบบวัดหลักรวมทั้งสิ้น 39 แบบวัด รวมทั้ง ดวงเดือน พันธุมนาวิน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) ยังได้ทำการวิเคราะห์แบบวัด “จิตพอเพียง” 3 กลุ่มเครื่องมือวัดนี้เข้าไว้ด้วยกันโดยทำการวิเคราะห์และพัฒนาเครื่องมือวัดนี้เฉพาะในกลุ่มผู้ใหญ่ ทำให้ได้แบบวัดจิตพอเพียงสำหรับผู้ใหญ่อีก 1 แบบวัด รวมทั้งสิ้นได้แบบวัดหลักในการทำวิจัยในโครงการนี้จำนวน 40 แบบวัดและยังมีแบบวัดผสมระหว่างกลุ่มที่เป็นลักษณะ “จิตทวิภาค” ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีมิติผสมกันที่ละ 2 ตัวแปรที่ข้ามกลุ่มอีกจำนวนหนึ่งด้วยผลจากการสร้างแบบวัดเหล่านี้ได้ทำให้การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ในปัจจุบันนับได้ว่าเป็นยุคที่สี่ของการพัฒนาเครื่องมือวัด ซึ่งเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2552 จนถึงปัจจุบัน ในยุคนี้มีการศึกษาวิจัยในหลายแง่มุมและหลายกลุ่มตัวอย่างที่นำไปสู่การขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับนักเรียนที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยตรง นอกจากนี้ยังได้มีนักวิจัยที่นำแบบวัดบางชุดที่สร้างโดยคณะนักวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ไปใช้ด้วยเช่นแบบวัดในกลุ่มการรับรู้คุณความดี (วรรณุช ลิปิยารักษ์ , 2552; วรทัศน์ วัฒนชีวโนปกรณ์, 2555) แบบวัดในกลุ่มการมีภูมิคุ้มกันตน หรือใช้พร้อมกันทั้ง 3 กลุ่มแบบวัด นอกจากนี้ยังมีการใช้แบบวัดในลักษณะ “จิตทวิภาค” ในการศึกษาเกี่ยวกับการเสี่ยงอย่างมีสติในนักเรียนอีกด้วย รวมทั้งยังมีการวิจัยเชิงคุณภาพในสาขานี้ที่เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วย จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นสามารถทำได้มากขึ้นโดยเฉพาะใน

เชิงการสร้างองค์ความรู้ของสาเหตุของพฤติกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งจะทำให้
 ให้นำไปสู่การเสนอแนะนโยบายและแนวทางการพัฒนาประชากรกลุ่มต่าง ๆ ให้มีพฤติกรรมตาม
 หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากยิ่งขึ้น แสดงถึงความสอดคล้องของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ
 พอเพียงกับองค์ความรู้ทางวิชาการในสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ตลอดจนพัฒนาการของทั้งสอง
 แนวทางนี้ในการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งนับวันจะยิ่งมีความชัดเจนและ
 สามารถนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานุคคลและสังคมได้มากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม
 การที่จะช่วยขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลให้บรรลุเป้าประสงค์
 โดยเร็วและยั่งยืน ยังจำเป็นต้องมีนักวิชาการต่างๆควรที่จะดำเนินการให้มากยิ่งขึ้น

ที่ผ่านมา แม้จะมีผู้ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับการวัดจิตพอเพียงและ
 การวัดจิตลักษณะบางด้านซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียง ตามที่กล่าวมาข้างต้นและยังมี
 ผู้วิจัยหลายท่านที่ได้นำแบบวัดจิตพอเพียงไปใช้ศึกษาในกลุ่มต่าง ๆ และอาจมีการพัฒนาปรับปรุง
 เพิ่มเติมเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายที่ได้ทำการศึกษา แต่จะพบว่าส่วนใหญ่แล้ว
 ก็ยังคงเป็นการศึกษาเพื่อสร้างหรือพัฒนาแบบวัดจิตพอเพียงหรือแบบวัดจิตลักษณะบางด้านของ
 องค์ประกอบจิตพอเพียง ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็น นักเรียน นักศึกษา เฉพาะกลุ่มอาชีพ หรือเฉพาะ
 ช่วงอายุ เท่านั้น และยังพบว่าแบบวัดจิตพอเพียงหรือแบบวัดจิตลักษณะบางด้านของ
 องค์ประกอบจิตพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ ซึ่งนับว่าเป็นกลุ่มที่เปราะบาง และมีความ
 น่าสนใจศึกษาเพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนาคนกลุ่มดังกล่าวนี้ได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ยังไม่พบว่า
 มีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาแบบวัดในกลุ่มคนดังกล่าว ซึ่งนับเป็นการศึกษาที่ใหม่และยังไม่เคยมี
 ผู้ทำการศึกษามาก่อน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลการวิจัยที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการวัดจิตพอเพียง เพื่อ
 เป็นแนวทางปรับใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

การวัดจิตพอเพียงและองค์ประกอบของจิตลักษณะ

การศึกษาวิจัยหลายชิ้นได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเครื่องมือวัดจิตพอเพียงและองค์ประกอบของจิตลักษณะต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ตั้งแต่นักเรียนไปจนถึงผู้ใหญ่ และพนักงานของรัฐ

1. การวัดจิตลักษณะด้านภูมิคุ้มกันตน

นิศากร สนามเขต (2550) ได้สร้างแบบวัดการมีภูมิคุ้มกันภายในตนสำหรับนักเรียน จำนวน 15 ข้อ โดยเป็นแบบประเมินรวมค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา = .82 ต่อมา ดุจเดือน พันธมนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (2551) ได้พัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันตนทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ นักศึกษา และนักเรียน จำนวนข้อคำถามหลายแบบ ครอบคลุมด้านการมองโลกในแง่ดี ความชอบเสี่ยงน้อย สติสัมปชัญญะ และการจัดการความเครียด โดยค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง .64 ถึง .74

2. การวัดจิตลักษณะด้านความพอเพียงและคุณธรรม

นริศรา ยืนยง (2551) ได้สร้างแบบวัดคุณลักษณะด้านความพอเพียงของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครอบคลุมความประหยัด ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน ความรับผิดชอบ ความรอบคอบ และการควบคุมตนเอง จำนวน 123 ข้อ แบบวัดเป็นมาตราประเมิน 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น .968 ทศนีย์ วงศ์ศรี (2554) พัฒนาแบบวัดความพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 24 ข้อ แบบประเมิน 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น .833

3. การวัดจิตลักษณะด้านเหตุผล

โกศล มีคุณ (2551) ได้พัฒนาแบบวัดความมีเหตุมีผลสำหรับผู้ใหญ่ นักศึกษา และนักเรียน โดยแบ่งเป็น 4 ชุด ได้แก่ การคิดเชิงสาเหตุ-ผล เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ การคิดแบบนิรนัย-อุปนัย และจิตเอกภาคด้านความมีเหตุผล ใช้มาตราประเมิน 6 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น .65 และ .68 สำหรับการคิดแบบนิรนัย-อุปนัยมีค่าความเชื่อมั่น .45

4. การวัดการรับรู้คุณความดี

อุบล เลี้ยววาริณ (2551) สร้างแบบวัดการรับรู้คุณความดีสำหรับผู้ใหญ่ นักศึกษา และนักเรียน แบ่งเป็น 3 แบบ ได้แก่ การรับรู้คุณความดีของบุคคล แผ่นดิน และความอ่อนน้อม ถ่อมตน รวม 27 ข้อ ใช้มาตราประเมิน 6 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น .81

5. การสรุปองค์ประกอบของจิตพอเพียง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ได้สรุปว่า จิตพอเพียงประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

-**ความมีเหตุมีผล:** การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุ-ผล การคิดเชิงนิรนัย-อุปนัย และการคิดเชิงวิทยาศาสตร์

-**การมีภูมิคุ้มกันตน:** การแสวงหาความรู้และประสบการณ์ การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสียสละ และการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม

-**การรับรู้คุณค่าความดี:** การตระหนักถึงคุณค่าของชาติ ศาสนา สิ่งแวดล้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

6. การพัฒนาเครื่องมือวัดจิตพอเพียงสำหรับผู้ใหญ่

พบว่าที่ผ่านมา มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือวัดจิตพอเพียงสำหรับผู้ใหญ่ เช่น

ณัฐฐา ระกำพล (2563) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดจิตพอเพียงสำหรับพนักงานของรัฐ จำนวน 60 คน ครอบคลุม 3 องค์ประกอบหลักของดวงเดือน พันธุมนาวิน ใช้มาตราวัด 6 อันดับ ตั้งแต่ “จริงมาก” ถึง “ไม่จริงมาก” พบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .868

ชนะพล ชัยทัฬห (2555) ได้นำแบบวัดจิตลักษณะของโกศล มีคุณ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ อุบล เลี้ยววาริณ มาปรับใช้กับเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ จำนวน 131 คน แบบสอบถามสุดท้ายมี 75 ข้อ ครอบคลุมความมีเหตุมีผล 14 ข้อ ภูมิคุ้มกันตน 36 ข้อ และการรับรู้คุณค่าความดี 25 ข้อ ใช้มาตราวัด 6 อันดับ มีค่าความเชื่อมั่น .86

7. การนำแบบวัดจิตพอเพียงไปใช้ในงานวิจัยปัจจุบันการวัดจิตพอเพียงในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดที่ผ่านการพัฒนามาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว 3 ชุด ได้แก่

1. แบบวัดความมีเหตุมีผล (โกศล มีคุณ, 2551)
2. แบบวัดภูมิคุ้มกันตน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วรินทร์านนท์, 2551)
3. แบบวัดการรับรู้คุณค่าความดี (อุบล เลี้ยววาริณ, 2551)

รวมทั้งหมด 84 ข้อ ใช้มาตราวัด 6 อันดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดยผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม หมายถึง **จิตพอเพียงน้อย** และผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย หมายถึง **จิตพอเพียงสูง**

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง

การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับ “จิตพอเพียง” ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่มุ่งเน้นการตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงสาเหตุ โดยมักพิจารณาองค์ประกอบย่อยของจิตพอเพียงมากกว่าการศึกษาครบถ้วนทั้งสามองค์ประกอบ งานวิจัยจำนวนมากใช้ระเบียบวิธีเชิงทดลอง และมักดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน นักศึกษา หรือกลุ่มเฉพาะ เช่น ชุมชน ผู้สูงอายุ หรือกลุ่มอาชีพเฉพาะ

นิศากร สนามเขต (2550) ได้ศึกษาการใช้เครื่องมือวัดจิตพอเพียงเป็นตัวแปรเชิงสาเหตุของพฤติกรรมในเด็กและเยาวชน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภูมิคุ้มกันภายในสูง สามารถปฏิเสธอิทธิพลเชิงลบจากเพื่อนได้มากกว่า สอดคล้องกับงานของ จิตติพร ไวรจนวนิทยาการ (2551) ซึ่งตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้คุณความดีกับพฤติกรรมการออมในนักเรียนมัธยมต้น ผลการวิจัยชี้ว่า ผู้ที่มีการรับรู้คุณความดีสูงมีแนวโน้มเก็บออมมากขึ้น โดยพบชัดเจนในนักเรียนหญิงและผู้ที่มีการเรียนต่ำ

วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร (2558) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตพอเพียงกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าจิตพอเพียงสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคด้วยปัญญา เช่นเดียวกับงานของ มนต์ชัย ทับบุญ และ นิลมณี พิทักษ์ (2556) ที่พัฒนาการคิดเชิงจริยธรรมและทักษะการคิดวิเคราะห์ในนักเรียนมัธยมต้น พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

จิรพัฒน์ ศิริรักษ์ (2555) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมครอบครัว โรงเรียน และจิตพอเพียงกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักเรียนมัธยม พบว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตสูงมีเจตคติเชิงบวกต่อพฤติกรรมรับผิดชอบมากกว่า ในทำนองเดียวกัน วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และ ชลิดา วสุวัต (2552) ศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าจิตพอเพียงมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และส่งผลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตผ่านพฤติกรรมดังกล่าว

ในกลุ่มวัยทำงาน ชนะพล ชัยทัฬห (2555) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะกับสถานการณ์การทำงานต่อพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างบุคลากรกรมราชทัณฑ์ 131 คน ผลวิจัยชี้ว่า ผู้ที่มีเหตุผลสูงและมีความสุขในการทำงานมาก แสดงพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีมากกว่า อีกทั้งตัวแปรด้านความสุขและภูมิคุ้มกันสามารถทำนายพฤติกรรมดังกล่าวได้ถึงร้อยละ 66.1 พบว่ามีการศึกษาพฤติกรรมพอเพียงในชุมชน พบว่าจิต

พอเพียงสัมพันธ์กับพฤติกรรมพอเพียงของประชาชน แต่ยังไม่อาจสรุปได้ว่าการปฏิบัติดังกล่าวจะนำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืน

จรีพร ภิบาลจันทร์ (2551) ศึกษาความชอบเสี่ยงของพนักงานอุตสาหกรรม พบว่าผู้ที่มีความชอบเสี่ยงต่ำปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันอันตรายมากกว่า ขณะที่ วรรณภา กันยา วงศ์ (2551) ศึกษาผู้บริหารสตรี พบว่าการมองโลกในแง่ดีสัมพันธ์กับการปรับตัวและการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยด้านโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงซึ่งนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตพอเพียง เช่น ญัฐฐา ระกำพล (2563) ได้ศึกษาโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในพนักงานรัฐ พบว่า หลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีจิตพอเพียงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านภูมิคุ้มกันตนและการรับรู้คุณค่าความดี ผลการวิจัยยังชี้ว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ ขณะที่ วิธัญญา วัฒนโธ (2556) พบว่าโปรแกรมเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกช่วยเพิ่มการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษา

งานวิจัยอื่น ๆ เช่น มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2559), วรางคณา รัชตะวรรณ (2554), ดาวประกาย มีบุญ (2552), ทัชชา สุริโย และคณะ (2559), สุชีรินทร์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561), ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ (2555), สวเนย์ สุขเจริญ (2553) และ อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2563) ต่างพบว่าการใช้โปรแกรมการฝึกสติ การให้คำปรึกษากลุ่ม หรือการบูรณาการหลักพุทธธรรม สามารถพัฒนาจิตพอเพียงและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การนำโปรแกรมการพัฒนามาใช้เพื่อพัฒนาปรับเปลี่ยน เสริมสร้าง และการเพิ่มหรือลดการคิด พฤติกรรมต่าง ๆ ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ตามวัตถุประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่งานวิจัยที่ผ่านมาจะเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ประชาชนทั่วไปและพนักงานในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถสรุปได้ว่าการให้โปรแกรมการฝึกสติสามารถพัฒนาจิตพอเพียงได้ และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยดังกล่าว ยังแสดงให้เห็นรูปแบบการพัฒนาที่หลากหลายรูปแบบ ที่สามารถส่งผลให้เกิดการพัฒนาความมีจิตพอเพียงได้ และจากการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง สามารถเสริมสร้างความมีจิตพอเพียง ด้านความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตนและด้านการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรมจริยธรรมซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การปรับเปลี่ยน เสริมสร้าง และการเพิ่มหรือลดการคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ได้ เช่น สามารถเชื่อมโยงให้เกิดการพัฒนาในด้านปัญญา ความสำนึก ขอบคุณ กตัญญู

ต่อครอบครัว ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนั้นในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและได้นำแนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) มาเป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงซึ่งมีองค์ประกอบด้าน ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี คุณธรรม-จริยธรรมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

เมื่อทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบที่ซับซ้อนของจิตพอเพียงแล้ว คำถามสำคัญถัดมาคือ เราจะสามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตใจเหล่านี้ให้เกิดขึ้นจริงในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงได้อย่างไร การบรรยายหรือให้ความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งได้ จึงจำเป็นต้องอาศัย **การแทรกแซงที่เป็นระบบ (Systematic Intervention)** ที่ถูกออกแบบมาอย่างมีหลักการ นั่นคือ**โปรแกรม(Program)** ที่มีโครงสร้างและเป้าหมายชัดเจน นอกจากนี้ เนื่องจากจิตพอเพียงมีมิติที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และการรับรู้ทางสังคม การใช้กระบวนการ**การปรึกษาแบบกลุ่ม(Group Counseling)** จึงเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพอย่างยิ่งในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงร่วมกัน ซึ่งจะได้อภิปรายถึงหลักการและแนวคิดของการพัฒนาโปรแกรมและการปรึกษากลุ่มในส่วนถัดไป

3. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม

3.1 โปรแกรม หมายถึง

จากการศึกษาทบทวนเอกสารเกี่ยวกับความหมายของโปรแกรม สามารถสรุปความหมายของโปรแกรมได้ว่า โปรแกรม หมายถึง การสร้างแผนการปฏิบัติในสิ่งที่จะกระทำ โดยมีการการคิด การวิเคราะห์ การวางแผนการหรือแนวทางจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนคิด ทั้งในเรื่องงบประมาณ ระยะเวลาในการดำเนินการ และการประเมินผล เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

3.2 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักและแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรม สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาโปรแกรมเป็นความมุ่งหวังที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในบุคคลหรือกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรม การพัฒนาโปรแกรมจึงมีหลักการสำคัญในเรื่องความร่วมมือหรือการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมกับนักพัฒนาโปรแกรมในการกำหนดว่าอะไรคือความต้องการหรือปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข ตลอดจนการประเมินผลที่เหมาะสมที่สุด นอกจากนี้ Caffarella (1999) ได้เสนอว่า การพัฒนาโปรแกรมมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคล เพื่อช่วยให้บุคคลและชุมชนสามารถ

แก้ปัญหาเรื่องต่าง ๆ ของชีวิตได้ ช่วยให้บุคคล องค์การต่างๆ สามารถบรรลุเป้าหมาย ตามที่ได้กำหนดไว้

3.3 กระบวนการและขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการวางแผนและการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ เพื่อให้โปรแกรมมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ นักวิชาการหลายท่านได้เสนอขั้นตอนและแนวทางที่แตกต่างกัน โดยสามารถสรุปและร้อยเรียงได้ดังนี้

จันทรเพ็ญ พันธุ์จันทร์ (2541) เสนอว่ากระบวนการพัฒนาโปรแกรมควรประกอบด้วยหกขั้นตอน ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (2) การกำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรม (3) การกำหนดเนื้อหา (4) การทดลองใช้โปรแกรม (5) การประเมินโปรแกรม และ (6) การปรับปรุงโปรแกรม ทั้งนี้ขั้นตอนดังกล่าวมุ่งให้เกิดการพัฒนาโปรแกรมที่มีความครบถ้วนตั้งแต่การเตรียมข้อมูลไปจนถึงการนำไปใช้จริง

ในทำนองเดียวกัน Barr (1990) ได้อธิบายกระบวนการพัฒนาโปรแกรม (program development) ว่าควรครอบคลุมห้าขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ (1) การประเมิน (assessment) (2) การวางแผน (planning) (3) การปฏิบัติ (implementation) (4) การประเมินหลังการดำเนินงาน (post-assessment) และ (5) การตัดสินใจเชิงบริหาร (administrative decision) โดยเน้นให้กระบวนการพัฒนามีความเป็นระบบและสามารถนำผลที่ได้ไปใช้ประกอบการตัดสินใจด้านการบริหารจัดการได้อย่างเหมาะสม

วิโจณ์ สารรัตน์ (2551) ได้เสนอแนวทางการดำเนินการวิจัยและพัฒนาโปรแกรม โดยละเอียด ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้แน่ใจว่าแนวคิดที่ใช้มีความถูกต้องและสอดคล้องกับบริบท

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรายละเอียดโปรแกรม โดยพัฒนาหลักการและเหตุผลที่สัมพันธ์กันจนเกิดเป็นโครงสร้างของโปรแกรม เพื่อนำไปสู่การจัดกิจกรรมหรือการเรียนรู้ที่ตรงตามวัตถุประสงค์

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบและการปรับปรุงโปรแกรมเกี่ยวกับการวิจัยและพัฒนาสื่อการเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ (1) การทดสอบภาคสนามเบื้องต้นและการปรับปรุงแก้ไข (preliminary field testing and revisions) (2) การทดสอบภาคสนามหลักและ

การปรับปรุงแก้ไข (main field testing and revisions) และ (3) การตรวจสอบยืนยันและการปรับปรุงแก้ไข (confirmative checking and revisions)

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างเครื่องมือสำหรับการทดลองใช้โปรแกรม โดยมีการออกแบบเครื่องมือประเมินผลที่ครอบคลุม 5 มิติ ตามแนวคิดของ Guskey (2000) ได้แก่ (1) การประเมินปฏิกิริยาของกลุ่มเป้าหมายต่อโปรแกรม (2) การประเมินผลการเรียนรู้ในด้านความรู้และทักษะใหม่ (3) การประเมินการสนับสนุนและการเปลี่ยนแปลงจากองค์กร (4) การประเมินการนำความรู้และทักษะใหม่ไปใช้จริง และ (5) การประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในระดับโปรแกรม

ขั้นตอนที่ 5 การทดลองใช้โปรแกรม โดยใช้ระเบียบวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) ในหลายรูปแบบ อาทิ nonrandomized control group pretest-posttest design, time-series experiment หรือ equivalent time-samples design ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนถึงประสิทธิผลของโปรแกรมอย่างรอบด้าน

นอกจากนี้ Diamondstone (1980) ยังได้ชี้ให้เห็นว่า การประเมินผลโปรแกรมเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมได้ การประเมินผลสามารถทำได้หลายวิธี เช่น แบบสอบถาม แบบสำรวจ หรือการสัมภาษณ์ เพื่อสะท้อนข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

จากการทบทวนแนวคิดและงานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมควรประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การกำหนดจุดมุ่งหมาย การตรวจสอบกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี การสร้างรายละเอียดของโปรแกรม การตรวจสอบและปรับปรุง การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการทดลองภาคสนาม การทดลองใช้โปรแกรม และการประเมินผล ทั้งนี้ กระบวนการดังกล่าวจะช่วยให้โปรแกรมมีคุณภาพ มีประสิทธิผล และตอบสนองต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างเหมาะสม

4. การศึกษาแบบกลุ่ม ความหมาย และ แนวคิด

4.1 ความหมายของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง การให้คำปรึกษามากกว่า 1 คนในแต่ละครั้ง แต่ไม่เป็นกลุ่มใหญ่เกินไป ประมาณ 7-10 คน เพราะถ้าเป็นกลุ่มใหญ่มากเกินไปการให้คำปรึกษาอาจไม่ทั่วถึง Jacobs et al. (1998) ประการสำคัญเป็นเรื่องทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ ที่จะถ่ายทอดให้แก่กันของคนในกลุ่ม การให้คำปรึกษาเป็น

กลุ่มนี้เหมาะกับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน นัดหมายมาพบกันเพื่อจุดประสงค์เดียวกัน คือ การแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องของตน

อาภา จันทรสกุล (2551) การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองอย่างไร ความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดตนเอง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีค่านิยมแตกต่างจากตน เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย อีกทั้งช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันแบบร่วมมือกัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้การยอมรับอย่างจริงใจต่อกัน เมตตาต่อกัน เป็นกำลังเกื้อกูลต่อการพัฒนาศักยภาพของแต่ละคน

Yalom และ Leszcz (2005) อธิบายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (psychological group counseling) ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปซึ่งมีปัญหาหรือวัตถุประสงค์ร่วมกันมารวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนและเรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ที่สมาชิกสามารถระบายความรู้สึกด้านลบ เช่น ความกังวลใจหรือความไม่สบายใจ รวมทั้งได้รับการกำลังใจและการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและจริงใจ

ในทำนองเดียวกัน Corey and Bitter (2012) ให้ความหมายว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมระหว่างบุคคล โดยสมาชิกสามารถเปิดเผยปัญหา ประสบการณ์ และความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาความเข้าใจตนเอง การค้นหาศักยภาพภายใน และการนำสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ต่อมา Corey (2016) ได้เสนอขั้นตอนของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการเอื้ออำนวยบรรยากาศของความไว้วางใจ ความปลอดภัย และการยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะเริ่มสร้างความสัมพันธ์ทั้งระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและพร้อมต่อการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นตอนการ (Working Stage)

ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการตามหลักการ แนวคิด และเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับ ทฤษฎีการปรึกษา โดยมุ่งส่งเสริมให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึกของ ตนเองอย่างจริงใจ พร้อมทั้งเรียนรู้ผ่านกระบวนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่ม การแลกเปลี่ยน ดังกล่าวจะช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น และค่อย ๆ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม

ขั้นสรุป (Closing Stage)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่มุ่งเน้นให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งร่วมกันวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยให้การยุติกระบวนการเป็นไปอย่างราบรื่น และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความ มั่นใจที่จะนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ต่อไป

กล่าวโดยสรุป แนวคิดของ Corey (2016) ที่ถูกประยุกต์ใช้ในงานวิชาการไทย มัก เน้นการจำแนกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ซึ่งช่วยให้การ อธิบายกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มมีความกระชับ ชัดเจน และเหมาะสมต่อการประยุกต์ใช้จริง ในทางปฏิบัติทางจิตวิทยา

Jacobs et al. (1998) ได้ให้ความหมายว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการให้การช่วยเหลือแก่กลุ่มคนที่มีความทุกข์ในชีวิตที่คล้ายคลึงกันหรือมีเป้าหมายในการเข้า ร่วมกลุ่มการปรึกษาลักษณะคล้ายคลึงกัน ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะมุ่งประเด็นของความแตกต่าง ระหว่างบุคคลและปัญหาของสมาชิก นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มเองก็มีบทบาทในการพยายาม ช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามแนวทางที่ผู้นำกลุ่มวางไว้ ในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่มผู้นำกลุ่มมี บทบาทเด่น ในการนำ เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ส่วนจำนวนสมาชิกในการให้การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 5 ถึง 8 คน ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีโอกาสสร้าง ปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง กระบวนการในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาสำหรับผู้มารับการปรึกษาเป็นกลุ่มร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือเชื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้อง เป็นผู้ที่มีความเหมาะสมและทักษะที่ดีในการให้คำปรึกษา เพื่อมุ่งหมายส่งเสริมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา มีความตระหนักรู้ มีพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ สามารถควบคุมตนเองได้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ แนวทางที่พึงปรารถนา ส่งเสริมทักษะ และความสามารถของผู้มารับการปรึกษาในเรื่องการ ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และวางแผนโครงการอนาคตในการพัฒนาชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างมี

ประสิทธิภาพ ซึ่งการให้คำปรึกษา (Counseling) จะประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานสำคัญ คือ ผู้รับบริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษา และ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ

4.2 แนวคิดการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการศึกษาแนวคิดในการปรึกษา(Counseling) สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารสองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา (Counselor) ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็น ผู้รับการปรึกษา (Client) ได้สำรวจและทำความเข้าใจ สิ่งที่เป็นปัญหา และแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

2. เป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษา(client) เกิดการเรียนรู้เข้าใจปัญหาของตนเองจนสามารถตัดสินใจ และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

3. ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) มีความเข้าใจ ทักษะ และใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้การปรึกษาไปสู่เป้าหมายของการปรึกษา

สิ่งหนึ่งที่ทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นที่นิยมนำมาใช้ในการบำบัดและให้การปรึกษาเพราะเมื่อผู้รับการปรึกษาหรือรับการบำบัดเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบาก การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นจะช่วยให้เราได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ และการให้ปรึกษาแบบกลุ่มมักจะมีผู้เข้าร่วมที่มีประสบการณ์เรื่องราวชีวิตที่แตกต่างกัน การได้รับฟังเรื่องราวของแต่ละคนจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับรู้เรียนรู้จากประสบการณ์ และมุมมองใหม่ที่หลากหลายมุมมองจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆได้ คนที่เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถได้รับประโยชน์ได้ในหลากหลายทาง เช่น ได้รับการสนับสนุนจากผู้เข้าร่วมคนอื่น และได้ให้การสนับสนุนกับเพื่อนคนอื่น เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่ละคนจะได้รับฟังแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองให้กับสมาชิกได้รับฟังได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ทั้งความเหมือนและความต่างในมุมมองของกระบวนการคิดและตัดสินใจ ทำให้เห็นความหลากหลาย เพื่อนำมาประกอบในการคิดพิจารณา นำไปสู่การตัดสินใจหาทางออกที่เหมาะสม รวมทั้งได้รับกำลังใจ แรงจูงใจ ทำให้มีความหวัง มุ่งมั่นที่จะพัฒนา แก้ไขเกิดการเติบโตและงอกงาม ผู้เข้าร่วมจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในกลุ่ม ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อนคนอื่นเพื่อที่จะให้เขาได้มีทางเลือกสำหรับการออกจากปัญหา ได้เข้าใจปัญหาจากหลากหลายมุมมอง และเห็นทางออกจากปัญหาจากหลายๆ มุมมอง เมื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความเป็นได้ใหม่ๆ ซึ่งทำให้เข้าใจปัญหาใน

หลากหลายมุมมองมากขึ้น และยังเห็นทางออกจากปัญหาในหลายๆ มุมมอง ได้เรียนรู้การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การได้เรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นสิ่งที่ได้เปรียบมากในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะสภาพแวดล้อมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นสภาพแวดล้อมที่นักจิตวิทยาดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้เพื่อที่จะก้าวผ่านปัญหาและอารมณ์ความรู้สึกที่มี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ช่วยทำให้ผู้เข้ารับการปรึกษากลุ่มสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นได้มากขึ้น ช่วยทำให้สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีขึ้น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเมื่อผู้รับการปรึกษามีอารมณ์ความรู้สึกที่ท่วมท้น จะได้เรียนรู้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์เหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่น่าอายหรือผิดปกติ การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไม่ได้หมายถึงการปิดกั้นความรู้สึกของตัวเองเอาไว้ นอกจากนั้นยังจะมีโอกาสดูแลและสนับสนุนเพื่อนคนอื่นที่กำลังเสียใจ สะเทือนใจอย่างเหมาะสมด้วย ช่วยลดการแยกตัวออกจากสังคม (social isolation) สำหรับผู้รับการปรึกษาบางรายที่ค่อยๆ เริ่มเก็บตัวมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อยลง และค่อยๆ แยกตัวออกจากสังคมมากขึ้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นโอกาสที่ดีที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้กลับมาามีความรู้สึกปลอดภัยกับสังคมอีกครั้ง เพราะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลสภาพแวดล้อมเหล่านี้ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีทฤษฎีที่แข็งแกร่งเป็นตัวขับเคลื่อน จากผลการวิเคราะห์ปัญหาของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดซึ่งมักเกี่ยวข้องกับรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) และการขาดทักษะในการสร้างความหวังและเป้าหมายในชีวิต การเลือกใช้กรอบแนวคิดทางทฤษฎีที่สามารถจัดการกับปัญหาทั้งในระดับความคิด (Cognition) และ อารมณ์เชิงบวก (Positive Affect) จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Cognitive Behavioral Therapy - Positive CBT) ซึ่งเป็นการบูรณาการจุดแข็งของการปรับโครงสร้างความคิดจาก CBT เข้ากับการส่งเสริมศักยภาพและความหวังจากจิตวิทยาเชิงบวก จึงนับเป็นกรอบแนวคิดที่มีความเหมาะสมและทรงพลังที่สุดสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ โดยจะได้ลงรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบของแนวคิดทฤษฎี

4.3 การบำบัดหรือการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก: (Positive Cognitive Behavioral Therapy; Positive CBT)

การปรึกษาและการบำบัดตามแนวคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) (Bannink (2013) มาจากการประยุกต์ร่วมกันโดยเป็นการผสมผสานบูรณาการระหว่าง 3 แนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาร่วมกัน อันได้แก่ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) และ แนวคิดการบำบัดโดยย่อ (Solution Focused Brief Therapy ;SFBT)

แนวคิดทฤษฎี การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) นั้นมีความแตกต่างจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) โดยการใช้รูปแบบ CBT ใช้ตรรกะมุมมองเชิงบวก (รากฐานของวิทยาศาสตร์ยังคงอยู่ในการสังเกตเชิงปริมาณอย่างเป็นกลาง) ในขณะที่ Positive CBT และ Solution Focused Brief Therapy (SFBT) ใช้มุมมองแนวคิดของแต่ละบุคคลว่าอะไรคือความจริงสำหรับเค้า รวมถึงความรู้สึกของเขาที่มีต่อปัญหา ดังนั้น Positive CBT จึงสนใจในสิ่งที่ผู้รับการบำบัดต้องการเปลี่ยนแปลงมากกว่าการสำรวจปัญหาและแก้ไขในสาเหตุของปัญหา ดังนั้น ความท้าทายแรกของการบำบัดแนว Positive CBT คือการที่นักบำบัดเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความสนใจจากการพุดคุยถึงประเด็นปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาของตนเอง แต่ปรับเปลี่ยนมุมมองความสนใจมาพุดถึงจุดแข็งและปัจจัยเชิงบวกของตนเอง รวมถึงการแก้ปัญหาที่ตรงจุด ผู้รับการปรึกษาจะอธิบายปัญหาของพวกเขาให้ฟัง (10-15 นาทีก็เพียงพอแล้ว). ดังนั้น การประเมินความต้องการและเป้าหมายของผู้รับการบำบัดถือเป็นขั้นตอนสำคัญ เนื่องจากแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งในด้านทรัพยากรภายในและภายนอก จุดแข็งส่วนบุคคล ตลอดจนแรงจูงใจ ความหวัง และความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ปัจจัยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบหลักที่ใช้ในการกำหนดกรอบความคิดของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Cognitive Behavioral Therapy: Positive CBT) ซึ่งตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า หากบุคคลสามารถสร้างสภาวะภายในที่เข้มแข็งและเป็นบวกได้ ก็จะมีศักยภาพในการเผชิญและจัดการกับปัญหา รวมทั้งสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์และมีความสุขยิ่งขึ้น (Bannink, 2013)

เมื่อเปรียบเทียบกับ การบำบัดพฤติกรรมและความคิดแบบดั้งเดิม (CBT) ซึ่งเน้นการวิเคราะห์หาสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและตรวจสอบความผิดปกติในกระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จะเห็นได้ว่า Positive CBT มุ่งเน้นแนวทางที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การแก้ไขปัญหามันเพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับการนำเทคนิคจาก

CBT มาประยุกต์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล (Bannink & Jackson, 2011) ดังนั้น เป้าหมายหลักของ Positive CBT คือ การส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกภายในบุคคล โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน การพัฒนาสมาธิและสติ การมุ่งความสนใจอยู่กับปัจจุบัน การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อเป้าหมาย การฝึกมองโลกในแง่ดี แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรค ตลอดจนการพัฒนาทักษะในการรับมือกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ (Bannink, 2012; Bannink & Jackson, 2011) การบำบัดในแนวคิดนี้จึงไม่เพียงแต่ช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่ยังช่วยเสริมสร้างศักยภาพชีวิตและความสุขที่ยั่งยืนของบุคคลได้อย่างแท้จริง ดังนั้นแนวคิดหลักของ Positive CBT คือ

การมุ่งเน้นที่จุดแข็งของบุคคล แทนที่จะเน้นที่ปัญหาหรือจุดอ่อนของแต่ละบุคคล Positive CBT จะให้ความสำคัญกับการระบุและส่งเสริมจุดแข็ง ความสามารถ และทรัพยากรภายใน การสร้างความหวังและแรงบันดาลใจ การบำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความหวังและแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเน้นที่เป้าหมายเชิงบวกและอนาคตที่ดีงาม

มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิด โดย Positive CBT เน้นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ที่จะระบุและท้าทายความคิดเชิงลบที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลง และสร้างรูปแบบความคิดที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี

ให้การส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก การบำบัดเพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดพัฒนาพฤติกรรมที่ดีเหมาะสม เป็นประโยชน์ เกิดผลดีต่อการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

ให้การเสริมแรงเชิงบวก: Positive CBT เน้นการให้กำลังใจและเสริมแรงเชิงบวกเมื่อผู้รับการบำบัดมีความก้าวหน้า เพื่อสร้างความมั่นใจและแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง.

การมีส่วนร่วมของผู้รับการบำบัด: ผู้รับการบำบัดจะมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายและเลือกวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับตนเอง

เทคนิคและขั้นตอนการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT)

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Cognitive Behavioral Therapy: Positive CBT) เป็นแนวทางการบำบัดที่มุ่งเน้นเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกและพฤติกรรมเชิงบวกในผู้รับการปรึกษา โดยเทคนิคหลายประการสามารถบูรณาการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล (Karwoski et al., 2006)

เทคนิคในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก

การทำตารางกิจกรรม (Pleasant Activities Scheduling)

ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้จัดตารางกิจกรรมประจำวันที่ตนชื่นชอบ และบันทึกกิจกรรมที่ทำพร้อมประเมินความรู้สึกต่อกิจกรรมนั้นบนมาตราส่วน 0–10 (0 = ไม่รู้สึกดีเลย, 10 = รู้สึกดีที่สุด) ความรู้สึกดีนี้เกิดจากสองแหล่งคือ ความสุข (Pleasure) และความสำเร็จ (Achievement) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเชิงบวกเหล่านี้ช่วยส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิต

การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences)

ผู้รับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้ค้นหาและเล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จในชีวิต เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

การสังเกตอารมณ์ (Mood Monitoring)

ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการฝึกให้สังเกตระดับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความเศร้า และความวิตกกังวล เพื่อให้สามารถจัดการและเลือกกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก ลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจ

การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training)

รวมถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation) การฝึกชีวประสาทรูปภาพ (Biofeedback) และการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) ซึ่งช่วยควบคุมความตึงเครียดทางร่างกายและอารมณ์ เพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being)

การเพิ่มการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา (Problem-Solving)

ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้เผชิญและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ เพิ่มความมั่นใจในตนเอง และพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพตน (Self-Efficacy) การเกิดสมาธิ (Flow) การมีสติ (Mindfulness) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่น (Resiliency)

ขั้นตอนการบำบัดเชิงบวก (Bannink, 2013)

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกมุ่งเน้นการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกของผู้รับการปรึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

การสร้างสัมพันธภาพ (The Therapeutic Alliance) เริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้การรักษาและผู้รับการปรึกษา โดยการถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ และความร่วมมือ

การค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (What Clients Want to Change) เน้นค้นหาความต้องการในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษามากกว่าการมุ่งเน้นปัญหา โดยสนับสนุนแรงจูงใจ ความหวัง และความเชื่อมั่นในตนเอง

การตั้งเป้าหมาย (Setting Goals) ช่วยผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการ เช่น สิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเพื่อให้การปรึกษาลิ้นสุดอย่างมีประสิทธิภาพ

การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Self-Monitoring) ผู้รับการปรึกษาจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเชิงบวกที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี พร้อมวิเคราะห์วิธีเพิ่มกิจกรรมเชิงบวกในชีวิตประจำวัน

การวิเคราะห์พฤติกรรม (Functional Behavior Analysis) ใช้โมเดล A-B-C (Antecedent-Behavior-Consequences) เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ พฤติกรรม และผลลัพธ์

การเปลี่ยนมุมมอง (Changing the Viewing) สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองเชิงบวกต่อปัญหา ค้นหารูปแบบความคิดที่เหมาะสม (Adaptive Cognition) เพื่อสร้างประสบการณ์เชิงบวกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

การลงมือทำพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง (Changing the Doing) ผู้ให้การปรึกษานับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวก และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Efficacy)

การให้การบ้าน (Homework) มอบหมายให้ผู้รับการปรึกษานำพฤติกรรมเชิงบวกไปปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

การประเมินผล (Evaluation) ผู้ให้การปรึกษาจะชักชวนให้ผู้รับการปรึกษาบรรยายความรู้สึกเชิงบวกและสะท้อนผลการบำบัด พร้อมวิเคราะห์ความสัมพันธ์และวางเป้าหมายสำหรับการบำบัดครั้งต่อไป

คุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่บูรณาการกับ Positive CBT

ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพตน (Self-Efficacy): ความเชื่อว่าสามารถทำงานให้สำเร็จได้หากมีความพยายาม

สมาธิ (Flow): การมีสมาธิกับสิ่งที่ทำเฉพาะหน้า ช่วยเพิ่มทักษะและไปสู่เป้าหมาย

มีสติ (Mindfulness): การมุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบัน ลดความเครียดและความวิตกกังวล

กังวล

ความหวัง (Hope): ความเชื่อมั่นว่าเป้าหมายสามารถบรรลุได้ สร้างแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่น

การมองโลกในแง่ดี (Optimism): ความสามารถในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางอุปสรรค

ความยืดหยุ่น (Resiliency): ความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียดและอุปสรรคอย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ของ Positive CBT ได้นำมาใช้ในการบำบัด ที่ผ่านมาการบำบัดตามแบบ Positive CBT มักนำไปใช้ในการบำบัดผู้ป่วยหรือผู้รับการบำบัดที่หลากหลาย และได้ผลดีต่อการบำบัด ชัดเจนและรวดเร็ว โดยพบว่าสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล , ช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต , เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและเพิ่มความสามารถในการจัดการกับปัญหา และที่สำคัญการบำบัดตามแนวคิดแบบ Positive CBT ช่วยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืนให้กับผู้รับการบำบัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการประยุกต์ใช้ Positive CBT โดยมากแล้วจะนำมาใช้เพื่อการบำบัดภาวะซึมเศร้า Positive CBT สามารถช่วยให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าฟื้นตัวได้เร็วขึ้น โดยการส่งเสริมความคิดเชิงบวกและพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบำบัดความวิตกกังวล Positive CBT สามารถช่วยให้ผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลเรียนรู้ที่จะจัดการกับความกลัวและความกังวล และสร้างความรู้สึกสงบและปลอดภัยมากขึ้น การเสริมสร้างแรงจูงใจ Positive CBT สามารถช่วยให้ผู้ที่ขาดแรงจูงใจในการทำงานหรือการเรียนรู้ สามารถค้นหาเป้าหมายและความหมายในชีวิต และสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง.

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่ายังมีงานวิจัยที่นำแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) มาศึกษาในกลุ่มประชากรต่าง ๆ ค่อนข้างน้อย และการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษากลุ่มนักเรียน นักศึกษา หรือประชาชนทั่วไปบางกลุ่มเท่านั้น

การศึกษาของ ผกาพรรณ นันทะเสน (2563) ได้ศึกษาพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก จึงทำการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมดังกล่าว โดยบูรณาการตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ร่วมกับแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สามารถช่วยให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มทดลองสามารถจัดการกับความลังเลใจในการปรับเปลี่ยนตนเอง และเกิดความมั่นใจในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ และพบว่า คะแนนรวมคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต

อย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบการศึกษาเพื่อการเปรียบเทียบ Positive CBT กับ Traditional CBT ในการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า งานวิจัยโดย Nicole Geschwind และคณะ (2019) พบว่า Positive CBT ซึ่งเน้นการเสริมสร้างอารมณ์บวกและสุขภาวะจิตใจ มีประสิทธิภาพในการลดอาการซึมเศร้าและเพิ่มความสุขมากกว่า Traditional CBT ในระยะที่สองของการรักษา โดยมีค่า Cohen's d สูงถึง 2.71 ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพที่สูงมาก การศึกษาการประยุกต์ใช้ Positive CBT ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ของ Fredrike Bannink (2012) ได้พัฒนาแนวทาง Positive CBT ซึ่งผสมผสานการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับจิตวิทยาเชิงบวกและการบำบัดแบบมุ่งเน้นแนวทางแก้ปัญหา โดยเน้นการเสริมสร้างจุดแข็งและพฤติกรรมบวก ซึ่งได้รับการยอมรับและนำไปใช้ในหลายประเทศทั่วโลก และพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดด้วยกระบวนการทางจิตเชิงบวก (PPI) ร่วมกับ CBT ในกลุ่มนักศึกษา การศึกษาของ Marrero และคณะ (2016) พบว่า การบำบัดด้วย PPI ร่วมกับ CBT นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีสุขภาวะและความสุขเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะจากการฝึกการปรับอารมณ์เชิงบวก การฝึกมองโลกในแง่บวก เพิ่มสุขภาวะจิตใจและความสุขของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงมีการควบคุมตนเอง มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน โดยการฝึกฝนการปรับอารมณ์ การควบคุมตนเอง การแสดงความขอบคุณ และการฝึกการให้อภัย

งานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า Positive CBT มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจและความสุขของบุคคลในกลุ่มต่าง ๆ โดยการเน้นการเสริมสร้างจุดแข็งและพฤติกรรมบวก ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการบำบัดและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นถึงความเหมาะสมของ Positive CBT กับการนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพราะ Positive CBT ไม่เน้นแค่การแก้ไขพฤติกรรมเชิงลบ แต่เน้น เสริมสร้างจุดแข็งและพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งสำคัญมากกับผู้ถูกคุมขังที่มักมีความรู้สึกด้อยค่า ขาดแรงจูงใจ และมีแนวโน้มกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ การเสริมสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy), ความหวัง (Hope), ความยืดหยุ่น (Resiliency), การมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะช่วยให้ผู้ต้องขังมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และตัดสินใจเชิงบวกในอนาคตจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) มาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มฯ โดยมุ่งเน้นกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเป้าหมายเกิดการเชื่อมโยงความคิด สร้างมุมมองและเรียนรู้รูปแบบใหม่ในการแก้ไขปัญหา เน้นให้เกิดการ

ตระหนักรู้ถึงข้อดี จุดแข็ง และศักยภาพภายในตนเอง เพื่อพัฒนาไปสู่การบรรลุเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจนและเหมาะสม ดังนั้น การการบำบัดตามแนวคิดนี้มุ่งเน้นพัฒนาผู้รับการบำบัดจากภายใน โดยกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ในจุดแข็งและปัจจัยเชิงบวกที่มีอยู่ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งและจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นคือการพัฒนาจิตลักษณะทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี รวมทั้งเสริมสร้างความรู้ความคู่คุณธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของการมีจิตพอเพียงไปพร้อม ๆ กัน อันได้แก่

1) การกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเสริมสร้างความมีเหตุผลและความมีสติในการดำเนินชีวิต โดยการ การฝึกสติสัมปชัญญะ สมาธิ และการสอนเพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการคิดอย่างมีเหตุมีผล เช่น โดยการสอนการวิเคราะห์พฤติกรรม (Functional Behavior Analysis)

2) การพัฒนาหลักการเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรม-จริยธรรม การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง การรู้จักทำและใช้พอประมาณ โดยใช้วิธีการฝึกทำ Gratitude journal และการมอบหมายเป็นการบ้านให้สมาชิกเขียนขอบคุณตนเองหรือใคร่จะไรก็ได้ที่รู้สึกขอบคุณ เช่น ขอบขอบคุณเอง ครอบครัว สถาบันการเรียนรู้ สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ เป็นต้น โดยให้เขียนทุกวันก่อนขึ้นเรือนนอนวันละ 3 เรื่องลงในสมุดงาน แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง นอกจากนี้การพัฒนาหลักการเสริมสร้างคุณค่าความดีมีคุณธรรม-จริยธรรม ด้วยวิธีการเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบด้านความกตัญญูรู้คุณ, การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แสดงถึงความกตัญญู, มาเป็นกิจกรรมเชื่อมโยงความคิดเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรม-จริยธรรม เป็นต้น ซึ่งนักจิตวิทยา Emmons (2013) ได้กล่าวถึงพลังบวกของการแสดงความขอบคุณ หรือ ARC of gratitude ไว้ว่า การแสดงความรู้สึกขอบคุณ **A (Amplifies)** เป็นการขยายมุมมองของการมองสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อบุคคลมองสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตผ่านแว่นตาการรู้สึกขอบคุณ จะทำให้เรามองสิ่งต่าง ๆ ในทิศทางบวกมากขึ้น สว่างมากขึ้น มีชีวิตชีวามากขึ้น ความรู้สึกขอบคุณ **R (Rescues)** เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (Mental immunity) เมื่อเราประสบกับเหตุการณ์ร้าย หรือ เหตุการณ์เครียด หากเราารู้สึกขอบคุณเหตุการณ์ร้าย ๆ นั้น ทำให้เรามองเห็นสิ่งดี ๆ ที่อยู่ในเหตุการณ์ร้ายนั้นได้ แม้เป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ ความรู้สึกขอบคุณที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ สามารถเยียวยาจิตใจให้เรารู้สึกทุกข์น้อยลงได้ ความรู้สึกขอบคุณเป็นการคอยย้ำเตือนว่าเราไม่โดดเดี่ยว **C (Connect)** มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อยู่กันเป็นกลุ่ม การแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อกันเป็นแก่นสำคัญในการเชื่อมโยงให้สมาชิกแต่ละคนยังเกาะกลุ่มและยังคงเป็นสมาชิกอยู่ในกลุ่ม

การแสดงความรักขอบคุณผู้อื่นสำหรับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ผู้อื่นทำให้เรานั้น ยังเป็นการช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองนั้นก็มีความหมายได้เช่นกัน การกล่าวคำขอบคุณหรือการแสดงออกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ว่า เราารู้สึกขอบคุณ รู้สึกซาบซึ้งกับสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มทำให้เรา เท่ากับเป็นการส่งความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อกัน พลังทางบวกนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสุขกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น โดยนักจิตวิทยา Emmons (2013) ได้เสนอเทคนิควิธีการที่ช่วยทำให้บุคคลมีความสุขได้ง่ายขึ้นด้วยวิธีการเขียนบันทึกขอบคุณ (Gratitude journal) ซึ่งเป็นการจดบันทึกขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นเรื่องหรือสิ่งเล็กน้อย แต่ Emmons (2013) ได้ให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกเชิงบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำและอยู่รอบตัวเรา วันละสัก 5 สิ่ง เช่น ขอบขอบคุณต้นไม้สีเขียว ที่ทำให้ฉันมีอากาศบริสุทธิ์หายใจ หรือ ขอบขอบคุณเพื่อนโทรมาตอนเช้า ทำให้ตื่นมาเรียนทัน รวมไปถึงวิธีการเขียนบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน พร้อมเหตุผลดี ๆ ที่สิ่งนั้นเกิดขึ้น ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก มีความสุข ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันความทุกข์ เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีเข้ามาในชีวิต หรือประสบกับความยากลำบากแค่ไหน เราก็ยังมีสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกขอบคุณได้เสมอ ความรู้สึกขอบคุณจะทำให้เราเปลี่ยนมุมมอง จากการมองเหตุการณ์ในแง่ลบเป็นบวกได้ การหาช่วงเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน เช่น ก่อนนอน หรือ ช่วงพักกลางวัน ทบทวนถึงสิ่งต่าง ๆ ที่คุณรู้สึกขอบคุณมากที่สุด คุณอาจจะพบว่าคุณมีเรื่องที่ยากบันทึกมากกว่า 5 อย่างก็ได้ โดยธรรมชาติของมนุษย์มีแนวโน้มมองสิ่งรอบตัวทางลบโดยอัตโนมัติ อาจเป็นเรื่องของสัญญาติญาณของความอยู่รอด ดังนั้นการเปลี่ยนตัวเองจากมุมมองที่เคยชินมาเป็นการมองสิ่งต่างๆ ทางบวก เช่น ความรู้สึกขอบคุณเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว จึงต้องมีการฝึกฝนบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย ข้อดีของการเขียนบันทึกลงในกระดาษ หรือ โทรศัพท์ คือ เราสามารถย้อนกลับไปอ่านบันทึกขอบคุณได้เสมอ เมื่อใดก็ตามที่เราเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก การกลับไปอ่านสิ่งที่คุณเคยเขียน “ขอบคุณ” ความสุขก็จะเกิดได้ง่ายขึ้น

3) การพัฒนาหลักการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ ความสามารถของบุคคลในการมีสติ มีการตระหนักในคุณค่าของตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ฝึกการมองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น การจัดการกับอารมณ์ในทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ได้อย่างเหมาะสม และมีแนวทางแก้ปัญหาได้โดยการคิดพิจารณา ไตรตรอง การมีความหวัง กำลังใจ ฝึกการใช้สติในการดำเนินชีวิต คิดแก้ปัญหา การสร้างอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งผู้วิจัยได้เพิ่มเติมกิจกรรมการบรรยาย การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการมีความพอเพียงของสมาชิก

ร่วมกันในกลุ่ม และมีกิจกรรมการเรียนรู้จากคลิป ภาพ เพื่อเกิดแง่มุมความคิดเชิงบวกจากประสบการณ์และการฝึกปฏิบัติ

4.4 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive psychology จิตวิทยาเชิงบวกคือการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ เป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ ที่จะทำให้อุคนมีความสุข เป็นการศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีค่าและสิ่งที่ทำให้อุคนและชุมชนเติบโตได้ เป็นการศึกษาเงื่อนไขและกระบวนการที่นำไปสู่การทำหน้าที่ของบุคคล ความสัมพันธ์ และการงานอย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นไปที่ด้านบวกและจุดแข็งของบุคคลและชุมชน ซึ่งเป็นเส้นทางสู่ความเป็นอยู่ที่ดี Martin Seligman ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้เสนอทฤษฎีหลัก ได้ช่วยให้จิตวิทยาเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นแต่เพียงเรื่องพยาธิวิทยาและความเจ็บป่วย โดยสนับสนุนผู้รับบริการค้นหา ตระหนักรู้ ระบุและสร้างจุดแข็งของตนเอง และตั้งเป้าหมายเพื่อกำหนดพฤติกรรมที่มีความหมาย (Seligman, 2011)

จิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นสาขาใหม่ของจิตวิทยาที่เน้นการศึกษาอารมณ์เชิงบวก จุดแข็ง และการสร้างชีวิตที่เจริญรุ่งเรือง ซึ่งเดิมจิตวิทยาได้มุ่งเน้นไปที่ปัญหาและสิ่งที่ผิดพลาดที่ผู้คนเผชิญ และผลกระทบที่ทำให้เกิด ความเจ็บป่วยทางจิตใจและการขาดสุขภาพจิตที่ดี (Seligman, 2011) เซลิเกแมนได้อธิบายเกี่ยวกับมนุษย์เราไว้ว่าเป็น “มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่เลวร้าย” “ในโลกที่เต็มไปด้วยอันตราย การสูญเสีย และความอยุติธรรม” แต่มนุษย์ก็มีศักยภาพที่จะเรียนรู้ ที่จะสร้างชีวิตที่ดี (Seligman, 2019) ทฤษฎีเริ่มต้นของเซลิเกแมนเสนอว่าบุคคลมีความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐานสามประการ คือ เพื่อให้รู้สึกถึงอารมณ์เชิงบวก , เพื่อให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ให้ชีวิตมีความหมาย มีจุดมุ่งหมาย และเพื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ต่อมาเมื่อเพิ่ม ได้แก่ เพื่อกำหนดความหมายและความสมบูรณ์ในสิ่งที่เราทำ และ การแสวงหาความสำเร็จและความเพลิดเพลินกับความสำเร็จนั้น

เมื่อนำความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐานทั้ง 5 ประการ มารวมกัน การแสวงหาจะนำไปสู่การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีและโอกาสที่จะเจริญรุ่งเรือง นอกจากนี้ Seligman ยังแนะนำว่าบุคคลมีความสามารถในการพัฒนาและเสริมสร้างจุดแข็งในด้านบุคลิกภาพ เช่น ความอดทน ความยืดหยุ่น และความกตัญญู ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีและความสุขให้กับตนเองได้ (Seligman, 2011)

แบบจำลองจิตวิทยาเชิงบวก – PERMA

แบบจำลอง PERMA เป็นกรอบการทำงานของ Seligman สำหรับการทำความเข้าใจและการวัดผลความเป็นอยู่ที่ดี เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์และเป็นเครื่องมืออันทรงคุณค่าและทรงพลังสำหรับการวิจัยเพิ่มเติมและการประยุกต์ในด้านการบำบัด ชีวิตส่วนตัว และการทำงานของเร (Seligman, 2011) แบบจำลอง PERMA เสนอว่าเราสามารถแบ่งความเป็นอยู่ที่ดีออกเป็นองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ แต่ละอย่างมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเองและต่อยอดได้ เมื่อนำมารวมกัน แล้วสิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นเส้นทางสำคัญสู่ความเจริญรุ่งเรือง ผู้ที่ปฏิบัติตามองค์ประกอบเหล่านี้จะสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น สามารถสร้างชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น ซึ่งส่งผลเชิงบวกอย่างมากต่อการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดี ขณะเดียวกันก็ช่วยลดความเครียดทางจิตใจ แบบจำลอง PERMA เป็นกรอบการทำงานที่มีประโยชน์สำหรับการทำความเข้าใจและวัดผลสุขภาวะทางจิตใจ นักจิตบำบัดสามารถใช้แบบจำลองนี้เพื่อช่วยให้บุคคลระบุด้านต่างๆ ในชีวิตที่อาจขาดความเป็นอยู่ที่ดี และวางแผนกลยุทธ์เพื่อเพิ่มสุขภาวะในด้านเหล่านั้น แม้ว่าแบบจำลองของเซลิกแมนจะไม่ได้รวมเอา "สุขภาพ" ไว้ด้วย แต่ปัจจุบันได้รับการยอมรับว่ามีส่วนช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม สามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง และสามารถวัดผลได้ สุขภาพอาจหมายถึงสุขภาวะเชิงวัตถุวิสัย เช่น การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การรับรู้ถึงพลังชีวิต พลังงาน และการเคลื่อนไหวที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมประจำวัน (Allen et al., 2022; Beacham et al., 2020) ด้วยเหตุนี้โมเดล PERMA แบบขยายจึงได้รับความนิยมและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการศึกษาและสถานที่ทำงาน ซึ่งสามารถทำนายความสมบูรณ์ของร่างกายและประสิทธิภาพการทำงานได้ (Allen et al., 2022; Beacham et al., 2020)

ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ยังมีทฤษฎี อีก 4 ทฤษฎีย่อย ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีส่วนสนับสนุนการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกและการศึกษาวิจัย โดยเน้นที่องค์ประกอบเฉพาะของโมเดล PERMA คือ

1. ทฤษฎีความหวัง

“ความหวังถูกกำหนดให้เป็นความสามารถที่รับรู้ในการสร้างเส้นทางเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการและสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองใช้เส้นทางเหล่านั้น” (Lopez et al., 2021, หน้า 323) ทฤษฎีความหวัง ซึ่งพัฒนาโดย CR Snyder มุ่งเน้นไปที่บทบาทของ "ความหวัง" ในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และเอาชนะความท้าทายที่เกิดจากความยุ่งยาก ปัญหาอุปสรรค

ต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างทางไปพร้อมๆ กัน และประกอบด้วยองค์ประกอบสองประการ (Lopez et al., 2021) คือ ความเชื่อของแต่ละบุคคลในศักยภาพในการบรรลุเป้าหมายโดยใช้กลยุทธ์และทรัพยากรต่างๆ และ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการกระทำและทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้จริงได้

บุคคลที่มีความหวังสูงมีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย อดทนต่ออุปสรรค และค้นหาเส้นทางอื่นเพื่อบรรลุเป้าหมาย (Tomasulo, 2020) นักจิตบำบัดสามารถใช้ทฤษฎีความหวังเพื่อช่วยให้บุคคลระบุและสร้างจุดแข็งของตนเอง กำหนดเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ และพัฒนากลยุทธ์การรับมือเพื่อเอาชนะความท้าทาย (Lopez et al., 2021)

2. ทฤษฎีความยืดหยุ่น

ผู้คนต่างตอบสนองต่อความท้าทายเดียวกันและเหตุการณ์ที่น่ารำคาญในชีวิตในรูปแบบที่แตกต่างกัน บางคนฟื้นตัวหรือหาเส้นทางอื่นในขณะที่คนอื่นดิ้นรนเพื่อปรับตัว ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพเรื้อรังในระยะสั้น (Neenan, 2018) “ คาดว่ามากถึง 90 เปอร์เซ็นต์จะประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายที่ร้ายแรงอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต” ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องเข้าใจปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความยืดหยุ่นเพื่อสนับสนุนหรือสอนกลไกการรับมือที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นแก่ผู้รับการบำบัด (Southwick & Charney, 2018) ทฤษฎีความยืดหยุ่นชี้ให้เห็นว่าทฤษฎีนี้เน้นไปที่เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เครียดและกระทบกระเทือนจิตใจน้อยลง แต่เน้นไปที่ประสบการณ์ส่วนตัวที่ทำให้เราประสบกับเหตุการณ์เหล่านั้นมากขึ้น (Lopez et al., 2021)บุคคลที่มีความยืดหยุ่นมักมีลักษณะเฉพาะ เช่น สามารถควบคุมอารมณ์ แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรักษาความสัมพันธ์ที่ดี บุคคลเหล่านี้มักมีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งช่วยให้พวกเขาค้นพบความหวังและแรงบันดาลใจในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทฤษฎีความยืดหยุ่นมีความสำคัญต่อจิตบำบัด เนื่องจากทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่าการช่วยให้บุคคลพัฒนาความยืดหยุ่นอาจมีความสำคัญต่อการบรรลุผลลัพธ์เชิงบวก นักจิตบำบัดสามารถใช้เพื่อช่วยให้ผู้ที่มารับการบำบัดระบุและสร้างจุดแข็งของตนเอง พัฒนากลยุทธ์ในการรับมือกับความทุกข์ยาก และค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

โดยรวมแล้ว ทฤษฎีความยืดหยุ่นเน้นย้ำถึงความสำคัญของทรัพยากรส่วนบุคคลและความสัมพันธ์เชิงบวกในการอำนวยความสะดวกในการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกและบรรลุความเป็นอยู่ที่ดี (Neenan, 2018)

3. ทฤษฎีการไหล (Flow)

โฟลว์ (Flow) คือกรอบความคิดที่ผู้คนสามารถซึมซับได้เมื่อเต็มใจและเพลิดเพลินกับกิจกรรมหรือภารกิจนั้นๆ อย่างเต็มที่ เมื่อทำเช่นนั้น พวกเขาจะมีแรงจูงใจสูง มีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โฟลว์ช่วยให้ผู้คนบรรลุสิ่งที่พวกเขาคิดว่าเป็นไปไม่ได้ (Csikszentmihalyi, 2009) ด้วยเหตุนี้ ทฤษฎีการไหลจึงมีความสอดคล้องอย่างใกล้ชิดกับจิตวิทยาเชิงบวก ทำได้ดีที่สุดแล้ว ตัวอักษรที่สองของแบบจำลอง PERMA หมายถึง 'การมีส่วนร่วม' ซึ่งหมายถึงความรู้สึกว่าเวลาหยุดนิ่งและการสูญเสียความสำนึกในตนเอง (Seligman, 2011) ตามที่ Mihaly Csikszentmihalyi กล่าวไว้ว่า การไหล หรือ "การอยู่ในโซน" ที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกิจกรรมที่ผสมผสานกับสถานะของประสบการณ์ที่ดีที่สุดที่บุคคลนั้นสัมผัสกับความรู้สึกสนุกสนานและมีจุดหมาย (Csikszentmihalyi, 2009) ในขณะที่เราสามารถระบุได้ว่าเมื่อใดที่เกิดการไหล เราก็สามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่การไหลนั้นจะเกิดขึ้นได้มากขึ้นเช่นกัน

การไหลเกิดขึ้นเมื่อทักษะและความสามารถของบุคคลสอดคล้องกับความท้าทายของกิจกรรม เมื่ออยู่ในระดับที่เหมาะสม บุคคลนั้นจะสามารถมีส่วนร่วมในงานหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างเต็มที่ และสัมผัสได้ถึงความสุขและความสำเร็จ ควบคู่ไปกับอารมณ์เชิงบวกอื่น ๆ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (Csikszentmihalyi, 2009) ทฤษฎีการไหลจึงมีความหมายสำคัญต่อการบำบัด เนื่องจากเน้นย้ำถึงความสำคัญของการค้นหาจุดหมายและความหมายผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนานและเต็มใจ การช่วยให้บุคคลสามารถระบุและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมการไหลของอารมณ์ (Flow) เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการบรรลุผลลัพธ์เชิงบวก นักบำบัดสามารถช่วยให้บุคคลค้นพบกิจกรรมที่ทำหายและคุ้มค่า และพัฒนากลยุทธ์เพื่อบรรลุภาวะการไหลของอารมณ์ให้กับผู้รับบริการปรึกษาหรือผู้รับการบำบัด (Riva et al., 2016)

4. ทฤษฎีความแข็งแกร่ง

จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นไปที่จุดแข็งมากกว่าจุดอ่อน และสนับสนุนให้แต่ละคนตั้งเป้าหมายและทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายที่มีความหมาย

แม้ว่าเราไม่สามารถเลือก “จุดแข็งเฉพาะตัว” ของเราได้ แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะใช้จุดแข็งเหล่านั้นเมื่อใดและพัฒนามันอย่างไร จุดแข็งเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะทำให้เรารู้สึก “เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง” เรารู้สึกมีส่วนร่วม ตื่นเต้น และเป็นของตัวเองมากขึ้น และทำให้เรารู้สึกเหมือนเป็นตัวตนที่ดีที่สุดของตัวเอง จุดแข็งเหล่านี้มีความสำคัญ

ต่อสุขภาพจิตของเรา การระบุและสร้างโอกาสในการใช้จุดแข็งได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าได้นานถึงสามถึงหกเดือน (Seligman, 2011)

ท้ายที่สุดแล้ว จุดแข็งไม่ได้เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว แต่มันคงอยู่และเป็นศูนย์กลางของตัวตนและวิธีที่เรามองตัวเอง การตระหนักรู้ถึงจุดแข็งสามถึงห้าอย่าง จะช่วยให้เราสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ดีที่สุด ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และที่เรียน (Niemiec, 2018) นักบำบัดสามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับรู้จุดแข็งของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจว่าควรใช้จุดแข็งเหล่านั้นเมื่อใดและอย่างไร เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความเป็นอยู่ ประสิทธิภาพการทำงาน และผลผลิตที่ดีขึ้น การบำบัดโดยเน้นจุดแข็ง ช่วยให้ผู้รับบริการมีความตระหนักรู้ถึงจุดแข็งของตนเองมากขึ้น และสำรวจและนำจุดแข็งเหล่านั้นไปใช้ อีกทั้งยังส่งเสริมให้พวกเขากลายเป็น "ฮีโร่" ในชีวิตของตนเองได้ (Jones-Smith, 2013) Elsie Jones-Smith นักจิตวิทยาและประธาน Strengths-Based Institute กล่าวไว้ว่า “การค้นหาจุดแข็งของคุณและดำเนินการด้วยความตั้งใจอย่างแน่วแน่ แล้วโลกจะพาคุณก้าวเข้ามาหาคุณเอง” (Jones-Smith, 2013)

การวิจัยและการประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกเป็นสาขาที่มีความอุดมสมบูรณ์สำหรับทั้งการวิจัยและการประยุกต์ใช้ ท้ายที่สุดแล้ว “ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรสำคัญสำหรับความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์” และสามารถพบได้ในสิ่งที่เราทำ ใครอยู่ด้วยและที่ที่เราอยู่ (Lopez et al., 2021)

จิตวิทยาเชิงบวก ได้เสนอแนวทางการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้เชิงปฏิบัติสำหรับนักจิตบำบัดที่ทำงานกับผู้รับบริการหรือผู้รับการบำบัด เพื่อปรับปรุงการทำงานและความเป็นอยู่ทางจิตใจให้เหมาะสมที่สุด (Boniwell & Tunariu, 2019) พบว่า การนำจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้สำหรับการวิจัยและการประยุกต์ใช้ที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งและมีความหลากหลาย ใน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา

จิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งต่อเยาวชนในด้านการศึกษา เซลิกแมนตระหนักถึงความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกจากงานวิจัยของเขา โดยกล่าวว่าเมื่อปลูกฝัง “การศึกษาเชิงบวกในชีวิตประจำวันให้กับกลุ่มครูและนักเรียน การศึกษาทำให้นักเรียนและครูหลายคนพบว่าตนเองได้ดำเนินชีวิตตามแนวคิดที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน” (Seligman et al., 2009)

2. ด้านการทำงาน

จิตวิทยาเชิงบวกในการทำงาน โดยทั่วไปจะประกอบไปด้วยจิตวิทยาเชิงบวกขององค์กร พฤติกรรมขององค์กร และทุนการศึกษาขององค์กร โดยนำมาประยุกต์ร่วมกับสาขาวิชาต่างๆ เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่พึงประสงค์สำหรับบุคคลและองค์กร (Donaldson & Ko, 2010) โดยงานวิจัยหลายงานวิจัยล่าสุดที่ได้ทำการศึกษาและกำลังดำเนินการอยู่ ต่างยืนยันว่าการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ที่เกี่ยวข้องมาใช้ สามารถปรับปรุงการทำงานของพนักงานและองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Donaldson et al., 2019)

3. ด้านอาชญาวิทยา

อาชญาวิทยาเชิงบวกมุ่งลดพฤติกรรมอาชญากรรมโดยมุ่งเน้นไปที่ผลดีในชีวิตของผู้กระทำความผิดและการเติบโตส่วนบุคคล แทนที่จะใช้ทฤษฎีเดียว และเนื่องจากไม่มีนิยามที่ชัดเจน อาชญาวิทยาเชิงบวกจึงผสมผสานแบบจำลองที่มีอยู่เข้ากับแนวทางเชิงบวกที่ใหม่กว่า

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการค้นหาความหมายและความสมหวังในชีวิตสามารถลดความเสี่ยงของการใช้ยาเสพติดและการก่ออาชญากรรมของวัยรุ่นได้ (Ronel & Elisha, 2010)

ยังมีบริบทและประชากรอีกมากมายที่จิตวิทยาเชิงบวกกำลังพิสูจน์ให้เห็นว่าได้ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบำบัดที่ได้นำทฤษฎีที่เปลี่ยนจาก “การวินิจฉัยและการเน้นให้ความสำคัญกับการบำบัดความผิดปกติ การปรับตัวที่ผิดพลาด ความทุกข์ทรมาน และอื่นๆ” ไปสู่การเสริมสร้างจุดแข็งที่มีอยู่แล้วของผู้รับการบำบัด และการดำเนินชีวิตที่ดีมีสุขภาวะที่ดี ความเจริญงอกงาม (Boniwell & Tunariu, 2019, หน้า 233)

จิตวิทยาเชิงบวกมีพื้นฐานอยู่บน 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ

จิตวิทยาเชิงบวก คือ การศึกษาว่าอะไรทำให้ชีวิตมีคุณค่า จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นไปที่เหตุการณ์และอิทธิพลเชิงบวกในชีวิต โดยอาศัยองค์ประกอบสำคัญสามประการต่อไปนี้ (Seligman, 2011; Boniwell & Tunariu, 2019)

1. ประสบการณ์เชิงบวก : เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของเราที่นำไปสู่การเติบโตและพาเราไปสู่เส้นทางสู่เป้าหมายที่มีความหมายและการบรรลุความสำเร็จ

2. สภาวะและคุณลักษณะเชิงบวก : อารมณ์เชิงบวกที่เราสัมผัสได้ เช่น ความรัก ความกตัญญู ความเกรงขาม และความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ของเราต่อสภาพแวดล้อมที่เราพบเจอ

3. สถาบันที่เป็นบวก : ชีวิตของเราเชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องและใกล้ชิดกับครอบครัว โรงเรียน และสถานที่ทำงาน การนำหลักจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้กับองค์กรและ

สถาบันต่างๆ สามารถพัฒนาความเป็นอยู่และประสิทธิภาพการทำงานทั้งในระดับบุคคลและระดับส่วนรวมได้

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นทั้งทฤษฎีและแนวทางที่มีศักยภาพที่จะนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เปลี่ยนบาดแผลให้กลายเป็นการเติบโต และพัฒนามุมมองที่ยืดหยุ่นมากขึ้น (Seligman, 2011) ดังนั้น ในการบำบัดตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้น จึงใช้วิธีการบำบัดโดยการพยายามแสวงหาองค์ความรู้ด้วยการยึดเอาจุดแข็งและทรัพยากรของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมตามที่กล่าวไว้ข้างต้น นั้น จะเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นเพื่อการรักษาพยาธิสภาพหรือความผิดปกติทางจิต ทำให้ขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับตัวแปรของจิตวิทยาเชิงบวกที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล อันเป็นแนวคิดที่พยายามทำความเข้าใจศักยภาพเชิงบวกของมนุษย์ ได้แก่ ความคิด (Cognitions) อารมณ์ (Emotions) และพฤติกรรม (Behavior) เป็นแนวคิดที่ศึกษาถึงสิ่งทำให้เกิดชีวิตที่มีคุณค่า และศึกษาว่าอะไรที่จะทำให้ผู้คนและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้า จุดมุ่งเน้นของจิตวิทยาเชิงบวกคือ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลโดยดึงเอาศักยภาพซึ่งเป็นทรัพยากรของบุคคล และส่งเสริมจุดแข็ง (Strength) อารมณ์เชิงบวก และสุขภาวะ (Wellbeing) ของผู้รับบริการปรึกษาหรือผู้รับการบำบัด

4.5 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎี Solution Focused Brief Therapy (SFBT)

การบำบัดตามแบบ Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) เป็นแนวทางการบำบัดระยะสั้นที่เน้นเป้าหมายและอิงหลักฐาน โดยผสมผสานหลักการและแนวทางปฏิบัติทางจิตวิทยาเชิงบวก วิธีนี้สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้โดยช่วยให้ผู้รับการบำบัดหันไปสนใจให้ความสำคัญกับการหาแนวทางในแก้ปัญหาแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ปัญหา โดยพื้นฐานแล้ว SFBT ได้รับการขนานนามว่าเป็นวิธีการที่เป็นผลดีต่อความหวังและเป้าหมาย มุ่งสู่อนาคต กระตุ้นอารมณ์เชิงบวก และสร้างแรงบันดาลใจ การบำบัดตามแนวคิด SFBT ได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นเนื่องจากเห็นผลทั้งในด้านประโยชน์และความสั้นกระชับ โดย SFBT จะใช้แนวทางการสำรวจทรัพยากรปัจจุบันและความคาดหวังในอนาคตของแต่ละบุคคล โดยการเน้นที่การแสวงหาเพื่อสร้างแนวทางในการแก้ปัญหา ผู้รับการบำบัดสามารถมองไปข้างหน้าโดยใช้จุดแข็งข้อดีและทรัพยากรของตนเองที่มีอยู่มาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย แนวทางที่เน้นการแก้ปัญหาเป็นแนวทางการบำบัดแบบมนุษยนิยม โดยเน้นที่การพัฒนาตนเอง การเติบโต และความรับผิดชอบ การบำบัดตามแบบ SFBT จะมุ่งเน้นที่การสร้างแนวทางแก้ปัญหาโดยมีเป้าหมาย แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่จุดอ่อนและข้อจำกัดของบุคคล แต่การบำบัดตามแบบ SFBT จะเน้นการแก้ปัญหา โดยการมุ่งเน้น

เฉพาะจุดแข็งและความเป็นไปได้ของแต่ละบุคคล ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ประสิทธิภาพของ SFBT เกิดจากการช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะปัญหาได้โดยไม่ต้องจัดการกับปัญหาโดยตรง แต่เป็นวิธีการที่เน้นนำจุดแข็งของบุคคลมาใช้เพื่อประโยชน์ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นแนวความคิดการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงและช่วยให้บุคคลต่างๆ พัฒนาเป้าหมายที่ชัดเจน กระชับ และสามารถเกิดขึ้นได้จริงประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

หลักการ 2 ข้อที่สำคัญของแนวความคิดการบำบัดแบบมุ่งเน้นคำตอบหรือโซลูชัน-โฟกัส มีดังนี้

- 1) ถ้าทำอะไรแล้วเกิดผลดี (Work) ให้ทำมากยิ่งขึ้น
- 2) ถ้าทำอะไรแล้วไม่เกิดผลดี (Not work) ให้หยุดทำ แล้วเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นแทน

บทบาทสำคัญของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดแบบ SFBT : การบำบัดตามแนวคิดแบบมุ่งเน้นคำตอบหรือ SFBT จึงเป็นกระบวนการบำบัดที่มีโครงสร้างเป็นขั้นตอน โดยในการบำบัดจะไม่ได้เน้นการแก้ไขปัญหที่ตัวปัญหา จะไม่ได้ให้ความสำคัญกับสาเหตุของปัญหาหรือไม่จำเป็นที่จะต้องหาสาเหตุของปัญหาหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา แต่เน้นไปที่การหาทางออกที่เป็นไปได้ เน้นให้บุคคลตระหนักรู้และเห็นมุมมองใหม่ต่อเป้าหมายต่ออนาคต และเชิญชวนให้ผู้รับการบำบัดหรือผู้รับบริการลงมือทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษาจะมีหน้าที่ช่วยชี้ให้ผู้รับบริการเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อยืนยันในผลของการลงมือทำอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและกำลังใจจากความสำเร็จที่เกิดขึ้น และขยายให้ผู้รับบริการมองเห็นมากขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น (de Shazer, 2007; Hsu & Wang, 2011)

4.6 การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎี การบำบัดความคิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavioral Therapy; CBT)

การบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) มีรากฐานมาจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive Model) ของ Aaron T. Beck ซึ่งเชื่อว่า พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระของบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นโดยตรงจากสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต แต่เกิดจากการ รับรู้ (Perception) และการตีความสถานการณ์ (Situation/Event) ของแต่ละบุคคล ลักษณะความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหาเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ความคิดอัตโนมัติจะเกิดขึ้นได้เมื่อถูกกระตุ้นโดย ความเชื่อพื้นฐานระดับลึก (Core Beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานของแต่ละบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ ผ่านกระบวนการอบรมสั่งสอน การเลี้ยงดู ค่านิยม ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งหล่อหลอมเป็นความคิดเกี่ยวกับ

ตนเอง ผู้อื่น โลก และอนาคต โดยบุคคลจะมีแนวโน้มเชื่อว่าความคิดเหล่านี้เป็นความจริงที่สุด (Beck & Dozois, 2011)

การบำบัดตามแนวคิด Cognitive Behavioral Therapy (CBT) เป็นวิธีการทำจิตบำบัดรูปแบบหนึ่ง ที่เน้นการปรับเปลี่ยน ความคิดและพฤติกรรม ผ่านกระบวนการพูดคุยเพื่อให้ผู้ป่วยหรือผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงความคิด ความเชื่อ หรือการรับรู้ที่อาจบิดเบือนจากความเป็นจริงของตนเอง การบำบัดนี้มีเป้าหมายเพื่อจัดการกระบวนการคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เป็นปัญหาให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Behavior) ให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม การปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน (Dysfunctional Thinking) ของบุคคลเป็นกลไกสำคัญของ CBT โดยเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิด หรือความเชื่อได้อย่างมีเหตุผลแล้ว จะนำไปสู่ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ส่งผลให้สามารถจัดการกับปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดพื้นฐานของ CBT อยู่บนความเชื่อว่าความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกายของมนุษย์นั้น มีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกันและกัน ดังนั้น ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม หรืออาการทางกายจึงสามารถก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มเติมตามมาได้ และหากสามารถปรับแก้ด้านใดด้านหนึ่งก็จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของด้านอื่น ๆ หลักการสำคัญของ CBT คือ การเข้าใจว่า รูปแบบความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกายมีความสัมพันธ์ต่อกัน ตัวอย่างเช่น การมีความคิดเชิงลบอาจนำไปสู่ความรู้สึกและการกระทำเชิงลบ แต่หากผู้รับการบำบัดสามารถปรับความคิดใหม่ให้เป็นไปในเชิงบวกหรือสอดคล้องกับความจริงมากขึ้น จะส่งผลให้เกิด ความรู้สึกเชิงบวกและพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ ปัญหาทางด้านจิตใจส่วนหนึ่งเกิดจาก รูปแบบการคิดหรือวิธีการรับมือที่ไม่เหมาะสม การเรียนรู้วิธีคิดและการรับมือกับปัญหาอย่างเหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการ และทำให้ผู้ป่วยหรือผู้รับการบำบัดสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เทคนิค CBT ที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัดนั้นมีหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับการประเมินของนักบำบัดว่าปัญหาของผู้ป่วยแต่ละคนนั้นเหมาะกับวิธีการแบบใด โดยตัวอย่างวิธีการที่ใช้ในการบำบัด เช่น

- Cognitive Techniques (เทคนิคที่ใช้ในการจัดการความคิด)
- Downward Arrow Technique คือ การถามเพื่อขุดค้นความคิด และความเชื่อที่

ซ่อนอยู่

- Socratic Questioning คือ การใช้คำถามต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นกระบวนการคิด และนำไปสู่การค้นพบคำตอบด้วยตนเอง

- Eliciting Thought คือ การตระหนัก หรือรับรู้ถึงความคิดที่เกิดขึ้น

- Pros & Cons คือ การเปรียบเทียบข้อดี -ข้อเสียของความคิด

- Cognitive Distortion : เป็นรูปแบบความคิดที่บิดเบือน โดยผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดจะเป็นผู้ช่วยผู้รับการบำบัดหรือผู้ป่วยในการค้นหาความคิดและการรับรู้ที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง เพื่อฝึกการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดที่ทำให้เกิดปัญหาเพื่อนำไปสู่ทางออกที่ง่ายขึ้น

- Behavioral Techniques (เทคนิคที่ใช้ในการจัดการพฤติกรรม)

- Exposure Therapy คือการจำลองสถานการณ์เพื่อให้ผู้ป่วยได้เผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัว หรือสิ่งที่พยายามหลีกเลี่ยง เพื่อทำให้เกิดความชิน และลดระดับความรู้สึกกลัว

- Role-Play คือการแสดงบทบาทสมมุติช่วยในการเตรียมความพร้อมต่อสถานการณ์ในอนาคต หรือช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์

- Behavioral Experiments คือการทำการทดลองทางพฤติกรรมเพื่อพิสูจน์ความคิด และความเชื่อของผู้ป่วย

วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของ CBT จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยหาทางออกจากปัญหาได้ด้วยตนเอง (Guided Discovery) โดยมีนักบำบัดเป็นเพียงผู้นำทางเท่านั้น CBT ยังสามารถแก้ไขปัญหามโนทัศน์ ซึ่งมีหลายงานวิจัยพบว่าโรคทางจิตเวชที่ใช้การบำบัดด้วย CBT แล้วได้ผลดี เช่น โรคซึมเศร้า Major Depression ,โรควิตกกังวลทั่วไป Generalized Anxiety Disorder , โรคแพนิก Panic Disorder , โรคกลัวสังคม Social Phobia , โรคทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด Substance Abuse , โรคการกินผิดปกติ Eating Disorders , โรคย้ำคิดย้ำทำ OCD (Obsessive Compulsive Disorder) , โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) , บุคลิกภาพแปรปรวน Personality Disorders , ไบโพลาร์ Bipolar Disorder นอกจากนี้การบำบัดแบบ CBT ยังสามารถใช้กับบุคคลปกติทั่วไปที่มีปัญหาอารมณ์และจิตใจ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้เช่นกัน

หลักการสำคัญของการบำบัดแบบ CBT คือ

ความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม: CBT เชื่อว่าความคิด ความรู้สึก และการกระทำของคนเรามีความสัมพันธ์กัน

การปรับเปลี่ยนความคิด: การระบุและท้าทายความคิดเชิงลบ หรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ที่นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: การฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ดีต่อสุขภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์

การบำบัดตามแนวคิด CBT เหมาะสำหรับการบำบัดปัญหาต่างๆในกลุ่ม ดังนี้

ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ความเครียด

ปัญหาพฤติกรรม เช่น การนอนไม่หลับ การติดสารเสพติด

ปัญหาความสัมพันธ์ เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ขั้นตอนและกระบวนการในการบำบัดตามแนว CBT

1. การประเมิน นักบำบัดจะประเมินปัญหาและเป้าหมายของผู้เข้ารับการบำบัด
2. การระบุความคิดและพฤติกรรม ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดระบุความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

3. การท้าทายความคิด สอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดตั้งคำถามและท้าทายความคิดเชิงลบ

4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ

5. การประเมินผล ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงและปรับกลยุทธ์หากจำเป็น

ข้อดีของการบำบัดตามแนว CBT คือ การบำบัดตามแนว CBT นั้นมีโครงสร้าง มีขั้นตอนที่ชัดเจนและเป็นระบบ เน้นปัจจุบัน มุ่งเน้นที่ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มุ่งเน้นเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เน้นให้ผู้รับการบำบัดได้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ โดยสอนทักษะการจัดการกับปัญหาที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

การบำบัดทางพฤติกรรมและความคิดส่วนใหญ่มีลักษณะดังต่อไปนี้:

1. CBT มีพื้นฐานมาจากแบบจำลองทางปัญญาของการตอบสนองทางอารมณ์ (Cognitive Model of Emotional Response) การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมตั้งอยู่บนแนวคิดที่ว่าความคิดของเรา เป็นสาเหตุของความรู้สึกและพฤติกรรม ไม่ใช่ปัจจัยภายนอก เช่น บุคคล สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ประโยชน์ของข้อเท็จจริงนี้คือเราสามารถเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อให้รู้สึก/กระทำได้ดีขึ้น แม้ว่าสถานการณ์จะไม่เปลี่ยนแปลงก็ตาม

2. CBT เป็นการ บำบัด แบบ ระยะสั้น และมีระยะเวลาจำกัด การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมถือเป็นวิธีการที่ให้ผลลัพธ์ที่รวดเร็วที่สุด จำนวนครั้งเฉลี่ยที่ผู้รับการบำบัดได้รับ (สำหรับปัญหาและแนวทางการบำบัด CBT ทุกประเภท) อยู่ที่เพียง 16 ครั้งเท่านั้น การ

บำบัดรูปแบบอื่นๆ เช่น จิตวิเคราะห์ อาจใช้เวลานานหลายปี สิ่งที่ทำให้ CBT สั้นกว่าคือลักษณะที่เน้นการเรียนรู้สูง และการใช้การบ้าน CBT มีระยะเวลาจำกัด เนื่องจากเราช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจตั้งแต่เริ่มต้นของกระบวนการบำบัดว่าจะมีจุดสิ้นสุดของการบำบัดอย่างเป็นทางการ การสิ้นสุดของการบำบัดอย่างเป็นทางการขึ้นอยู่กับความตั้งใจของนักบำบัดและผู้รับการบำบัด ดังนั้น CBT จึงไม่ใช่กระบวนการที่เปิดกว้างและไม่มีวันสิ้นสุด

3. ความสัมพันธ์ทางการบำบัดที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ แต่ไม่ใช่จุดเน้น การบำบัดบางรูปแบบตั้งสมมติฐานว่าเหตุผลหลักที่ผู้ป่วยดีขึ้นจากการบำบัดคือความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนักบำบัดและผู้รับการบำบัด นักบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเชื่อว่าการมีความสัมพันธ์ที่ดีและไว้วางใจกันเป็นสิ่งสำคัญ แต่นั่นยังไม่เพียงพอ นักบำบัด CBT เชื่อว่าผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงเพราะพวกเขาเรียนรู้ที่จะคิดต่างและลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เรียนรู้ ดังนั้น นักบำบัด CBT จึงมุ่งเน้นที่การสอนทักษะการให้คำปรึกษาตนเองอย่างมีเหตุผล

4. CBT คือความร่วมมือระหว่างนักบำบัดและผู้รับการบำบัด นักบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมพยายามเรียนรู้ว่าผู้รับการบำบัดต้องการอะไรในชีวิต (เป้าหมายของพวกเขา) แล้วจึงช่วยให้ผู้รับการบำบัดบรรลุเป้าหมายนั้น บทบาทของนักบำบัดคือการรับฟัง สอน และให้กำลังใจ

5. CBT มีพื้นฐานมาจากปรัชญาสโตอิก ไม่ใช่ทุกแนวทางของ CBT ที่เน้นย้ำถึงปรัชญาสโตอิก การบำบัดพฤติกรรมเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy), การบำบัดพฤติกรรมเชิงเหตุผล (Rational Behavior Therapy) และการบำบัดชีวิตเชิงเหตุผล (Rational Living Therapy) ล้วนเน้นย้ำถึงปรัชญาสโตอิก การบำบัดทางปัญญาของเบ็ค (Beck's Cognitive Therapy) ไม่ได้อิงตามปรัชญาสโตอิก การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมไม่ได้บอกผู้คนที่พวกเขาควรจะมีสติอย่างไร หลักสโตอิกนิยมสอนถึงประโยชน์ของการรู้สึกสงบ ซึ่งในกรณีเลวร้ายที่สุด เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ยังเน้นย้ำถึงความจริงที่ว่าเราต่างก็มีสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไม่ว่าเราจะรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่ก็ตาม หากเรารู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหา เราจะมีปัญหาสองอย่าง คือ ปัญหา และความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหานั้น คนส่วนใหญ่ต้องการมีปัญหาน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังนั้น เมื่อเราเรียนรู้ที่จะยอมรับปัญหาล้วนตัวอย่างใจเย็นมากขึ้น ไม่เพียงแต่เราจะรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น แต่เรายังมักจะทำให้ตัวเองอยู่ในสถานะที่ดีขึ้นในการใช้สติปัญญา ความรู้ พลังงาน และทรัพยากรของเราเพื่อแก้ไขปัญหานั้น

6.CBT ใช้วิธีการแบบโสเครตีส นักบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต้องการทำความเข้าใจกับความกังวลของผู้รับการบำบัด ซึ่งเป็นเหตุผลที่ผู้บำบัดมักจะถาม เช่น "คุณรู้ได้อย่างไรว่าคนเหล่านั้นกำลังหัวเราะเยาะคุณ" เป็นไปได้ใหม่ว่า "พวกเขา กำลังหัวเราะเรื่องอื่นอยู่หรือเปล่า "

7.CBT มีโครงสร้างที่ชัดเจนและชี้แนะ นักบำบัดพฤติกรรมและความคิดมีวาระเฉพาะสำหรับแต่ละเซสชัน โดยจะมีการสอนเทคนิค/แนวคิดเฉพาะในแต่ละเซสชัน CBT มุ่งเน้นไปที่เป้าหมายของผู้รับการบำบัด เราไม่ได้บอกผู้รับการบำบัดว่าเป้าหมายของพวกเขา "ควร" เป็นอย่างไร หรือ "ควร" ยอมรับอะไร เราชี้แนะในแง่ที่ว่า เราแสดงให้เห็นถึงวิธีคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ดังนั้น นักบำบัด CBT จึงไม่บอกผู้รับการบำบัด ว่าต้องทำ อะไร แต่สอนผู้รับการบำบัดให้รู้ ว่าต้องทำอย่างไร

8.CBT มีพื้นฐานมาจากรูปแบบการศึกษา CBT ตั้งอยู่บนสมมติฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการสนับสนุนว่าพฤติกรรมทางอารมณ์และพฤติกรรมส่วนใหญ่นั้นสามารถเรียนรู้ได้ ดังนั้น เป้าหมายของการบำบัดคือการช่วยให้ผู้รับการบำบัดล้มเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้วิธีการตอบสนองแบบใหม่ ดังนั้น การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมจึงไม่เกี่ยวข้องกับ "การพูดคุย" เลย ผู้คนสามารถ "พูดคุย" กับใครก็ได้ แต่ CBT มีประโยชน์ คือ นำไปสู่ผลลัพธ์ระยะยาว เมื่อผู้คนเข้าใจวิธีการและเหตุผลที่พวกเขาทำได้ดี พวกเขาถึงรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ทำได้ดีต่อไป

9.ทฤษฎีและเทคนิค CBT อาศัยวิธีการแบบอุปนัย แก่นแท้ของ การคิด อย่างมีเหตุผลคือการคิดบนพื้นฐานของ ข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่เรามักจะทำให้ตัวเองไม่สบายใจกับบางสิ่งทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว สถานการณ์ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด หากเรารู้เช่นนี้ เราก็จะไม่เสียเวลาไปกับการทำให้ตัวเองไม่สบายใจ ดังนั้น วิธีการแบบอุปนัยจึงส่งเสริมให้เราองความคิดของเราว่าเป็นสมมติฐานหรือการคาดเดาที่สามารถตั้งคำถามและทดสอบได้ หากเราพบว่าสมมติฐานของเราไม่ถูกต้อง (เพราะเรามีข้อมูลใหม่) เราก็สามารถเปลี่ยนความคิดให้สอดคล้องกับสถานการณ์จริงได้

10. CBT เน้นย้ำถึงความสำคัญของการบ้าน หากต้องการเรียนเครื่องดนตรีให้เก่งพอที่จะเล่นในวงดนตรีได้ จะต้องเล่นเครื่องดนตรีนั้นมากกว่าบทเรียนประจำสัปดาห์ การฝึกฝนทุกวันจะนำไปสู่การเรียนรู้และความสามารถที่ไฝ่ฝัน CBT ช่วยให้บุคคลต่างๆ กลายเป็นนักบำบัดของตัวเองได้ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม(CBT) ได้รับการออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้บุคคลสามารถเป็นนักบำบัดของตนเองได้ โดยมอบเครื่องมือในการควบคุมความคิด

อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบำบัดนี้ทำได้โดยการผสมผสานระหว่างแบบฝึกหัดและการบ้าน เพื่อฝึกฝนทักษะการรับมือและปรับเปลี่ยนทัศนคติ

ผู้บำบัดหรือผู้ให้การรักษาตามแนว CBT จะให้ความสำคัญกับการมุ่งเน้นไปที่ชีวิตปัจจุบันของแต่ละคน แทนที่จะสำรวจปัจจัยในอดีตที่อาจนำไปสู่ความยากลำบาก ตามแนวคิด CBT มองว่าแม้ว่าความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติส่วนตัวจะเป็นสิ่งจำเป็น แต่สิ่งที่เน้นย้ำหลักคือการผลักดันพวกเขาไปข้างหน้า ช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาวิธีการรับมือกับสิ่งที่เผชิญมอ เป็นความท้าทายในชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในระหว่างการบำบัดเน้นให้ผู้รับการบำบัดเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดอย่างจริงจัง จะทำให้ได้เรียนรู้เทคนิคในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิด และปรับกรอบความคิดเชิงลบหรือปัญหาใหม่ให้เป็นเชิงบวก กิจกรรมบำบัดเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด โดยแทนที่ความเชื่อเชิงลบด้วยมุมมองที่ดีต่อตนเอง ต่อสุขภาพและตามความเป็นจริง ยิ่งไปกว่านั้น CBT ยังส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดมีส่วนร่วมในการทำบ้านนอกเหนือจากช่วงการบำบัด แบบฝึกหัด การบ้าน เหล่านี้ถือเป็นโอกาสในการฝึกฝน ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถนำกลยุทธ์และเทคนิคที่ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ระหว่างการบำบัดไปประยุกต์ใช้ผ่านการฝึกฝนในสถานการณ์ในชีวิตจริงได้ และการได้รับผลลัพธ์ที่ดีจะเป็นการเสริมแรงเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ ผู้รับการบำบัดจะค่อยๆ พัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยมีปฏิกิริยาตอบสนองเชิงบวกและปรับตัวได้ดีขึ้น การฝึกทักษะการรับมือและส่งเสริมการพึ่งพาตนเองแก่บุคคลตามแนวคิด CBT จะช่วยให้บุคคลเหล่านี้สามารถควบคุมเส้นทางการบำบัดของตนเองได้ เมื่อพวกเขาเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคและทักษะ CBT จะทำให้เขามีความมั่นใจในการจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองอย่างอิสระ และกลายเป็นนักบำบัดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม(CBT) ให้ความสำคัญกับชีวิตปัจจุบันของบุคคล โดยมุ่งเน้นการทำความเข้าใจและรับมือกับความท้าทายที่กำลังเผชิญอยู่ แม้ว่าความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติชีวิตจะเป็นสิ่งจำเป็น แต่นักบำบัด CBT มุ่งเน้นที่การเสริมพลังให้บุคคลพัฒนากลไกและกลยุทธ์การรับมือที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบัน เป้าหมายคือการเอื้อต่อการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล ส่งเสริมให้บุคคลก้าวไปข้างหน้าอย่างทันที่และมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการเอาชนะความยากลำบาก CBT มุ่งเน้นการให้ความสำคัญกับประสบการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลมีเครื่องมือที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันและพัฒนาสุขภาพโดยรวม

CBT มีเป้าหมายที่จะเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรม วิธีการสำคัญที่สุด คือ มุ่งเน้นไปที่การแก้ไขความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นอกจากนี้ การบำบัดด้วย CBT ยังออกแบบมาเพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการใช้กลยุทธ์ที่หลากหลาย กลยุทธ์เหล่านี้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเผชิญหน้าและจัดการกับความกลัวมากกว่าการหลีกเลี่ยง วิธีนี้ทำโดยผ่านเทคนิคต่างๆ เช่น การบำบัดด้วยการเผชิญหน้ากับความกลัว (Experience Therapy) ซึ่งผู้ป่วยจะค่อยๆ เผชิญกับความกลัวในสภาพแวดล้อมที่ควบคุมและให้การสนับสนุน นอกจากนี้ การเล่นบทบาทสมมติยังถูกใช้เป็นเครื่องมือฝึกฝนเพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้ป่วยสำหรับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่อาจท้าทาย การจำลองสถานการณ์เหล่านี้จะช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้และพัฒนาทักษะการรับมือและกลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ CBT ยังผสมผสานเทคนิคการผ่อนคลายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสงบและลดความวิตกกังวล การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายจิตใจและร่างกายจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ดีขึ้น และป้องกันไม่ให้ความคิดและพฤติกรรมวิตกกังวลลุกลาม โดยรวมแล้ว CBT มุ่งหวังที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก โดยการส่งเสริมการเผชิญหน้ากับความกลัว การพัฒนาทักษะผ่านการเล่นบทบาทสมมติ และการฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลาย

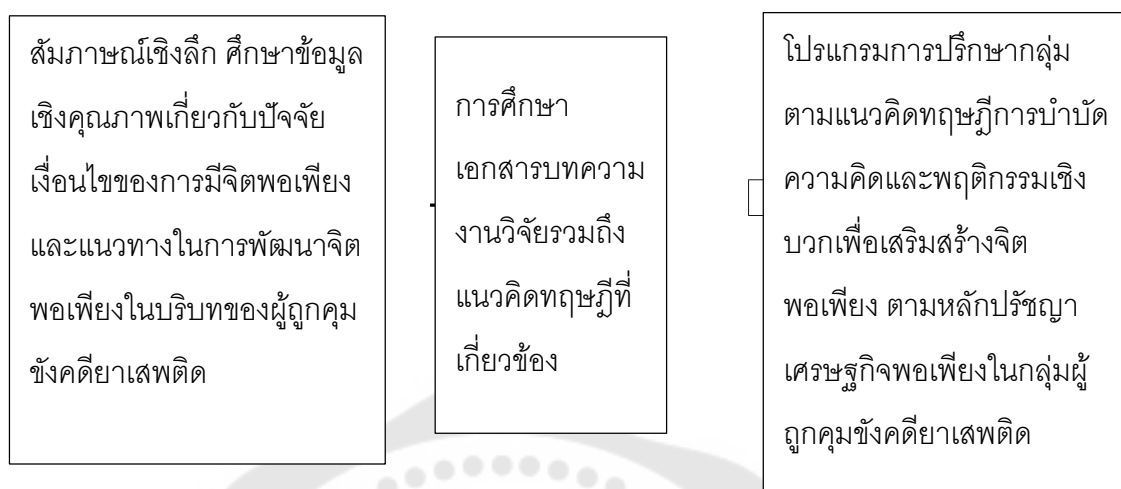
การบำบัดแนว CBT หากเปรียบเทียบกับ การบำบัดทางจิตวิทยาหรือยาจิตเวชรูปแบบอื่น พบว่า CBT มีประสิทธิภาพสูงในการบำบัดทางจิตวิทยา ยิ่งไปกว่านั้น การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ยังได้รับการยอมรับแล้วว่ามีผลลัพธ์เทียบเท่าหรืออาจจะมากกว่าวิธีการรักษาแบบอื่นๆ และมีผลดีอย่างยิ่งในการแก้ไขปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น ภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล ปัญหาการติดยาเสพติด ความยากลำบากในความสัมพันธ์ โรคการกินผิดปกติ และแม้แต่วิธีทางจิตเวชที่รุนแรง แต่ทั้งนี้ ข้อจำกัดของ CBT คืออาจไม่เหมาะกับทุกคน เพราะบางคนอาจไม่ชอบรูปแบบการบำบัดแบบนี้ และเป็นการบำบัดที่ต้องใช้เวลาและความพยายามในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ซึ่งต้องใช้เวลาและความมุ่งมั่น ซึ่งในบางกรณีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) อาจต้องใช้ร่วมกับยาเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม การบำบัดตามแนว CBT นับว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้คนจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายสถานการณ์

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

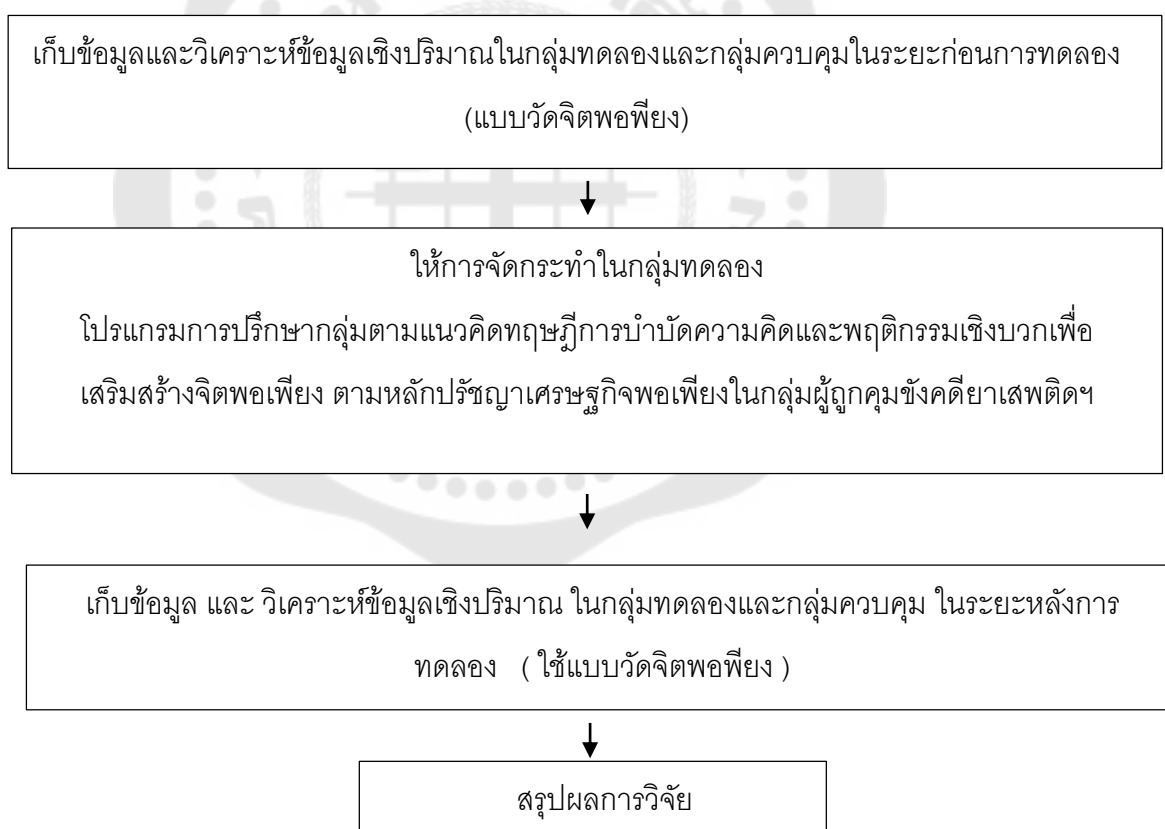
การวิจัยเรื่อง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพด้านปัจจัยและเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียง

รวมถึงแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง ในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงที่แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมหลายรูปแบบที่สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไปสู่การมีจิตลักษณะพอเพียงได้ ด้วยเหตุนี้จึงนำมาสู่กรอบแนวคิดการวิจัยที่นำแนวคิดทฤษฎีและองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตพอเพียงที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 มาใช้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมุ่งที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยใช้แนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ซึ่งอธิบายโดย Bannink (2013) ซึ่งเป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่เน้นนำเทคนิคจาก CBT มาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ โดยเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) คือ เน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ผีอกสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมายโดยเป็นเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นจริงได้ ทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ผีอกการมองโลกในแง่ดี ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค เพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา เป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการปรับวิธีคิดมาบูรณาการเพื่อสร้างมุมมองความคิดและการเรียนรู้ใหม่ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยคือ เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรมจริยธรรมในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้

การวิจัยระยะที่1



การวิจัยระยะที่2



ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย

6. สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ มีคะแนนจิตพอเพียงเพิ่มสูงขึ้น หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ
2. ในระยะหลังการทดลอง ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ มีจิตพอเพียงสูงกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยผู้วิจัยออกแบบการวิจัยผสมวิธี(Mixed Methods Research) ระหว่างงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ตามแนวคิดของ (Creswell, 2015; Creswell & Clark, 2018) แบบแผนการทดลองแบบผสมวิธี (Experimental (Intervention) Design) เนื่องจากธรรมชาติของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีความซับซ้อนและต้องการการทำความเข้าใจเชิงลึกก่อนการพัฒนาการแทรกแซง การวิจัยเชิงคุณภาพในระยะแรกจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขและบริบทเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มนี้ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการจริง และต่อด้วยการวิจัยเชิงปริมาณที่จะทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาร่วมสังเคราะห์กับเอกสารงานวิจัย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ส่วนในระยะที่ 2 เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง(Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยมีการกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1. การวิจัยเชิงคุณภาพ

เป็นการใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียง และแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เมื่อได้ข้อค้นพบข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ร่วมกับองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารบทความงานวิจัยรวมถึงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยรูปแบบการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มอิงแนวทางการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและ

พฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ซึ่งอธิบายโดย Bannink (2013) เป็นกระบวนการที่เน้นนำเทคนิคจาก CBT ดั้งเดิมมาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ โดยเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) คือ เน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ผีอกสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย ทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ผีอกการมองโลกในแง่ดี เพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา เป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการปรับวิธีคิดเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ มาใช้ในกิจกรรมในโปรแกรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยคือ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงซึ่งมีองค์ประกอบ คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าคุณธรรมจริยธรรม ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ระยะที่ 2 เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research)

การศึกษาวิจัยระยะที่ 2 เป็นระยะทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design) (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) เพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยผู้วิจัยนำรูปแบบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาฯ ที่ได้พัฒนาขึ้น มาดำเนินการทดลองในกลุ่มผู้ถูกคุมขังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนผู้ถูกคุมขังกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ และดำเนินชีวิตตามปกติ แต่หากเสร็จสิ้นการศึกษาทดลองแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาฯ มาให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับผู้ถูกคุมขังในกลุ่มดังกล่าวอีกครั้งเพื่อความเท่าเทียมและตามหลักทางจริยธรรม

โดยมีรายละเอียดแผนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.การวิจัยระยะที่1 : การวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาระยะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทำความเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียง รวมถึงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงเพื่อนำไปพัฒนาโปรแกรมฯ ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ดังนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในระยะนี้รวม 4 ขั้นตอน

- 1.1 ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย

ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำจังหวัดน่าน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling) ซึ่งผสมผสานหลายกลยุทธ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้งที่สุด ดังนี้

1. กลยุทธ์หลักเป็นการเลือกตัวอย่างแบบหลากหลาย (Maximum Variation Sampling) เพื่อให้ได้มุมมองที่แตกต่างกันต่อแนวคิดจิตพอเพียง โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจาก 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้ถูกคุมขังปัจจุบัน กลุ่มอดีตผู้ถูกคุมขัง และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (เจ้าหน้าที่เรือนจำและนักวิชาการ)

2. สำหรับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Expert Sampling) โดยคัดเลือกนักวิชาการและเจ้าหน้าที่เรือนจำที่มีประสบการณ์ตรงในการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำไม่น้อยกว่า 5 ปี

3. ภายในกลุ่มผู้ถูกคุมขังปัจจุบัน ผู้วิจัยใช้การเลือกตัวอย่างแบบกลุ่มเอกพันธ์ (Homogeneous Sampling) โดยเลือกเฉพาะผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่มีประวัติกระทำผิดซ้ำ จะต้องมีความรุนแรงจิตพอเพียงสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ได้รับการพิจารณาคัดเลือกจากทางเรือนจำให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลืองาน และจะต้องไม่เคยทำผิดวินัยขณะต้องโทษ เพื่อทำความเข้าใจมุมมองของกลุ่มย่อยอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมวิจัยเชิงคุณภาพเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มผู้ถูกคุมขังที่พ้นโทษแล้ว มีเกณฑ์การคัดเลือกได้แก่ เป็นอดีตผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ปัจจุบันพ้นโทษออกไปแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี หลังจากพ้นโทษไปแล้วไม่เคยกลับมา

กระทำผิดซ้ำ ได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่เรือนจำว่าเป็นบุคคลที่มีความประพฤติดี(เป็นบุคคลต้นแบบ) และสามารถเป็นแบบอย่างได้ มีอาชีพและการดำรงชีวิตในสังคมที่ดี มีความสามารถในการสื่อสารภาษาไทยได้อย่างชัดเจน และให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ จำนวน 2 คน

2. กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำจังหวัดน่าน มีประวัติเคยกระทำผิดซ้ำในคดียาเสพติด ปัจจุบันขณะต้องโทษมีความประพฤติดี ไม่เคยทำผิดวินัยเรือนจำ และได้รับคัดเลือกให้เป็นอาสาสมัครผู้ช่วยเหลืองานเจ้าหน้าที่ในเรือนจำ อายุอยู่ระหว่าง 18- 50 ปี มีคะแนนจิตพอเพียงสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย จำนวน 9 คน

3. สำหรับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ มีเกณฑ์ได้แก่ มีคุณวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์ทำงานในสาขาอย่างน้อย 5 ปี และมีผลงานหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหรือการปรึกษาในกลุ่มเสี่ยง ประกอบด้วย

3.1 เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในเรือนจำเกี่ยวกับด้านการพัฒนาส่งเสริมผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ โดยมีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 5 ปี มีผลงานหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหรือการปรึกษาในกลุ่มเสี่ยงจำนวน 3 คน

3.2 กลุ่มอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยมีประสบการณ์ทำงานในสาขาอย่างน้อย 5 ปี และมีผลงานหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหรือการปรึกษาในกลุ่มเสี่ยง จำนวน 2 คน ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียงรวมถึงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

1.2 เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ ตามขั้นตอน ดังนี้

1.1. วิเคราะห์องค์ความรู้ตามแนวคิดทฤษฎี ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2. ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

1.3. กำหนดข้อคำถามเพื่อใช้ในการทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview)

ตาราง 1 แสดงแบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาประเด็นปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ประเด็นหลัก	แนวคำถาม
แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ควรเป็นอย่างไร ผู้ให้ข้อมูลหลัก - เจ้าหน้าที่เรือนจำ 3 คน - ผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการ 2 คน	1. กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ควรเป็นอย่างไร 2. ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะที่พอเพียง คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน ตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี ในบริบทเฉพาะกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3. แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการปรึกษาใดที่คิดว่ามีความน่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ 4. ลักษณะโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตและพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร
ศึกษาทำความเข้าใจในปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด ผู้ให้ข้อมูลหลัก - ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่อยู่ในเรือนจำ 9 คน - ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่พ้นโทษไปแล้ว 2 คน	- จิตพอเพียงมีความหมายต่อตัวท่านอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด - สำหรับตัวท่านเอง คิดว่าปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงท่าน - ท่านจะมีแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงของท่านให้มากขึ้น ได้อย่างไร - ปัจจัยที่ขัดขวางการมีจิตที่พอเพียง (ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน ตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี) สำหรับท่าน มีหรือไม่ อะไรบ้าง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ (content validity) โดยส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดประเมินผล และผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านจิตพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 2 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ของข้อความตรงตามเนื้อหา (index of the item-objective congruence: IOC) ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- +1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามว่ามีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์
- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาข้อคำถามและให้ข้อเสนอแนะแล้ว ผู้วิจัยวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของข้อความตรงตามเนื้อหา โดยคัดเลือกข้อคำถามที่ถือว่ามีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาในระดับดี สามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์โดยจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความตรงตามเนื้อหามากกว่า 0.5 (อารยา องค์เอี่ยม และพงศ์ธรา วิจิตเวชไพศาล, 2561)

2. หลังจากได้รับการประเมินแบบสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาทำการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความมุ่งหมายของการวิจัยในระยะที่ 1

3. ทดสอบนำร่องเครื่องมือ(Pilot Testing)ก่อนนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้เก็บข้อมูลจริง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบนำร่องเครื่องมือกับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดจำนวน 2 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างหลักเพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษาและการตีความคำถาม ผลจากการทดสอบนำร่องทำให้ผู้วิจัยได้ปรับแก้ข้อคำถามบางส่วนให้มีความเฉพาะเจาะจงและกระตุ้นการให้ข้อมูลเชิงลึกได้ดียิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อนำไปสร้างโปรแกรมฯ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อได้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยเริ่ม

ดำเนินการสัมภาษณ์ภายหลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัยไปยังผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัด น่าน
2. ชี้แจงขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย และ วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย
3. ผู้วิจัยพบผู้ถูกคุมขังก่อกลุ่มตัวอย่าง เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุม และผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) และชี้แจงข้อมูลสำหรับการเข้าร่วมการวิจัยการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและเอกสารขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย (consent form)
4. ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interviews) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยเริ่มจากผู้วิจัยแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย บทบาทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ระยะเวลาในการสัมภาษณ์และขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลสำคัญลงนาม เอกสารยินยอม เข้าร่วมวิจัย พร้อมกับการสัมภาษณ์
5. ผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลและระยะเวลา ในการสัมภาษณ์ทุกครั้งได้รับการ บันทึกเสียงและถอดเทปคำต่อคำโดยได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลแล้ว การสัมภาษณ์แต่ละ ครั้งใช้เวลาเฉลี่ย 60-90 นาที นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จดบันทึกภาคสนาม(Field Notes)ควบคู่กันไป
6. เกณฑ์การยุติข้อมูล ผู้วิจัยยุติการเก็บข้อมูลเมื่อข้อมูลเกิดการอิ่มตัวทางทฤษฎี (Theoretical Saturation) กล่าวคือ เมื่อการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายหลังๆ ไม่ปรากฏประเด็น (Themes) หรือแนวคิดใหม่ที่สำคัญเพิ่มเติม ซึ่งบ่งชี้ว่าข้อมูลมีความครอบคลุมเพียงพอแล้ว
7. ภายหลังการสัมภาษณ์ข้อมูลเสร็จสิ้น ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลที่ได้รับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

1.4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ (Trustworthiness) เพื่อลดอคติของผู้วิจัย (Researcher Bias) ในการตีความข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค Peer Debriefing โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ห้แก่คนสวาระเบื้องต้นต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก เพื่อตรวจสอบความสมเหตุสมผลของแก่นสาระและรับข้อคิดเห็นเพื่อนำมาปรับปรุงการวิเคราะห์ในขั้นตอนสุดท้าย
2. นำข้อมูลที่ได้รับมาตรวจสอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อสร้างความเชื่อถือได้ของข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบข้อมูลหลายวิธี

(Triangulation) โดยการเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลกลุ่มต่างๆ การตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) โดยการส่งสรุปผลการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง การบันทึกกระบวนการคิดและการตัดสินใจของผู้วิจัย (Reflexivity) และการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล (Peer Debriefing) เพื่อลดอคติที่อาจเกิดขึ้นจากการตีความของผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลสรุปและสังเคราะห์ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไข ที่เกี่ยวข้องกับการจัดพอเพียงและแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพดำเนินการตามแนวทางการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ของ Braun และ Clarke (2006) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การทำความเข้าใจข้อมูล การสร้างรหัสเบื้องต้น การค้นหาธีม การทบทวนธีม การนิยามธีม และการเขียนรายงาน เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกับองค์ความรู้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง นำผลสรุปที่ได้ไปดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อนำโปรแกรมไปทำการศึกษาในการ วิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

2. การวิจัยระยะที่ 2 ระยะทดลอง (การวิจัยเชิงปริมาณ)

การวิจัยระยะที่ 2 มีจุดประสงค์เพื่อ ศึกษาพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรม การให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในผู้ต้องขังคดียาเสพติด

ในการศึกษาวิจัยระยะนี้ ผู้วิจัยศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ(Quantitative research) ในลักษณะการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มควบคุมไม่เท่าเทียมกัน โดยมีการทดสอบวัดระดับจิตพอเพียงก่อนและหลังการทดลอง(Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่มการศึกษา โดยผู้วิจัยนำรูปแบบโปรแกรมกลุ่มการศึกษา ที่ได้พัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 มาดำเนินการทดลองในกลุ่มผู้ถูกคุมขังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ส่วนผู้ถูกคุมขังกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ และดำเนินชีวิตตามปกติ แต่หากเสร็จสิ้นการศึกษาทดลองแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมกลุ่มการศึกษามาให้การศึกษาแบบกลุ่มกับผู้ถูกคุมขังในกลุ่มดังกล่าวอีกครั้งเพื่อความเท่าเทียมและตามหลักทางจริยธรรม

โดยมีรายละเอียดแผนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่างวิจัย
2. เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3. การดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างวิจัย

กลุ่มประชากรในการวิจัย เป็นผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำจังหวัดน่าน ที่มีอายุระหว่าง 18 – 50 ปี เคยมีประวัติกระทำผิดต้องโทษในคดี พรบ.ยาเสพติดฯ มาก่อน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ อาสาสมัครผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดในเรือนจำจังหวัดน่าน อายุระหว่าง 18–50 ปี ซึ่งมีประวัติการต้องโทษหรือกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับคดียาเสพติด โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนจิตพอเพียงต่ำที่สุดตามผลการวัดด้วยแบบประเมินจิตพอเพียง จำนวน 48 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ด้วยโปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.7 โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อำนาจการทดสอบที่ .80 และใช้ค่าขนาดอิทธิพลระดับปานกลาง (Effect size = 0.50) ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) และสอดคล้องกับแนวทางการรายงานค่าอิทธิพลสำหรับการทดสอบ MANOVA แบบวัดซ้ำ (Richardson, 2011) ผลการคำนวณระบุว่าต้องมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 42 คน เพื่อให้มีอำนาจการทดสอบที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล (Attrition Rate) ประมาณ 15% ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 48 คน

โดยมีขั้นตอนการคัดเลือก ดังนี้

1. ผู้วิจัยประกาศรับสมัครผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดผู้ที่มีประวัติเคยต้องโทษคดียาเสพติดมาก่อน ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย โดยประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายในเรือนจำ และ ติดประกาศตามจุดต่าง ๆ ในเรือนจำ เช่น หน้าเรือนนอน หน้าโรงงาน หน้าร้านค้าส่งเคราะห์ หน้าห้องสมุด

2. รวบรวมรายชื่อผู้ที่สมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ แล้วทำการวัดระดับจิตพอเพียงด้วยแบบวัดจิตพอเพียงที่กำหนด จากนั้นทำการตรวจเพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนของจิตพอเพียงน้อยที่สุดลำดับที่ 1 – 48 คนแรก เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3. ภายหลังจากที่ได้กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครจำนวน 48 คน ผู้วิจัยดำเนินการจับคู่รายบุคคล(Matching) โดยใช้คะแนนจิตพอเพียงจากการทดสอบก่อนการทดลอง(Pre-test) เป็นตัวแปรหลัก จากนั้นจัดสรรผู้เข้าร่วมวิจัยในแต่ละคู่เข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยนำคะแนนทั้งหมดมาเรียงลำดับจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด (Rank Ordering) จากนั้นได้ใช้วิธีการจัดสรรกลุ่มตัวอย่างแบบสลับตามลำดับคะแนน (Ranked Alternating Allocation) เพื่อจัดสรร

ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 1 ถูกจัดเข้ากลุ่มทดลอง ลำดับที่ 2 เข้ากลุ่มควบคุม ลำดับที่ 3 เข้ากลุ่มทดลอง ลำดับที่ 4 เข้ากลุ่มควบคุม โดยดำเนินการสลับกันไปเช่นนี้จนครบทั้ง 48 คน กระบวนการนี้ส่งผลให้ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 24 คน และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเริ่มต้นที่ใกล้เคียงกันทางสถิติ ซึ่งเป็นวิธีการควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Controlling for Group Differences) ที่รัดกุมภายใต้ข้อจำกัดของการวิจัยกึ่งทดลอง ได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 24 คนต่อกลุ่ม

4. เฉพาะกลุ่มทดลอง 24 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) อีกครั้งโดยการจับสลากเลือกแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 3 กลุ่มๆละ 8 คน เพื่อเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาตามโปรแกรมฯ ซึ่งจากแนวคิดของไมเยอร์สและแฮนเซน (Myers & Hansen, 2006) เสนอแนะว่าการกำหนดขนาดของกลุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของโปรแกรมควรมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 20-30 คน เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงในวิธีการทดลอง และในการทำกลุ่มการปรึกษา ขนาดสมาชิกกลุ่มไม่ควรเกิน 7-8 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาพิจารณาร่วมกับเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง ดังนี้

1. ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 18 – 50 ปี
2. ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดก่อนเข้ากลุ่มมีค่าคะแนนจิตพอเพียงน้อยที่สุด 48 คน
3. สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มการให้การศึกษาที่จัดขึ้นได้ตลอดจนจบกระบวนการ
4. เป็นผู้ถูกคุมขังที่ไม่ได้อยู่ระหว่างการรักษาอาการทางจิตเวช

เกณฑ์การคัดออกมี ดังนี้

1. มีความเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ครบทุกครั้ง

2.2 เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเชิงทดลอง (ระยะที่ 2)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 (การวิจัยเชิงทดลอง) ประกอบด้วย

1. แบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงและพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด

2.2.1 แบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ แบบวัดจิตพอเพียง ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี โดยประกอบด้วยแบบวัดดังนี้

แบบวัดจิตลักษณะด้านความมีเหตุผล ของ โกศล มีคุณ (2551) เป็นแบบวัดที่พัฒนามาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยวัดความสามารถในการใช้เหตุผลของมนุษย์ ซึ่งสะท้อนถึงสติปัญญาและความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลตามกฎ การคิดเชิงวิทยาศาสตร์ และการคิดเชิงนิรนัย-อุปนัย มีจำนวนข้อคำถาม 14 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก 2 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 12 ข้อ โดยใช้มาตรวัด 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย ค่าพิสัยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้นอยู่ระหว่าง 0.21–0.64 คะแนนรวมของแบบวัดอยู่ระหว่าง 14–48 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นแอลฟา (Cronbach's alpha) = 0.80 การให้คะแนนแต่ละข้อใช้เกณฑ์ 1–6 คะแนน การแปลผลแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับมากและระดับน้อย โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยรวมของกลุ่ม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวมของกลุ่ม หมายถึงมีจิตลักษณะด้านความมีเหตุผลสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย หมายถึงมีจิตลักษณะด้านความมีเหตุผลต่ำ

ตัวอย่างข้อคำถาม แบบวัดด้านความมีเหตุผล

1. โรงเรียนอนุบาลได้ใช้ช่วงเวลาหนึ่งเทอม สอนแบบพิเศษให้กับนักเรียนเข้าใหม่ เพื่อให้มีระเบียบวินัย หลังจากนั้น พบว่าเด็กมีระเบียบวินัยมากขึ้นกว่าตอนแรกเข้าเรียน ผู้สอนจึงสรุปว่า การสอนแบบพิเศษ เป็นสาเหตุทำให้นักเรียนมีระเบียบวินัย ท่านคิดว่าเหตุดังกล่าวเป็นจริงมากน้อยเพียงใด

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบวัดจิตลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ของ ดุจดเดือน พันธุมนาวิน และงามตา วณิชานนท์ (2551) เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินความสามารถของบุคคลในการรับมือกับปัญหา ความเครียด และสถานการณ์ท้าทายในชีวิตประจำวัน วัดการตอบสนองต่อความกดดัน ความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม และการป้องกันตนเองจากผลกระทบทางลบ มีจำนวนข้อคำถาม 28 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ มีมาตรวัด 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย

ค่าพิสัยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้น อยู่ระหว่าง 0.25–0.62 คะแนนรวมของแบบวัดอยู่ระหว่าง 28–168 คะแนน มีค่าความ

เชื่อมั่นแอลฟา (Cronbach's alpha) = 0.82 การแปลผลแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับมากและระดับน้อย โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยรวมของกลุ่ม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวมของกลุ่ม หมายถึงมีจิตลักษณะด้านภูมิคุ้มกันตนสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย หมายถึงมีจิตลักษณะด้านภูมิคุ้มกันตนต่ำ

ตัวอย่างข้อคำถาม แบบวัดด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

1. ฉันเชื่อว่า ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์สินเงินทองมากๆ

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบวัดจิตลักษณะด้านการรับรู้คุณความดี ของ อุบล เลี้ยววาริณ (2551)

พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าของตนเอง การยอมรับในคุณธรรม คุณค่า และความดีของตน รวมถึงการมองตนเองในเชิงบวกต่อสังคมและผู้อื่น มีจำนวนข้อคำถาม 42 ข้อ ใช้มาตราวัด 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย

ค่าพิสัยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้น อยู่ระหว่าง 0.22–0.65 คะแนนรวมของแบบวัดอยู่ระหว่าง 42–252 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นแอลฟา (Cronbach's alpha) = 0.85 การแปลผลแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับมากและระดับน้อย โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยรวมของกลุ่ม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวมของกลุ่ม หมายถึงมีการรับรู้คุณความดีสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย หมายถึงมีการรับรู้คุณความดีต่ำ

2. ฉันระลึกถึงว่าพ่อแม่คอยให้กำลังใจฉัน

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

จากการใช้แบบวัดจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถวัดคุณลักษณะของจิตพอเพียงได้อย่างครอบคลุม ประกอบด้วย **ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดี** ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้ การใช้มาตราวัด 6 ระดับช่วยให้สามารถประเมินระดับความเข้มข้นของแต่ละองค์ประกอบได้ละเอียดและแม่นยำ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดจิตพอเพียงฉบับรวมจำนวน 84 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังนี้

เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ถูกคุมขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 31 คน จากนั้นคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) สำหรับวัดความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมด พบว่าแบบวัดรวมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.945 ส่วนค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล 0.837 ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน 0.915 และด้านการรับรู้คุณความดี 0.938 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

หลังจากการประเมินความเชื่อมั่นเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้สรุปผลและจัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยวัดจิตลักษณะของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดี ใน 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของจิตพอเพียง

สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและจัดทำเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ สำหรับนำไปเก็บข้อมูล โดยการวัดจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้ประเมินในการวัด 2 ระยะ คือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

2.2.2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง โดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ซึ่งอธิบายโดย Bannink (2013) โดยเน้นนำเทคนิคจาก CBT ดั้งเดิมมาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ โดยเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) คือ การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลโดยการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ผูกสมานและการมีสติ มุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย ส่งเสริมความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ผูกการมองโลกในแง่ดี และเพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา โดยเป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติ ผ่านการปรับวิธีคิดและการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ภายใต้อาสาสมัคร เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ สร้างจิตที่พอเพียง ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดีควบคู่กับคุณธรรมจริยธรรม การพัฒนาเหล่านี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ผู้วิจัยขอนำเสนอขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 และองค์ความรู้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเอกสารบทความวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำองค์ความรู้ที่ได้มาบูรณาการเพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจ เหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรมจริยธรรม ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมฯ

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดโดยนำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการศึกษาวิจัยในระยะที่ 1 และจากบทบทวรรณกรรมงานวิจัย แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มาพัฒนาเป็นโปรแกรมโดยวิเคราะห์เพื่อวางแผน กำหนดรูปแบบ กำหนดโครงสร้างของกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีจิตพอเพียงเพิ่มมากขึ้น โดยวางแผนให้มีกิจกรรมในโปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและการปรับปรุงคุณภาพ

โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้เข้าสู่กระบวนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ก่อนนำไปใช้ในการศึกษาทดลองในงานวิจัยจริง มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิคและกิจกรรมในโปรแกรม ฯ เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ผู้เชี่ยวชาญด้านวิธีวิจัยและการจัดทำโปรแกรม , ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา,ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในแนวจิตพฤติกรรมศาสตร์) เพื่อตรวจสอบค่าความสอดคล้องภายใน (index of consistency: IOC) ของโปรแกรมฯ

2. เมื่อได้รับการตรวจสอบคุณภาพเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่จะให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ได้แก่ ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์และกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม และการประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ในโปรแกรม โดยเกณฑ์การพิจารณากำหนดค่า IOC มากกว่า 0.5 (อารยา องค์เอี่ยม และ พงศ์ธารา วิจิตเวชไพศาล, 2561)

3. เมื่อโปรแกรมได้รับการแก้ไขตาม ข้อ 2. อย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 6 คน (1 กลุ่ม) ใช้วิธีวิจัยก่อนการทดลอง (pseudo experimental design) ตามแบบแผน one-group pretest posttest design (ดุษฎี อินทรประเสริฐ, 2563) และใช้ค่าสถิติ paired sample t-test เพื่อวิเคราะห์ระดับของจิตพอเพียงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมที่จะนำไปใช้และระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อศึกษาปัญหาและตรวจสอบความเหมาะสมด้านต่าง ๆ ด้านความชัดเจนของภาษาที่ใช้เกี่ยวกับลำดับขั้นตอนการดำเนินการกลุ่มการปรึกษา ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มฯ เนื้อหาของกิจกรรมกลุ่ม ข้อบกพร่องที่พบ รวมถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนคุณความเป็นไปได้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ จากนั้นจึงนำผลการดำเนินโปรแกรมไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้เหมาะสมก่อนที่จะ นำไปใช้ในการทดลองจริง

4. นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ไปใช้ในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจริง เพื่อดำเนินการศึกษาระสัทธิผลของโปรแกรมกลุ่มต่อไป

2.3 การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design) (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำจังหวัดน่านตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ จากนั้นได้นำหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังเรือนจำจังหวัดน่าน พร้อมเข้าพบผู้บัญชาการเรือนจำเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยและขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป หลังจากได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้จัดประชุมชี้แจงโครงการวิจัยแก่กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และประโยชน์ของการวิจัย พร้อมทั้งทำการสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วม และยืนยันรายชื่อของผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษา

2) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดจิตพอเพียง ในระยะก่อนการทดลอง

3) ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นกับกลุ่มทดลองโดยตลอดกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยได้บันทึกบรรยากาศ การมีปฏิสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมแต่ละคน พร้อมทั้งประเมินผลภาพรวมหลังสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทักษะ ทักษะ อารมณ์ ความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง เป้าหมายเกี่ยวกับผู้อื่น สังคม สิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และดำเนินชีวิตตามปกติของตนเองภายในเรือนจำ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ (Waitlist Control) ทั้งนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับโอกาสในการเข้าร่วมโปรแกรมภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง เพื่อเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัย

4) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดระดับคะแนนจิตพอเพียง ภายหลังจากการสิ้นสุดการทดลองทันที

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขออนุญาตขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้ในการประสานขอความร่วมมือในการดำเนินการเก็บข้อมูล

2. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปประสานงานกับกรมราชทัณฑ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินงานวิจัยและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3. ประสานงานกับผู้บริหารของเรือนจำจังหวัดน่าน เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ลักษณะการดำเนินงาน และขั้นตอนการเก็บข้อมูลอย่างละเอียด

4. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแบบสอบถามเป็นเอกสารและนัดหมายวันเวลาสำหรับส่งคืนแบบสอบถาม

5. เมื่อครบกำหนดการส่งคืน ตรวจสอบความสมบูรณ์และครบถ้วนของแบบสอบถามแต่ละชุด และรวบรวมชุดที่สมบูรณ์สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ

ข้อมูลที่เก็บได้จะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อประเมินตัวแปรของจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยใช้มาตรการเชิงปริมาณ เช่น ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังทดลอง (Pretest-Posttest)

2.5 การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในเครื่องมือวัดแต่ละชุด และใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการวิเคราะห์

2. ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือ

3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มีความถูกต้องครบถ้วน จากนั้นจึงใช้ข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วมาดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยมุ่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง เพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงในตัวแปรจิตพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการดังนี้

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อใช้ในการอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage) ค่าต่ำสุด (minimum) ค่าสูงสุด (maximum) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนจากแบบวัดจิตพอเพียง

1.2 ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย MANOVA Repeated Measures ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ประกอบด้วย การแจกแจงแบบปกติของข้อมูลด้วย Shapiro-Wilk Test ความเป็นเอกพันธ์ของเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมด้วย Box's M Test ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนด้วย Levene's Test และสภาพกลมมนด้วย Mauchly's Test หากข้อตกลงเบื้องต้นไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการแก้ไขโดยการปรับค่าองศาอิสระด้วย Greenhouse-Geisser Correction

1.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ (MANOVA for repeated measures) เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม (กลุ่มทดลอง, กลุ่มควบคุม,) และช่วงเวลา (ก่อน, หลัง) ที่มีต่อคะแนนจิตพอเพียง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (เอกสารรับรองเลขที่ SWUEC-662187) ซึ่งผ่านการรับรองตามมาตรฐานจริยธรรมสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP) และแนวทางการวิจัยในมนุษย์ของประเทศ รวมทั้งกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อกำหนดภายในประเทศ ผู้วิจัยได้ส่งหนังสือขออนุมัติเก็บข้อมูลการวิจัยถึงผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดน่าน เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

หลังได้รับอนุมัติจากผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดน่าน ผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างอย่างเคร่งครัด โดยชี้แจงรายละเอียดการวิจัยตามเอกสารชี้แจงที่ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างครบถ้วน กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะเข้าร่วมหรือขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตามความสมัครใจ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อสิทธิหรือการปฏิบัติตัวใด ๆ ของผู้เข้าร่วม

การเก็บข้อมูลและการรักษาความลับของข้อมูลผู้เข้าร่วม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามหลักเกณฑ์ที่ได้รับอนุมัติ โดยจัดให้แบบสอบถามและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยมีรหัสประจำตัวแต่ละคน เพื่อป้องกันการระบุตัวบุคคล ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมทุกคนถูกเก็บรักษาในสถานที่ที่ปลอดภัย และเข้าถึงได้เฉพาะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

ระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้อธิบายวิธีการเก็บข้อมูล ขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม และการใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมทุกคน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับทราบว่า ข้อมูลของตนจะถูกใช้เพื่อวิเคราะห์ทางวิชาการเท่านั้น และจะไม่เปิดเผยตัวตนของผู้เข้าร่วมในผลการวิจัยใด ๆ

หลังการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้รวบรวมและจัดเก็บข้อมูลอย่างปลอดภัย และได้ดำเนินการทำลายเอกสารหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวบุคคลได้เมื่อสิ้นสุดการวิจัย เพื่อให้มั่นใจว่าการเก็บข้อมูลเป็นไปตามหลักจริยธรรมและมาตรฐานความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี(Mixed Methods) ระหว่างงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ตามแนวคิดของ Creswel (2015); Creswell and Clark (2018) แบบแผนการทดลองแบบผสมวิธี (Experimental (Intervention) Design) เนื่องจากธรรมชาติของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีความซับซ้อนและต้องการการทำความเข้าใจเชิงลึกก่อนการพัฒนา การวิจัยเชิงคุณภาพในระยะแรกจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขและบริบทเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มนี้ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการจริง และต่อการวิจัยเชิงปริมาณที่จะทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาร่วมสังเคราะห์กับเอกสารงานวิจัย แนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ส่วนในระยะที่2 เป็นระยะทดลองเพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบมีกลุ่มกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งมีการทดสอบโดยวัดคะแนนระดับจิตพอเพียงก่อนและหลังการทดลอง(Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design) (องอาจ นัยวัฒน์, 2548) เพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษา ความหมาย ปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อ ตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษา ความหมาย ปัจจัยเงื่อนไขของ จิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ผู้วิจัยใช้ การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ทั้งนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำและอดีตผู้ที่เคยต้องโทษคดียาเสพติด เจ้าหน้าที่ผู้ที่มี ประสบการณ์ในการดูแลควบคุมและพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ และผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีคุณสมบัติ ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และ เมื่อได้ผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยแบ่ง การนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน คือ 1.) ลักษณะประชากรศาสตร์และ ข้อมูลเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (ระยะที่ 1) 2.) ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียง ในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติด 3.) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด 4.) แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะประชากรศาสตร์และข้อมูลเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (วิจัย ระยะที่ 1)

ผู้วิจัยได้แบ่งลักษณะประชากรศาสตร์และข้อมูลเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งได้แบ่งย่อยเป็น

1.1 กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ระหว่างการต้องโทษอยู่ในเรือนจำ โดยมี คุณสมบัติ คือ จะต้องเป็นผู้ถูกคุมขังที่มีประวัติเคยต้องโทษด้วยคดียาเสพติดมาแล้ว ได้รับแต่ ปัจจุบันมีความประพฤติดี มีความรับผิดชอบ ปฏิบัติตนตามกฎหมายเกณฑ์ของเรือนจำ และได้รับ คัดเลือกให้เป็นผู้ที่มีความประพฤติดีเป็นผู้ที่มีจิตอาสาช่วยงานเจ้าหน้าที่ รวมถึงต้องมีคะแนนจาก แบบวัดจิตพอเพียงสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย จำนวน 9 คน

1.2 กลุ่มอดีตผู้ถูกคุมขังที่เคยต้องโทษคดียาเสพติดมาก่อนแต่ปัจจุบันพ้นโทษ ออกไปใช้ชีวิตตามปกติในสังคมไม่น้อยกว่า 3 ปี จำนวน 2 คน โดยมีคุณสมบัติ คือ ไม่เคยกลับมา ต้องโทษซ้ำหลังจากพ้นโทษ เป็นผู้ที่สามารถดำรงตนในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ได้รับการยอมรับจากสังคม มีอาชีพและดำรงชีวิตความเป็นอยู่ที่สุจริต โดยสามารถเช็คประวัติ ข้อมูลได้จากฝ่ายทัณฑวิทยาของเรือนจำ

2. กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจะมีทั้งหมด 2 กลุ่ม คือ

2.1 กลุ่มอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์การทำงานสาขาที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 5 ปี (ด้านการปรึกษาและด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเคยทำงานร่วมกับกลุ่มเสียง) จำนวน 2 คน

2.2 กลุ่มเจ้าหน้าที่เรือนจำผู้ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี ในด้านการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ 3 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังกล่าว ได้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่งมีจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาวิจัยระยะที่1(วิจัยเชิงคุณภาพ) รวมจำนวนทั้งสิ้น16 คน โดยในกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ ผู้วิจัยใช้การประกาศรับอาสาสมัครผู้เข้าร่วมวิจัยโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลสำคัญ ผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายในเรือนจำ และการติดประกาศรายละเอียดเพื่อประชาสัมพันธ์ตามจุดต่างๆในเรือนจำ ทั้งนี้อาสาสมัครผู้สนใจ ต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกของผู้เข้าร่วมวิจัยตามกำหนด ผู้วิจัยนำเสนอลักษณะประชากรศาสตร์และข้อมูลเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (การศึกษาเชิงคุณภาพ การวิจัยระยะที่1) ดังตาราง

ตาราง 2 ลักษณะประชากรศาสตร์และข้อมูลเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (N=16)

รหัสผู้ให้ ข้อมูล (Informant Code)	นาม สมมติ (Pseudonym)	กลุ่มผู้ให้ ข้อมูล (Informant Group)	อายุ (ปี)	การศึกษา สูงสุด (Highest Education)	อาชีพเดิม / ความ เชี่ยวชาญ (Former Occupation / Expertise)	ข้อมูลสำคัญ เชิงบริบท (Key Contextual Information)
UI-01	เบน	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	27	ปวช.	รับจ้าง/รับเหมา ก่อสร้าง	ต้องโทษครั้งที่ 2
UI-02	ดล	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	22	ม.6	โรงงาน	ต้องโทษ ครั้งที่ 2
UI-03	เกมส์	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	21	ปวช.	รับจ้าง/ เกษตรกร	ต้องโทษ ครึ่ง ที่ 3
UI-04	นนท์	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	20	ปวช.	รับจ้าง	ต้องโทษ ครั้งที่ 2
UI-05	กอเกย	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	31	ม.3	รับจ้าง	ต้องโทษ ครั้งที่ 3
UI-06	หนานเต	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	31	ปวส.	รับจ้าง/ พนักงาน	ต้องโทษ ครั้งที่ 2
UI-07	ป๊อบ	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	46	ป.ตรี	รับราชการ	ต้องโทษ ครั้งที่ 2
UI-08	ราม	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	21	ป.6	ลูกจ้าง/ เกษตรกร	ต้องโทษ ครั้งที่ 2
UI-09	เกรียงไกร	ผู้ถูกคุมขัง ปัจจุบัน	21	ป.ตรี	ลูกจ้าง/ เกษตรกร	ต้องโทษ ครั้งที่ 2
FR-01	แดน	อดีตผู้ถูกคุม ขัง	26	ม.3	ลูกจ้าง/ เกษตรกร	พ้นโทษ > 3 ปี, ไม่ กระทำความผิดซ้ำ

ตาราง 2 (ต่อ)

รหัสผู้ให้ ข้อมูล (Informant Code)	นาม สมมติ (Pseudonym)	กลุ่มผู้ให้ ข้อมูล (Informant Group)	อายุ (ปี)	การศึกษา สูงสุด (Highest Education)	อาชีพเดิม / ความ เชี่ยวชาญ (Former Occupation / Expertise)	ข้อมูลสำคัญ เชิงบริบท (Key Contextual Information)
FR-02	ต๋อง	อดีตผู้ถูกคุม ขัง	34	ม.3	รับจ้าง	พ้นโทษ > 3 ปี,
EX-01	-	ผู้เชี่ยวชาญ (นักวิชาการ)	54	ป.เอก	จิตวิทยาการ ปรึกษา	ประสบการณ์ ทำงานกับผู้ถูก คุมขัง
EX-02	-	ผู้เชี่ยวชาญ (นักวิชาการ)	56	ป.เอก	จิตวิทยาการ ปรึกษา	ประสบการณ์ ทำงานกับผู้ถูก คุมขัง
EX-03	แฝว	ผู้เชี่ยวชาญ (เจ้าหน้าที่)	44	ป.ตรี	สังคม สงเคราะห์	ประสบการณ์ > 10 ปี
EX-04	ดิง	ผู้เชี่ยวชาญ (เจ้าหน้าที่)	42	ป.ตรี	นักทฤษฎีวิทยา	ประสบการณ์ > 10 ปี
EX-05	กิต	ผู้เชี่ยวชาญ (เจ้าหน้าที่)	49	ป.เอก	นักทฤษฎีวิทยา	ประสบการณ์ > 10 ปี

จากตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพนี้ประกอบด้วยบุคคลทั้งสิ้น 16 ท่าน ซึ่งถูกคัดเลือกโดยใช้กลยุทธ์การเลือกตัวอย่างแบบหลากหลาย (Maximum Variation Sampling) เพื่อให้ได้มุมมองที่ครอบคลุมจาก 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้ถูกคุมขังปัจจุบัน, กลุ่มอดีตผู้ถูกคุมขัง, และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

จากการสังเคราะห์ข้อมูลประชากรศาสตร์ พบว่ากลุ่มผู้มีประสบการณ์ตรง (ผู้ถูกคุมขังและอดีตผู้ถูกคุมขัง) ส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 21-46 ปี และมีระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงปริญญาตรี จุดร่วมสำคัญที่ปรากฏในกลุ่มนี้คือ ประสบการณ์การเติบโต

ในครอบครัวที่แตกแยกและการเริ่มต้นยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น โดยมีอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยชักนำหลัก ซึ่งบริบทพื้นฐานเหล่านี้ได้หล่อหลอมประสบการณ์และมุมมองต่อแนวคิดจิตพอเพียง อันเป็นประเด็นที่จะวิเคราะห์ในแก่นสาระลำดับถัดไป

จากการศึกษาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนา จิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยระยะที่ 1 (การวิจัยเชิงคุณภาพ) นั้น โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด 9 คน กลุ่มอดีตผู้ที่เคยต้องโทษคดียาเสพติดที่พ้นโทษออกไปแล้วอย่างน้อย 3 ปีและไม่เคยกลับมาต้องโทษซ้ำ 2 คน และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญซึ่งประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานกับผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ 3 คน และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านวิธีการวิจัยและด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2 คน จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพดำเนินการตามแนวทางการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ของ Braun and Clarke (2006) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การทำความเข้าใจข้อมูล การสร้างรหัสเบื้องต้น การค้นหาธีม การทบทวนธีม การนิยามธีม โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้สรุปและอธิบายข้อมูลสำคัญที่ค้นพบในแต่ละส่วน ผลการศึกษาสามารถอธิบายโดยแยกแต่ละส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติด

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด

ส่วนที่ 3 แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ต้องขังคดียาเสพติด

ส่วนที่ 1 ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติด

พบว่า ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด สามารถอธิบายโดยแยกได้เป็น 3 ประเด็นย่อย คือ

- 1.1 ประเด็นความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ
- 1.2 ประเด็นความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ
- 1.3 ประเด็นความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิต

ในแต่ละประเด็นของความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียง สามารถอธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้

1.1 ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่ได้จากการศึกษาเกี่ยวกับ ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ นั้น พบว่า จิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ หมายถึง การมีคุณลักษณะทางจิตที่ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะ คือ 1). คุณลักษณะของจิตใจที่มีความพอประมาณ , 2) คุณลักษณะของจิตใจที่มีความมีเหตุผล , 3). คุณลักษณะของจิตใจที่มีสติ , และ 4).คุณลักษณะของจิตใจที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งสามารถอธิบายรายละเอียดแต่ละคุณลักษณะของจิตใจได้ ดังนี้

1.1.1 จิตพอเพียง หมายถึง การมีคุณลักษณะของจิตใจที่มีความพอประมาณ

คุณลักษณะของจิตใจที่มีความพอประมาณ หมายถึง จิตที่รู้จักความพอดีพอควร สำหรับตนเอง หมายถึง การมีจิตที่ไม่คิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงจิตลักษณะของการมีความพอประมาณ รู้จักความพอดี การมีจิตที่ไม่คิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดังบทสัมภาษณ์ที่ผู้ให้สัมภาษณ์ว่า **เบน** บอกว่า " จิตพอเพียง คือ การที่เราคิดว่าเราพอเพียงแล้ว พอเพียงเท่านี้ เท่านั้น ตามที่เราคิด ถ้าเราคิดว่าไม่พอสักทีมันก็จะไม่มีทางพอได้", " จิตพอเพียง มันทำให้เราไม่คิดอยากมีอะไรเกินตัว ให้เราพอใจในสิ่งที่เรามี การที่มีจิตและคิดแบบนี้แล้วนำมาเป็นแนวทางใช้ชีวิต ", " จิตพอเพียง มันทำให้เรามีความสุขในชีวิต ถ้าเรารู้จักพอ ถ้าไม่พอ จะได้มากเท่าไรก็ไม่มีทางพอได้เพราะมันไม่สิ้นสุด", ต่อบอกว่า " จิตพอเพียง ผมว่ามันมีส่วน มันทำให้เรารู้จักกินรู้จักเก็บรู้จักใช้ ให้มันพอเพียง คือ ไม่ใช่ว่ามี 10 แล้วกิน100 ไม่ใช่ว่ามี 100 กิน 1000 แบบนี้ก็ได้ (ต้อง)

1.1.2 จิตพอเพียง หมายถึง การมีคุณลักษณะทางจิตของความมีเหตุผล

คุณลักษณะทางจิตของความมีเหตุผล หมายถึง การที่จิตพอเพียงจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องประกอบด้วยจิตที่มีเหตุผล และการที่เราจะมีเหตุผลได้นั้น จะต้องประกอบไปด้วยการคิดและตัดสินใจอย่างรอบคอบ มีการคิดวิเคราะห์ไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากมีการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว ก็นับว่าเป็นการคิดที่มีเหตุผลประกอบในการคิดและตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดหรือเกิดผลเสียที่ตามมาน้อยลงได้ ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้อธิบายถึงคุณลักษณะของจิตด้านความมีเหตุผล ว่า " การมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันตนซึ่งหมายถึงการมีสติสัมปชัญญะ ตลอดจนความสามารถในการระงับยับยั้งตนเองไม่ให้กระทำในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการจัดการความเครียด" (อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1: ID 1) , "ถ้าผู้ถูกคุมขังเขาได้รับการฝึกให้มีความขยันอดทน รู้จักคิดเป็นมีเหตุผลจะทำให้มีจิตที่พอเพียงในการใช้ชีวิตมากขึ้น" (ผู้เชี่ยวชาญเจ้าหน้าที่เรือนจำที่4: ID 4) , " คนเราโดยเฉพาะผู้ถูกคุมขังกลุ่มนี้ ต้องพยายามฝึกให้เขา มีแนวทางการใช้

ชีวิตแบบที่ต้องยึดตามหลักความถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสมมากกว่าหลักการทำตามพวกพ้อง เพราะคนกลุ่มนี้ถูกเพื่อนชักจูงไปได้ง่ายตามเพื่อน (ผู้เชี่ยวชาญ เจ้าหน้าที่เรือนจำ : ID 3) , " จิตพอเพียง มันคือการทำเราเป็นคนที่มีจิตใจที่ดี คิดดีทำดี มีเหตุผล เป็นคนดำเนินชีวิต เรียบง่าย ธรรมดาๆ ให้มันพอดีกับตนเอง แล้วเวลาจะทำอะไรก็ต้องมีการคิดไตร่ตรองให้รอบด้าน รู้จักการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเองได้พอดี มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ ไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ไม่ไปสร้าง ความเดือดร้อนให้คนอื่น" (ID 6)นนท์

1.1.3 จิตพอเพียง หมายถึง การมีคุณลักษณะทางจิตใจของการมีสติ

การมีคุณลักษณะทางจิตใจของการมีสติ หมายถึง การที่จิตพอเพียงจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องประกอบกับการมีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะอันเป็นการแสดงถึงจิตที่มีสติ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงจิตลักษณะของความมีสติ ว่า

(ID 12)ป๊อบ บอกว่า "การมีสติอยู่กับตนเอง การนั่งนิ่งๆพิจารณา ทำให้ใจสงบ และปลงได้มากขึ้น คิดอะไรได้ดีขึ้นในการดำเนินชีวิต", "ควรอยู่กับตนเองให้มาก คิดแบบมีสติ ใช้เหตุผลพยายามควบคุมตนเองควบคุมอารมณ์", (ID16) กอเกย บอกว่า " การจะมีจิตที่พอเพียงนั้นปัจจัยสำคัญแรกเลยคับ คือ การมีสติยังคิด มันจะทำให้มีสติคิดได้ว่าจะทำหรือบ่ทำ", " ผมว่ามันก็ทำได้ มันอยู่ที่เขาเองตัวเองนะคับ ว่าเขาจะมีสติยังคิด ไตร่ตรองหือมันดีๆก่อนก่อน และการบ่ตามคนอื่นมากเกินไป หูกิดเหียน้อย มีสติยังคิด บ่ดีโดยเขาหลาย " ส่วนแดน (ID 10)บอกว่า " ผมว่าคนเขาหือคิดแบบมีสติกำกับและมีเหตุผลรอบคอบจะช่วยให้การดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด หือเขาได้คิดถึงสิ่งที่ดีบ่ดี มีเหตุผล มีสติกำกับในการใช้ชีวิต อย่างเป็นสมัยก่อนมันอะอ่อนน้อย บ่หู้จักกิด ก็คือ ความคิดมันบ่ค่อยจะมีเหตุผลเท่าใด มีแต่ความต้องการความอยากความม่วนตามอารมณ์ บ่ได้คิดรอบคอบ"

1.1.4 การมีคุณลักษณะทางจิตใจของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การมีคุณลักษณะทางจิตใจของความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง การที่จิตพอเพียงจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความอดทน และ มุ่งมั่น ตั้งใจแน่วแน่ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงจิตลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่า

(ID 10) แดน บอกว่า "การจะเลิกยาเสพติดได้ ต้องมุ่งมั่นตั้งใจ ใจต้องเข้มแข็งก็จะชนะเลิกได้" " ใจต้องอยากเลิกก่อนผมว่าหนา ใจต้องเด็ดตัดคือตัดเลย " , , (ID 13) หนานเต บอกว่า " การคิดและตัดสินใจเด็ดขาดต้องมีความเข้มแข็ง เข้มแข็งทางจิตใจจะทำให้เราเลิกยาได้ถ้าเราตั้งใจจริงๆ " , (ID 16) กอเกย บอกว่า " ตอนนี่คิดได้ละว่าต้องเลิกเด็ดขาดละ บ่ว่าจะหยั่งจะแดกก็จะบ่ปึกไปเสพแหลละ ใจต้องเด็ดขาด ถ้าผมคิดจะอ้อ ผมตั้งใจได้ ผมตัดสินใจจะ

อืแล้วผมก็ตั้งยะได้คับ " , " จิตใจเฮาต้องเข้มแข็ง มันถึงทำหื้อเฮาบ่อเซวไปตามกระแส ความอยากได้ออยากมีทำให้ไปขายยา ไปเสพยาตามๆกัน

1.2 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ

จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง จิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้เหมาะสม มีเป้าหมายและมีแรงจูงใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นถึงความหวังในอนาคตของตนเอง และการสร้างภูมิคุ้มกันต่อสิ่งที่มา ยั่วยุต่างๆ สามารถห้ามใจตนเองต่อสิ่งที่มา ยั่วยุและต้านทานสิ่งที่มากระตุ้นได้ เปรียบเสมือนเป็น ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ซึ่งหากมีคุณลักษณะทางจิตดังกล่าวข้างต้นมากเท่าไรก็จะยิ่งทำให้มีจิตที่ พอเพียงมากยิ่งขึ้นเท่านั้น สามารถอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ ดังนี้

1.2.1 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง จิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับ สถานการณ์ได้ดี มีความยืดหยุ่น

การที่ผู้ถูกคุมขังมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้อย่าง เหมาะสม สามารถปรับเปลี่ยนได้ นับว่าเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่สำคัญในการดำเนินชีวิต จะช่วย ป้องกันไม่ให้พวกเขาเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งไม่ดีทั้งหลายที่มา ยั่วยุโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกี่ยวกับยา เสพติดย หรือไปเสี่ยงกับอันตรายหรือสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย และหากมีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงได้มาก ยิ่งสามารถช่วยให้พวกเขาปรับตัวเข้ากับสถานการณ์สามารถปรับเปลี่ยนและมีความยืดหยุ่นมาก เท่าไร ก็จะยิ่งทำให้เกิดจิตพอเพียงมีการดำรงชีวิตแบบพอเพียงมากขึ้นเท่านั้น ดังข้อความที่ผู้ให้ ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะของจิตที่มีความยืดหยุ่น มีการปรับเปลี่ยนตนเองและ มีการปรับตัวตามสถานการณ์ ว่า

(ID 6)นนท์ บอกว่า " การที่เรามีจิตที่พอเพียง ทำให้เราคิดได้คิดเป็น ทำงานได้ดี รู้อันไหนสิ่งไหนดีและไม่ดีไม่ควรทำ เราจะอยู่ที่ไหนก็ อยู่ได้แบบไม่เดือดร้อน ทำให้เราไม่ลำบาก ไม่มีเงินก็ปรับตัวมีความสุขได้ " (ID)ดล " ถ้าเราได้ศึกษาเข้าใจถึงจิตพอเพียงได้มากเท่าไร เราก็ จะอยู่ในสังคมได้ดีได้สบายมากยิ่งขึ้น ทำให้เราสามารถปรับตัวกับสังคมที่มันก้าวหน้าไปเรื่อยๆได้ เราเข้าใจมัน แต่เรามีจุดยืนของเรามันก็จะทำให้เราไม่ลำบาก ไม่ทุกข์"

1.2.2 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง การมีเป้าหมายและแรงจูงใจ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นความหวังในอนาคต

คือ การที่คนเราต้องมีเป้าหมายของตนเองที่ชัดเจน การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและ มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต นับว่าเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่สำคัญ ซึ่งการที่จะช่วยให้เขามี เป้าหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตได้นั้น จำเป็นที่จะต้องให้เขามองเห็นคุณค่าใน ตนเอง มีความหวังในอนาคตของตนเอง จะนำไปสู่การมีแรงจูงใจ และมีกำลังใจ ที่จะดำเนินชีวิตที่

ดีได้ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงจิตลักษณะของการมีเป้าหมายและแรงจูงใจ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ว่า

(ID6)นนท์ บอกว่า " การคิดถึงอนาคตว่าเราจะเป็นอยู่ยังไง เรามีเป้าหมายและคิดถึงอนาคตของตนเองทำให้เราคิดวางแผนมีกำลังใจที่จะเดินต่อไปในทางที่ดีไม่ไปยุ่งกับยา "ส่วน (ID12) ป๊อบ บอกว่า " ถ้าออกไปแล้วผมมีความหวังมีเป้าหมาย ว่าตนเองจะมีงานทำที่ดี จะขอแค่ทำงานที่พอมีรายได้เลี้ยงครอบครัวได้ อยู่แบบเรียบง่ายแต่มีความสุขกับการได้อยู่ด้วยกันกับครอบครัว ก็พอ"

1.2.3 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง การมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งที่ยั่วยว

การมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งที่ยั่วยว คือ ความสามารถในการหักห้ามใจตนเองสามารถต้านทานกับสิ่งกระตุ้นที่ยั่วยวได้ นับว่าเป็นภูมิคุ้มกันทางใจสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยป้องกันไม่ให้เข้าไปยุ่งกับสิ่งไม่ดีทั้งหลายทั้งปวงที่ยั่วยวจากภายนอก เช่น เกี่ยวกับยาเสพติด และหากมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งที่ยั่วยวได้มากเท่าไรยิ่งทำให้มีจิตพอเพียงมากขึ้นเท่านั้น มีการดำเนินชีวิตที่พอเพียงไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงจิตลักษณะและความสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งที่ยั่วยว ว่า

ผู้เชี่ยวชาญที่3 จันท.เรือนจำ บอกว่า "การฝึกบังคับตนเองให้ทำในสิ่งที่บออยากทำได้ ถ้าฝึกและทำได้บ่อยๆ มันก็จะง่ายขึ้นในการบังคับตนเองในเรื่องอื่นๆด้วย ",

นนท์ บอกว่า " ปัจจุบันคนใกล้ตัว เช่น เพื่อน หรือเพื่อนสนิท เพื่อนชักชวน เราก็ไปเราก็คิด เราก็ทำตามเพื่อนได้ โดยขาดการคิด ไม่ค่อยได้คิด เพื่อนพาไปเราก็ไป ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจ แต่ถ้าเราคิด บอตามใจตัวเอง อดทน ยับยั้งใจได้ เราก็รอด ต้องอดทนยังใจสำคัญที่สุด" (ID6)นนท์ , ดล บอกว่า" ถ้าเราทำให้ตัวเราแข็งแรง เราจะอดทนต่อต้านกับสิ่งยั่วยวสิ่งแวดล้อมข้างนอกที่เข้ามาหาเราได้ใครจะทำอย่างไรก็ช่างเขา" (ดล) , กอเกย บอกว่า " มันจะต้องมีความมานะ อดทน อดทนกับปัญหาอุปสรรค อดทนกับสิ่งยั่วยวที่รุนแรงมาก" , " สิ่งยั่วยวมันหลายระดับถึงทำให้อดลงไปได้ง่าย" "สังคมปัจจุบันนี้ มือถือ เพื่อนฝูง มันมีสิ่งล่อตาล่อใจเยอะมาก ต้องอดเอา ยับยั้งใจตัวเองให้ได้ " (ID13) กอเกย

1.3 ประเด็นความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติ และวิถีชีวิต

คุณลักษณะของจิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิต หมายถึง การสามารถนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย สามารถ

พึ่งพาตนเองได้ และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมีแนวทางการปฏิบัติและแนวทางในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1.3.1 จิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติ และวิถีชีวิต หมายถึง การนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม

การนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม คือ การที่เราสามารถนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้ โดยมีการวางแผนการเงินอย่างเหมาะสม และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นถึงการมีจิตลักษณะที่พอเพียง จากการนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ว่า

ต้อง บอกว่า " ในเรื่องของการใช้จ่ายในการดำรงชีวิต มันคือการที่เราไม่ใช้จ่ายเกินตัว การที่เราไม่มีหนี้สิน การที่เราต้องขยันทำมาหากิน มีงานทำมีเงินใช้จ่ายเลี้ยงดูครอบครัว พ่อแม่" , "การคิดวางแผนประมาณในการใช้จ่ายให้พอดี เพื่อจะได้เพียงพอในการเลี้ยงพ่อแม่เลี้ยงครอบครัว " (ID 9)ต้อง , ส่วนแดน บอกว่า " มันจะมีการออกแบบชีวิตตัวเองขึ้นมาเองของเขา บ่อไควเขวละ เรามุ่งมันจะใช้ชีวิตหือมีความสุขในรูปแบบนี้พอเพียงแต่้อปอละ บ่อต้องร่ำรวยมีดั่งค์หลาย แต่พออยู่ได้บ่อลำบากก็ปอละ" , "เราเลือกคบมีเพื่อนที่ดี คนที่ทำมาหากินที่ดีสุจริตช่วยเหลือกัน ทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นเพื่อนฝูงได้ด้วย มีเพื่อนดีนี่ก็พาเราไปในทางที่ดี" (แดน D10)

1.3.2 จิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติ และวิถีชีวิต การมีชีวิตที่เรียบง่าย

ในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น หากมีจิตที่พอเพียงแล้วจะทำให้วิถีชีวิตเป็นไปแบบเรียบง่าย สามารถพึ่งพาตนเอง และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น สังคมสิ่งแวดล้อมและประเทศชาติ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ว่า

เบน " จิตพอเพียง มันทำให้เรามีความสุขในชีวิต ถ้าเรารู้จักพอ ถ้าไม่พอ จะได้มากเท่าไรก็ไม่มีทางพอ เพราะความอยากมันไม่สิ้นสุด " (เบน D8) , เกรียงไกร บอกว่า "การมีจิตที่พอเพียงทำให้เราไม่เบียดเบียนคนอื่น เช่น โรงงานผมต้องมีการปล่อยน้ำเสียลงชุมชน เขาต้องคิดว่าจะบำบัดจะได้อะไร บ่อหื่อน้ำมันเสียหลายแล้วปล่อยออกไปสู่ชุมชน อันเขาจะเดือดร้อนสิ่งแวดล้อมเสีย จวบ้านเดือดร้อนอ้อ ผมก็ต้องคิดหาวิธีหือถึงที่สุด , "ความอยากของคนเรา เราเห็น อะไร คิดอะไร ถ้าอยากมากเกินไป มันจะทำให้เราหยุดตัวเองไม่ได้" (เกรียงไกร) , ดล บอกว่า "การมีจิตพอเพียงทำให้เราไม่เบียดเบียนคนอื่น แทบจะไม่เบียดเบียนคนอื่นเลย ทำให้รู้จักระับอารมณ์ได้มากขึ้น ปล่อยวางได้มากขึ้น" (ดล)

2. ประเด็นค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ต้องขังคดียาเสพติด

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้ง 3 กลุ่มเกี่ยวกับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติดที่สำคัญ พบว่า มี 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่

- 2.1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล
- 2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์
- 2.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม

ซึ่งในแต่ละปัจจัยหลักดังกล่าว สามารถอธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้

2.1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล

ปัจจัยภายในตัวบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด โดยจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยภายในที่สำคัญมี ดังนี้

- 2.1.1 ปัจจัยภายในเกี่ยวกับ ทักษะการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด
- 2.1.2 ปัจจัยภายในเกี่ยวกับ การปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติ
- 2.1.3 ปัจจัยภายในเกี่ยวกับ ความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตน
- 2.1.4 ปัจจัยภายในเกี่ยวกับ การขาดวุฒิภาวะ และการไม่รู้จักรักโทษภัยของยาเสพติด

ตัวอย่างถูกต้อง

ปัจจัยภายในตัวบุคคลทั้ง 4 ปัจจัยสามารถแยกอธิบายเพิ่มเติมในแต่ละปัจจัย ดังนี้

2.1.1 ปัจจัยภายในตัวบุคคลเกี่ยวกับทักษะการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด

ทักษะการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง และการมีสติยั้งคิด นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ว่า

อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ท่านที่ 1 ได้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นว่า " คนกลุ่มนี้ไม่ค่อยรู้จักว่าอารมณ์คืออะไรและอยู่ตรงไหนของตัวเอง ถ้าอยากจะเปลี่ยนแก้ไข แต่ไม่รู้จะเปลี่ยนตรงไหน ก็ควรเปลี่ยนที่อารมณ์นี้แหละที่แรก ต้องดูใจตัวเอง เพราะฉะนั้นเรื่องอารมณ์จึงเป็นเรื่องใหญ่ที่เราต้องจัดให้ผู้ต้องขัง แล้วก็ต้องเรียนรู้มันอย่างเดิบโต ทักษะ ไม่ใช่อารมณ์ เนอะ ต้องฝึกจนสามารถรู้เท่าทันและกำกับได้ "

นอกจากนี้เจ้าหน้าที่เรือนจำ(ผู้เชี่ยวชาญที่ 5) ยังได้แสดงมุมมองและข้อคิดเห็นว่า " ถ้ามีวิธีช่วยให้เขาได้คิดที่เหมาะสมให้มากขึ้น ช่วยลดความอยากทั้งอยากเสพยา อยากสบาย

อยากมีเงินใช้ อยากได้นู่นนี่นั่นลงในระดับที่มีแต่ควรพอเหมาะกับตนเองได้นั้นจะช่วยได้โดยจะดีเลยผมว่า เพราะทุกวันนี้พวกนี้มันมีความอยากที่เกินความพอดีพอเหมาะ เกินความพอดีของความสามารถของตนเอง เกินสมควร และอยากในสิ่งที่ไม่ควรอยากเพราะมันผิดมันไม่ดี แต่ก็ยังไม่หยุดความอยากนั้น "

บอกว่า " ผมอยากมีความอดทนให้มากๆ ต่อการชักชวนผมว่าน่าจะดี ผมอยากฝึกการอดทน อดกลั้นให้มาก เพราะเราเคยใช้เตยเสฟเคยขายมาแล้วยิ่งต้องอดทนยับยั้งให้มาก ของมันเคยถ้าใจไม่แข็งจริงก็กลับไปหามันอีกแน่นอน " นนท์ (ID 6 ผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ)

เกมส์ บอกว่า "ต้องพยายามระงับยับยั้งใจตัวเองให้นั่งขึ้น ลดความขี้ใจน้อยลง คิดให้นั่งขึ้น ใหญ่แล้ว ขาดสติอย่างแต่ก่อนก็บอได้ละ", ป๊อบบอกว่า "ในชีวิตประจำวันที่เราต้องคิดให้รอบคอบมีสติตลอดซึ่งมันจำเป็นมาก คนที่มีจิตพอเพียงมักจะมีแนวคิดและการใช้ชีวิตโดยใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเอามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตด้วย จะทำให้มีความสุขได้", เกมส์(ID 11 ผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ)

" การมีสติ อยู่กับตนเอง บางครั้งการนั่งนิ่งๆพิจารณาอะไรบางอย่างมันทำให้ผมได้อยู่กับตนเองมากขึ้น เกิดความคิดดีๆเกิดขึ้นได้มันทำให้ใจสงบลงได้มากขึ้น" ป๊อบ(ID12 ผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ)

2.1.2 ปัจจัยภายในตัวบุคคลเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติ

การปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติ คือ การเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ , การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการรู้จักให้อภัย ซึ่งการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคตินับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดีดียาเสพติด ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ว่า

" ถ้าเราสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองทัศนคติการใช้ชีวิตของเค้า ให้เค้าได้เชื่อมั่น ศรัทธา สามารถมีความสุขได้จากการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย คิดว่าบางครั้งเนาะเราอาจจะแทบไม่ต้องมาหาทำโครงการอะไรให้เค้าอีก" "มันคงทุกข์คงเหนื่อยและทุกคนก็ลำบากแต่ทำยังไงให้เค้าคิดว่าความเหนื่อยนั้นมันทำให้เราสบายใจกว่า ไม่ต้องอยู่แบบมีเงินแต่หลบๆซ่อนๆ มันได้ความสบายใจ" " เราควรฟังความคิดความเชื่อ ให้เกิดขึ้นในตัวเค้าจากข้างในไปเลย โอเคมันก็คงลำบากแหละแต่ให้เค้าเห็นสิ่งที่ดีๆที่เกิดขึ้น", เจ้าหน้าที่เรือนจำ(ID 5: ผู้เชี่ยวชาญที่5)

"พอมายู่ตรงนี้แล้วผมเลยรู้เลยว่าเข้าใจเลยว่า ชีวิตคนเราไม่ต้องอะไรมาก คิดง่ายๆทำง่ายๆอยู่ง่ายๆกินง่ายๆ แล้วจะมีความสุข" , " ศึกษาชีวิตของเพื่อนๆพูดคุยกันไป มันก็เห็นถึงวงจรอุปาทเกี่ยวกับยาเสพติดเห็นข้อเสียมันมากยิ่งขึ้นมากกว่าข้อดี ทำให้เกิดการคิดเองได้

ว่าส่วนใหญ่เจอแต่เรื่องร้ายๆถ้ายังทำก็ไม่มียะไรดีขึ้นหรอกชีวิตนี้ มันทำให้เราคิดได้ว่าเราจะเลือกเดินทางไหนต่อไป ต้องการชีวิตในอนาคตแบบไหนก็เลือกและตัดสินใจได้ มันเป็นข้อมูลที่เราศึกษาจากชีวิตคนหลายๆคนในนั้นแล้วมันจะตกผลึกคิดเองได้เอง" ป๊อบ (ID 12:)

2.1.3 ปัจจัยภายในด้านความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตน

ความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตน คือ การดำเนินชีวิตด้วยความประมาทและเห็นแก่ตัว การมองแต่ประโยชน์ส่วนตน ไม่คิดถึงหรือไม่คำนึงถึงผลกระทบอันเป็นผลเสียที่ก่อให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ดังนี้

" คิดว่าน่าจะลองไปแกะเรื่องของคุณธรรมเพิ่มน่าจะ มันน่าสนใจดี เพราะใน element ที่เราจะให้เค้าเกิดการเปลี่ยนแปลง บางครั้งเราอาจจะมี exercises ให้เค้าได้ Aware ในสามห้วงนั้นน่าจะ เพราะสามห้วงนั้นฐานของมันก็คือ ความรู้กับคุณธรรม " , " แต่ดูด้านคุณธรรม น่าจะอ่อนไปหน่อยน่าจะ สองเงื่อนไขมันเป็นพื้นฐานที่จะไปสู่สามห้วงนั้นได้ มันมีความลึกลับกัน ลองไปแกะตรงนั้นละคะ" (ID 2: อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญที่2)

เจ้าหน้าที่เรือนจำ " ผมว่านอกจากทำแล้วมันเป็นการทำลายตนเองแล้ว มันต้องให้เขามีจิตสำนึกมากขึ้นกับคนอื่นกับสังคม กับลูกหลานคนอื่นที่เขาจะพลอยเดือดร้อนไปด้วย " " ถ้าคิดว่าเด็กคนนั้นเป็นลูกหลานเราเองเราจะรู้สึกอย่างไร คนที่ซื้อยาเราไปเสพ ไปตบตีพ่อแม่เมีย ลูก ไม่สนใจทำงาน ขอเงินไม่ได้ทุบตี ซิงทรัพย์ ขโมยของ ปล้นฆ่าคนอื่น เพราะจะเอาเงินมาซื้อยาเราเรารู้สึกยังงี้บ้าง" , " ถ้าเขากลับโทษทางกฎหมาย และเชื่อบาปกรรม เขาจะกลับตัวเปลี่ยนใจเปลี่ยนความคิด ได้ก็ได้ "(ID 4 :)เจ้าหน้าที่เรือนจำ

แดน บอกว่า " เขาก็คิดว่าเขาวางแผนมาอย่างดีแล้วเวลาเขาจะขายยา จะเป็นขายย่อยหรือขายส่งรายใหญ่ ทุกคนจะคิดว่าตนเองคงปลอดภัยแน่นอน " (ID 10:) แดน ,

ส่วนต่อ บอกว่า " มันต้องคิดตรึกตรองให้มากเวลาทำอะไร ทำแล้วได้อะไร จะเสียอะไร คนอื่นเดือดร้อนยังงี้ มันทำให้เรารู้ว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ถ้าใจร้อนว่าความตัดสินใจทำอะไรแบบไม่ยั้งคิดเหมือนประมาทมันทำให้เกิดความเสียหายได้" (ID 9:) ต่อ

2.1.4 การขาดวุฒิภาวะ และ การไม่รู้จักรหัสภัยของยาเสพติดอย่างถูกต้อง

การขาดวุฒิภาวะ และ การไม่รู้จักรหัสภัยของยาเสพติดอย่างถูกต้อง นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ขาดความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง ประกอบกับการขาดวุฒิภาวะ ทำให้การคิดและการตัดสินใจไม่เหมาะสมได้

ต้อง บอกว่า "มันเป็นประสบการณ์ ช่วงอายุ 21 -- 22 ปี เป็นช่วงที่ดื้อมาก เป็นช่วงวัยรุ่นที่พูดไม่ฟัง ถ้าดีก็คือดีเลย ถ้าดีก็ดีเลยครับ เป็นช่วงวัยที่กำลังคึก ไม่ค่อยคิดอะไร เอาสนุกและอยากมีเงินเที่ยวอย่างเดียว ไม่ได้คิดถึงอนาคต คิดถึงคนอื่น " (ID 9:) ต้อง ,

ส่วน แดน บอกว่า " บางคนมันเป็นละอ่อนอยู่นั่นแหละ มันยังบ่หู้กิดเต๋อ มันยังบ่มีเป้าหมายชีวิตเต๋อนั่นแหละ มันละอ่อนน้อยหน่า คิดแต่เรื่องกินแหว่ ม่วน " , " หื้อเฮาได้คิด เห็นถึงสิ่งที่ดีบ่อดี มีเหตุผล มีสติกำกับในการใช้ชีวิต อย่างเป็นสมัยก่อนมันละอ่อนน้อย บ่หู้จักกิด ก็คือความคิดมันบ่ค่อยจะมีเหตุผลเต๋อใด มีแต่ความต้องการความอยากความม่วน ตามอารมณ์ บ่ได้คิดรอบคอบ " (ID 10:) แดน ,

ส่วน กอเกย บอกว่า " ผมหันเขาเซฟกันจนชินเป็นเรื่องราวธรรมดาไปเสีย การจะใช้จะลองยามันเลยง่าย และมองว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มากๆ บ่คิดว่ามันจะมีโทษอะหยั่ง เพื่อนเซฟก็ยังอู้คู้เรื่องทำงานได้ " , " หลายคนเขามองว่ามันบ่เป็นหยั่ง คนอื่นสูบยาบ้ามาเป็นสิบๆปีก็บ่เป็นหยั่ง เขาสูบมาหลายปีก็บ่เป็นหยั่ง หลายๆคนขายยาก่อบ่เกยโดนจับ " , " เวลาสูบยาแล้วไปยะก้านมันบ่ค่อยหู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลียอะหยั่ง " , " ผลที่ชัดเจนจากการใช้ยาเสพติดนี้มันมีผลที่โตมมานั้นมันยาวไกลกว่าจะเห็น จึงทำหื้อเฮาเองกับคนอื่น ๆ เลยบ่กลัวการเซฟยา เอม่วนเอาเม้าะไว้ก่อนอู้คับ " (ID 16) กอเกย

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและกำลังใจจากครอบครัว และ การเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในครอบครัว ซึ่งนับว่าองค์ประกอบหรือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด ซึ่งจะได้อธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

2.2.1 ปัจจัยที่การสนับสนุนทางสังคมและกำลังใจจากครอบครัว

องค์ประกอบหรือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด การสนับสนุนทางสังคมและกำลังใจจากครอบครัว นับว่าเป็นแรงใจสำคัญที่มีส่วนสนับสนุนในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี ทำให้เกิดความคิดและตัดสินใจที่ดี เพื่อให้มีชีวิตที่ดี ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ดังนี้

นนท์ บอกว่า " การคิดถึงว่าเราจะต้องตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ อยากช่วยเหลือครอบครัว การคิดถึงพ่อแม่ เราอยากให้อาจารย์ครอบครัวเรามีความสุข มันช่วยทำให้เราอยากเลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อยากมีชีวิตที่ดี " " ผมจะคิดถึงตากับยายให้เยอะๆ ว่าแกเคยบอก ว่าห้ามนะ อย่างนั้นเรื่องอะไรบ้าง ถ้าเราทำในสิ่งที่แกเคยสอนเราบอกเรา แล้วเรายังทำ แกก็จะเสียใจ " , " คิดถึงคนอื่นคนที่เรารักเวลาจะทำอะไร จะทำให้เราคิดเยอะขึ้นคิดหน้าคิดหลัง ให้

รอบคอบมากขึ้น เพราะเราห่วงคนข้างหลัง" , " ผมว่าคนที่เรารักและเขารักเราสำคัญนะ มันจะช่วยพยุงจิตใจเรา ช่วยเตือนสติผม" , " การเชื่อฟังคำตักเตือนสั่งสอนจากครอบครัว จะช่วยทำให้เราวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น" (ID 6 :)นนท์ ,

ส่วนดล ได้บอกว่า "เพื่อนร่วมงาน เจ้านายก็มีส่วนช่วยส่งเสริมให้จิตใจเราดีงาม ให้พอเพียง คิดดี ทำดีได้" (ID 7:)ดล ,

เบน บอกเล่าว่า " ครอบครัวจะคอยเตือนสอนเรา ให้เราคิดถึงว่าเราจะทำอย่างไรให้ครอบครัวเราไม่เดือดร้อน คนอื่นไม่เดือดร้อน มันจะผิดกฎหมายรีเปล่า" ก่อนที่จะทำอะไร, " ครอบครัวสำคัญ ถ้าเขาไม่กดดัน หรือเขาคอยห้ามเรา คอยช่วยเหลือเรา ช่วยส่งเสริมให้เราคิดดี คอยเตือนเรา", " ครอบครัวที่กินอยู่แบบเรียบง่ายก็ทำให้เราเรียบง่ายไปด้วย" ,

เกมส์ บอกว่า " สิ่งที่ทำให้คิดได้และอยากกลับตัวเลิกล้มเกี่ยวกับยาเสพติด เพราะคิดถึงยาย ตอนผมโดนตำรวจจับ ผมเห็นยายร้องไห้ หลายรอบหลายครั้งมาละที่ผมโดนจับก็มีแต่ตากับยายนี่แหละที่แก้หือโอกาสผมตลอด บ่เคยปล่อยละขว้างผมเลย" (ID 11:)เกมส์

2.2.2 องค์ประกอบหรือเป็นปัจจัยเกี่ยวกับการมีแบบอย่างที่ดีของคนในครอบครัว พบว่า มีความสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด

สถาบันครอบครัวนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการคิดและการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิต การที่ครอบครัวมีต้นแบบหรือแบบอย่างที่ดีเป็นแบบอย่างให้กับสมาชิกในครอบครัวได้เห็น ได้เรียนรู้ โดยเฉพาะลูกๆ หลานๆ จะทำให้เกิดความรักความอบอุ่นและการเรียนรู้ถ่ายทอดความรู้ความคิดความเชื่อและค่านิยมที่ดีงาม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ว่า ...

"ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่ช่วยปูพื้นฐานของการมีจิตพอเพียงให้เรา เราถูกอบรมสั่งสอนมาอย่างไรเราก็จะมีพื้นฐานจิตใจเป็นแบบนั้นเป็นพื้น", " สังคม สิ่งแวดล้อม ครอบครัว การคิดใส่ใจคนอื่นแคว้นอื่นรอบข้างมากเกินไป ครอบครัวคนที่เรารักก็มีส่วน" (ID 7:)ดล

ส่วน เบน บอกว่า "ครอบครัวที่กินอยู่แบบเรียบง่าย พ่อเรา แม่เรา คนในบ้านเรา เขากินอยู่อย่างนี้ มันก็ฝังใจความนึกคิดให้เรา มันก็ทำให้เราเป็นคนเรียบง่ายไปด้วย", "ถ้าเราถูกเลี้ยงดูแบบ ให้ประหยัด อดออม เห็นคุณค่าของเงิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ พ่อแม่เราเขาก็สอนเรา เขาก็ทำให้เราเห็นเราก็ซึมซับ เราก็จะเป็นแบบนั้นตาม " (ID 8:) เบน

2.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด โดยพบว่า

2.3.1 อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน

การคบเพื่อนมีความสำคัญต่อการคิดการตัดสินใจและมีผลต่อการดำเนินชีวิตและนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียง การคบเพื่อนที่ดี ทำให้ชักจูงกันไปในทางที่ดี ทำดีคิดดี ในทางตรงกันข้ามหากคบเพื่อนที่ไม่ดีก็มักถูกเพื่อนชักจูงไปในทางที่ไม่ดีได้ด้วยเช่นกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็นว่า ...

แดน บอกว่า "ถ้าเรามีเพื่อนที่ดี ช่วยเหลือกัน มันทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นเพื่อนฝูงได้ มีเพื่อนดีนี่ก็พาเราไปในทางที่ดี", "เราต้องหาที่อยู่หาที่ทำงานแล้วไปอยู่ดีอื่น ที่ที่บ่อมีหมูเพื่อนที่เล่นยาหมูเก่าเฮาอยู่", "สิ่งรอบข้าง คนที่มาอยู่เพื่อนสำคัญมาก เพื่อนมาชวนทำเพื่อนชอบมาพูดยุแหย่ให้เราคิดมาก มาชวนทำไม่ดี เราต้องจัดการให้ได้ มัน.. เพราะมันทำให้เราถูกชักชวน พลังเหลือไปทำ" (ID 10:)แดน ,

กอเกย บอกว่า "ผมเห็นบ่อยๆเข้าเลยไ้สูบฟองอึคับ", "เขาเสฟก็เลยเข้าไปลองเสฟฟองอึแหนดคับ ก็ไ้ลองฟองเห็นเขาเสฟเหมือนเป็นเรื่องราวธรรมดาไปเลยคับ" (กอเกย) ,

ราม บอกว่า " ถ้าผมบ่ได้ปะกับเพื่อนที่เป็นคนงานใหม่คนนั้นผมก็คงบ่ได้เข้ามาในคุกนี้และคับ ผมหันแล้วมันตึงอึดบ่ได้ พอเบื่อนว่าแป๊ะรามเอาก่อ ผมตึงว่าแป๊ะอึเลยแหนด " , " ตอนที่ผมทำงานส่งน้ำนี้ผมก็ยังสูบยาละหนาคับแต่ตอนหลังมานี้เป็นรับคน งานใหม่แล้วเพื่อนใหม่เขาสูบยาคับเขาก็จวนผมสูบแหม ผมเลยปึกไปสูบต่อแหมอึแหนดคับ" (ID15:)ราม

"ผมรู้จักพี่คนนึงคับ เขาหื้อผมส่งยาหื้อ ผมส่งยาตั้งแต่อายุสิบสองสิบสามคับตอนนั้นเริ่มแรก ที่เริ่มเสฟ คือ พอผมเฮียนจบม.3 ผมก็ไปต่อปวช. ผมก็รู้จักกับพี่คนที่หื้อผมเดินยา เขาจวนเอายามาหื้อลองสูบ", " ถ้าผมจะไปแแล้วผมก็จะไปแแล้วหาบ้านพี่คนที่เขาบ่สูบยา ถ้าไปแแล้วหาคนที่เขาสูบยาผมก็มีโอกาสที่จะกลับมาสูบยาแล้วเข้ามาในนี้แหม จะอึคับ" (ID 11:)เกมส์

2.3.2 ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาส

ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาสที่เข้ามาในชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้พบว่า ปัจจัยด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาสการเข้าถึงสิ่งดีทั้งโอกาสในการได้รับปัจจัย4 หรือโอกาสในการเข้าถึงด้านการศึกษา การทำงาน อาชีพ และรายได้ และที่สำคัญความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจความยากจน โอกาสในการเข้าถึงยาเสพติดที่แตกต่างกันคนที่อยู่ในชุมชนที่มีการใช้ซื้อขายกันมาก ย่อมทำให้โอกาสของเด็กและเยาวชนรวมถึงบุคคลทั่วไปที่เข้าถึงยาเสพติดได้ง่ายมากๆ และ การถูกตีตราจากสังคม คนรอบข้าง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ว่า

เกมส์ "ผมตั้งใจหยุดเล็ก แล้วก็ยังสูบไปแล้ว แต่พอผมยังสูบแล้วคนจาวบ้านหมูนั่นที่อยู่เวดบ้าน เขาบ่เจื้อว่าผมยังสูบแล้ว ยังว่าผมว่าผมสูบยาอยู่ ผมเลยคิดว่าอันก็จะสูบ

เหี้ย" ผมเลยคิดว่าอันนี้ในเมื่อในสายตาทุกคนบ่อเห็นว่ามันดีไปแล้ว ผมก็จะบ่อดีเหี้ยหือมันจบๆไปเลย จากนั้นผมเลยเกร่มากขึ้นไปแหม คับ " (ID 11:) เกมส์ ,

ป๊อบ " ผมเริ่มมาขายยาตอนนั้นภรรยาเก่าผมอยากได้เงินไปทำธุรกิจ โดยผมได้กู้เงินให้เขาเอาไปลงทุน แล้วแจ้ง เป็นหนี้สองล้านบาท เงินเดือนข้าราชการไม่ค่อยเหลือ ผมมีลูกต้องดูแล และพ่อกับแม่ น้ำและหลานอา รวมทั้งหมด 7 ชีวิต ที่ต้องดูแล เงินเดือนไม่พอ ต้องจ่ายหักเงินเดือนให้หนี้ที่กู้มาค่อนข้างเยอะมาก เหลือเงินเดือนน้อยเดียว มันไม่พอใช้จ่าย ก็เลยหันมาค้าขาย", (ID 12) ป๊อบ ,

กอเกย " สิ่งที่ยั่วมันหลายคัถถึงทำหือหลงไปได้ง่าย แต่สำคัญก็คือ เขาบ่อได้ร่ำรวยมีเหมือนคนที่เขามีเงิน แต่ดันไค่อยากไค่ได้เหมือนคนที่เป้นมีเงิน" (ID 16) กอเกย

2.3.3 การขาดการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

การขาดการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม คือ ความโดดเดี่ยวเหมือนต้องอยู่ตัวคนเดียว คิดเองทำเองไม่มีใครที่จะเป็นที่ปรึกษาเวลามีปัญหา หรือต้องการที่พึ่งทางใจ การไม่มีที่พึ่งไม่รู้จะไปพึ่งใคร หลายคนหากกลุ่มเพื่อนเพื่อเป็นที่ปรึกษา หากพบเพื่อนดีก็ดีไปแต่หากพบเพื่อนที่พาไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ก็ทำให้มีโอกาสสูงที่จะอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่น่าพาไปหายาเสพติดได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนให้เห็น ว่า ...

ต้อง บอกว่า " ผมเป็นคนหนึ่งที่มาจากครอบครัวที่ไม่ได้อยู่กันพร้อมหน้า " ผมจะอยู่กับสังคมยาเสพติดมาตั้งแต่เด็กแล้วพ่อกับแม่ก็ไม่ค่อยอยู่ด้วยจะมาเรียนรู้ด้วยตัวเอง และจากเพื่อน ก็จะสำมะเลเทเมาตามเพื่อน" (ID 9:)ต้อง ,

กอเกย บอกว่า " ตอนตัวน้อยๆเขาก็ไค่ไปกับพ่อกับแม่เหมือนคนอื่นเขา แต่ก้อบ่อเกยได้ไป เวลาคิดตัดสินใจอะหยังก็จะคิดเอาคนเดียวอื่คับ บางครั้งผมก็อยากจะู้ปรึกษาคนที่เขาอู้ได้ พ่อ แม่ อี้เหมือนคนอื่นนะคับ" , "เวลาไปไหนผมก็ไปคนเดียว บ่อได้ไปกับพ่อแม่เหมือนคนอื่น" (ID 16 :) กอเกย ,

ส่วน แดน มีมุมมองต่อสังคมเพื่อนซึ่งทำให้เห็นถึงอิทธิพลของสังคมสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการคิดและตัดสินใจ แดน บอกว่า "เรามีเพื่อนที่ดี ช่วยเหลือกัน ทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นเพื่อนฝูงได้ มีเพื่อนดีนี้ก็พาเราไปในทางที่ดี" , " การที่เราจะเลิกยุ่งกับยาได้ก็กลับตัวคิดดีเหมือนคนอื่นได้เขาจะต้องหาที่อยู่หาทำงานไปอยู่ดีอื่น ที่ที่บ่อมีหมู่เล่นยาหมู่เก่าเขาอยู่ " , " สิ่งรอบข้าง คน ที่ม้ายั่ว เพื่อนสำคัญมาก" , " เพื่อนมาชวนทำ เพื่อนชอบมาพูดุแหยให้เราคิดมาก มาชวนทำไม่ดี เราต้องจัดการให้ได้ เพราะมันทำให้เราถูกชักชวนแล้วเขาก็มีโอกาสที่จะพลั้งเผลอไปทำได้ " (ID 10:) แดน

3.ประเด็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด กลุ่มเจ้าหน้าที่เรือนจำและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ต้องขังคดียาเสพติดสามารถพัฒนาได้ 6 วิธีการ คือ 1) การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน 2) การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวก 3) การส่งเสริมความรู้และปัญญา 4) การสร้างแรงจูงใจและความหวัง 5) การสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา 6) การพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต โดยจากการศึกษา จะขออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาแต่ละแนวทาง เพิ่มเติม ดังนี้

3.1 การพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกขังคดียาเสพติดโดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน

จากการศึกษา พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในสำหรับกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงสามารถแยกประเด็นได้ ดังนี้

3.1.1 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยวิธีการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเอง

ในการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองเพื่อให้มีความศรัทธาในศักยภาพและความสามารถของตน เกิดมุมมองที่ดีต่อตนเอง เกิดกำลังใจ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้และภาคภูมิใจในศักยภาพความสามารถที่ตนเองมีและพร้อมที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

"ผมว่ามันต้องเริ่มจากการพัฒนาจากภายในออกมาภายนอกนะ ทั้งความคิดความรู้สึก เข้าใจและการเห็นความดีความสามารถของตัวเอง ความรักเมตตาตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะถ้าข้างในเค้าไม่ได้รับการพัฒนา ไม่ว่าจะทำอะไรเค้าเข้าไปเค้าก็ไม่รับเค้าคิดว่าทำไม่ได้" " มันต้องฝึกให้เขาคิดและรู้ด้วยสติปัญญาของตนเอง ด้วยตนเองว่าตัวเขาเองมีความสามารถเขาสามารถทำได้ถ้าเขาตั้งใจจริง จะทำให้เขารู้ว่าอะไรควรไม่ควรทำ ไม่ใช่การรู้จากที่คนอื่นบอกแต่เขาไม่ทราบซึ่ง" , " ถ้าทัศนคติเค้าเปลี่ยนนะโดยเฉพาะทัศนคติต่อตนเองในเชิงบวกนะ เช่น คิดว่าตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เดี่ยวเค้าก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้เอง" (ผู้เชี่ยวชาญที่3 จนท.เรือนจำ)

"ผมพยายาม ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดเขา โดยปรับทัศนคติเขา ผมต้องพูดย้ำๆซ้ำๆเรื่องเดิมๆบ่อยๆทุกครั้งที่มีโอกาสได้บอกได้พูด เพราะอะไร ก็เพราะให้เขาได้ตระหนักรู้ให้เขาคิดได้", "เขาต้องมีการคิด คิดเพื่อหาวิธีการ แนวทาง ที่จะมีชีวิตที่ดีในทางที่เหมาะสม คิดที่จะพัฒนาดตนเองอยู่เสมอ", (ผู้เชี่ยวชาญที่4 จนท.เรือนจำ)

"การที่จะไม่ทำในสิ่งที่บ่อควรทำได้นั้นก็ต้องปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด มีจิตสำนึกถว้ย เขาอาจจะมียู่ฟ่องแต่เขาควรเพิ่มหื้อเขามีมากขึ้นพอที่จะช่วยระงับความคิดบ่อดีในจิตใจเขาได้ ควบคุมความบ่อดีในใจได้ถ้ามีพอ" , (ผู้เชี่ยวชาญที่5 จนท.เรือนจำ)

3.1.2 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาให้เติบโตด้านจิตวิญญาณ :

การพัฒนาจิตพอเพียงโดยให้เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต มีการมองเห็นความหมายใหม่ของชีวิต มีแนวทางใหม่ในการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

“ ทุกวันนี้ผมใช้วิธีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ผมฝึก นั่งสมาธิทุกวันนะ มันทำให้จิตใจสงบมากขึ้น ไม่ว่าวุ่น มีสติคิดมากขึ้น ใจมันสงบหายเครียดเลยนะ บางครั้งสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นก็หายไปได้นะเพราะเขาไม่ไปทำให้มันเกิด" (ID 10:)แดน

"คนที่มีจิตพอเพียงมักจะมีแนวคิดและการใช้ชีวิตโดยใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเอามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตด้วย ทำให้มีความสุขได้", "การฝึกให้มีสติ อยู่กับตนเอง บางครั้งการนั่งนิ่งๆพิจารณาอะไรบางอย่างมันทำให้ผมได้อยู่กับตนเองมากขึ้น เกิดความคิดดีๆเกิดขึ้นได้ มันทำให้ใจสงบ ปลงได้มากขึ้น", "การอ่านหนังสือเหมือนกัน สวดมนต์ให้พระ นั่งสมาธิ แม่เมตตา ทำหื้อเห็นถึงทางออกทางเดินชีวิตได้ดีมากขึ้นกว่าเก่าเยอะ" (ID 12:) ป๊อบ

3.1.3 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาให้เกิดจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อภาระกระทำของตนและผลกระทบที่เกิดขึ้น:

ให้เขาได้หันกลับมามองตนเองอย่างซื่อตรง ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยและให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ว่า...

"อย่างน้อยๆให้เค้าได้กล้าปฏิเสธหรือสามารถยับยั้งชั่งใจ รับรู้ผิดชอบชั่วดี ละอายต่อบาป มีหิริโอตตะปะ รู้ว่า สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ไม่ดี เลือกไปทางนี้จะดีกว่า อันนี้ให้เกิดขึ้นกับเค้าได้เอง", (ผู้เชี่ยวชาญที่3 จนท.เรือนจำ) , " ผมว่านอกจากทำแล้วมันทำลายตนเองแล้ว มันต้องให้เขามีจิตสำนึกมากขึ้นกับคนอื่นกับสังคม กับลูกหลานคนอื่นที่เขาจะพลอยเดือดร้อน มันต้องเข้าใจและรับผิดชอบต่อตรงนั้นะจากที่เขาทำมา ให้เข้าใจตรงนี้" (ผู้เชี่ยวชาญ4จนท.เรือนจำ) ,

" มันก็จะโยนไปหาเรื่องของการรับรู้คุณความดีน้อ คนจะรับรู้คุณความดี มีความกตัญญูได้ มันก็ต้องมาจากการมีคุณธรรม ศีลธรรม น้อ ถ้าเขามีศีลธรรมได้ก็ไม่ได้คิดทำไม่ดี มีความกตัญญูก็จะไม่ทำให้ใครเขาต้องเดือดร้อนทุกข์เพราะเรา " (ผู้เชี่ยวชาญ5จนท.เรือนจำ)

ป๊อบบอกว่า "ผมคิดถึงความเสี่ยงละ ความรัก ที่ทุกคนมีให้ผมตอนที่ผมติดคุก ความที่พวกเขาไม่เคยทอดทิ้งผม ให้โอกาสผม รักผมไม่ว่าผมจะเป็นยังไง พ่อแม่ผมให้ความรักเลี้ยงผมมา", "ความรักจากครอบครัวทั้งพ่อแม่ ลูกและภรรยา ที่เรารักกันมากทำให้ผมรู้สึกซาบซึ้งใจมากๆ " (ID12:) ป๊อบ ,

ส่วนกอเกย บอกว่า "คนในครอบครัวพร้อมที่จะให้อภัยให้ออกโอกาสเสมออยู่เสมอ หากพ้นโทษครั้งนี้ ผมต้องกลับไปเริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อดูแลคนในครอบครัว ชดเชยที่ผ่านมา เพื่อตอบแทนครอบครัวที่ตนเองเคยละเลย" , " ตัวเราต้องเห็นคุณค่าในตนเองละคับ เราก็มีดี มีความสามารถคนหนึ่ง เราก็ทำได้" " เราคิดถึงภาระหน้าที่และต้องมีความรับผิดชอบที่มากขึ้น" (ID 16) กอเกย

3.1.4 ให้เขาได้เกิดการสะท้อนย้อนคิดผ่านบทเรียนในอดีตที่ผ่านมา :

การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เจ็บปวดที่ผ่านมาของตนเอง การคิดและการกระทำ พฤติกรรมนั้นๆทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ต่อครอบครัว สังคมประเทศชาติ อย่างไรดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

" จริงๆแล้วต้องให้เขาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตของเขาเองที่เขาเคยประสบมา เพื่อจะได้ตระหนักรู้ เข้าใจ และเห็นถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง รู้ซึ่งและยอมรับว่าถ้าทำอีกก็จะเจอแบบนี้อีก เขาจะยอมรับเพื่อนำไปการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น"

เจ้าหน้าที่เรือนจำได้แสดงความคิดเห็นและได้สะท้อนมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์ในการพัฒนาจิตใจในกลุ่มผู้ถูกคุมขังว่า การจะพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังนั้น อาจต้องใช้แนวทาง การนำเขาเข้าสู่กิจกรรมที่สะท้อนให้เห็นเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนในผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ว่า " บางเรื่องราวเหตุการณ์ ในเชิงลบหรือเชิงเกิดความเสียหายที่เห็นในเชิงรูปธรรม เกิดขึ้นโดยมีสาเหตุจากการที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดฯ อาจจะต้องมีกิจกรรมหรือคนที่ชวนให้อมั่นคติน้อย" , "คิดว่าน่าจะเป็นกิจกรรมที่ให้อยู่กับตัวเอง คิดทบทวนตัวเอง ให้ออกคิดถึงคนรอบข้าง หรืออะหยังก็ตามที่เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเพื่อที่จะเอามาเป็นตัวประกอบในการทบทวนตัวเอง" , "คนเรานี้มันต้องมีเหตุการณ์หรือภาวะวิกฤตมาเป็นโอกาสให้อัดให้หันมาคิดทบทวนชีวิตตนเอง หากบ่มีมันก็จะคิดบ่ออกว่าตนเองะหยังผิดพอง " , (ผู้เชี่ยวชาญที่5 จนท.เรือนจำ)

ป๊อบ บอกว่า " ที่ทุกวันนี้ผมยังคิดอยู่เสมอ เรื่องในอดีตของผมมันเป็นตราบาปในใจผมอยู่ตลอดเวลาที่ผมทำให้คนที่ผมรักต้องเสียใจ ผมจึงตั้งใจว่าจะไม่ให้พวกเขาต้องมาเสียใจกับผมอีก " (ID 12:) ป๊อบ ,

ส่วน ต้องบอกว่า “ สิ่งที่ทำให้ผมคิดได้ คือ ผมมักใช้วิธีการเตือนตนเองจากความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา ความเจ็บปวด และความเสียหายที่เกิดขึ้น”, “ ผมเอาอดีตที่มันเลวๆ มันไม่ดี เอามาเตือนตนเองใช้ในปัจจุบัน แล้วก็พยายามเปลี่ยนตัวเอง การคิดทบทวนอย่างมีสติแล้วก็การใช้ชีวิตที่รอบคอบคิดให้มากขึ้น คิดถึงอนาคต เป้าหมายที่คิดไว้ คิดถึงลูกผมรัก ลูก นี่คือข้อดีของผม”, “ ถ้าเราจะเสพยา เราต้องย้อนกลับไปดูละ ผมมองว่า เอาอดีตที่เลวร้ายมาใช้กับปัจจุบัน” (ID 9:) ต้อง

แดน บอกว่า บ่อยครั้งที่มองย้อนกลับไปในอดีตแล้วรู้สึกเสียดายและจะไม่ให้ชีวิตมันเป็นเหมือนที่ผ่านมาอีก “ย้อนกลับไปดูตัวเองในอดีตมันถึงเสียเวลาแต่ละเข้าออกคุกสองรอบ จะไม่ทำให้มีแบบนี้อีก ”, “แต่เงินที่ได้มาจากขายยาจะอื่นนา มันถึงหายไปเหี้ยแต่ละ มันบ่มีเก็บหรอก เพราะพอเล่นยาแล้วมันก็ดีขึ้นบ่ค่อยได้และ”(ID 10:)แดน .

เช่นเดียวกันกับราม รามบอกว่า “ บ่อยครั้งเวลาว่างผมมานั่งคิดผ่อนี้ อยู่กับยาขายยามานี้ละ ผลสุดท้ายแล้วผมเสียมากกว่าได้แน่นอนคับ พอได้รถมาก็เอาออกไปขายต่อ ได้อะหย่งมาก็ขายบ่เหลือ มันถึงบ่ก็ดอะหย่งคับ สุดท้ายตอนนี้ผมก็บ่ได้รวยมีเงินแถมยังติดอยู่ในนี้ละยายแหม ” (ID 15:)ราม ,

กอกเกย บอกว่า “ ตอนผมติดอยู่ในคุก ตอนนั้นตาบอดสายจนเสียไป ผมบ่ได้ผ่อเป็น ผมบ่ได้ดูแลไปคนนึงละ ผมจะบ่หื้อประวัติศาสตร์มันซ้ำเก่า งานศพตาก็บ่ได้ไปเผา ตอนแกป่วยก็บ่ได้ไปดูแลเป็น ผมตึงกั๊ดใจขนาดนักคับ นี่เหลือยาย ” (ID 16:) กอกเกย

3.2 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดย การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก

3.2.1 ฝึกให้มีการตั้งเป้าหมายและให้มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ พบว่าการพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวกเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดการพัฒนาจิตพอเพียงได้ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวกนั้น การมีเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เขามีจุดหมายที่ชัดเจน เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียง ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า

“สิ่งสำคัญคือการสอนหรือทำยังงี้ก็ได้ให้เขาได้มีเป้าหมายชีวิต รู้ถึงเป้าหมายในชีวิตของตัวเองก่อน เพราะพวกนี้มันชอบใช้ชีวิตไปวันๆ ไม่ได้มองอนาคตวันหน้าว่าตนเองจะเป็นยังงี้” “เมื่อเขามีเป้าหมายแล้วจะทำให้เขาดังใจและเสาะหาแนวทางที่จะทำอะไรที่ทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย” (ID 4: ผู้เชี่ยวชาญที่1) ,

“การคิดถึงอนาคตว่าเราจะเป็นอยู่ยังงี้ มีเป้าหมายอนาคตของตนเอง” , “ให้ตั้งใจทำงานที่ทำอยู่” (ID 9:)นนท์ ,

ต้อง บอกว่า "คนที่อยู่ในเรือนจำ ต้องเริ่มคิดได้แล้วเพื่อเตรียมตัวออก เรา ต้องคว้าโอกาสไว้ก็เลยต้องคิดว่าจะออกไปเนี่ยจะทำไม" (ID 9:)ต้อง ,

เช่นเดียวกันกับ แดน ที่บอกว่า "ชีวิตมันต้องมีเป้าหมาย คนเขาถ้าเขามี เป้าหมายชีวิต มันจะทำให้อีกได้ว่าชีวิตจะไปดังแด" "ต้องเด็ดขาด จริงจังกับเป้าหมายโดย หน้า บ่อใจมีแล้วแต่บ่อมุ่งมันบ่อจริงจัง มันก็บ่อมีประโยชน์ เดียวมันก็ปักไปสูบไปค้า แหมนะ" "ต้องแข่งกับเป้าหมาย ถ้าบ่อตายว่ามีเป้าหมายจะอันจะอ๊ แต่ บ่อมุ่งมัน เดียวก็ล้มเลิกเป้าหมาย นั้นหนา" "ถ้าเขามีเป้าหมายหนา ที่นี้เขาจะหู้ได้ละ เขาจะมาวางแผนได้ละ" "เป็นก็บ่อมีเป้าหมาย ชีวิตหรอก มันเป็นละอ่อนอยู่กินแล้วไปวันๆ บ่อได้คิดถึงอนาคต บ่อมีเป้าหมายอะหยั่ง บ่อมี แรงจูงใจอะหยั่ง" "แต่เดี๋ยวนี้อะมีละเป้าหมาย มันก็ทำให้อีกการเลิกง่ายขึ้นหนาเป็นว่า เพราะเขาบ่อมุ่งมันว่าเราจะอะอะหยั่งอัน้อ มันก็บ่อมีความคิดที่อยากจะทำยาเสพติดเลยหนา มะ เดี๋ยวนี" "คนเขาถ้าเขามีเป้าหมายว่าจะอะอะหยั่ง เขาตั้งเป้าไว้ มีเป้าสักอย่างว่าเฮาโคะอะ หยั่งโคะมีอะหยั่งสักอย่างตั้งเป้าเอาไว้ มันจะจ่วยได้หนา" (ID 10:)แดน

3.2.2 การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก โดยการพัฒนาความ มีวินัย และ มีคุณธรรมในตนเอง

การพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวกโดยการฝึกให้เขามีการพัฒนา ตนเองด้านความมีวินัยและพัฒนาความมีคุณธรรมในตนเอง ฝึกให้มีความอดทน ขยัน และมีความซื่อสัตย์ จะทำให้เขามีจิตพอเพียงเพิ่มมากขึ้นได้ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อน ผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า..

" ต้องใช้ความอดทน และรู้จักวางแผน ถ้ามัวมันจะต้องลำบากไหม มันก็คง ต้องลำบากบ้าง คงไม่ได้ทำอะไรง่าย ๆ แต่ต้องยอมรับความลำบากที่เกิดขึ้นให้ได้ อดทนต่อสู้กับมัน อย่าไปท้อ " , "ผมว่านอกจากสอนเขาเรื่องทำแล้วมันทำลายตนเองแล้ว มันต้องให้เขารู้ตัวให้ เขามีจิตสำนึกมากขึ้นกับคนอื่นกับสังคม กับลูกหลานคนอื่นที่เขาจะพลอยเดือดร้อน" "ถ้าคิดว่า เด็กคนนั้นเป็นลูกหลานเราเองเราจะรู้สึกอย่างไร คนที่ซื้อยาเราไปเสพ ไปตบตีพ่อแม่ เมีย ลูก ไม่สนใจทำงาน ถ้าขอเงินไม่ได้ก็ทุบตี ชิงทรัพย์ ขโมยของ ปล้นฆ่าคนอื่น เพราะจะเอาเงินมาซื้อยาที่เราขายเพราะมันติดยาเรารู้สึกยังไงบ้าง" "ถ้าเขากลับโทษทางกฎหมาย และเชื่อบาปกรรม เขาจะ กลับตัวเปลี่ยนใจเปลี่ยนความคิด ได้ก็ได" , "สอนให้ขยัน ประหยัด ต้องใช้ความอดทน และรู้จักวางแผน ถ้ามัวมันจะต้องลำบากไหม มันก็คงต้องลำบากบ้าง คงไม่ได้ทำอะไรง่าย ๆ แต่เราต้อง ยอมรับความลำบากที่เกิดขึ้นให้ได้ อดทนต่อสู้กับมัน อย่าไปท้อ เราคิดว่าถ้าไม่ท้อถอยสักวันก็ถึง เป้าหมาย เราก็จะมีกำลังใจ" "เค้าต้องมีความอดทน ความสำเร็จจะไม่มี ถ้าเขาไม่มีความอดทน มันไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ" (ID 4: ผู้เชี่ยวชาญที่4 จนท.เรือนจำ)

" การที่จะไม่ทำในสิ่งที่บ่อควรทำได้นั้นก็ต้องมีจิตสำนึกด้วย เขาอาจจะมียูฟองแต่เขาควรเพิ่มหื้อเขามีมากขึ้นพอที่จะช่วยระงับความคิดบ่ดีในจิตใจเขาได้ ควบคุมความบ่ดีในใจได้ถ้ามีมากพอ " , " การรับรู้คุณความดี คนเราจะรับรู้คุณความดีมีความกตัญญูได้ มันก็ต้องมาจากพื้นฐานของการเป็นคนมีคุณธรรม ศีลธรรม น้อ " , " ควรสอนเขาทำหื้อเขาเข้าใจในหลักของศาสนาเพื่อเอามาเป็นตัวหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักกฎหมายซึ่งหลักกฎหมายก็อยู่ภายใต้หลักของศีล เช่น ศีล 5 จะครอบคลุมโทษทางกฎหมายแทบทั้งหมด ซึ่งต้องมีทั้งสองอย่างรวมกัน ทั้งกฎศีลธรรมและกฎหมาย " , " ความรู้และความเฉลียวฉลาดนี้บ่อน่าห่วงหรอกเพราะพวกเขาจะมีอยู่แล้วอันบ่ห่วงทางนี้ที่ไล่ในการค้าขายซื้อขายมาเสพรอก แต่เรื่องของคุณธรรมนะที่บ่อน่าห่วง ถึงได้ทำหื้อหลายคนทำผิดแล้วติดคุกมา " (ID 5: ผู้เชี่ยวชาญที่5 จนท.เรือนจำ)

3.2.3 ให้เขามีทักษะการปฏิเสธและการสร้างทางเลือกใหม่ ๆ

จากการศึกษา พบว่า การจะพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงให้เพิ่มมากขึ้นได้นั้น เราสามารถใช้วิธีฝึกให้เขามีการพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวก โดยฝึกให้เขามีทักษะการปฏิเสธและการสร้างทางเลือกใหม่ ๆ ฝึกทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้เขาสามารถปฏิเสธสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายที่มาช่วยได้ และหาวิถีชีวิตใหม่ แนวทางการดำเนินชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

ต้อง บอกว่า "เขาต้องมีการคิด คิดเพื่อหาวิธีการ แนวทางที่จะมีชีวิตที่ดีในทางที่เหมาะสม คิดที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ จะทำให้เรามีเป้าหมายและเลิกห่างจากยาได้ " (ID 4 ผู้เชี่ยวชาญที่4 จนท.เรือนจำ) ต้อง “ ผมตั้งใจเลิกยาอย่างเด็ดขาด เพราะเราตั้งใจว่าจะเลือกเส้นทางใหม่เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อพ่อเพื่อลูกและสงสารน้องสาว เราก็เริ่มรู้จักปฏิเสธละ ไม่เอาครีปี่ ไม่เป็นไรครับ จากแต่ก่อนที่เราปฏิเสธไม่เป็นเลย " (ID 9)ต้อง

เช่นเดียวกันกับแดนที่ บอกว่า "มันต้องตัดความอยากไปหื้อได้ ใคได้อันนั้น ใคได้อันนี้ อยากรวย อยากมีเงินมีทอง เขาต้องตัดอันนี้หื้อได้ หื้อคิดพอใจเต้าที่เขามีเขาอยู่นั้นะ ปอละ สบายใจละอ๊ี้แน่ " , "ต้องเด็ดขาด จริงจังกับเป้าหมายโดยหน้า บ่อใจมีแล้วแต่บ่อม่งมันบ่อจริงจัง มันก็บ่อมีประโยชน์ เดียวมันก็ปึกไปสูบไปค้า แหมนะ " , "ต้องแข็งกับเป้าหมาย ถ้าบ่ออดายว่ามีเป้าหมายจะอันจะอ๊ี้ แต่ บ่อม่งมัน เดียวก็ล้มเลิกเป้าหมายนั้นหนา " , "จะต้องมีความคิดที่บ่ออยากไปยุ่งกับสิ่งผิดกฎหมาย เรามีเงินมีทองแบบดี ๆ ได้ คนอื่นเป็นยังทำได้ฮื้อน้อ ก็คิดเอาจะอ๊ี้หลายคนเป็นก็ดีกว่าก่อนนะกว่าจะสบาย มันจะทำหื้อเขามีความหวัง มีกำลังใจ " (ID 10) แดน

3.3 การส่งเสริมความรอบรู้และปัญญา

การจะพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงให้เพิ่มมากขึ้นได้นั้น พบว่า เราควรส่งเสริมให้เขามีการพัฒนาทักษะความรอบรู้และปัญญา โดยฝึกให้เขาเกิดการเรียนรู้และสามารถพัฒนาตนเอง ดังนี้

3.3.1 ส่งเสริมความรอบรู้และปัญญา โดยให้เขามีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงให้เพิ่มมากขึ้นได้นั้น พบว่า เราควรส่งเสริมให้เขามีการพัฒนาทักษะความรอบรู้และปัญญาโดย ส่งเสริมให้เขาฝึกทักษะในการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ มีการเปิดใจรับความรู้ใหม่ๆ สิ่งใหม่ๆ มีการศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้มีความรู้ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

"คนเรา จะต้องศึกษาหาความรู้อยู่เสมอไม่ว่าจะทำอะไร ทำอาชีพอะไร ต้องทดลองทำดูถ้าไม่ได้ก็หาสาเหตุเอามาแก้ไขปรับปรุง ปรับเปลี่ยน อดทนหน่อยอย่าท้อ หลายคนพอทำไม่สำเร็จก็ไม่เอาแล้วบางคนไม่ทำแล้ว"(ID4)ผู้เชี่ยวชาญที่4 จนท.เรือนจำ)

"ผมอยู่นี้ ทำให้ได้เรียนรู้ ศึกษาชีวิตของเพื่อนๆพูดคุยกันไป มันก็เห็นถึงวงจรอุปาทเกี่ยวกับยาเสพติดเห็นข้อเสียมันมากยิ่งขึ้นมากกว่าข้อดี ทำให้เกิดการคิดเองได้ว่าส่วนใหญ่เจอแต่เรื่องร้ายๆถ้ายังทำก็ไม่มีอะไรดีขึ้นหรอกชีวิตนี้ มันทำให้เราคิดได้ว่าเราจะเลือกเดินทางไหนต่อไป ต้องการชีวิตในอนาคตแบบไหนก็เลือกและตัดสินใจได้ มันเป็นข้อมูลที่เราศึกษาจากชีวิตคนหลายๆคนในนั้นแล้วมันจะตกผลึกคิดเองได้เอง" ป๊อบยังบอกอีกว่า "การอ่านหนังสือเหมือนกัน สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ แผ่เมตตาที่เราไม่เคยคิดปฏิบัติมาก่อน ทำให้เราเติบโตขึ้นเยอะ มีสติคิดได้เยอะขึ้นจริงๆนะ (ID 12) ป๊อบ , การที่เราฟังคนอื่นบ้างจะช่วยให้เราคิดรอบคอบและเตือนสติเราได้มากขึ้น "ฮับฟังคนอื่นคับ หื้อนักขึ้น ถ้ามีตั้งแต่ที่จួយหื้อเฮาฝึกคิดหื้อนักขึ้น คิดหื้อรอบคอบนักขึ้น ฮับฟังเหตุผลของคนอื่น อันใดที่บ่อดีหื้อออกมาห่างๆเหี้ย กัดหาครอบครัวไว้เป็นหลัก" (ID 13) นานาเต , "เฮาต้องพัฒนาระบบงานตลอดเวลา คิดพัฒนาความหู้ พัฒนาตนเอง เอียนหู้ตลอดเวลา หื้อมันเกิดผลดีต่องานต่อระบบ เจ้านายก็พึงพอใจ เราก็อทำงานได้ดีมีความสุขใจ" (ID 14) เกรียงไกร

3.3.2 การนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มีการใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักพอ

จากการศึกษา พบว่า แนวทางการพัฒนาให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเกิดจิตพอเพียงเพิ่มมากขึ้นได้นั้น พบว่า เราควรส่งเสริมให้เขามีการนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้

ในการดำเนินชีวิตของตนเอง และ ฝึกให้เขามีการใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักพอ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

"มันต้องฝึกให้เขาคิดและรู้ด้วยสติปัญญาของตนเอง ด้วยตนเองว่าจะไรควรไม่ควรทำ ไม่ใช่การรู้จากที่คนอื่นบอกแต่เขาไม่ได้รู้ด้วยใจไม่ทราบซึ่งด้วยตนเอง" , "ผมว่าการใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนามาใช้ฝึก สอน เพื่อพัฒนาเค้าเป็นแนวทางการพัฒนาภายในของเขาที่จำเป็นมาก" , "เหมือนว่าเค้าจะบกพร่องในเรื่องของการไม่สามารถควบคุมหรือยับยั้งซึ่งใจได้ พอออกไป ภูมิคุ้มกันมันต่ำไป ความสามารถอดทน และยับยั้งตนเองมีน้อย" "ผมว่าอย่างหลักสูตรที่จะช่วยเรื่องของการสร้างภูมิคุ้มกันให้เขาได้อย่างหนึ่งนะ คือสอนให้เค้ารู้จักทักษะการปฏิเสธให้เป็น สอนให้เค้ารู้จักการฝึกสมาธิ meditation การฝึกการหายใจเรียกสติ ฝึกจิต เอาธรรมะเข้ามาช่วย ได้ก็ดีนะผมว่า" "การนั่งอยู่กับตัวเองนี่มันได้อะไรมาเยอะ พอมันเกิดสติแล้ว มันช่วยในเรื่องการคิด การยับยั้งซึ่งใจ และการคิดไตร่ตรอง มีเหตุผลในการใช้ชีวิตมากขึ้นแทนที่จะใช้อารมณ์ความรู้สึก ในการตามใจตนเอง" , " ถ้าเรามีจิตพอเพียง ชีวิตเราจะไม่ดิ้นรนมากเกินไป เราจะลดความอยาก ทั้งอยากเสพยา อยากสบาย อยากมีเงินใช้ อยากได้นู่นนี่นั่น ที่เกินตัว เกินจำเป็นลงได้ดีเลยผมว่า" (ID 3) ผู้เชี่ยวชาญที่3 จนท.เรือนจำ

" การฝึกสติเป็นหลักการที่ทำให้สติเพิ่ม เมตตาเพิ่ม ทำให้ได้เหมือนมีความหวังในทางบวก ความหวังในทางบวกที่เป็นจริงได้ 'ไม่รู้มันจะอยู่เงื่อนไขไหนของจิตพอเพียงนะคะ ในสามห่วงของจิตพอเพียง (สติ อยู่ในห่วงของการมีภูมิคุ้มกันตน) เนาะถ้าเพิ่มขึ้นได้ สิ่งนี้มันจะทำให้เค้าไวขึ้นนี่คะ" (อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญที่2)

3.4 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างแรงจูงใจและความหวัง โดย

การพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เราสามารถพัฒนาได้โดยการทำให้เขาเกิดแรงจูงใจและความหวังในชีวิตของตนเอง โดยเป็นชีวิตที่มีความสุขโดยไม่ต้องเสพหรือขายยาเสพติด โดยสามารถส่งเสริมหรือฝึกให้เขาพัฒนาตนเองได้ ดังนี้.

3.4.1 เน้นให้เกิดการมองเห็นอนาคตและโอกาสใหม่ๆในชีวิต มีความหวังและกำลังใจ

จากการศึกษา พบว่า แนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เราสามารถพัฒนาได้โดยการสร้างแรงจูงใจและความหวัง โดยเน้นให้เขาเกิดการมองเห็นอนาคตและโอกาสใหม่ๆในชีวิต ทำให้เขามีความหวังในชีวิตของตนเอง ทำให้เกิดกำลังใจ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

"การคิดถึงอนาคตว่าเราจะเป็นอยู่ยังไง ทำให้เรามีเป้าหมายอนาคตของตนเอง" "การเชื่อกับคำตักเตือนสั่งสอนจากครอบครัว จะช่วยทำให้เราวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น" (ID 6)

นนท์ , ต้องบอกว่า “ผมมีความหวังและได้กำลังใจจากน้องสาวและตั้งความหวังกับน้อง ทำให้มีกำลังใจและตั้งใจจะทำงานที่สุจริตเล็กยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดเด็ดขาด” “น้องสาวบอกผมว่า เดี่ยวพี่ต้องออกมาช่วยกันทำงานนะ หนูอยากมีบ้านอยากมีรถเหมือนคนอื่นเค้า อยากมีพี่ต้องอยู่ด้วยนะ ไม่อยากให้พี่ต้องไปเสฟอีก ผมมีกำลังใจ มีเป้าหมายและอยากให้เป็นจริงมาก ผมเลยจริงจังและหวังมากว่าจะทำให้ได้” (ID 9)ต้อง , เช่นเดียวกันกับแดน ที่บอกว่า “เขาต้องเตือนบอกตัวเองว่า ต้องก้อยๆคิดก้อยๆทำ เขาต้องกัดในทางที่ดี มีกำลังใจ มีความหวังจะทำให้อาเฮ ออดทน ขยันทำมาหากิน มีความหวัง ถ้ามีเป้าหมายมันจะมีแรงจูงใจ มันจะตั้งใจ มีความหวัง แล้ว มันจะมีการออกแบบชีวิตตัวเองขึ้นมาเองของเขา เขาจะรู้ว่าเขาจะยะจะแด ชีวิตจะดำเนินไปในรูปแบบแด เขาจะวางแผน บ่อไคว์เขวละ ” (ID 10)แดน

3.4.2 ให้เขาได้ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต

แนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด อีกแนวทางหนึ่งคือ เราสามารถพัฒนาได้โดยการให้เขาได้ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต โดยให้เขาได้เห็นเป้าหมายในชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่า ซึ่งเดิมทีนั้น เขาอาจไม่เคยคิดหรือมีเป้าหมายในชีวิตมาก่อน ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

“พอมายู่ตรงนี้แล้วผมเลยรู้เข้าใจเลยว่า ชีวิตคนเขาบ่ต้องอะหยั่งนั๊ก คิดง่าย ๆ ทำง่าย ๆ อยู่ง่าย ๆ กินง่าย ๆ แล้วจะมีความสุข ผมคิดว่าผมโชคดีที่มีพวกเขา ความรู้สึกที่ว่าตนเองโชคดีทำให้อ้อมมีกำลังใจ ผมมีความหวัง พร้อมที่จะสู้เพื่อตนเองและครอบครัว แม้ชีวิตจะเจออุปสรรค” ทำให้อ้อมอดทนได้มากขึ้น” (ID 12) ป๊อบ

แดน บอกว่า “ มันทำให้คิดได้ว่าถ้าเราตัดความอยากได้อะไรที่มีเกินพอดี แคมีแบบพออยู่พอกิน ได้อยู่กับครอบครัว ก็มีความสุขแล้ว , ”ให้อาเฮได้คิด เห็นถึงสิ่งที่ดีบ่อดี มีเหตุผล มีสติกำกับในการใช้ชีวิต ถ้าเรามีจิตที่พอเพียง “มันจะมีการออกแบบชีวิตตัวเองขึ้นมาเองของเขา เขาจะรู้ว่าเขาจะยะจะแด ชีวิตจะดำเนินไปในรูปแบบแด เขาจะวางแผน และก็วิธีละ บ่อไคว์เขวละ มุ่งมันจะใช้ชีวิตให้อ้อมมีความสุขจะอื้อละบ่อไคว์บ่อไคว์ บ่อต้องร่ำรวยมีตั้งค์หลาย แต่พออยู่ได้บ่อลำบากก็บ่อละ” (ID 10)แดน

3.4.3 ให้เขาได้เกิดความเชื่อมั่นในพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของตนเอง :

เชื่อมั่นว่าเขาสามารถทำได้ สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ หากมีเป้าหมายก็เชื่อมั่นว่าตนจะสามารถไปถึงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จได้ ให้เขาเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเอง ดังข้ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

“ต้องเชื่อว่าทำดีจะได้ดี จะได้มีกำลังใจที่จะทำมัน” “ต้องยึดมั่นถือมั่นละ ตั้งใจจริงจังที่ว่าเราจะทำแต่สิ่งที่ดีๆ ละเลิกสิ่งไม่ดีทั้งหลายเพื่ออนาคตที่ดี เราทำได้” “การทำดีก็

เหมือนกันเราต้องคิดว่าทำดีต้องได้ดี บางครั้งเราเห็นคนไม่ดีทำเลวแล้วได้ดีอยู่สบาย เราทำดีแล้วลำบาก เราต้องปรับความคิดเราให้ได้และยึดมั่นว่าสักวันเราจะได้ดีมีความสุขถ้าเราทำดี" (ID 8) เบน

"ตอนนี้คิดได้ละว่าต้องเลิกเด็ดขาดละ บอว่าอะหยังจะแดกจะบ่อปึกไปเสพแหลมละ ถ้าผมคิดจะอื้อ ผมตั้งทำได้ ผมตัดสินใจจะอื้อแล้วผมก็ตั้งยะได้คับ" "ผมเป็นคนเด็ดขาด ถ้าผมตัดสินใจจะยะอะหยังแล้วผมจะมุ่งมั่นทำหื้อได้ ถ้าผมตัดสินใจว่าจะเลิกผมตั้งเลิกได้ ผมก็ทำมาแล้ว" "บางคนเป็นชีวิตเป็นบ่อมีเหลือเฮาก่อนเป็นยังสำเร็จได้ เฮาเอาคนอื่นมาเป็นกำลังใจ มาเป็นแบบอย่าง อันนี้เฮามีอยู่แล้วถ้าเฮาพยายามเฮาตั้งสำเร็จได้" (ID 13) หนานเต

"ผมเป็นคนที่ไม่แน่นอน ถ้าคิดพิจารณาตัดสินใจแล้วจะมุ่งมั่นทำให้ได้ ผมเชื่อว่าผมทำได้" "คนที่มีจิตพอเพียงมักจะมีแนวคิดและการใช้ชีวิตโดยใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเอามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตด้วย ทำให้มีความสุขได้ ทุกวันนี้ผมยังคิดอยู่เสมอ เรื่องในอดีตของผมมันเป็นตราบาบในใจผมอยู่ตลอดเวลาที่ผมทำให้คนที่ผมรักต้องเสียใจ ผมจึงตั้งใจว่าจะไม่ให้พวกเขาต้องมาเสียใจกับผมอีก ผมพูดและสัญญากับตนเองว่าจะต้องไม่กลับเข้ามาในเรือนจำอีก ผมมีความหวัง พร้อมที่จะสู้เพื่อตนเองและครอบครัว แม้ชีวิตจะเจออุปสรรค" (ID 12) ป๊อบ

3.5 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงได้ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.5.1 การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายต่างๆ :

การที่ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการให้การสนับสนุน โดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบ สนับสนุนต่อการพัฒนา ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

เจ้าหน้าที่เรือนจำแสดงความคิดเห็นว่า "เราต้องไปค้นหาว่าคนๆนี้ใครที่เป็นคนที่สำคัญในชีวิตเขาที่จะช่วยดึงรั้งเขาไว้ได้" "การนำบุคคลที่เกี่ยวข้องมามีส่วนร่วม เช่น ครอบครัว คนที่มีอิทธิพลในชีวิตเขา ยะหื้อเขาเกิดการคิดเปลี่ยนแปลงได้" (ID 3: เจ้าหน้าที่เรือนจำ)

แดนบอกว่า " บัจจุบันใกล้ตัว เช่น เพื่อน หรือเพื่อนสนิท เพื่อนชักชวน เรา ก็ไป เราก็คิด เราก็อทำตามเพื่อนได้เราไม่ค่อยได้คิดเพื่อนพาไปเราก็อไปมันสนุก ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจ เพราะอั้น ถ้าเรามีเพื่อนดีมันก็นำทางเตือนเราได้ ชวนกันทำคิอะหยังที่ดีๆ แต่ถ้าเรามีเพื่อนบ่ดี ครอบครัวเฮาบ่ดีเราก็อเสี่ยงที่จะลุยไปโดยกันคับน้อ", กอเกย บอกว่า "ผมคิดถึงตากับยายให้เยอะๆ ว่าแกเคยบอกว่าห้ามบ่ดีทำในเรื่องอะไรบ้าง ถ้าเราทำในสิ่งที่แกเคยสอนเคยบอก

ห้ามเราบอกเรา แล้วเราทำ แกก็จะเสียใจ ก็จะช่วยตั้งสติได้บอทำได้", หนานเตบบอกว่า "การเชื่อฟัง คำตักเตือนสั่งสอนจากครอบครัว จะช่วยให้เราวางแผนชีวิตได้ดีขึ้นครอบครัวจะช่วยเราคิดวิเคราะห์ อันไหนดีบอดี ตักเตือนคอยห้ามคอยบอก", "ผมว่าคนที่เรารักและเขารักเราสำคัญ จะช่วยพยุงจิตใจเรา ช่วยเตือนสติผม ถ้าเราทำในสิ่งที่แกเคยเตือนเราบอกเรา แล้วเราทำ แกจะเสียใจ"

"ผมว่าปัจจัยด้านครอบครัว ญาติพี่น้อง การคิดถึงว่าเราจะต้องตอบแทน บุญคุณพ่อแม่ ช่วยได้มาก ทำให้เราตั้งใจจะไม่ทำผิดอีก " (ID 6) นนท์ ,

"ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่ช่วยปูพื้นฐานของการมีจิตพอเพียงให้เรา เราถูกอบรมสั่งสอนมาอย่างไรเราก็จะมีพื้นฐานจิตใจเป็นแบบนั้นเป็นพื้น" "สังคม สิ่งแวดล้อม ครอบครัว การคิดใส่ใจคนอื่นคนอื่นรอบข้างมากเกินไป ครอบครัวคนที่เรารัก ก็มีสวน" "เพื่อนถ้าเขาชักจูงไปในทางที่ดี สอนเราในทางที่ดี เราก็ตามเขาไปในทางที่ดี" "เหมือนการฝึกที่ละน้อยๆที่ผมบอกไว้ พอนานๆเราเติบโต เราก็จะคุ้นเคยไปเองได้" "เพื่อนร่วมงาน เจ้านายก็มีส่วนช่วยส่งเสริมให้จิตใจเราดีงาม ให้พอเพียง คิดดี ทำดีได้" (ID 7) ดน ,

เบน บอกว่า "ครอบครัวสำคัญ ครอบครัวที่กินอยู่แบบเรียบง่ายก็ทำให้เราเรียบง่ายไปด้วย", "ถ้าเราถูกเลี้ยงดูแบบให้ประหยัดอดออมเห็นคุณค่าของเงินไม่ฟุ้งเฟ้อเราก็จะเป็นแบบนั้นตาม", "หลักๆก็เพื่อนสำคัญ เพื่อนชวนไปทางที่ดี ชวนคิดดี ชวนทำดี เราก็ได้ดีไปด้วย", "มีเพื่อนที่ดีช่วยเหลือกันทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นเพื่อนฝูงได้ มีเพื่อนดีนี่ก็พาเราไปในทางที่ดี", "สิ่งรอบข้าง คนที่มาช่วยๆ เพื่อนสำคัญมากมาชวนทำไม่ดีเราต้องจัดการให้ได้ เพราะมันทำให้เราถูกชักชวนพลั้งเผลอไปทำ" (ID 8) เบน

3.5.2 มีการสร้างเครือข่ายองค์ความรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้

การพัฒนาให้เขามีจิตพอเพียงนั้น สามารถให้เขาได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ผู้รู้ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ และเพื่อนร่วมทาง คนที่มีความรู้ที่สามารถให้คำแนะนำให้เขาได้ ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

ต้อง บอกว่า " อย่างแรกเลยคือ เวลาที่เราเครียด หรือเจอปัญหาที่เราไปต่อไม่ได้ เราอาจจะมาทบทวนตัวเองก่อน หรืออาจจะปรึกษาผู้ใหญ่ที่เค้า มีวุฒิภาวะ คนเราทุกคนจะต้องมีคนที่เรานับถือ มีวุฒิภาวะมากกว่าเรา ผ่านอะไรมาก่อน เค้าจะให้แง่คิดมุมมอง ความคิดที่ดีมาก เราเรียนรู้จากเค้าได้" (ID 9: 19) ต้อง ,

แดน บอกว่า " เพื่อนร่วมงาน เจ้านายก็มีส่วนช่วยส่งเสริมให้จิตใจเราดีงาม ให้พอเพียง คิดดี ทำดีได้ สิ่งแวดล้อมมันพาไป เจตนาดีมันก็ชวนให้อะไรดีโดย ", ดล บอกว่า "ผมว่า

การเข้าวัดฟังธรรม การฟังหลักธรรมทางศาสนา การฝึกสมาธิ ฝึกจิตนี้จะช่วยได้เยอะ เพราะโลกเรามันพัฒนาไปเร็ว ถ้าเราจิตไม่นิ่งจะไหลไปตามสังคมภายนอกได้ง่ายมาก ๆ มันล่อแหลมและดึงดูดอบายมุขได้ง่ายมาก ๆ ใจเขาต้องตั้งมั่นอันนั้นก็โดนดึงไปได้ง่าย" (ID 7:) คน

3.5.3 การมีกัลยาณมิตรที่ดี

การมีกัลยาณมิตรที่ดีมีความสำคัญเป็นอย่างมากสามารถช่วยให้พัฒนาจิตพอเพียงได้ เพราะการมีกัลยาณมิตรที่ดี มีเพื่อนแท้คอยให้กำลังใจ ชี้แนะในทางที่ถูกต้องให้ ช่วยปรับมุมมองความคิดความเชื่อในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างมาก ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุย ว่า

แดน บอกว่า "หลักๆก็เพื่อน สำคัญ เพื่อนชวนไปทางที่ดี ชวนคิดดี ชวนทำดี เราก็ได้ดีไปด้วย" "เรามีเพื่อนที่ดี ช่วยเหลือกัน ทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นเพื่อนฝูงได้ มีเพื่อนดีนี่ก็พาเราไปในทางที่ดี" (ID 10:)

คน , "เพื่อนร่วมงาน เจ้านายก็มีส่วนช่วยส่งเสริมให้จิตใจเราดีงาม ให้พอเพียง คิดดี ทำดีได้ คนรอบข้างใกล้ชิดคิดเราเป็นจะไดเราก็จะคิดและเชื่อทำไปตามเขา " "ถ้าเขาชักจูงไปในทางที่ดี สอนเราในทางที่ดี เราก็จะไปตามเขาไปในทางที่ดี" (ID 7:) คน

3.6 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต

3.6.1 การฝึกการบริหารจัดการความเครียดและสุขภาพจิต รู้จักดูแลใจ

ตนเอง

เราสามารถพัฒนาจิตพอเพียงให้กับกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ได้โดยการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต ฝึกการบริหารจัดการความเครียดและสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม ให้มีวิธีการจัดการกับความเครียดหรือมีทักษะในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม รู้จักดูแลใจตนเอง ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

"การนั่งอยู่กับตัวเองนี้ มันได้อะไรมาเยอะ พอมันเกิดสติแล้ว มันช่วยในเรื่องความคิดมาก ฟุ้งซ่านได้มาก ๆ ช่วยระงับอารมณ์โกรธโมโห ช่วยให้มีการคิดที่รอบคอบ มีการยับยั้งชั่งใจ และการคิดไตร่ตรอง มีเหตุผลในการใช้ชีวิตมากขึ้น แทนที่จะใช้อารมณ์ความรู้สึกในการตามใจตนเอง" "ลดความอยากทั้งอยากเสพยา อยากสบาย อยากมีเงินใช้ อยากได้นู่นนี่นั่นลงได้ดีเลยผมว่า" "ลดความอยากทั้งอยากเสพยา อยากสบาย อยากมีเงินใช้ อยากได้นู่นนี่นั่นลงได้ดีเลยผมว่า" (ID 3:) ผู้เชี่ยวชาญที่3จนท.เรือนจำ

"ปัจจัยสำคัญ คือ ต้องหื้อเขาเข้าใจชีวิต เข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม โดยใช้รูปแบบการคิดทบทวนชีวิตและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ผ่านมา จะนำไปสู่การคิดถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง" " การนำเขาไปสู่การคิดและพิจารณาต่อความคิดความรู้สึกต่อตนเอง มีหลักคิด

หลักธรรมทางศาสนาเข้ามาช่วยในการยึดเหนี่ยวและขัดเกลาทางจิตใจ" (ID 5) ผู้เชี่ยวชาญที่ 5 จันท. เรือนจำ

นนท์ บอกว่า "มันทำให้เราคิดเป็น คิดดี หรือมีความโลภมากน้อยลง เวลาเราอยากได้อะไรเกินตัว เราก็จะมีสติคิดได้ ทำให้เราคิดว่าเรามีเท่าไร ก็ควรใช้เท่านั้น" , "ทำให้เราคิดได้คิดเป็น ทำงานได้ดี อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้แบบไม่เดือดร้อน ทำให้เราไม่ลำบาก ไม่มีเงินก็มีความสุขได้" (ID 6) นนท์ ,

เช่นเดียวกับแดน ที่บอกว่า " ผมฝึกนั่งสมาธิทุกวันนะทำให้อใจเหมามันเข้มแข็งมากขึ้น มันทำให้จิตใจสงบมากขึ้น ไม่ว่าวุ่น หายเครียดเลยนะ บางครั้งสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นก็หายไปได้นะ" "ความเครียดที่เกิดขึ้น ทำให้เราไม่สบายใจแล้วจิตมันก็พอเพียงยกนะ" "ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น ไม่ว่าวุ่น หายเครียดเลยนะ" (ID 10) แดน ,

เช่นเดียวกับ เบน บอกว่า " เราต้องมีทักษะในการใช้ชีวิต ถ้าเราคิดได้คิดเป็น มันทำให้เราไม่คิดอยากมีอะไรเกินตัว ให้เราพอใจในสิ่งที่มี เป็นแนวทางใช้ชีวิต"

3.6.2 ฝึกให้มีการวางแผนการเงินและการจัดสรรทรัพยากรอย่างสม

เหตุผล:

จากการศึกษาพบว่า แนวทางสำคัญอีกอย่างที่สามารถช่วยพัฒนาจิตพอเพียงให้เพิ่มมากขึ้นได้ คือ การฝึกให้ใช้จ่ายอย่างรู้คุณค่าของเงินและ รู้จักเก็บออม ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์พูดคุยว่า....

ต้อง "ผมเริ่มวางแผนทางการเงิน การใช้จ่ายการเก็บออม ผมแบ่งเงินรายได้เป็นกระปุก ผมจะเริ่มแบ่งเงินเป็นละ" ต้องบอกว่าการที่เราพัฒนาจิตใจให้มีความพอเพียงจะช่วยทำให้เราคิดครอบครองในทุกเรื่องในชีวิตเรารวมทั้งเรื่องการใช้จ่ายอย่างมีสติด้วย "ผมว่ามันมีส่วน มันทำให้เรารู้จักกิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ให้มันพอเพียง คือ ไม่ใช่ว่าจะมี 10 แล้ว กิน 100 ไม่ใช่ว่ามี 100 กิน 1,000" (ID 9) ต้อง

ราม "ผมทำงานเงินเดือนหมื่นปายพอใจ ถ้าบอไปซื้อยามาเสพ อย่างข้าวกิน ผมก็จะกลางนสัปดาห์เดือน ไปรับจ้างแบกข้าวตรึงไถเขาเกี่ยวแล้ว ผมก็จะแบกไปส่งหื้อเจ้าของเป็นดีบ้าน เป็นจะแบ่งข้าวหื้อ" , "ผมใจดังค์เปลื้องเพราะผมบอได้มีเป้าหมายในชีวิตแค่มีชีวิตสบายไปวันๆเต้าอันนะคับ" , "ผมหากินบ่อยากคับ ผมทำงานเงินเดือนหมื่นปายพอใจถ้าบอไปซื้อยามาเสพ" (ID 11) ราม

3.6.3 ฝึกทักษะการใช้ชีวิตแบบพอเพียง

จากการศึกษาพบว่า แนวทางสำคัญอีกอย่างที่สามารถช่วยพัฒนาจิตพอเพียงให้เพิ่มมากขึ้นได้ คือ การฝึกทักษะการใช้ชีวิตแบบพอเพียงและการไม่เบียดเบียนตนเอง

และผู้อื่น สังคม สิ่งแวดล้อม : เพื่อให้มีการดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย พออยู่พอกิน ไม่สร้าง
ความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ดังข้อความที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้สะท้อนผ่านการสัมภาษณ์
พูดคุยว่า....

แดน "มันต้องพยายามตัดความอยากที่นักเกินความพอดีพอควรออกไปให้
ได้ อยากได้อันนั้น ใ้ได้อันนี้ อยากกรวย อยากมีเงินมีทอง เขาต้องตัดอันนี้ให้ได้ หือพอใจเท่าที่เฮา
มีเฮาอยู่นั้นะ " "หือเฮาได้คิด เห็นถึงสิ่งไหนที่ดีหรือบ่ดี คิดมีเหตุผล มีสติกำกับในการใช้ชีวิต
อย่างเป็นสมัยก่อนมันละอ่อนน้อย บ่หู้จักกั๊ด ก็คือความคิดมันบ่ค่อยจะมีเหตุผลเท่าใด มีแต่
ความต้องการความอยากความม่วน ตามอารมณ์ บ่ได้คิดรอบคอบ " "มันจะมีการออกแบบชีวิต
ตัวเองขึ้นมา เฮาจะหู้ว่าจะยะจะแด เฮาจะกำหนดชีวิตจะดำเนินไปในรูปแบบแด เฮาจะคิด
วางแผน มีใจมุ่งมันว่าชีวิตมีความสุขจะอี่แต่้อัปอะ บ่ต้องรำรวย แต่พออยู่ได้บ่ลำบากก็ปอะ
เฮาคิดเอาว่าหลายคนเป็นก็ตุ้มมาก่อนกว่าจะสบาย มันจะทำหือเฮามีความหวัง มีกำลังใจ ทำหือมี
ความคิดที่บ่อยากไปยุ่งกับสิ่งผิดกฎหมาย", "เราต้องหมั่นทำดีบ่อยๆทำดีเรื่อยๆมันจะติดเป็น
นิสัย มันจะชินกับวิธีการคิด", "ใจเราพอเพียงแล้วจะทำหือเฮาบ่ไปสร้างความเดือดร้อนหือไ
บ่คิดอยากมีหรือทำอะไรยังที่มันเกินตัวเฮาก็จะบ่เดือดร้อนอยู่แบบสบายใจ" (ID 10)แดน

สรุปผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview) เพื่อ
ศึกษาข้อมูลสำคัญ นำมาสู่การสร้าง “ ไปแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิด
และพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูก
คุมขังคดียาเสพติด” โดยการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อค้นพบซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญ
เกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขัง
คดียาเสพติดในเรือนจำ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยระยะที่1 (การวิจัยเชิงคุณภาพ) โดยผู้วิจัย
ได้สัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด กลุ่มอดีตผู้ที่เคย
ต้องโทษคดียาเสพติดที่พ้นโทษออกไปแล้วและไม่เคยกลับมาต้องโทษซ้ำอีกตลอดระยะเวลากว่า
3ปี หลังจากพ้นโทษออกไป กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการ
พัฒนาและควบคุมผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ และ กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ระหว่างการ
ต้องโทษอยู่ในเรือนจำ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพสรุปและอธิบายข้อมูล
รายละเอียดที่ค้นพบในแต่ละส่วนเพื่อให้เห็นความชัดเจน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ตาม
วัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ส่วนที่1 สรุปข้อมูลและภาพประกอบ แสดงความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติด

2. ส่วนที่2 สรุปข้อมูลและแผนภาพประกอบ แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด

3. ส่วนที่3 สรุปข้อมูลและแผนภาพประกอบ แสดงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ

1. ความหมายของจิตพอเพียงที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

จากการศึกษา ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ สามารถแยกสรุปและอธิบายความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงได้เป็น 3 ประเด็น ได้ดังนี้

1.1 จิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ คือ คุณลักษณะทางจิตใจที่มีความพอประมาณ รู้จักความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผล มีการตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมา และการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ รวมทั้ง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อ

1.2 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ คือ ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม โดยจะต้องมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม การมีเป้าหมายและแรงจูงใจ โดยให้เขาได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความหวังในอนาคตที่ดีของตนเองได้ นอกจากนี้ จิตที่พอเพียงยังหมายถึงจิตที่มีการสร้างภูมิคุ้มกันต่อสิ่งชั่วร้าย โดยสามารถห้ามใจตนเองให้สามารถ ต้านทานต่อสิ่งที่มากระตุ้นได้

1.3 จิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิต หมายถึง ความสามารถในการนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับตนเอง มีการวางแผนการเงินอย่างเหมาะสมกับตนเอง ครอบครัวยุ และการสร้างสัมพันธภาพ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และคนอื่นๆในสังคม

จากการศึกษา ความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ สามารถแยกสรุปและอธิบายความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงดังแสดงแผนภาพ



ภาพประกอบ 7 สรุปความหมายและคุณลักษณะของจิตพอเพียงในบริบทผู้ต้องขังคดียาเสพติด

2. การศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ

จากการศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังมี 3 ปัจจัยสำคัญ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล , ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ และ , ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม สามารถอธิบายรายละเอียดในแต่ละปัจจัย ได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้นมีความสำคัญและมีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำเป็นอย่างมาก โดยปัจจัยภายในดังกล่าวประกอบไปด้วย

2.1.1 ปัจจัยภายในด้านทักษะความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ และความคิด ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ มีสติยังคิดในการใช้ชีวิตที่มีสภาพแวดล้อมที่แวดล้อมไปด้วยยาเสพติด มีความเสี่ยงสูงเพราะมีโอกาสที่จะเข้าหายาเสพติดได้ง่าย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ การมีสติยังคิด ในการตัดสินใจและดำเนินชีวิต

2.1.2 ปัจจัยภายในด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด และทัศนคติ โดยการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดประโยชน์เพิ่มพูนความรู้ศักยภาพความสามารถเพิ่มขึ้นเพื่อเพิ่มโอกาสพัฒนาตนเอง สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง และ การ รู้จักให้อภัย

2.1.3 ปัจจัยภายในด้านความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตน ซึ่งหมายถึง ความ เห็นแก่ตัว คิดถึงแต่ผลประโยชน์ของตนเองไม่คิดถึงผลกระทบที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น, การขาดวุฒิภาวะและขาดความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติด การคิดและตัดสินใจที่ขาดข้อมูลข้อเท็จจริง ปัจจัยภายในดังกล่าวข้างต้นมีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเป็นอย่างยิ่งทำให้เห็นว่าปัจจัยภายในดังกล่าวควรที่จะได้รับการพัฒนาให้มากขึ้นในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดซึ่งจะทำให้เขาสามารถพัฒนาจิตพอเพียงได้เพิ่มมากขึ้นได้

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์

พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและกำลังใจจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างมากต่อกลุ่ม ผตข.คดียาเสพติดฯ เพราะครอบครัวเป็นแรงใจสำคัญเป็นแรงสนับสนุนที่มีผลหรือมีอิทธิพลต่อการคิดการตัดสินใจ เป็นแหล่งเพิ่มพลังทางใจ ทำให้เขามีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี และบุคคลในครอบครัวยังเป็นแบบอย่างที่ดีที่จะ

ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้แบบเพาะความคิดและการประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดีของบุคคลในครอบครัว

2.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม

จากการศึกษา พบว่า สภาพแวดล้อม บริบททางสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน มีความสำคัญอย่างยิ่งกับกลุ่มผู้ถูกคุมขัง คดียาเสพติดฯ จากการศึกษ พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ส่วนใหญ่ เข้าสู่วงจรการเสพและจำหน่ายยาเสพติด มักมีจุดเริ่มต้นจากการคบเพื่อนที่เสพยาฯ ทำให้มีการถ่ายทอดความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมมีการชักจูงกันไปไปในทางที่ผิดได้ง่าย ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่ม ผตช.คดียาเสพติด นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยแวดล้อมและบริบททางสังคมด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องความยากจน และโอกาสในการเข้าถึงยาเสพติดจากสภาพแวดล้อมสังคมชุมชนที่อาศัย นอกจากนั้นยังพบว่า การตีตราจากบุคคลใกล้ชิด ญาติ และบุคคลรอบข้าง การตีตราจากสังคม มีผลต่อการเกิดกำลังใจหรือแรงใจสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้ และพบว่า การขาดการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม การขาดการช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อเพิ่มโอกาสหรือแนวทางที่ดีในชีวิต รวมถึงความโดดเดี่ยวในชีวิตของหลายคน การไม่รู้จะพึ่งใคร เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มคนกลุ่มนี้

จากการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด พบปัจจัยสำคัญ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ,ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ และ , ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม สามารถสรุป ได้ดังภาพประกอบ 4.2



ภาพประกอบ 8 สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด

3. การศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

การศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เป็นการศึกษาเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงให้กับกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันเป็นเกราะป้องกันตนเองจากสิ่งที่ไม่ดี การพัฒนาจิตพอเพียงจึงเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่สำคัญให้กับกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ซึ่งช่วงหนึ่งของชีวิตเคยทำสิ่งที่ไม่ดีพลาดมาก่อน ให้พวกเขามีจิตที่พอเพียงพื้มมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมอง การคิดและการดำเนินชีวิตที่ดียิ่งเหมาะสม จากการศึกษา พบว่า แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด สามารถ พัฒนาได้โดยแยกเป็น 6 แนวทาง คือ

3.1 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน

ซึ่งนับว่าเป็นหัวใจหลักที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เมื่อพวกเขามีจิตพอเพียงที่พื้มมากขึ้น จะช่วยให้เขาเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งผลให้พวกเขาเกิดการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งพบว่าแนวทางการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในสามารถทำได้โดยให้เขามีการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเอง ให้เขามีความศรัทธาในศักยภาพของตนเอง , ให้เขามีการพัฒนาเติบโตด้านจิตวิญญาณ เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต ช่วยให้ได้มองเห็นความหมายใหม่ของชีวิต , ให้เขามีการเรียนรู้เกิดความรับผิดชอบต่อภาระกิจของตนเองและรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น หันมามองตนเองอย่างซื่อตรง , ให้เขามีโอกาสได้คิดทบทวนตนเองโดยการสะท้อนย้อนคิดผ่านบทเรียนในอดีตที่ผ่านมาที่เคยผิดพลาดมาก่อน ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เจ็บปวดที่ผ่านมาของตนเอง ทำให้เขาเห็นถึงผลกระทบความเสียหายหรือการสูญเสีย เป็นผลเสียที่เกิดขึ้นจริงกับชีวิตที่ผ่านมา เกิดการเรียนรู้และตระหนักเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้นกว่าที่ผ่านมาได้

3.2 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยการสร้างแรงจูงใจและพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวก

โดยให้เขาได้มีการตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง, ให้เขาได้มีการพัฒนาความมีวินัยและคุณธรรมในตนเอง เพื่อให้เขาเกิดความ อดทน ขยัน ซื่อสัตย์, ให้เขาได้มีการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการสร้างทางเลือกใหม่ๆ ให้รู้จักปฏิเสธสิ่งชั่วร้าย หาวิถีชีวิตใหม่ที่ดีกว่าในอดีตที่ผ่านมา

3.3 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยการส่งเสริมความรู้และปัญญา ด้วยวิธีการให้เขามีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

เปิดใจรับความรู้ใหม่ มีการศึกษาความรู้เพิ่มมากขึ้น และให้เกิดการตระหนักรู้เห็นคุณค่าความสำคัญ เกิดศรัทธาเชื่อมั่นพร้อมทั้งนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ มีการใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักพอเพียง

3.4 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยวิธีการสร้างให้เขามีแรงจูงใจและความหวัง ให้เขาได้มองเห็นอนาคตและโอกาสใหม่ๆ

สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างให้เขามีแรงจูงใจและความหวัง ให้เขาได้มองเห็นอนาคตและโอกาสใหม่ๆ มีความหวังและกำลังใจ ว่าตัวเขาเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตเหมือนคนอื่นได้ และการให้เขาคิดมีเป้าหมายในชีวิต พวกเขาไม่เคยคิดว่าชีวิตในวันข้างหน้าอยากให้เป็นอย่างไร ให้เขาได้ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต เห็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่า และมีความเชื่อมั่นในพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้ มีศักยภาพและความสามารถ หากมีเป้าหมายและมุ่งมั่นสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งหรือคาดหวังไว้ได้แน่นอน ซึ่งนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจากการศึกษาทำให้เห็นได้ว่าลักษณะของกลุ่ม ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมักมีลักษณะคล้ายคลึงกันคือ คนกลุ่มนี้มักไม่คำนึงถึงอนาคต แต่จะรักและชอบชีวิตที่สนุกสนานไปวันๆ มักอดทนได้น้อย ไม่ชอบการถูกบังคับควบคุม ไม่ชอบทำหรืออยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบแม้ว่าจะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีเหมาะสม แต่เลือกที่จะไม่ทนอยู่กับความทุกข์หรือความยากลำบาก และเลือกที่จะทำเฉพาะสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกมีความสุขแม้ว่าจะเป็นความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ผิดหรือไม่เหมาะสมก็ตาม

3.5 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดโดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา

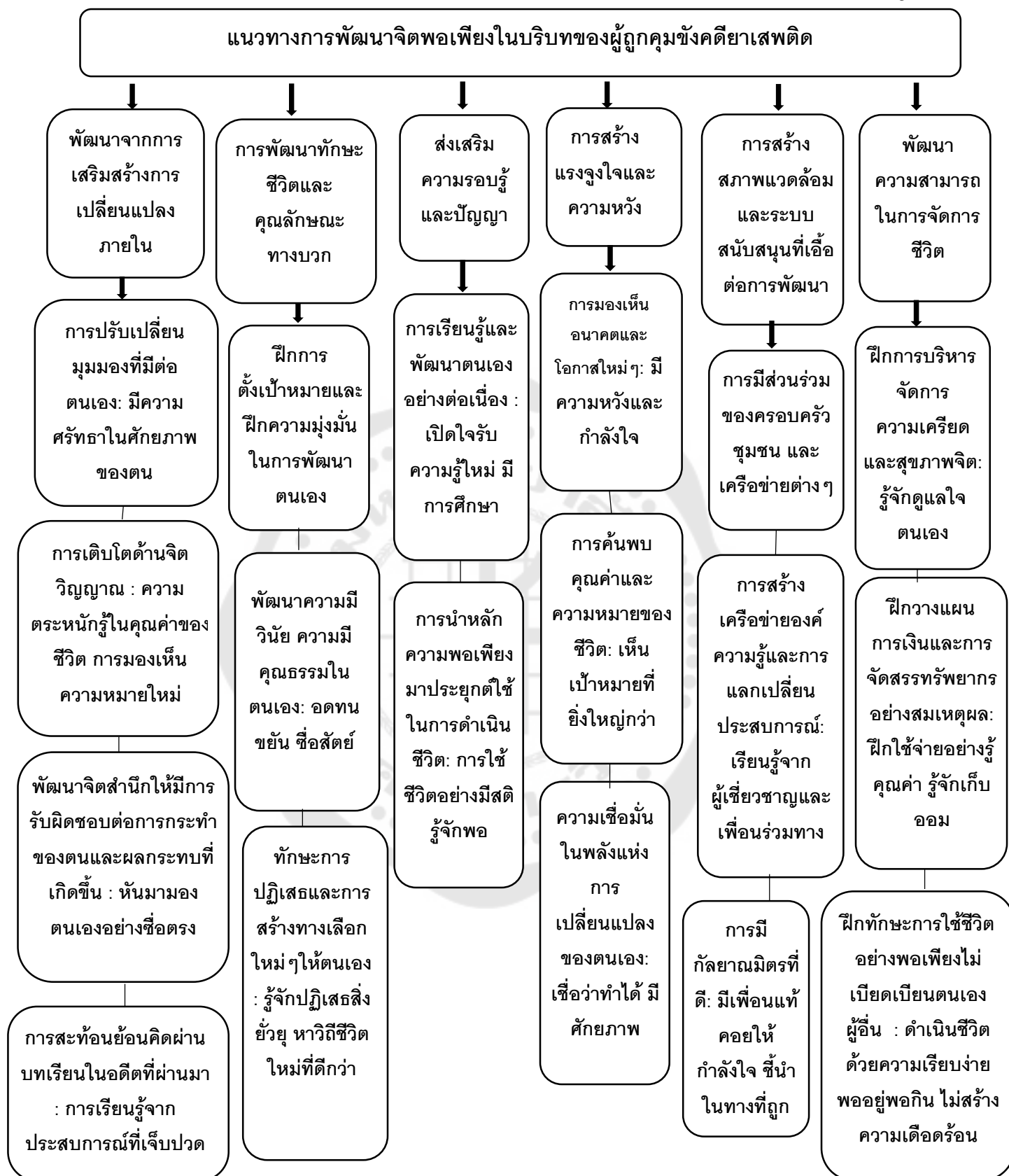
การสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยมีครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วม รวมถึงมีการสร้างเครือข่ายองค์ความรู้และให้เขามีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญและเพื่อนร่วมทาง รวมถึงการให้เขาได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรที่ดี มีเพื่อนแท้คอยให้กำลังใจ ชี้แนะในทางที่ถูกจะทำให้เขาได้เรียนรู้แนวทางในการคิดปฏิบัติและดำรงชีวิตที่ดีงามได้มากขึ้น

3.6 สามารถ พัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต โดยให้เขามีการบริหารจัดการความเครียดและสุขภาพจิต รู้จักดูแลใจตนเอง มีการวางแผนการเงิน และการจัดสรรทรัพยากรอย่างสมเหตุผล รู้จักใช้จ่ายอย่างรู้คุณค่า รู้จักการเก็บออม และมีทักษะ

วิถีการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย พออยู่พอกิน ไม่สร้างความเดือดร้อน

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพนี้ ทำให้ พบข้อมูลซึ่งเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดได้ชัดเจนและมีความเฉพาะกลุ่มได้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากธรรมชาติของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีความซับซ้อนและต้องการการทำความเข้าใจเชิงลึกก่อนการพัฒนา การวิจัยเชิงคุณภาพในระยะแรกจึงช่วยให้เข้าใจปัจจัยเงื่อนไขและบริบทเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดนี้ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาโปรแกรม ให้สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริง เพื่อให้เห็นภาพและเข้าใจได้ชัดเจน ผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภาพแสดงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ดังนี้





ภาพประกอบ 9 แสดงแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

**ตอนที่ 2 การเชื่อมโยงผลการศึกษาเชิงคุณภาพ ความหมาย เงื่อนไขปัจจัยของจิต
พอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดใน
เรือนจำ สู่การสร้างโปรแกรมฯ**

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง ทบทวนร่วมกับแนวคิด ทฤษฎี และ
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สู่การพัฒนาโปรแกรม รายละเอียดตามตารางที่ 1

ตาราง 3 การเชื่อมโยงข้อค้นพบเชิงคุณภาพ สู่การสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด
ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้างโปรแกรม การปรึกษา
1. ความหมายของจิตพอเพียงที่ได้จากการศึกษาตามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า สามารถอธิบายความหมายได้เป็น 3 ประเด็น คือ 1.1 จิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ หมายถึงคุณลักษณะทางจิตใจที่มีความพอประมาณ รู้จักความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผล มีการตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมา และการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ รวมทั้ง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อ	1. ความหมายของจิตพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามแนวทางความพอประมาณในบริบทต่าง ๆ ของชีวิต จิตพอเพียงเป็นนามธรรม แต่สามารถสังเกตได้ผ่านพฤติกรรม และคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล โดยเกิดจากการรวมตัวกันของ สามองค์ประกอบสำคัญ และ สองเงื่อนไข ได้แก่ องค์ประกอบ 3 ด้าน	การเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีและการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยนำข้อค้นพบเกี่ยวกับความหมายของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ต้องขังคดียาเสพติดมาสร้างนิยามปฏิบัติการและใช้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัย ออกแบบกิจกรรม “ปฐมนิเทศ” โดยอธิบายให้ผู้เข้าร่วมวิจัย เข้าใจถึงความหมายและองค์ประกอบของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเพื่อให้เข้าใจมีความรู้เกี่ยวกับจิตพอเพียง

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้าง โปรแกรมการศึกษา
1.2 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกัน ทางใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิดให้สอดคล้องกับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งยังรวมถึงการมีเป้าหมายและแรงจูงใจที่ชัดเจน ทำให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและสามารถมองเห็นอนาคตที่ดีของตนเองได้นอกจากนี้จิตที่พอเพียงยังสะท้อนถึงการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่อสิ่งยั่วยั่วต่าง ๆ โดยบุคคลสามารถห้ามใจควบคุมตนเอง และต้านทานต่อสิ่งเร้าที่อาจก่อให้เกิดผลเสียหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สมดุล และมั่นคง 1.3 จิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิต หมายถึง ความสามารถในการนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับตนเอง มีการวางแผนการเงินอย่างเหมาะสมกับตนเอง ครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และคนอื่น ๆ ในสังคม	ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจและการกระทำโดยพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ อย่างรอบคอบ คำนึงถึงผลกระทบต่องานตนเองและผู้อื่น ตามหลักวิชาการ กฎหมาย ศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม การมีภูมิคุ้มกันตน คือ ความสามารถในการเตรียมตัวและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง การรับรู้คุณค่าที่ดี หมายถึง การตระหนักและให้คุณค่าต่อความดี คุณธรรม และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม มีความพร้อมในการตอบแทนและส่งเสริมสิ่งดี ๆ รอบตัว เงื่อนไข 2 ประการ คือ 1. คุณธรรม บุคคลต้องมีจิตสำนึกทางคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ และความอดทน 2. ความรอบรู้และการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อให้การใช้ความรู้และทักษะในการตัดสินใจมีความเหมาะสมและรอบคอบ	ทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นศรัทธา มีความพร้อมที่จะพัฒนาจิตพอเพียงของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น(รายละเอียดโปรแกรมตามภาคผนวก)

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้าง โปรแกรมการศึกษา
สรุป ความหมายของจิตพอเพียง ในบริบทของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ในเรือนจำ หมายถึง จิตใจที่มีคุณลักษณะทางของความ พอประมาณ รู้จักความพอดี ไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผล มี การตัดสินใจอย่างรอบคอบโดย ไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมา และการมีสติ อยู่กับปัจจุบันระลึกรู้ตัว อยู่เสมอ รวมทั้ง มีความแข็งแกร่งทาง จิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่น ตั้งใจไม่ย่อท้อ จิตใจที่มีความสามารถในการ ปกป้อง คุ้มกันภัยจากสิ่งที่ไม่ดี คุ้มกัน ต่อสิ่งชั่วร้าย สามารถห้ามใจตนเองให้ สามารถต้านทานต่อสิ่งที่มากระตุ้นได้ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ ,มีเป้าหมายที่เหมาะสม ชัดเจน มีแรงจูงใจเพื่อจะไปสู่ เป้าหมาย ,มองเห็นคุณค่าในตนเอง , มีความหวังในอนาคตที่ดีของตนเอง	เมื่อบุคคลมีจิตพอเพียงในระดับสูง จะ ปรากฏเป็นพฤติกรรมที่เรียบง่าย มี เหตุผล ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มองโลก ในแง่ดี มีความสามารถในการควบคุม ตนเอง เชื่อในการทำมาดีและละ เว้นความชั่ว เคารพกฎระเบียบและ กฎหมาย ส่งเสริมความสามัคคี และ เกิดความสมดุลในชีวิต นำไปสู่ ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีอย่าง ยั่งยืน (จิรพัฒน์ ศิริรักษ์, 2555; ชนะ พล ชัยทัฬห, 2555; ดวงเดือน พันธุ นาวัน, 2551; แยมเยื่อน, 2560; วิวิรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, 2558) ด้านความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ พิจารณา ไตร่ตรองถึงเหตุและผลที่ แท้จริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดย ด้านความมีเหตุผล ประกอบด้วย การ คิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล , ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบ นิรนัย -อุปนัย และ การคิดอย่างมี เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์	

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากการทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้างโปรแกรมการปรึกษาฯ
ความสามารถในการนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับตนเอง มีการวางแผนการเงินอย่างเหมาะสมกับตนเอง ครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และคนอื่นๆในสังคม 2. ปัจจัยเงื่อนไขที่เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดีอาญาเสพติด พบว่า ปัจจัยหลักสำคัญสามารถแยกได้เป็น 3 ปัจจัย คือปัจจัยภายในตัวบุคคล , ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ และ , ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม 2.1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล ที่มีความสำคัญและมีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดีอาญาเสพติดในเรื่องจำ พบว่ามีปัจจัยแยกย่อยได้ ดังนี้ 2.1.1 ปัจจัยภายในเกี่ยวกับทักษะความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด ซึ่งหมายถึงการที่สามารถควบคุมตนเองได้ การมีสติยั้งคิด	ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะ ตลอดจนความสามารถในการระบับยับยั้งตนเองไม่ให้กระทำการที่เสี่ยงเป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถจัดการกับความเครียด, การมองโลกในแง่ดี , ความชอบเลี้ยงน่อย, ด้านการรับรู้คุณความดี หมายถึง การมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่คุณธรรมขั้นสูง ต่อไป ประกอบด้วย การรับรู้คุณความดีของคนอื่นเห็นความดีของผู้อื่น การรับรู้คุณความดีของแผ่นดิน และ ความอ่อนน้อมถ่อมตน (อุบล เลี้ยววาริณ, 2551) ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การจะพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงได้นั้นควรพัฒนาองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความมีเหตุผล องค์ประกอบด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และ องค์ประกอบด้านการรับรู้คุณความดี โดยการพัฒนาจะต้องควบคู่กับการมีความรู้ และการคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งในองค์ประกอบแต่ละด้านจะมีตัวแปรของจิตลักษณะที่หากได้รับการพัฒนาแล้วสามารถส่งผลให้เกิดการเพิ่มพูนของจิตพอเพียงได้ ดังนี้	นำมาสู่การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดีอาญาเสพติด ซึ่งได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพข้อมูลด้านปัจจัยและเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดีอาญาเสพติดร่วมกับแนวคิดทฤษฎีและจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมหลายรูปแบบที่สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไปสู่การมีจิตลักษณะพอเพียงได้ด้วยเหตุนี้จึงนำมาสู่กรอบแนวคิดการวิจัยที่นำแนวคิดทฤษฎีและองค์ความรู้เกี่ยวกับ

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้างโปรแกรมการ ปรึกษา
2.1.2 ปัจจัยภายในด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและทัศนคติ โดยการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ประโยชน์ สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการ รู้จักให้อภัย 2.1.3 ปัจจัยภายในด้านความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตน ซึ่งหมายถึง ความ เห็นแก่ตัว คิดถึงแต่ผลประโยชน์ของตนเองไม่คิดถึงผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น , นอกจากนี้ปัจจัยภายในด้านการขาดวุฒิภาวะและขาดความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติด ทำให้เกิดการคิดและตัดสินใจที่ขาดข้อมูลข้อเท็จจริง ปัจจัยภายในดังกล่าวข้างต้นมีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเป็นอย่างดีทำให้เห็นว่า ปัจจัยภายในดังกล่าวควรที่จะได้รับการพัฒนาให้มากขึ้นในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเพื่อให้เขามีการพัฒนาจิตพอเพียงได้เพิ่มมากขึ้นได้	องค์ประกอบด้านความมีเหตุผล โดยพัฒนาจิตลักษณะด้านการคิดวิเคราะห์ พิจารณา ไตร่ตรองถึงเหตุและผลที่แท้จริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดย ด้านความมีเหตุผล ประกอบด้วย การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล, ความสามารถในการคิดเหตุผลแบบนิรนัย - อุปนัย และ การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ องค์ประกอบด้านด้านการมีภูมิคุ้มกันตน โดยการพัฒนา การมีสติสัมปชัญญะ ตลอดจนความ สามารถในการระงับยับยั้งตนเองไม่ให้กระทำการที่เสี่ยงเป็นภัยต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการจัดการกับความเครียด การมองโลกในแง่ดี ,และ ความชอบเสี่ยงน้อย Seligman (2007) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคคลว่า การพัฒนาความเข้มแข็งออกมาในระดับบุคคลนับเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เปรียบเสมือนอาวุธที่สำคัญในการบำบัดตนเอง บำบัดชุมชนและบำบัดสังคม ดังนั้น การพัฒนาบุคคลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงนับได้ว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีจิตพอเพียงมากยิ่งขึ้นอีกแนวทางหนึ่ง องค์ประกอบด้านการรับรู้คุณความดี โดยการพัฒนาความมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่คุณธรรมขั้นสูง ต่อไป ประกอบด้วย การรับรู้คุณความดีของคนอื่นเห็นความดีของผู้อื่น	จิตพอเพียงที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพ ในระยะที่ 1 มาใช้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัย ออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมโดยมุ่งที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด นำมาสู่การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพข้อมูลด้านปัจจัยและเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีและจากการ

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้างโปรแกรมการปรึกษาฯ
<u>2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์</u> พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและกำลังใจจากครอบครัว มีความสำคัญเพราะครอบครัวเป็นแรงใจสำคัญเป็นแรงสนับสนุนที่มีผลต่อการคิดการตัดสินใจ ทำให้เขามีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี และบุคคลในครอบครัวยังเป็นแบบอย่างที่ดีที่จะทำให้เขาเกิดการเรียนรู้เพราะความคิดและการประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดีของบุคคลในครอบครัว <u>2.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม</u> พบว่า อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากกับกลุ่ม ผตช.ศศียาเสพติด เพราะการคบเพื่อนที่ไม่ดี จะทำให้มีการมีการถ่ายทอดความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมมีการชักจูงกันไปในทางที่ผิดได้ง่ายมาก ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่ม ผตช.ศศียาเสพติดนี้ นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยแวดล้อมและบริบททางสังคมด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง	และตนเอง การรับรู้คุณความดีของแผ่นดิน และความอ่อนน้อมถ่อมตน (อุบล เลี้ยววาริณ, 2551)	ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมหลายรูปแบบที่สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไปสู่การมีจิตลักษณะพอเพียงได้ ด้วยเหตุนี้จึงนำมาสู่กรอบแนวคิดการวิจัยที่นำแนวคิดทฤษฎีและองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตพอเพียงที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 มาใช้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัยออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมโดยมุ่งที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังศศียาเสพติด

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้าง โปรแกรมการศึกษา
เรื่องความยากจน และโอกาสในการเข้าถึงยาเสพติดที่ง่ายมาก รวมถึง การตีตราจากบุคคลใกล้ชิดญาติบุคคลรอบข้าง การตีตราจากสังคม ทำให้ไม่ได้รับกำลังใจหรือแรงจูงใจสนับสนุนให้เกิดการคิดและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีได้ และพบว่ายังมีปัจจัยเกี่ยวกับการขาดการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม เพื่อให้การช่วยเหลือสนับสนุนเพิ่มโอกาสให้เขานั้นมีความสำคัญ รวมถึงความโดดเดี่ยวในชีวิตของหลายคน การไม่รู้จะพึ่งใคร มีผลต่อการพัฒนาจิตใจเพียงในกลุ่มคนกลุ่มนี้ด้วย		<u>นำมาสู่การสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย</u> เพื่อสร้างโปรแกรมการศึกษา กลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก(Positive CBT) ที่ได้อธิบายโดย Bannink (2013) ซึ่งเป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่เน้นนำเทคนิคจาก CBT มาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติโดยเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) คือ เน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มี ความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ฝึกสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมายทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ฝึกการมองโลกในแง่ดี

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้าง โปรแกรมการศึกษา
		ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค เพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา เป็นกระบวนการสร้างความรู้ทักษะ และเจตคติด้วยการปรับวิธีคิดมาบูรณาการเพื่อสร้างมุมมองความคิดและการเรียนรู้ใหม่ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษเกี่ยวกับปัจจัยเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยคือ เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดีมีคุณธรรมจริยธรรมในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด จากกรอบแนวคิดดังกล่าวได้นำมาสู่ออกแบบการพัฒนาจิตพอเพียงโดยใช้กระบวนการของการให้การศึกษาเชิง

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้าง โปรแกรมการศึกษา
		จิตวิทยาแบบกลุ่ม บนฐาน แนวคิดทฤษฎีการบำบัด ความคิดและพฤติกรรมเชิง บวก(Positive CBT) โดย กิจกรรมต่างๆในโปรแกรม เพื่อเชื่อมโยงสู่การพัฒนาจิต ลักษณะที่สำคัญทั้ง 3 องค์ประกอบ ของจิตพอเพียง คือ องค์ประกอบด้านความมี เหตุผล องค์ประกอบด้านการ มีภูมิคุ้มกันตน และ องค์ประกอบด้านการรับรู้คุณ ความดี ควบคู่กับการมีความรู้ และคุณธรรมจริยธรรม ซึ่ง ใจองค์ประกอบแต่ละด้านจะมี ตัวแปรของจิตลักษณะสำคัญ ในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียา เสพติดในเรือนจำที่สามารถ พัฒนาเพื่อเพิ่มพูนความมีจิต พอเพียง ตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูก คุมขังคดียาเสพติด
3. แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงใน บริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด พบว่า สามารถ พัฒนาได้โดยแยกเป็น 6 แนวทาง คือ 3.1 แนวทางการพัฒนาจิตความหวัง 3.5 โดยการสร้างสภาพแวดล้อมและ ระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา		

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การสร้าง โปรแกรมการศึกษา
3.6 การพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต ซึ่งแต่ละแนวทางมีรายละเอียดดังนี้ 3.1 แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงโดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน ให้เขามีการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองให้มีความศรัทธาในศักยภาพของตนเอง , ให้เขามีการพัฒนาเติบโตด้านจิตวิญญาณ เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต การมองเห็นความหมายใหม่ของชีวิต , ให้เขามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น หันมามองตนเองอย่างซื่อตรง , ให้เขามีโอกาสได้คิดทบทวนตนเอง โดยการสะท้อนย้อนคิดผ่านบทเรียนในอดีตที่ผ่านมา ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เจ็บปวดที่ผ่านมาของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขชีวิตในปัจจุบัน 3.2 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพอเพียงโดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน 3.2 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวก 3.3 โดยการส่งเสริมความรู้และปัญญา	<u>แนวคิดมุมมองทางทฤษฎี การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก</u> (Positive CBT) (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) ตามความเชื่อพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เชื่อว่า หากบุคคลมีสภาวะภายในที่เข้มแข็งเป็นสภาวะเชิงบวก แม้บุคคลจะต้องประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคแต่บุคคลจะสามารถใช้ศักยภาพที่ฝังามภายในตนทดแทนสิ่งที่เลวร้ายช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดย Positive CBT จะเน้นนำเทคนิคจาก CBT ดั้งเดิมมาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ โดยเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก(Positive CBT) นี้ คือ เน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ผีอกสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกล้านบวกต่อเป้าหมาย ทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่	

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การ สร้างโปรแกรมการ ปรึกษา
3.4 โดยการสร้างแรงจูงใจและพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวกโดยให้เขาได้มีการตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง, ให้เขาได้มีการพัฒนาความมีวินัยและคุณธรรมในตนเองเพื่อให้เขาเกิดความ อดทน ขยัน ซื่อสัตย์, ให้เขาได้มีการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการสร้างทางเลือกใหม่ๆ ให้รู้จักปฏิเสธสิ่งชั่วร้าย ทาวิถีชีวิตใหม่ที่ดีกว่า 3.3 แนวทางพัฒนาจิตพอเพียงโดยการส่งเสริมความรอบรู้และปัญญา ด้วยวิธีการให้เขามีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เปิดใจรับความรู้ใหม่ มีการศึกษาความรู้เพิ่มมากขึ้น และให้เกิดการตระหนักรู้เห็นคุณค่าความสำคัญเกิดศรัทธาเชื่อมั่นพร้อมทั้งนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ มีการใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักพอเพียง 3.4 โดยการวิธีการสร้างแรงจูงใจและความหวัง ให้เขาได้มองเห็นอนาคตและโอกาสใหม่ๆ มีความหวังและกำลังใจ, ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิตเห็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่า และมีความเชื่อมั่นในพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้ มีศักยภาพและความสามารถในการพัฒนาตนเองสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งหรือคาดหวังไว้ได้	ความสำเร็จ ผีการมองโลกในแง่ดีท่ามกลางปัญหาอุปสรรค เพิ่มความสามารถเชิงบวก ในการรับมือกับปัญหา <u>แนวคิด Positive Psychology</u> แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกเป็น การศึกษาว่าอะไรที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าต่อการดำรงอยู่ โดยมุ่งเน้นที่เหตุการณ์และอิทธิพลเชิงบวกในชีวิตโดยอาศัยองค์ประกอบสำคัญสามประการต่อไปนี้ (Bonniwell & Tunariu, 2019; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000): 1. ประสบการณ์เชิงบวกเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของเราที่นำไปสู่การเติบโตและพาเราไปสู่เส้นทางสู่เป้าหมายที่มีความหมายและการเติมเต็ม 2. สภาวะและคุณลักษณะเชิงบวก อารมณ์เชิงบวกที่เราสัมผัสได้ เช่น ความรัก ความกตัญญู ความเกรงขาม และความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ของเราต่อสภาพแวดล้อมที่เราพบเจอ 3. สถาบันที่เป็นบวก ชีวิตของเราเชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องและใกล้ชิดกับครอบครัว โรงเรียน และที่ทำงาน การนำหลักการเชิงบวกมาใช้กับองค์กรและสถาบันทั้งหมดสามารถปรับปรุงความเป็นอยู่และประสิทธิภาพการทำงานของแต่ละบุคคลและส่วนรวมได้	

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิง คุณภาพ ก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การ สร้างโปรแกรมการ ปรึกษา
3.5 โดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา การให้มีการนำครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วม รวมถึงมีการสร้างเครือข่ายองค์ความรู้และให้เขามีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญและเพื่อนร่วมทาง รวมถึงการให้เขาได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีกลยุธมิตรที่ดี มีเพื่อนแท้คอยให้กำลังใจ ชี้นำในทางที่ถูกจะทำให้เขาได้เรียนรู้แนวทางในการคิดปฏิบัติและดำรงชีวิตที่ดียิ่งขึ้นได้มากขึ้น 3.6 พัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต ให้เขามีการบริหารจัดการความเครียดและสุขภาพจิต รู้จักดูแลใจตนเอง มีการวางแผนการเงินและการจัดสรรทรัพยากรอย่างสมเหตุผล รู้จักใช้จ่ายอย่างรู้คุณค่า รู้จักการเก็บออม และมีทักษะวิธีการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย พออยู่พอกิน ไม่สร้างความเดือดร้อน	ดังนั้น จิตวิทยาเชิงบวกไม่ว่าจะเป็นในฐานะทฤษฎีหรือเป็นฐานะแนวทางการปฏิบัติ ก็มีเป้าหมายและศักยภาพที่จะนำชีวิตไปสู่ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เปลี่ยนความเจ็บปวดให้กลายเป็นการเติบโตและพัฒนามุมมองที่ยืดหยุ่นมากขึ้น (Seligman, 2019) แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกจึงได้มุ่งเน้นไปที่ด้านบวกของชีวิตมนุษย์ เช่น ความสุข จุดแข็ง และความสมหวัง มากกว่าจะเน้นที่พยาธิสภาพและความเจ็บป่วยทางจิตเพียงอย่างเดียว (Cohn&Fredrickson,2009) ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงบวกที่สามารถพัฒนาสอดคล้องกับแนวคิดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง <u>การบำบัดตามแบบ Solution Focused Brief Therapy(SFBT)</u> คือ การประยุกต์ใช้หลักการในทางปฏิบัติ เป็นการบำบัดด้วยวิธีการค้นหาเส้นทางเพื่อตรงไปยังเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการ ซึ่งเป็นการบำบัดเฉพาะสำหรับผู้รับบริการแต่ละราย เน้นความเป็นปัจจุบันในบริบทที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิธีการสวนทางกับการเน้นการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อแก้ไขหรือบำบัด	

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัย เชิง คุณภาพก่อนการ ทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การ สร้างโปรแกรมการ ปรึกษา
	แนวคิดเกี่ยวกับการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นที่นิยมเพราะเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นจะช่วยทำให้เราได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ และการให้การศึกษาแบบกลุ่มมักจะมีผู้เข้าร่วมที่มีประสบการณ์เรื่องราวชีวิตที่แตกต่างกัน การได้รับฟังเรื่องราวของแต่ละคนจะช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับประสบการณ์ มุมมองใหม่ได้ คนที่เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถได้รับประโยชน์ได้ในหลากหลายทาง เช่น ได้รับการสนับสนุนจากผู้เข้าร่วมคนอื่น และได้ให้การสนับสนุนกับเพื่อนคนอื่น เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกต่อกัน แต่ละคนจะได้รับฟังแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองให้กับสมาชิกได้รับฟัง ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ทั้งความเหมือนและความต่างในมุมมองของกระบวนการคิดและตัดสินใจ ทำให้เห็นความหลากหลาย เพื่อนำมาประกอบในการคิดพิจารณา นำไปสู่การตัดสินใจหาทางออกที่เหมาะสม รวมทั้งได้รับกำลังใจ แรงจูงใจ ทำให้มีความหวังมุ่งมั่นที่จะพัฒนา แก้ไข เกิดการเติบโตและองงาม ผู้เข้าร่วมจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในกลุ่ม ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อนคนอื่นเพื่อที่จะให้เขาได้มีทางเลือกสำหรับการออกจากปัญหา ได้เข้าใจปัญหาจากหลากหลายมุมมอง และเห็นทางออกจากปัญหาจากหลายๆ มุมมอง เมื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความเป็นได้ใหม่ๆ ซึ่งทำให้เข้าใจปัญหาในหลากหลายมุมมองมากขึ้น และยังเห็นทางออกจากปัญหาในหลายๆ มุมมอง ได้เรียนรู้การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การได้เรียนรู้ที่จะ	

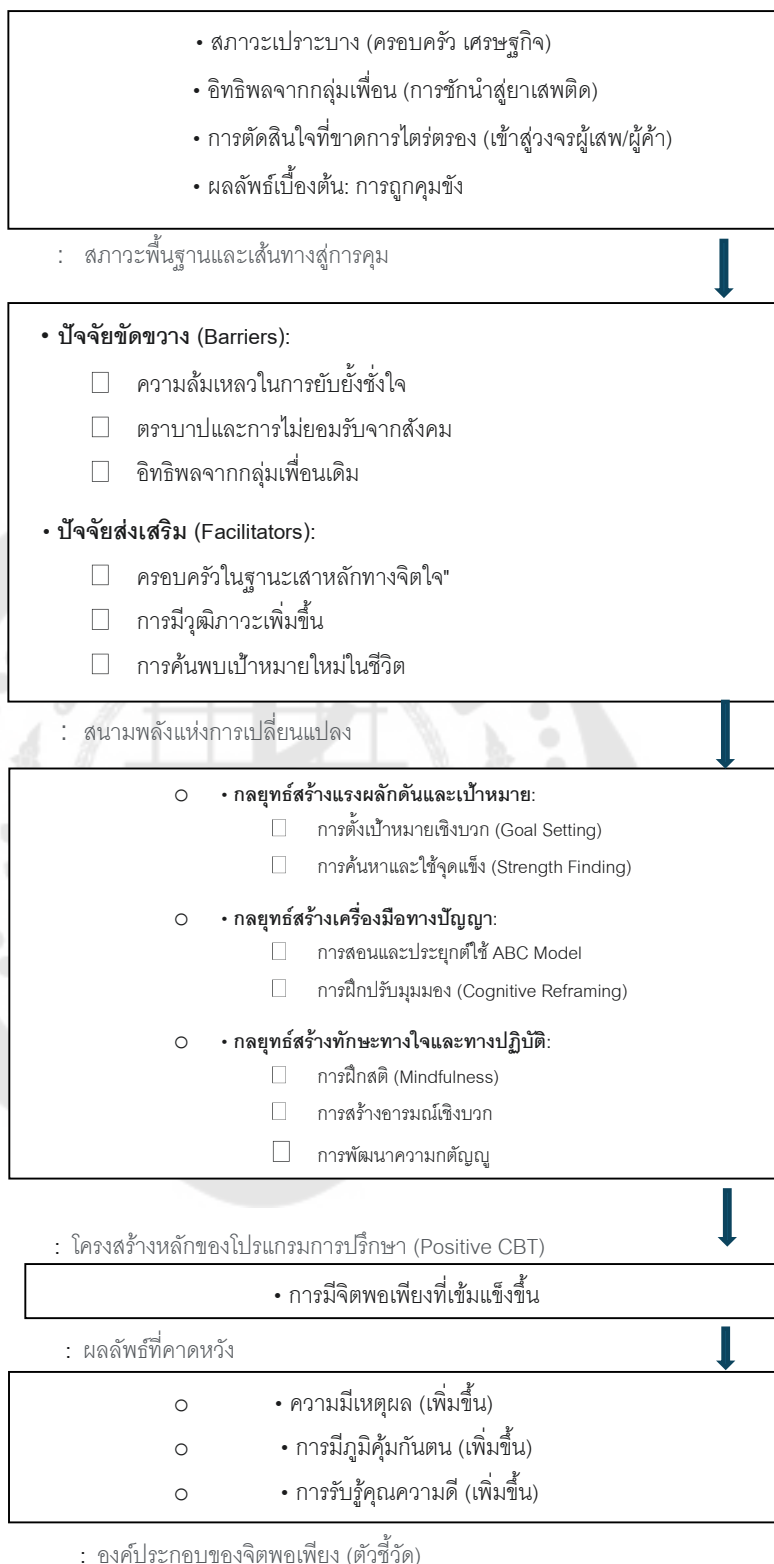
ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง	แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจาก การทบทวนวรรณกรรม	การเชื่อมโยงสู่การ สร้างโปรแกรมการ ปรึกษา
	ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นสิ่งที่ได้เปรียบมากในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะสภาพแวดล้อมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นสภาพแวดล้อมที่มีนักจิตวิทยาดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้เพื่อที่จะก้าวผ่านปัญหาและอารมณ์ความรู้สึกที่มี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษากลุ่มสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นได้มากขึ้น ช่วยทำให้สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดีขึ้น	

สรุปและสังเคราะห์ภาพรวมสู่การพัฒนาโปรแกรม

จากการวิเคราะห์แก่นสาระทั้งหมด สามารถสังเคราะห์ภาพรวมของปรากฏการณ์ได้ว่า จิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดไม่ใช่สภาวะที่สงบนิ่ง แต่เป็นสนามรบภายในที่เกิดจากการต่อสู้กันระหว่างพลังสองขั้ว ด้านหนึ่งคือแรงดึงอันทรงพลังของอดีต อันได้แก่ความล้มเหลวในการยับยั้งชั่งใจซึ่งถูกกระตุ้นซ้ำโดยอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนและตราบาปจากสังคม แต่อีกด้านหนึ่งคือแสงสว่างเพียงหนึ่งเดียวจากปัจจัยส่งเสริม ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็คือสายใยและความคาดหวังจากครอบครัวที่ทำหน้าที่เป็นเสาหลักทางจิตใจ สภาวะที่เปราะบางนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นอย่างยิ่งในการแทรกแซงที่ไม่ได้มุ่งเน้นแค่การให้ความรู้ แต่ต้องสร้างทักษะภายในเพื่อลดทอนพลังของปัจจัยขัดขวาง และในขณะเดียวกันก็ขยายพลังของปัจจัยส่งเสริมที่มีอยู่อย่างจำกัดนั้นให้แข็งแกร่งขึ้น

เพื่อแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยต่างๆ ที่ค้นพบได้อย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ผลการวิเคราะห์ทั้งหมดออกมาเป็นแบบจำลองแนวคิด ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 10 แบบจำลองแนวคิดเชิงสาเหตุของการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดี
ยาเสพติด

จากแบบจำลองนี้แสดงให้เห็นว่าสถานะพื้นฐานของผู้เข้าร่วม (กล่องที่ 1) นำมาสู่สนามพลังของปัจจัยขัดขวางและส่งเสริม (กล่องที่ 2) ซึ่งเป็นเหตุผลโดยตรงในการออกแบบโครงสร้างหลักของโปรแกรมการศึกษา (กล่องที่ 3) ที่มีตรรกะการทำงานที่ชัดเจน กล่าวคือ กลยุทธ์สร้างเครื่องมือทางปัญญา ถูกออกแบบมาเพื่อต่อสู้กับ ความล้มเหลวในการยับยั้งชั่งใจโดยตรง ในขณะที่ กลยุทธ์สร้างแรงผลักดัน ถูกสร้างขึ้นเพื่อขยายพลังของครอบครัวในฐานะผู้สร้างเป้าหมาย และ กลยุทธ์สร้างทักษะทางใจ ก็ถูกนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในเพื่อรับมือกับแรงกดดันจากภายนอก โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อสร้างจิตพอเพียงที่เข้มแข็งขึ้น (กล่องที่ 4) ซึ่งสามารถวัดผลได้จากองค์ประกอบ 3 ด้าน (กล่องที่ 5)

จากแบบจำลองแนวคิดข้างต้น จะเห็นได้ว่า โครงสร้างหลักของโปรแกรมการศึกษา ถูกพัฒนาขึ้นอย่างมีตรรกะเพื่อตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการที่ค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพโดยตรง ดังนั้น ในส่วนต่อไปของการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรمدังกล่าวในเชิงปริมาณ เพื่อตรวจสอบว่าโปรแกรมที่สร้างขึ้นจากความเข้าใจเชิงลึกนี้ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในการมีจิตพอเพียงได้อย่างมีนัยสำคัญ

การเชื่อมโยงข้อค้นพบเชิงคุณภาพสู่การพัฒนาเครื่องมือ โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ผู้วิจัยนำผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้มาทบทวน วิเคราะห์ สังเคราะห์ร่วมกับแนวคิดทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสู่การพัฒนาเพื่อสร้างโปรแกรมฯ โดยมีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ผ่านกระบวนการการศึกษากลุ่มตามโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยผ่านกลไกหลักสามประการ ประการแรก การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ผ่านเทคนิคการฝึกสติและการสำรวจ ตนเองทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น สอดคล้องกับแนวคิด Metacognitive Awareness ของ Wells (2009) ประการที่สอง การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) ตามแนวคิด ABC Model ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการตีความสถานการณ์ในเชิงบวก และประการที่สามคือ การเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจ (Psychological Resources) ผ่านกิจกรรมกลุ่มการศึกษาที่เน้นจุดแข็งและประสบการณ์เชิงบวกและการตั้งเป้าหมาย นำมาสู่การสร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ ดังนี้

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯที่พัฒนาขึ้นนี้ ได้ถูกออกแบบเพื่อพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของจิตพอเพียง โดยผ่านขั้นตอนกระบวนการปรึกษา รวมทั้ง ได้ใช้เทคนิคและทักษะกลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive -CBT) มาใช้ในการออกแบบและดำเนินการปรึกษากลุ่มในโปรแกรมนี้ ซึ่งประกอบไปด้วยการปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ได้มีการใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดความอบอุ่นและจริงใจ (Warmth and genuineness) เกิดความเข้าใจความรู้สึก (Empathy) มีการยอมรับ (Acceptance) มีความสม่ำเสมอ (Consistency) ใช้เทคนิคการใช้คำพูดที่ให้ความมั่นใจหรือให้กำลังใจ (Verbal communication) และทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) (เปี่ยมมงคล, 2553) (Positive CBT) (Bannink, 2013) ใช้เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teachings) (Positive CBT) (Bannink, 2013) เทคนิคการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) (Positive CBT) (Bannink, 2013) เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อฝึกสติเกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ซึ่งการฝึกเหล่านี้จะสามารถช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้และช่วยเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) (Positive CBT) (Bannink, 2013) รวมถึงใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้มากขึ้นเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม นำไปสู่การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทักษะการใส่ใจ (Attending) ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจ ใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงท่าที ท่าทางสีหน้าที่แสดงหรือบ่งบอกถึงความใส่ใจของผู้นำกลุ่มต่อสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการสบตา พยักหน้ารับรู้ การยิ้มใส่ใจ การตั้งใจ จดจ่อ การให้ข้อมูล (Giving information) ผู้นำกลุ่มได้ให้ข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่ม เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมฯ ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และการฝึกปฏิบัติการฝึกสติ และการผ่อนคลาย เป็นต้น การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกลุ่มการปรึกษาร่วมกันเมื่อจบกระบวนการปรึกษากลุ่ม เพื่อแชร์ความคิดเห็นในมุมมองของตนเองต่อเพื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ และมีความพร้อมที่จะเปิดเผยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป ในการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และโครงสร้างของโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มได้อย่างเหมาะสม เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการมีสติ มีทักษะในการฝึกสติเบื้องต้น และเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างการมีสติกับการพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งจะเป็น

พื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ ให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตพอเพียง และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถอธิบายแนวคิดและองค์ประกอบหลักของจิตพอเพียงได้อย่างถูกต้อง สามารถเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิตพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด และมีแรงจูงใจในการพัฒนาจิตพอเพียงของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น เกิดเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาจิตพอเพียง เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการมีจิตพอเพียงในการดำเนินชีวิตและการป้องกันการกลับไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีก

ครั้งที่ 2 ได้นำเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) มาใช้ในการดำเนินการกลุ่ม โดยใช้วิธีการฝึกการหายใจให้เกิดสติ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ ใช้เทคนิคแนวคิดความกตัญญูรู้คุณ (Gratitude) โดยผ่านการทบทวนที่มาของชื่อและบุคคลสำคัญในชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงไปถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้และบุคคลสำคัญในชีวิต โดยใช้คำถาม (Questioning) ที่ช่วยกระตุ้นการคิดเชิงลึก : "เมื่อนึกถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้คุณ คุณรู้สึกอย่างไร? บุคคลนั้นมีความสำคัญต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง ช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองและบุคคลสำคัญในชีวิต (McCullough et al., 2002) นอกจากนี้ได้นำเทคนิคการสำรวจตนเอง (Self-exploration) ให้ทบทวนตนเอง แล้วเขียนหรือวาดเป็นภาพลงในกระดาษ ก่อนเล่าสู่กันฟัง สมาชิกจะเล่าได้ดีกว่าการให้นึกในใจลอย ๆ ใช้หลักการ Think-Pair-Share (TPS) หรือ การวิเคราะห์ตนเอง Self-analysis เพื่อการรู้จักตนเอง และเมื่อได้ฟังคนอื่น ก็จะรู้จักคนอื่นมากขึ้น ผ่านกิจกรรม "กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้" นอกจากนั้นยังช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและค้นหาจุดแข็งของตนเอง การใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังกำลังใจและความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง Bannink (2013) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการกับความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น มีการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองมากขึ้น สามารถเข้าใจตนเองระบุดั้งและศักยภาพของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน มีความเข้าใจเกี่ยวกับความกตัญญูและการเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี และมีแนวทางในการแสดงความกตัญญูที่เป็นรูปธรรม รวมทั้งสมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ในกลุ่มมากขึ้น ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงผ่านกระบวนการกลุ่มการปรึกษา

ครั้งที่ 3 ได้ใช้เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) โดยใช้วิธีการฝึกจิตนาการโดยการสร้างภาพในใจถึงสถานที่ที่ทำให้คุณรู้สึกสงบและปลอดภัย... อาจเป็นชายหาด สวน

สวຍ หรือภูเขา... และสังเกตความรู้สึกของตัวเองเมื่ออยู่ในสถานที่นั้น...เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและการผ่อนคลายความเครียด เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teachings) ร่วมกับ ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information)เกี่ยวกับจิตลักษณะเชิงบวกและองค์ประกอบของจิตพอเพียงที่เข้าใจง่ายและมีตัวอย่างประกอบเพื่อเพิ่มศักยภาพในด้านความรู้ความเข้าใจและข้อมูลเกี่ยวกับจิตพอเพียงมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นได้นำเทคนิคการสำรวจตนเอง (Self-exploration) ผ่านกิจกรรมการประดิษฐ์การ์ดจิตลักษณะเชิงบวกและการวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนา เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในจิตลักษณะที่ตนเองมีอยู่ มีความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง และ เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติด้วยวิธีการใช้จินตนาการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อผ่อนคลายความเครียดและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในจิตลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมีอยู่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง และสามารถระบุจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาได้อย่างชัดเจน มีแรงจูงใจและแนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นก้าวสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของจิตพอเพียงและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 4 ในการดำเนินกลุ่ม เป็นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาที่จัดอยู่ในขั้นการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ตามแนวคิดของ Bannink (2013) เพราะช่วยให้บุคคลมีทิศทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเอง เมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสม จะเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์และวางแผนอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในองค์ประกอบด้านความมีเหตุผล (ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2550) เน้นการค้นหาและใช้จุดแข็ง (Strength-Based Approach) ที่มีเพื่อไปสู่เป้าหมาย เป็นแนวคิดสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวกของ Peterson and Seligman (2004) ที่เน้นการค้นหาและใช้คุณลักษณะเด่นของบุคคล แทนที่จะเน้นการแก้ไขจุดอ่อนหรือปัญหา การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงจุดแข็งของตนเองจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียง มีการฝึกจินตนาการถึงตนเองในมุมที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self Intervention) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย King (2001) และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในจิตวิทยาเชิงบวก การวิจัยโดย Sheldon and Lyubomirsky (2006) พบว่าการฝึกจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคตช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวังและแรงจูงใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ใน

กระบวนการกลุ่มครั้งนี้ มีการบูรณาการแนวทางการตั้งเป้าหมายและการค้นหาจุดแข็งเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการสร้างความตระหนักรู้ในจุดแข็งซึ่งเป็นทรัพยากรเชิงบวกที่ตนมีอยู่ เสริมสร้างความมั่นใจ และกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และใช้เทคนิคการฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal ซึ่งเป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนโดยมีการศึกษาวิจัยที่พบว่าการเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกซาบซึ้งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Emmons et al., 2003) ใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ (Guided Imagery) เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เทคนิคการจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self Intervention) เพื่อเสริมสร้างความหวัง แรงจูงใจ และอารมณ์เชิงบวก เทคนิค การตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและบรรลุผลได้ เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองสถานการณ์และตนเองในแง่มุมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความหวังและกำลังใจ เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive Techniques) เพื่อกระตุ้นให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย ส่งเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และความหวัง (Hope)

ครั้งที่ 5 ในกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ชวนสมาชิกกลุ่มทำการสำรวจจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาด้านจิตลักษณะพอเพียงของตนเอง ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Peterson and Seligman (2004) ที่เน้นการค้นหาและใช้คุณลักษณะเด่นของบุคคล (Character Strengths) ควบคู่กับการพัฒนาด้านที่ยังเป็นข้อจำกัด การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงจุดแข็งของตนเองจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียง ฝึกให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงความสำเร็จในเป้าหมายและการค้นหาและใช้จุดแข็งของตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อเป้าหมาย จึงเป็นการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกที่จะช่วยพัฒนาจิตพอเพียงได้ ในการสำรวจจิตลักษณะทั้งที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปรึกษาจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (Mutual Learning) ซึ่ง May and Yalom (2005) เรียกว่าเป็นปัจจัยการบำบัดในกลุ่ม (Therapeutic Factors) ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) จากมุมมองที่หลากหลาย เกิดความเข้าใจตนเองที่ลึกซึ้งขึ้น

และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองมากขึ้นนอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดสุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry) ของ Whitney and Cooperrider (2011) มาใช้เพื่อเน้นการมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวบุคคล โดยเฉพาะในขั้นตอนการกำหนดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ (Dream) และการออกแบบวิธีการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ (Design) ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจินตนาการถึงอนาคตที่ต้องการ มีความรู้สึกเชิงบวกกับเป้าหมาย เกิดความหวังและกำลังใจ เพิ่มแรงจูงใจในการลงมือทำ มุ่งมั่นและวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งในบริบทของการพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) การตระหนักรู้ในทรัพยากรเชิงบวกที่ตนเองมี เช่น การมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีความหวัง และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมั่นคง รวมถึงได้นำเทคนิคการฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนโดยมีการศึกษาวิจัยที่พบว่า การเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกซาบซึ้งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Emmons et al., 2003)

ครั้งที่ 6 ในกระบวนการกลุ่มครั้งนี้เน้นการให้สมาชิกได้ค้นหากิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ทำแล้วเกิดอารมณ์ความคิดเชิงบวก เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีและหาแนวทางเพิ่มพฤติกรรมนั้นให้มากขึ้นและการประเมินพฤติกรรมในการท ากิจกรรมเชิงบวก (Positive Functional Analysis of Behavior) ซึ่งตามขั้นตอนการบำบัดตามแนวคิด Positive CBT จัดอยู่ในขั้นการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก(Positive Self-Monitoring) การเสริมสร้างอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกเป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้ใช้เทคนิคการจัดตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) เป็นเทคนิคสำคัญของการบำบัดตามแนวคิด Positive CBT ที่ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงกิจกรรมที่สร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ (Karwoski et al., 2006) ซึ่งจะทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง เกิดแรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเองและต่อเป้าหมายในเชิง ตามทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2004) อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวกไม่เพียงสร้างความรู้สึกดีในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังขยายขอบเขตความคิดและการรับรู้ และช่วยสร้างทรัพยากรทางจิตใจในระยะยาว เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการมีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งตามแนวคิดจิตพอเพียงสามารถช่วยพัฒนาจิตพอเพียงโดยเฉพาะด้านการมีภูมิคุ้มกันทางจิตให้เพิ่มมากขึ้นได้ ได้ใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการ

เพื่อการผ่อนคลาย (Guided Imagery) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยลดความเครียด เพิ่มสุขภาวะทางใจ เพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบัน และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนและการมีเหตุผล การพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดผ่านการเรียนรู้เทคนิค Positive CBT จึงเป็นการเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับความท้าทายในชีวิต การตัดสินใจบนพื้นฐานของการมีสติ มีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดี

ครั้งที่ 7 ในครั้งนี้อยู่ในขั้น " การวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง " (Functional Behavior Analysis) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในโมเดลของ Bannink (2013) ที่เน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้และเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ทำให้สมาชิกได้เข้าใจการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถนำมาวิเคราะห์ตนเองได้อย่างชัดเจนเพื่อนำไปสู่การปรับความคิดเพื่อพฤติกรรมที่ดี (Cognitive-behavior Therapy: CBT) เพื่อช่วยปรับ (Reshape) ความคิดหรือความรู้สึกในแง่ลบให้เป็นแง่บวก และวางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้การวิเคราะห์ตนเองตามหลักเหตุและผลของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาจิตพอเพียงในองค์ประกอบด้านความมีเหตุผล (ดูเดือน พันธมนาวิน, 2551) โดยเน้นการใช้ข้อมูลอย่างถี่ถ้วนรอบคอบและการมีสติในการวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) มาใช้เพื่อให้เกิดสติอยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสามารถและศักยภาพของตนเอง เทคนิคการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา (Problem-Solving) โดยการเสริมสร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา เพิ่มความสามารถในการรับรู้ปัญหา และพัฒนาความมั่นใจในตนเอง เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive) กระตุ้นให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ต่อเป้าหมาย และต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่น (Self-Efficacy) และความหวัง (Hope) ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง

ครั้งที่ 8 จัดอยู่ในขั้นการปรับมุมมองความคิด (Changing the Viewing) ตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Bannink (2013) กระบวนการปรึกษาคั้งนี้เป็นการฝึกให้วิเคราะห์พฤติกรรม (Functional Behavior Analysis) เพื่อให้เข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรมและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด ผู้วิจัยได้เริ่ม

ด้วยการใช้เทคนิคการฝึกสติและการผ่อนคลาย (Mindfulness and Relaxation Techniques) ผ่านการฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์พฤติกรรมตาม ABC Model (ABC Analysis) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กระตุ้น ความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือไม่เป็นประโยชน์ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลและเป็นประโยชน์มากขึ้น ใช้เทคนิคการใช้สื่อการเรียนรู้ (Media-Based Learning) ผ่านการดูคลิปวิดีโอหรือละครสั้นเพื่อให้เห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมและกระตุ้นการเรียนรู้ของสมาชิก เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการบันทึกความกตัญญู (Gratitude Journaling) เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในคุณความดีและพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของสมาชิก การฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal ยังเป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนจากงานวิจัยของ Emmons et al. (2003) ที่พบว่าการเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกซาบซึ้งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดี

ครั้งที่ 9 กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive-CBT) ในครั้งนี้ ดำเนินการอยู่ในขั้น "เปลี่ยนมุมมองใหม่" (Changing the Viewing) ตามกรอบแนวคิดของ Bannink (2013) โดยเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาและประสบการณ์ชีวิตให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น การเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกนี้มีรากฐานมาจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ของ Ellis (1962) กลุ่มการปรึกษาเพื่อพัฒนาสมาชิกครั้งนี้มุ่งเน้นการเสริมสร้างทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน ดังนี้ **การพัฒนาด้านความมีเหตุผล:** การเรียนรู้และเข้าใจ ABC โมเดลช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล (Beck, 1995) Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press. การคิดอย่างมีเหตุผลโดยอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์เป็นรากฐานสำคัญของจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล **การพัฒนาด้านภูมิคุ้มกันตน:** การปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกและการตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเองช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fredrickson (2001) ที่พบว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเป็นองค์ประกอบ

สำคัญของภูมิคุ้มกันตน นอกจากนี้ การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) ตามแนวคิดของ Seligman (2011) ยังช่วยให้บุคคลมองเห็นศักยภาพและความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่ความเชื่อมั่นและการมีความหวัง (Hope) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง การบูรณาการแนวคิด ABC โมเดลกับการค้นหาจุดแข็งตามแนวทาง Positive CBT จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาจิตพอเพียงทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตนไปพร้อมกัน โดย Padesky and Mooney (2012) ได้เสนอว่าการใช้ ABC โมเดลในเชิงบวกโดยเน้นการค้นหาความคิดเชิงบวกและจุดแข็ง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์มากกว่าการเน้นแก้ไขความคิดเชิงลบเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะและการผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจก่อนเข้าสู่กิจกรรม ใช้เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) ตามแนวคิด Positive CBT เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่ความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเองและการมีความหวังกำลังใจ ใช้เทคนิค ABC โมเดล (ABC Model) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ (A: Activating Event) ความเชื่อ (B: Beliefs) และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม (C: Consequences) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก(Positive Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเหตุการณ์หรือปัญหาในมุมมองใหม่ที่เป็นบวกมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์เชิงลบและส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความหวังให้กับสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองและไปสู่เป้าหมาย

ครั้งที่ 10 กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้อยู่ในขั้น " การเปลี่ยนมุมมองใหม่ " (Changing the Viewing) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในโมเดลของ Bannink (2013) ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ปัญหา และเป้าหมายหรือความท้าทายในชีวิต ให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาหรือข้อจำกัด ตามทฤษฎี ABC Model ของ Ellis (1962) ที่เป็นรากฐานของ Rational Emotive Behavior Therapy(REBT) อธิบายว่า A (Activating Event) คือเหตุการณ์กระตุ้น B (Belief) คือความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และ C (Consequence) คือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา โดยความคิดหรือความเชื่อ (B) เป็นตัวกำหนดอารมณ์และพฤติกรรม (C) มากกว่าตัวเหตุการณ์(A) Seligman (2011) ได้เสนอแนวคิดการมองโลกในแง่ดีที่

เรียนรู้ได้ (Learned Optimism) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนี้ โดยเน้นการปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี การเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก (Positive Reframing) เป็นเทคนิคสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นประโยชน์หรือโอกาสจากสถานการณ์ที่ท้าทาย (Fredrickson, 2009)

การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุกเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความมีเหตุผล (2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ (3) การรับรู้คุณค่าที่ดี การเปลี่ยนมุมมองใหม่ช่วยพัฒนาจิตพอเพียงใน 2 องค์ประกอบสำคัญ คือ:ด้านความมีเหตุผล โดยผู้วิจัยได้ให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์ตามหลัก ABC Model เป็นการพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ทำให้บุคคลเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง นำไปสู่การตัดสินใจที่มีเหตุผลมากขึ้น (Peterson & Seligman, 2004) การพัฒนาด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ในกระบวนการกลุ่ม การปรึกษารั้งนี้ได้มีการพัฒนาการคิดเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดี(Optimism) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ(Resilience) สามารถเผชิญกับความท้าทายและฟื้นตัวจากความยากลำบากได้ดีขึ้น (Tugade & Fredrickson, 2004) การใช้เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization) มีรากฐานมาจากแนวคิดของ King (2001) ที่พบว่า การจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self) ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวัง และแรงจูงใจ รวมทั้งมีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจที่ดี (Well-being) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิคมาใช้ในการกระบวนการกลุ่มการปรึกษารั้งนี้ คือ เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพิ่มสมาธิและความสงบ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Psychoeducation) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC Model และการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นสถานการณ์หรือปัญหาในแง่มุมมองใหม่ที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงบวก เทคนิคการค้นหากำลัง (Strength Finding) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและใช้ประโยชน์จากคุณลักษณะเชิงบวกและทรัพยากรภายในของตนเอง เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization) เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความหวัง แรงจูงใจ และทิศทางในการดำเนินชีวิต เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression) ผ่านกิจกรรม Gratitude Visit เพื่อเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าที่ดีและความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม โดย

ใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ ป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่ม ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่น และระหว่างแนวคิดทฤษฎีกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น การตั้งคำถาม (Questioning) โดยเฉพาะคำถามปลายเปิดที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อสรุปและประเมินการเรียนรู้ร่วมกัน ทักษะการให้กำลังใจ การทวนสาระ และการสรุปความ (Encouraging, Paraphrasing, and Summarizing) เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ความชัดเจน และ การเรียนรู้ที่เป็นระบบ เพื่อท้ายที่สุดแล้วสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเองและมีความมั่นใจในการนำจุดแข็งไปใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นการพัฒนาการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียง มีความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC Model ทำให้สามารถควบคุมและจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านความมีเหตุผลตามแนวคิดจิตพอเพียง มีทักษะในการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น ช่วยให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความหวัง ความเชื่อมั่น และแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการแสดงความกตัญญูต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการรับรู้คุณค่าที่ดีตามแนวคิดจิตพอเพียง

ครั้งที่ 11 กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้ กิจกรรมการปรึกษากลุ่มเน้นให้สมาชิกได้ฝึกสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง (Positive Self-Monitoring) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในโมเดลของ Bannink (2013) ที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกสังเกตพฤติกรรมหรือกิจกรรมเชิงบวกที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี มีความสุข และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น แทนที่จะให้ความสนใจกับปัญหาซึ่งมักนำไปสู่อารมณ์เชิงลบ การฝึกให้ปรับเปลี่ยนความคิดด้วยการฝึกและเข้าใจตามแนวคิด ABC โมเดล ฝึกให้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่อารมณ์เชิงบวก ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาจึงได้ยึดแนวคิดทฤษฎีหลักเป็นแนวทางในการดำเนินการปรึกษากลุ่ม โดยนำแนวคิด ABC โมเดล (Ellis, 1962) ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานของแนวคิด CBT การเข้าใจความสัมพันธ์นี้ช่วยให้บุคคลตระหนักว่าไม่ใช่

เหตุการณ์ (A) ที่กำหนดอารมณ์และพฤติกรรม (C) แต่เป็นความคิดความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถเลือกที่จะมีความคิดเชิงบวกได้ , ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) ของ Seligman (1998) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นความสามารถของบุคคลในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางปัญหาอุปสรรค บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับสถานการณ์ยากลำบากได้ดีกว่า , ทฤษฎีการขยายและสร้างทางอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001) ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์เชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการขยายความคิดและการรับรู้ (broaden) และสร้างทรัพยากรทางกายภาพ ทางสังคม และทางจิตใจ (build) อารมณ์เชิงบวกช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่นทางความคิด และความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การสร้างอารมณ์เชิงบวกยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการคิดและตัดสินใจที่รอบคอบมากขึ้น นอกจากนี้ การฝึกตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่อารมณ์เชิงบวก ช่วยให้บุคคลเกิดความสำนึกในคุณความดี การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าในผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี (Cohn et al., 2009)

การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณความดี การเข้าใจกระบวนการคิดตามแนวคิด ABC โมเดล จึงช่วยพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล เนื่องจากการใช้หลักเหตุผลในเชิงวิทยาศาสตร์อธิบายเหตุผลของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรม

ในกระบวนการกลุ่มการศึกษารั้งนี้ได้ฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนโดยมีการศึกษาวิจัยที่พบว่า การเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกซาบซึ้งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี (Emmons et al., 2003) และผู้วิจัยได้นำเทคนิคและทักษะมาใช้ในการศึกษากลุ่มในครั้งนี้ คือ เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อเตรียมความพร้อมทางจิตใจในการเรียนรู้และลดความเครียด เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teaching) เกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดลและความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant

Activities Scheduling) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก และวางแผนเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้น เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์เชิงบวกและความสำเร็จในอดีต ซึ่งช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก (Positive Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองสถานการณ์ต่างๆ ในแง่บวกที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ นำไปสู่การเกิดอารมณ์เชิงบวกและพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น และระหว่างแนวคิดทฤษฎีกับประสบการณ์จริง ใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์และตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะคำถามที่ช่วยให้ค้นพบพฤติกรรมเชิงบวกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดลและประโยชน์ของอารมณ์เชิงบวก การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อสรุปและประเมินการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และวางแผนการนำไปปฏิบัติ รวมทั้งใช้ทักษะการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อสร้างแรงจูงใจและความมั่นใจให้กับสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาตนเอง ทำที่สุดของการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในแนวคิด ABC โมเดลและความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล ความตระหนักรู้ในพฤติกรรมเชิงบวกของตนเองและอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถระบุและแยกแยะพฤติกรรมที่นำไปสู่อารมณ์เชิงบวกได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าความดี มีทักษะในการวางแผนเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกที่สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้มีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดและภาวะอารมณ์ด้านลบได้ดีขึ้น ผ่านการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกและการมีมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองมากขึ้น ผ่านการตระหนักถึงประสบการณ์ดีๆ และความสำเร็จในชีวิต ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

ครั้งที่ 12 การปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้อยู่ในขั้นตอนการประเมินผล (Evaluation) ตามกระบวนการของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Bannink (2013) ซึ่งเน้นการทบทวนความสำเร็จ การเสริมสร้างความเชื่อมั่น และการวางแผนเพื่อรักษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ยั่งยืน โดยผู้วิจัยได้ยึดตามแนวคิดทฤษฎี ดังนี้

ทฤษฎีอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ (Fredrickson, 2009; Fredrickson, 2001) อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวก เช่น ความปิติยินดี (Joy) ความกตัญญู (Gratitude) ความภาคภูมิใจ (Pride) ความสงบ (Serenity) ความสนใจ (Interest) ความสนุกสนาน (Amusement) ความหวัง (Hope) แรงบันดาลใจ (Inspiration) ความรู้สึกเกรงขาม (Awe) และความรัก (Love) ไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกดีในปัจจุบัน แต่ยังมีผลขยาย (Broaden) ขอบเขตความคิดและการรับรู้ และช่วยสร้าง (Build) ทักษะทางจิตใจในระยะยาว เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และการมีมุมมองเชิงบวก ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น (Cohn et al., 2009) การส่งเสริมและพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มเกิดอารมณ์เชิงบวกในช่วงสิ้นสุดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับแนวคิดจิตพอเพียง ของคุณเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) โดยเฉพาะในองค์ประกอบด้าน "การมีภูมิคุ้มกันตน" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และความสามารถในการฟื้นคืนตัว และองค์ประกอบด้าน "การรับรู้คุณค่าความดี" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสำนึกในบุญคุณ ความเมตตากรุณา และความมีคุณธรรมจริยธรรม นอกจากนี้ การฝึกความกตัญญู (Gratitude) ซึ่งเป็นเทคนิคสำคัญในครั้งนี มีงานวิจัยของ Emmons et al. (2003) ที่พบว่า การฝึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ลดอารมณ์เชิงลบ และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ในระยะยาว การสร้างประสบการณ์การอำลาเชิงบวก (Positive Termination Experience) เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดย Joyce et al. (2006) เสนอว่าการปิดกลุ่มอย่างเหมาะสมช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเติมเต็ม มีความหวัง และพร้อมที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาจิตพอเพียงที่มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและสมดุล โดยผู้วิจัยได้เริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการใช้เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Mindful Breathing) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบันและเตรียมความพร้อมทางจิตใจในการทำกลุ่มครั้งสุดท้าย เทคนิคการทบทวนความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลง (Success and Change Review) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เทคนิคการแสดงความกตัญญู

(Gratitude Expression) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความสัมพันธ์ที่ดี และการตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความสัมพันธ์ที่ดี และการตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม เทคนิคการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions Building) โดยการสร้างประสบการณ์ที่น่าประทับใจร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบวก ความผูกพัน และความหวังในอนาคตเทคนิคการวางแผนป้องกันการกลับไปมีปัญหาล้ำ (Relapse Prevention Planning) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนรักษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเตรียมพร้อมรับมือกับความท้าทายในอนาคต

ในกระบวนการกลุ่มได้นำทักษะต่างๆในการปรึกษากลุ่มมาใช้ร่วมเพื่อให้กระบวนการปรึกษากลุ่มมีความลื่นไหลและเป็นไปตามเป้าหมายของกลุ่ม โดยมีทักษะสำคัญที่นำมาใช้ คือ ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆในขณะดำเนินกลุ่ม เป็นการป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่มหรือการมีกลุ่มย่อยในกลุ่มใหญ่ ทักษะการเชื่อมโยง(Linking)ที่สามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในสมาชิกกลุ่ม ใช้ทักษะการตั้งคำถาม(Questioning) ซึ่งเป็นการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจตนเอง ประเมินตนเอง ให้เกิดความชัดเจน เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวต่างๆเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ร่วมกับการให้ข้อมูล (Giving information) โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม และเป็นข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ กระจ่างชัดเจน เป็นข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในการตัดสินใจ ใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกลุ่มร่วมกันในครั้งนี้ มีการให้กำลังใจ การทวนสาระและการสรุปความ(Encouraging, Paraphrasing, and Summarizing) โดยการให้กำลังใจ (Encouraging) ผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจอย่างเหมาะสมพอดีไม่มากไม่น้อยเกินไปขณะดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกดีมีกำลังใจ และผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการทวนสาระ (Paraphrasing) โดยผู้นำกลุ่มได้ สังเกต รับฟังคำสำคัญ แล้วทวนให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟัง หรือนำคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่กำลังนำเสนอต่อกลุ่มมาเรียบเรียงด้วยคำพูดของตนเอง แต่ยังคงสาระสำคัญไว้ เพื่อสร้างความชัดเจนในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มกำลังสับสน เพื่อยุติการพูดประเด็นซ้ำๆกันโดยไม่จำเป็น ทำยที่สุดแล้วเมื่อสิ้นสุดกระบวนการของกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้

แล้ว กลุ่มสามารถทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตพอเพียง และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรม สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์เชิงบวกซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เกิดความหวัง ความเชื่อมั่น และความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตพอเพียงต่อไป สอดคล้องกับการพัฒนา ด้านการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีทักษะและแนวทางที่ชัดเจนในการ นำความรู้เกี่ยวกับจิตพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถวางแผนป้องกันการกลับไป มีปัญหาซ้ำ และพร้อมเผชิญกับความท้าทายในอนาคตสมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ของการแสดง ความกตัญญูและการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งช่วยเสริมสร้างการรับรู้คุณค่าและความดี และ ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าความดี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกหัดสมาธิตาม แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน ภายหลังจากที่ได้กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครจำนวน 48 คน ผู้วิจัยดำเนินการจับคู่รายบุคคล(Matching) โดยใช้คะแนนจิตพอเพียงจากการทดสอบก่อนการ ทดลอง(Pre-test) เป็นตัวแปรหลัก จากนั้นจัดสรรผู้เข้าร่วมวิจัยในแต่ละคู่เข้าสู่กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยนำคะแนนทั้งหมดมาเรียงลำดับจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด (Rank Ordering) จากนั้นได้ใช้ วิธีการจัดสรรกลุ่มตัวอย่างแบบสลับตามลำดับคะแนน (Ranked Alternating Allocation) เพื่อจัดสรรผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีคะแนนอยู่ในลำดับที่ 1 ถูกจัดเข้ากลุ่มทดลอง ลำดับที่ 2 เข้ากลุ่มควบคุม ลำดับที่ 3 เข้ากลุ่มทดลอง ลำดับที่ 4 เข้ากลุ่มควบคุม โดยดำเนินการสลับกันไปเช่นนี้จนครบทั้ง 48 คน กระบวนการนี้ส่งผลให้ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 24 คน และมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เริ่มต้นที่ใกล้เคียงกันทางสถิติ ซึ่งเป็นวิธีการควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Controlling for Group Differences) ที่รัดกุมภายใต้ข้อจำกัดของการวิจัยกึ่งทดลอง ได้สมาชิกกลุ่มจำนวน 24 คน ต่อกลุ่ม เฉพาะกลุ่มทดลอง ทำการสุ่มอย่างง่าย(Simple random sampling) อีกครั้งเพื่อจัด แบ่งเป็นกลุ่มย่อยเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการฝึกหัดสมาธิ กลุ่มละ 8 คน เนื่องจากกลุ่มการฝึกหัดสมาธิ มีสมาธิกลุ่ม 7-8 คน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินกลุ่ม และจากแนวคิดของไมเยอร์ส และแฮนเซน (Myers & Hansen, 2006) เสนอแนะว่าการกำหนดขนาดของกลุ่มเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพของโปรแกรมควรมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 20-30 คน เพื่อให้เกิดความ

เที่ยงตรงในวิธีการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจิตพอเพียงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ และเพื่อเปรียบเทียบจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ตอน มีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect size) ของโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยมีสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	=	ค่าเฉลี่ย
SD	=	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	=	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา Distribution
p-value	=	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	=	มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
d	=	ค่าขนาดอิทธิพล

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลองจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา และ อาชีพก่อนต้องโทษ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงอายุ				
20 – 30 ปี	9	37.50	6	25.00
31 – 40 ปี	9	37.50	16	66.67
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	6	25.00	2	8.33
สถานภาพ				
โสด	17	70.83	20	83.33
สมรส	7	29.17	4	16.67
วุฒิการศึกษาสูงสุด				
ประถม	-	-	3	12.50
มัธยมต้น	7	29.17	7	29.17
มัธยมปลาย	10	41.67	8	33.33
ปวช/ปวส	7	29.17	6	25.00
อาชีพ				
รับจ้าง	14	58.33	14	58.33
เกษตรกร	5	20.83	3	12.50
ค้าขาย	4	16.67	4	16.67
ช่างซ่อม	1	4.17	2	8.33
ธุรกิจส่วนตัว	-	-	1	4.17
รวมทั้งหมด	24	100.00	24	100.00

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 48 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน พบว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ถูกคุมขังคดีอาชญากรรม ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานที่มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี ในกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 37.50 และในกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วนใหญ่สถานภาพโสด โดยในกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 70.83 และในกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 83.33 การศึกษาส่วนใหญ่จบ

มัธยมปลายกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 41.67 และในกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 33.33 อาชีพเดิมก่อนต้องโทษส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง กลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 58.33 และในกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 58.33 เท่ากัน

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลองจำแนกตามกองงาน และ จำนวนครั้งที่ต้องโทษ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กองงาน				
ลำไย	14	58.33	18	75.00
ช่างไม้	7	29.17	3	12.50
งานโยธา	1	4.17	1	4.17
โยธา	2	8.33	1	4.17
ลานธรรม	-	-	1	4.17
จำนวนครั้งในการเข้าเรือนจำ				
ครั้งที่ 2	15	62.50	18	75.00
ครั้งที่ 3	9	37.50	5	20.83
ครั้งที่ 4	-	-	1	4.17
รวมทั้งหมด	24	100.00	24	100.00

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน พบว่าลักษณะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ถูกคุมขังที่รับมอบหมายให้ทำงานอยู่ในกองงานแกะลำไยแห้ง โดยในกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 75 และในกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 58.33

ตอนที่ 2 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect size) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

2.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาพรวม ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น Normality และ Homogeneity

ตาราง 6 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น Normality และ Homogeneity

ตัวแปรตาม	เวลา	Tests of Normality: Shapiro-		Levene's Test
		Wilk		
		กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	
จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	ก่อน	0.800*	0.709*	0.002
	หลัง	0.801*	0.961	3.409
Box's M = 11.375*, p = .013				

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ ANOVA for Repeated Measures ผลการตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Univariate Normality) ด้วย Shapiro-Wilk พบว่า การแจกแจงของข้อมูลส่วนใหญ่ไม่มีความปกติ ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในหลายตัวแปร

ผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวน (Homogeneity of Variances) ด้วย Levene's Test พบว่า ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรตามไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น แต่ผลการทดสอบ Box's M Test พบว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามทั้งหมดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างในการทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีจำนวนเท่ากัน จึงไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาความยากด้วยกฎ Rule of Thumb เมื่อขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากัน การวิเคราะห์ ANOVA มีความทนทานต่อการละเมิด Box's M Test ดังนั้นข้อมูลสามารถดำเนินการวิเคราะห์ต่อไปโดยไม่กระทบต่อการตีความ (Olson, 1976)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง		กลุ่มควบคุม (n=24)				กลุ่มทดลอง (n=24)			
	เวลา	M	SD	Min	Max	M	SD	Min	Max
จิตลักษณะด้าน	ก่อน	2.678	0.314	2.190	3.310	3.433	0.543	2.452	4.667
ความมีเหตุผล	หลัง	2.678	0.314	2.190	3.310	4.669	0.293	4.190	5.333
จิตลักษณะด้าน	ก่อน	3.606	0.481	3.071	4.893	3.595	0.442	3.071	4.893
การมีภูมิคุ้มกันตน	หลัง	3.604	0.482	3.071	4.893	4.798	0.288	4.464	5.500
จิตลักษณะด้าน	ก่อน	3.208	0.610	2.333	4.500	3.163	0.599	2.333	4.500
การรับรู้คุณค่าความดี	หลัง	3.208	0.610	2.333	4.500	4.417	0.425	3.500	5.000
ภาพรวม จิตพอเพียงตาม	ก่อน	3.164	0.428	2.611	4.234	3.397	0.488	2.690	4.599
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	หลัง	3.163	0.429	2.611	4.234	4.628	0.216	4.321	5.111

จากตาราง 7 พบว่าในการตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลอง Mixed design หรือแบบแผนการทดลองแบบวัดซ้ำที่มีกลุ่มควบคุม (Control Group Repeated Measures Design) และเปรียบเทียบตัวแปรตามในแต่ละด้านของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพร้อมกัน ดังนั้นเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ (MANOVA for Repeated Measures) โดยมีการเปรียบเทียบ ดังนี้

- 1) ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ มีระดับคะแนนจิตพอเพียงสูงขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการศึกษา ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบหรือเพื่อทดสอบอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect)
- 2) ในระยะหลังการทดลอง ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษา มีจิตพอเพียงสูงกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ

โปรแกรมการปรึกษา หรือเพื่อทดสอบอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) โดยผลการวิเคราะห์มีรายละเอียด ดังนี้

ผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวน (Homogeneity of Variances) ด้วย Levene's Test พบว่า ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรตามไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น แต่ผลการทดสอบ Box's M Test พบว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามทั้งหมดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างในการทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีจำนวนเท่ากัน จึงไม่ส่งผลต่อการตีความมากนักด้วยกฎ Rule of Thumb เมื่อขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากัน การวิเคราะห์ ANOVA มีความทนทานต่อการละเมิด Box's M Test ดังนั้นข้อมูลสามารถดำเนินการวิเคราะห์ต่อไปโดยไม่กระทบต่อการตีความ (Olson, 1976)

3.1 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา

ตาราง 8 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการวัดของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ปัจจัย	SS	df	MS	F	p-value
กลุ่ม	17.287	1	17.287	105.336	< .001
ความคลาดเคลื่อน (กลุ่ม)	7.549	46	0.164		
เวลา	9.080	1	9.080	56.164	< .001
ความคลาดเคลื่อน (เวลา)	7.437	46	0.162		
กลุ่ม x เวลา	9.094	1	9.094	56.254	< .001

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 8 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา (Group x Time Interaction) พบว่า คะแนนจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เกิดผลปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระหว่างกลุ่ม (ควบคุม - ทดลอง) และช่วงเวลาการวัด (ก่อน-หลัง) ดังนั้นผลของจิตพอเพียงฯ จึงแปรเปลี่ยนไปตามความแตกต่างระหว่างกลุ่มและในแต่ละช่วงเวลา ดังนั้นการตีความผลกระทบจากการใช้โปรแกรมฯ ต้องพิจารณาจาก Simple Main Effects

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีของ Bonferroni เพื่อตรวจสอบผลหลักอย่างง่าย (Simple Main Effects) โดยการรายงานผลการเปรียบเทียบไปตามกลุ่มย่อยและในแต่ละช่วงเวลาของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3.2 ผลการทดสอบการเปรียบเทียบรายคู่ของเวลาภายในแต่ละกลุ่ม

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) ของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตน

ช่วงเวลา	กลุ่ม	M	Std. Error	MD (หลัง - ก่อน)	p value	Partial Eta Squared
ก่อนทดลอง	ควบคุม	3.164	0.094	0.233	.085	0.063
	ทดลอง	3.397	0.094			
หลังทดลอง	ควบคุม	3.163	0.069	1.464*	< .001	0.829
	ทดลอง	4.628	0.069			

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา พบว่า ก่อนการทดลอง จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ระหว่างกลุ่มควบคุม (M=3.164) และกลุ่มทดลอง (M=3.164) มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมทั้ง 2 กลุ่ม มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเท่าเทียมกันตั้งแต่ต้น

หลังการทดลอง พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม (M_{ทดลอง}=4.628) มีจิตพอเพียงสูงกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (M_{ควบคุม}=3.163) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มากกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากโปรแกรมนี้ โดยขนาดของผลกระทบของโปรแกรมฯ หลังการทดลอง สามารถอธิบายความแปรปรวนของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 0.829

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect)

กลุ่ม	ช่วงเวลา	M	Std. Error	MD (หลัง - ก่อน)	p-value
กลุ่มควบคุม	ก่อน	3.164	0.094	< 0.001	0.997
	หลัง	3.163	0.069		
กลุ่มทดลอง	ก่อน	3.397	0.094	1.231*	< .001
	หลัง	4.628	0.069		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มย่อย พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ระหว่างก่อนการทดลอง ($M=3.164$) และหลังการทดลอง ($M=3.163$) มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($M_{\text{หลัง}}=4.628$) สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ก่อน}}=3.397$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเวลาผ่านไปจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะมีพัฒนาการคงที่หรือไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่สำหรับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเวลาผ่านไปจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะมีการพัฒนาสูงขึ้น ซึ่งหมายความว่า โปรแกรมฯ มีความสามารถในการส่งเสริมให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ดีขึ้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ได้จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) และ ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) แสดงให้เห็นได้ว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มตาม

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

3.4 การวิเคราะห์จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นรายด้าน

3.4.1 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ตาราง 11 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น Normality และ Homogeneity

จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	เวลา	Tests of Normality: Shapiro-Wilk		Levene's Test
		กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	
จิตลักษณะด้านความมีเหตุผล	ก่อน	0.968	0.846*	2.493
	หลัง	0.968	0.947	0.347
จิตลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันตน	ก่อน	0.689*	0.693*	0.128
	หลัง	0.690*	0.913*	1.003
จิตลักษณะด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี	ก่อน	0.895*	0.846*	0.015
	หลัง	0.895*	0.923	0.611
Box's M = 48.736*, $p = .004$				

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ MANOVA for Repeated Measures ผลการตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Univariate Normality) ด้วย Shapiro-Wilk พบว่า การแจกแจงของข้อมูลส่วนใหญ่ไม่มีความปกติ ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในหลายตัวแปร

ส่วนผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวน (Homogeneity of Variances) ด้วย Levene's Test พบว่า ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรตามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น แต่ผลการทดสอบ Box's M Test พบว่า เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามทั้งหมดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น

อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างในการทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีจำนวนเท่ากัน จึงไม่ส่งผลต่อการตีความมากนักด้วยกฎ Rule of Thumb เมื่อขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากัน การวิเคราะห์ MANOVA มีความทนทานต่อการละเมิด Box's M Test เมื่อทดสอบด้วยเทคนิค Pillai's Trace ดังนั้นข้อมูลสามารถดำเนินการวิเคราะห์ MANOVA ด้วยต่อไป (Olson, 1976)

3.4.2 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา

ตาราง 12 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการวัดเชิงพหุคูณของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในแต่ละด้านพร้อมกัน

อิทธิพล	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	p-value
กลุ่ม x เวลา	0.637	25.782	3	44	< .001
กลุ่ม	0.864	93.514	3	44	< .001
เวลา	0.637	25.748	3	44	< .001

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ Repeated Measures MANOVA พบว่า มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มและเวลา สำหรับชุดของจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงทั้งสามด้าน (Pillai's Trace = .637, $F(3, 44) = 4.25.782$, $p < .001$) ซึ่งบ่งชี้ว่าการเปลี่ยนแปลงโดยรวมของจิตลักษณะทั้งสามด้านเมื่อเวลาผ่านไปมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนั้นมีอย่างน้อย 1 ตัวแปรที่แปรผันไปตามความแตกต่างระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา จึงต้องพิจารณาทีละตัวแปร

ตาราง 13 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลาการวัดของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในแต่ละด้านพร้อมกัน

ปัจจัย	SS	df	MS	F	p-value
จิตลักษณะด้านการมี ภูมิคุ้มกันตน					
กลุ่ม x เวลา	9.168	1	9.168	77.857	< .001
กลุ่ม	45.244	1	45.244	264.385	< .001
ความคลาดเคลื่อน (กลุ่ม)	7.872	46	0.171		
เวลา	9.168	1	9.168	77.857	< .001
ความคลาดเคลื่อน (เวลา)	5.417	46	0.118		
จิตลักษณะด้านการรับรู้คุณ ความดี					
กลุ่ม x เวลา	8.696	1	8.696	45.006	< .001
กลุ่ม	8.397	1	8.397	47.339	< .001
ความคลาดเคลื่อน	8.160	46	0.177		
เวลา	8.653	1	8.653	44.783	< .001
ความคลาดเคลื่อน	8.888	46	0.193		
จิตลักษณะด้านความมีเหตุผล					
กลุ่ม x เวลา	9.427	1	9.427	30.830	< .001
กลุ่ม	8.118	1	8.118	24.12	< .001
ความคลาดเคลื่อน	15.482	46	0.337		
เวลา	9.427	1	9.427	30.830	< .001
ความคลาดเคลื่อน	14.006	46	0.306		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 4.11 ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา (Group x Time Interaction) พบว่า จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในทุกด้านเกิดผลปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) และช่วงเวลาการวัด (ก่อน-หลัง) ดังนั้นผลของจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การมีภูมิคุ้มกันตน การรับรู้คุณความดี ความมีเหตุผล จะแปรเปลี่ยนไปตามความแตกต่างระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีของ Bonferroni เพื่อตรวจสอบผลหลักอย่างง่าย (Simple Main Effects) โดยการรายงานผลการเปรียบเทียบไปตามกลุ่มย่อยและในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละด้านของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3.4.3 ผลการทดสอบการเปรียบเทียบรายคู่ของเวลาภายในแต่ละกลุ่ม

1) ผลการทดสอบจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านภูมิคุ้มกันตน

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม(Between-Subject main effect)ของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

ช่วงเวลา	กลุ่ม	M	Std. Error	MD (ทดลอง - ควบคุม)	p-value	Partial Eta Squared
ก่อนทดลอง	ควบคุม	2.678	0.091	0.755*	< 0.001	0.431
	ทดลอง	3.433	0.091			
หลังทดลอง	ควบคุม	2.678	0.062	1.991*	< 0.001	0.918
	ทดลอง	4.669	0.062			

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา พบว่า **ก่อนการทดลอง**จิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตนของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดระหว่างกลุ่มควบคุม (M=2.678) และกลุ่มทดลอง (M=3.433) มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในช่วง**หลังการทดลอง**หรือหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน (M=4.669) สูงขึ้นกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ (M=2.678) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยขนาดของผลกระทบของโปรแกรมฯ หลังการทดลอง สามารถอธิบายความแปรปรวนของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 0.918

แต่เพื่อให้แน่ใจว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมช่วยพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมี ภูมิคุ้มกันตนได้จริง โดยผลไม่ได้เกิดจากความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียงด้านภูมิคุ้มกันตน ตั้งแต่ก่อนเริ่มการทดลอง ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ ANCOVA เพิ่มเติม โดยนำคะแนนจิตพอเพียง ด้านการมีภูมิคุ้มกันตนก่อนการทดลอง (Pre-test scores) มาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) เพื่อ ควบคุมปัจจัยแทรกซ้อนจากความแตกต่างของคะแนนระหว่างบุคคลของผู้เข้าร่วมระหว่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 15

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม โดยมีคะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (covariate)

ปัจจัย	SS	df	MS	F	P
ก่อนทดลอง (covariate)	0.167	1	0.167	1.839	.182
กลุ่ม	24.369	1	24.369	268.824	< .001
ค่าความคลาดเคลื่อน	4.079	45	0.091		

จากตารางที่ 15 พบว่า ผลการวิเคราะห์ ANCOVA เมื่อควบคุมคะแนนจิตพอเพียง ด้านการมีภูมิคุ้มกันตนก่อนการทดลอง โดยผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมขังที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, $F(1, 45) = 268.82$ โดยมี Adjusted Means ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 4.62 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.73 นอกจากนี้ คะแนนจิตพอเพียงด้านการ มีภูมิคุ้มกันตนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมไม่มีอิทธิพลต่อความแปรปรวนของคะแนนหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ($F(1, 45) = 1.839$, $p = .182$)

ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถยืนยันผลการวิเคราะห์ทางสถิติได้อย่าง ชัดเจนว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ภายหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงสูงขึ้นกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่อยู่ในกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) ของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

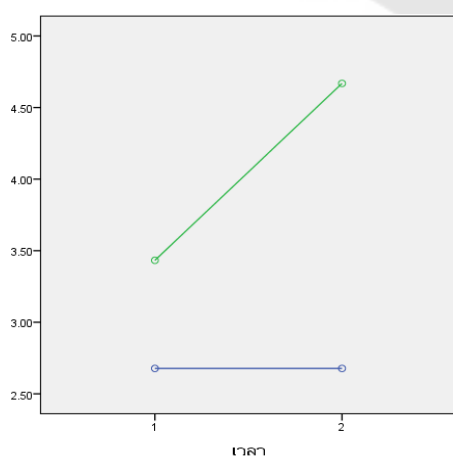
กลุ่ม	ช่วงเวลา	M	Std. Error	MD (หลัง - ก่อน)	p-value
กลุ่มควบคุม	ก่อน	2.678	0.091	< 0.001	1.000
	หลัง	2.678	0.062		
กลุ่มทดลอง	ก่อน	3.433	0.091	1.236*	< 0.001
	หลัง	4.669	0.062		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

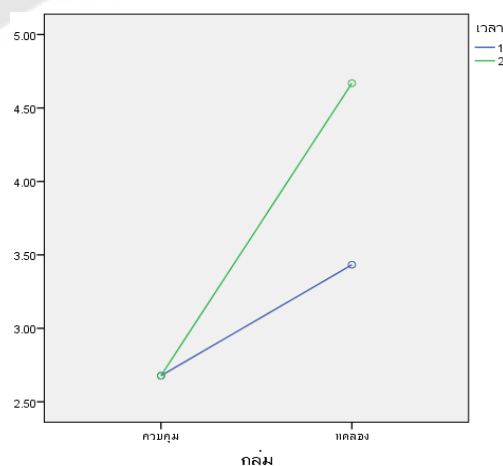
จากตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มย่อย พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ใน**กลุ่มควบคุม**หรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตนระหว่างก่อนการทดลอง ($M=2.678$) และหลังการทดลอง ($M=2.678$) มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แต่สำหรับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ใน**กลุ่มทดลอง**หรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ($M_{\text{หลัง}}=4.669$) สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ก่อน}}=3.433$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

แผนภาพจากตารางที่ 5.11 – 5.12



Between-Subject main effect



Within-Subject Main effect

จากตาราง 16 จากผลข้างต้นในช่วงก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่เท่าเทียมกัน ตั้งแต่ต้น แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาและกลุ่ม พบว่า ผลปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้นในลักษณะแบบเรียงลำดับ หรือ Ordinal Interaction กล่าวคือ เมื่อเวลาผ่านไปกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ จิตพอเพียงก็ยิ่งสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม แต่กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมจิตพอเพียงยังเท่าเดิม ดังแผนภาพที่ 5.11 – 5.12 ซึ่งผลปฏิสัมพันธ์แบบเรียงลำดับไม่กระทบต่อการตีความหรือสรุปผลการวิจัย ดังนั้น ผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นยังคงมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในกลุ่มทดลองให้เพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนที่สำคัญใดๆ

แสดงว่าโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มากกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่ไม่ได้รับการพัฒนาจากโปรแกรมฯ

2) ผลการทดสอบจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของด้านการรับรู้คุณความดี

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) ของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี

ช่วงเวลา	กลุ่ม	M	Std. Error	MD (ทดลอง - ควบคุม)	p-value	Partial Eta Squared
ก่อนทดลอง	ควบคุม	3.606	0.094	0.010	0.938	0.000
	ทดลอง	3.595	0.094			
หลังทดลอง	ควบคุม	3.604	0.081	1.193*	< 0.001	0.702
	ทดลอง	4.798	0.081			

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา พบว่า **ก่อนการทดลอง** จิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดีของผู้ถูกคุม

ซังคดียาเสพติดฯ ระหว่างกลุ่มควบคุม ($M=3.606$) และกลุ่มทดลอง ($M=3.595$) มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม มีจิตพอเพียงด้านจิตลักษณะการรับรู้คุณความดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเท่าเทียมกันตั้งแต่ต้น

หลังการทดลอง พบว่า ผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ ที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ทดลอง}}=4.798$) มีจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดีสูงกว่าผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ กลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ควบคุม}}=3.604$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดีของผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ มากกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ ที่ไม่ได้รับการพัฒนาจากโปรแกรมนี้ โดยขนาดของผลกระทบของโปรแกรมฯ หลังการทดลอง สามารถอธิบายความแปรปรวนของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 0.702

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) ของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี

กลุ่ม	ช่วงเวลา	M	Std. Error	MD (หลัง - ก่อน)	p-value
กลุ่มควบคุม	ก่อน	3.606	0.094	0.001	0.991
	หลัง	3.604	0.081		
กลุ่มทดลอง	ก่อน	3.595	0.094	1.202*	< 0.001
	หลัง	4.798	0.081		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มย่อย พบว่า ผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ ที่อยู่ใน **กลุ่มควบคุม** หรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี ระหว่างก่อนการทดลอง ($M=3.606$) และหลังการทดลอง ($M=3.604$) มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ ที่อยู่ใน **กลุ่มทดลอง** หรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้ถูกคุมซังคดียาเสพติดฯ มีจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี

($M_{\text{หลัง}}=4.798$) สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ก่อน}}=3.595$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเวลาผ่านไปจิตพอเพียงด้านการรับรู้ความดีซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะมีพัฒนาการคงที่หรือไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่สำหรับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเวลาผ่านไปจิตพอเพียงด้านการรับรู้ความดีจะมีการพัฒนาสูงขึ้น ซึ่งหมายความว่า โปรแกรมมีความสามารถในการส่งเสริมให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีจิตพอเพียงด้านการรับรู้ความดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เพิ่มสูงขึ้น

3. ผลการทดสอบจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของด้านความมีเหตุผล

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) ในแต่ละช่วงเวลาของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม (Between-Subject main effect) ของจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล

ช่วงเวลา	กลุ่ม	M	Std. Error	MD (ทดลอง - ควบคุม)	p-value	Partial Eta Squared
ก่อนทดลอง	ควบคุม	3.208	0.123	0.45	0.797	0.01
	ทดลอง	3.163	0.123			
หลังทดลอง	ควบคุม	3.208	0.107	1.208*	< 0.001	0.579
	ทดลอง	4.417	0.107			

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (ควบคุม-ทดลอง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา พบว่า **ก่อนการทดลอง** จิตพอเพียงด้านความมีเหตุผลซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดระหว่างกลุ่มควบคุม ($M=3.208$) และกลุ่มทดลอง ($M=3.163$) **มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมทั้ง 2 กลุ่ม มีจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผลตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเท่าเทียมกันตั้งแต่ต้น

หลังการทดลอง พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ทดลอง}}=4.417$) มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความมี

เหตุผลสูงกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{ควบคุม} = 3.208$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านความมีเหตุผลมากกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่ไม่ได้รับการพัฒนาจากโปรแกรมนี้ โดยขนาดของผลกระทบของโปรแกรมฯ หลังการทดลอง สามารถอธิบายความแปรปรวนของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 0.579

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) ในแต่ละกลุ่มย่อยของอิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (Within-Subject Main effect) ของจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล

กลุ่ม	ช่วงเวลา	M	Std. Error	MD (หลัง - ก่อน)	p-value
กลุ่มควบคุม	ก่อน	3.208	0.123	4.441	1.000
	หลัง	3.208	0.107		
กลุ่มทดลอง	ก่อน	3.163	0.123	1.253	< 0.001
	หลัง	4.417	0.107		

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบตามช่วงเวลา (ก่อน-หลัง) อิทธิพลหลักที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มย่อย พบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯที่อยู่ใน**กลุ่มควบคุม**หรือ**กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ** มีจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล ระหว่าง**ก่อนการทดลอง** ($M=3.208$) และ**หลังการทดลอง** ($M=3.208$) **มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯที่อยู่ใน**กลุ่มทดลอง**หรือ**กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ** พบว่า **ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ** ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯมี**จิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล** ($M_{หลัง}=4.417$) **สูงขึ้น**กว่า**ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ** ($M_{ก่อน}=3.163$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

แสดงว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเวลาผ่านไปจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียง จะมีพัฒนาการคงที่หรือไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่สำหรับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเวลาผ่านไปจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล จะมีการพัฒนาสูงขึ้น



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี(Mixed Methods) ระหว่างงานวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ ตามแนวคิดของ Creswel (2015); Creswell and Clark (2018) แบบแผนการทดลองแบบผสมวิธี (Experimental (Intervention) Design)เนื่องจากธรรมชาติของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมีความซับซ้อนและต้องการการทำความเข้าใจเชิงลึกก่อนการพัฒนาการแทรกแซง การวิจัยเชิงคุณภาพในระยะแรกจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขและบริบทเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มนี้ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการจริง และต่อด้วยการวิจัยเชิงปริมาณที่จะทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจปัจจัยเงื่อนไขของจิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาร่วมสังเคราะห์กับเอกสารงานวิจัย แนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ส่วนงานวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง(Non-equivalent Control Group Pretest-Posttest Design) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยมีตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ คือ การได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ และตัวแปรตาม คือ จิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ และการไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ และตัวแปรตาม คือ จิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) ศึกษาปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาเกี่ยวกับจิตพอเพียงในบริบทของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ และ 2) เพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่มตามระยะการวิจัย คือ

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ(ระยะที่1) เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informant) โดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างแยกย่อย 3 กลุ่ม คือ 1. สัมภาษณ์กลุ่มอดีตผู้ถูกคุมขังที่พ้นโทษแล้ว มีเกณฑ์การคัดเลือกได้แก่ เป็นผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่พ้นโทษออกมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี แล้วไม่เคยกลับมากระทำผิดซ้ำในคดียาเสพติดหลังพ้นโทษอีก ได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่เรือนจำว่าเป็นบุคคลที่ประพฤติดีและสามารถเป็นแบบอย่างได้ มีความสามารถในการสื่อสารภาษาไทยได้อย่างชัดเจน และให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ 2. กลุ่มตัวอย่างผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในระหว่างการต้องโทษอยู่ในเรือน มีเกณฑ์การคัดเลือกได้แก่ เคยมีประวัติต้องโทษคดียาเสพติดมาก่อน เป็นผู้ที่ได้รับรองจากเจ้าหน้าที่ว่ามีความประพฤติดี อยู่ในระเบียบวินัย มีระดับคะแนนจิตพอเพียงสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย และ 3. กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ มีเกณฑ์ได้แก่ มีคุณวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์ทำงานในสาขาอย่างน้อย 5 ปี และมีผลงานหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหรือการปรึกษาในกลุ่มเสี่ยง ประกอบไปด้วยกลุ่มอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ

2. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงปริมาณ(ระยะที่2) กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยเชิงปริมาณ(ระยะที่2) เป็นกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในระหว่างการต้องโทษอยู่ในเรือนจำ มีประวัติเคยต้องโทษด้วยคดียาเสพติดมาก่อน จำนวน 48 คน จำแนกเป็นสมาชิกกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน โดยมีการดำเนินการศึกษาวิจัย ดังนี้

ขั้นเตรียมการ 1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาทำความเข้าใจแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงเพื่อนำไปพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด 2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดน่านเพื่อขออนุญาตทำการศึกษาร่วมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกคุมขังในเรือนจำจังหวัดน่าน

ขั้นตอนการวิจัย

ระยะที่1 วิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ เพื่อศึกษาประเด็นปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดโดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) กับกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informant)ทั้งสิ้น 16 คน โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. สร้างแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้สำหรับการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก (in-depth interview) กับกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยดำเนินการ ดังนี้

1.1 วิเคราะห์องค์ความรู้ตามแนวคิดทฤษฎี ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

1.3 กำหนดข้อคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview)

1.4 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยดำเนินการ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ (content validity) โดยส่งแบบสัมภาษณ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดประเมินผล และผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านจิตพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 2 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามที่สร้างขึ้น โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความตรงตามเนื้อหา (index of the item-objective congruence: IOC)

1.5 นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาทำการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความมุ่งหมายของการวิจัยในระยะที่ 1

1.6 ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ไปสัมภาษณ์กระบวนการคิดในการตอบแบบสัมภาษณ์ (cognitive interview) กับผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด จำนวน 2 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลจำนวน 2 คน เพื่อศึกษาปัญหาและข้อบกพร่องของแบบสัมภาษณ์ แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

1.7 ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยนำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญ โดยเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์ แบบเจาะลึก (In-depth Interviews) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลสำคัญลงนามเอกสารยินยอม เข้าร่วมวิจัย พร้อมกับการสัมภาษณ์ ยกเว้นกลุ่มผู้ถูกคุมขัง ที่ไม่ต้องลงนามในเอกสารยินยอมเนื่องจากเป็นกลุ่มเปราะบาง

1.8 ภายหลังการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลที่ได้รับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

1.9 จัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้รับมาตรวจสอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์

1.10 วิเคราะห์ข้อมูลสรุปและสังเคราะห์ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไข ที่เกี่ยวข้องกับการจิตพอเพียงและแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง วิเคราะห์ร่วมกับองค์ความรู้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง นำผลสรุปที่ได้ไปดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อนำโปรแกรมไปทำการศึกษาในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

สรุปและอภิปรายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (วิจัยระยะที่ 1)

จากการศึกษาประเด็นปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) กับกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ทั้งสิ้น 16 คน ข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพสามารถแยกข้อมูลเป็น 3 ส่วน คือ

1. ความหมายของจิตพอเพียง พบว่า สามารถอธิบายความหมายของจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำได้เป็น 3 ประเด็น คือ

1.1 จิตพอเพียงในฐานะคุณลักษณะทางจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจที่มีความพอประมาณ รู้จักความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผล มีการตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมา และการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ รวมทั้ง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตพอเพียง ด้านความมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดีมีคุณธรรมจริยธรรม อันเป็นองค์ประกอบของการมีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 จิตพอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยที่เขาจะต้องมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม การมีเป้าหมายและแรงจูงใจ โดยให้เขาได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความหวังในอนาคตที่ดีของตนเองได้ นอกจากนี้ จิตที่พอเพียงในฐานะภูมิคุ้มกันทางใจยังหมายถึง จิตที่มีการสร้างภูมิคุ้มกันต่อสิ่งชั่วร้าย โดยสามารถห้ามใจตนเองให้สามารถ ต้านทานต่อสิ่งที่มากระตุ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1.3 จิตพอเพียงในฐานะการปฏิบัติและวิถีชีวิต หมายถึง ความสามารถในการนำหลักความพอเพียงมาปรับใช้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับตนเอง มีการวางแผนการเงินอย่างเหมาะสมกับตนเอง ครอบครัวย การสร้างสัมพันธภาพ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และคนอื่นๆ ในสังคม สอดคล้องกับแนวคิดจิตพอเพียง ด้านความมีเหตุผล ด้าน

ภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดีมีคุณธรรมจริยธรรม อันเป็นองค์ประกอบของการมีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สรุป ความหมายของจิตพอเพียงในบริบทของกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำ มีความหมายร่วมกันอยู่ 2 ประเด็น คือ

1. จิตใจที่มีคุณลักษณะของความพอประมาณ รู้จักความพอดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเหตุผล มีการตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยไตร่ตรองถึงผลกระทบที่จะตามมา และการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ รวมทั้ง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง อุดทน มุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อ

2. จิตใจที่มีความสามารถในการปกป้อง คุ้มกันภัยจากสิ่งที่ไม่ดี คุ้มกันต่อสิ่งชั่วร้าย สามารถห้ามใจตนเองให้สามารถต้านทานต่อสิ่งที่มากระตุ้นได้ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้, มีเป้าหมายที่เหมาะสม ชัดเจน มีแรงจูงใจเพื่อจะไปสู่เป้าหมาย ,มองเห็นคุณค่าในตนเอง , มีความหวังในอนาคตที่ดีของตนเอง

2. ปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ

ในการศึกษาถึงปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ พบว่า ปัจจัยหลักสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ สามารถแยกได้เป็น 3 ปัจจัย คือ 1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล 2. ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ และ 3. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม อธิบายรายละเอียดของแต่ละปัจจัย ได้ดังนี้

2.1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล มีความสำคัญและมีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในเรือนจำ พบว่า มีปัจจัย ดังนี้

2.1.1 ปัจจัยภายในเกี่ยวกับทักษะความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์และความคิด ซึ่งหมายถึง การที่สามารถควบคุมตนเองได้ การมีสติยั้งคิด

2.1.2 ปัจจัยภายในด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและทัศนคติ โดยการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดประโยชน์ สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการ รู้จักให้อภัย

2.1.3 ปัจจัยภายในด้านความประมาทและการมองแต่ประโยชน์ส่วนตน ซึ่งหมายถึง ความเห็นแก่ตัว คิดถึงแต่ผลประโยชน์ของตนเองไม่คิดถึงผลกระทบที่ทำให้เกิดความ

เดือดร้อนเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น, นอกจากนี้ปัจจัยภายในด้านการขาดวุฒิภาวะและขาดความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติด ทำให้เกิดการคิดและตัดสินใจที่ขาดข้อมูลข้อเท็จจริง

จากผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยภายในดังกล่าว ทั้งทักษะความสามารถในการบริหารจัดการความเครียด อารมณ์และความคิด การมีสติ ยังคิด สามารถควบคุมตนเองได้ ปัจจัยภายในด้านความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและทัศนคติ สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง และ การ รู้จักให้อภัย ความไม่ประมาท การไม่เห็นแก่ตัว มีวุฒิภาวะและการมีความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติดที่ถูกต้อง ปัจจัยภายในดังกล่าวเหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เห็นว่าปัจจัยภายในดังกล่าวหากได้รับการพัฒนาให้มากขึ้นในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดมากเท่าไรยิ่งจะช่วยทำให้จิตพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดได้รับการพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้น อันจะส่งผลทำให้การดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสมตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของผู้วิจัยหลายๆท่าน เช่น งานวิจัยของ สุทธิณณ์ อามาศย์ บัณฑิต และ คณะ (2561) ที่ได้ร่วมกันศึกษาวิจัยโปรแกรมการเจริญสติเพื่อเสริมสร้างให้นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีความฉลาดทางอารมณ์ เช่น มีความมีเหตุมีผล มีการตัดสินใจที่เหมาะสม ซึ่งผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมฯ ส่งผลให้เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ด้วยตนเองอย่างมีสติ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมประเทศชาติได้ การศึกษาของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ(2559) ที่ได้ศึกษาพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่1 วิทยาลัยเซ็นหลุยส์ ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักศึกษาเกิดสติและสมาธิมากขึ้นซึ่งเป็นผลให้นักศึกษาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทำให้มีสติระลึกรู้ในการทำงานอย่างมีเหตุผล เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ ภัทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ์(2555) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม ผลวิจัยพบว่า ภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีการให้อภัยผู้อื่นสูงขึ้นสามารถใช้ชีวิตได้ดีขึ้น ลดการทะเลาะเบาะแว้งหรือปัญหาในกลุ่มเพื่อนนักเรียน มีสัมพันธภาพที่ดีและส่งผลให้สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีมากขึ้น

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ พบว่าเป็นปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ การสนับสนุนทางสังคมและ

กำลังใจจากครอบครัว มีความสำคัญเพราะครอบครัวเป็นแรงใจสำคัญเป็นแรงสนับสนุนที่มีผลต่อการคิดการตัดสินใจ ทำให้เขามีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี และการมีบุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีจะส่งผลดีที่จะทำให้เขาเกิดการเรียนรู้บ่มเพาะความคิดและการประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดีของบุคคลในครอบครัว ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Martinez และ Abrams (2013) ที่พบว่าความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและการสนับสนุนจากครอบครัวช่วยลดความเสี่ยงในการหวนกลับไปกระทำผิดซ้ำ และเพิ่มแรงจูงใจในการฟื้นฟู นอกจากนี้ Visher และ Travis (2011) ยังยืนยันว่าครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวและการกลับคืนสู่สังคมของผู้พ้นโทษ โดยเป็นทั้งที่พึ่งทางอารมณ์และเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ช่วยลดความเครียดและสร้างความมั่นคงในชีวิต ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยของ วรณภา อ่อนน้อม (2562) ที่ศึกษาการคืนคนดีสู่สังคม พบว่าครอบครัวเป็นแหล่งพลังใจสำคัญที่ช่วยให้ผู้พ้นโทษมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีแรงบันดาลใจในการสร้างชีวิตใหม่ที่ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับรายงานของ สำนักงานกิจการยุติธรรม (2562) ที่เสนอว่าการสร้างเครือข่ายสนับสนุนระหว่างครอบครัวกับชุมชน จะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยลดการกระทำผิดซ้ำและส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังและผู้พ้นโทษ

ดังนั้น ครอบครัวจึงมิได้เป็นเพียงหน่วยสังคมพื้นฐาน แต่ยังเป็น “ทุนทางสังคม” ที่ทรงพลังที่สุดเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างจิตพอเพียง และเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังคดียาเสพติดสามารถปรับตัว ฟื้นฟู และกลับคืนสู่สังคมอย่างยั่งยืนได้

2.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคม พบว่า เป็นปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ โดยพบว่า อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดค่อนข้างมาก เพราะการคบเพื่อนที่ไม่ดี จะทำให้มีการมีการถ่ายทอดความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมมีการชักจูงกันไปในทางที่ผิดได้ง่าย ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่ม ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยแวดล้อมและบริบททางสังคมด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องความยากจน และโอกาสในการเข้าถึงยาเสพติด รวมถึง การตีตราจากบุคคลใกล้ชิด ญาติบุคคลรอบข้าง การตีตราจากสังคม ทำให้ไม่ได้รับกำลังใจหรือแรงจูงใจสนับสนุนให้เกิดการคิดและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีได้ และพบว่ายังมีปัจจัยเกี่ยวกับการขาดการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม รวมถึงความโดดเดี่ยวในชีวิต การไม่รู้จะพึ่งใคร มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มคนกลุ่มนี้ด้วยเช่นกัน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบททางสังคมดังกล่าว พบว่า เป็นเงื่อนไขสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ต้องขังคดียา

เสพติด โดยเฉพาะอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีผลต่อการถ่ายทอดความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม หากอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยมไม่เหมาะสม จะทำให้ผู้ต้องขังมีแนวโน้มที่จะถูกชักนำไปในทางที่ผิดได้ง่าย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Welsh and Farrington (2007) ที่ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นตัวทำนายสำคัญของการกระทำผิด และการหวนกลับไปใช้สารเสพติด

นอกจากนี้ บริบทด้านความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ ความยากจน และโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรที่จำกัด ก็เป็นอีกมิติหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเข้าถึงยาเสพติดที่ง่ายและการขาดโอกาสในการประกอบอาชีพที่มั่นคง พบการรายงานที่ระบุว่าความยากจนและการถูกกีดกันทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ผลักดันให้เกิดการใช้และค้ายาเสพติดในหลายประเทศ

ในส่วนของการตีตราจากสังคม การไม่ยอมรับจากชุมชนหรือแม้กระทั่งจากคนใกล้ชิด มีผลโดยตรงต่อความรู้สึกด้อยค่าและการขาดแรงสนับสนุนในการปรับตัว ผลนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Maruna (2001) ที่กล่าวถึงกระบวนการ "desistance" หรือการหยุดกระทำผิด โดยชี้ว่าการยอมรับและการมองเห็นคุณค่าจากสังคมเป็นเงื่อนไขสำคัญที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในบริบทประเทศไทย งานวิจัยของ พิมพ์ภา พัฒน์วิระพันธุ์ (2561) พบว่าผู้ต้องขังที่ขาดเครือข่ายทางสังคมและเผชิญกับการตีตราจากชุมชน มักมีความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดแรงบันดาลใจในการปรับตัว สอดคล้องกับรายงานของ กรมราชทัณฑ์ (2565) ที่ระบุว่า การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมภายนอกเป็นหนึ่งในอุปสรรคหลักของการคืนคนดีสู่สังคม

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ทั้งอิทธิพลของเพื่อน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ และการตีตราจากสังคม ล้วนเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของผู้ต้องขังคดียาเสพติด และเป็นประเด็นที่ควรได้รับการพิจารณาอย่างจริงจังในการวางแผนทางการฟื้นฟูและพัฒนาผู้ต้องขังในอนาคต

3. แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดพบว่าสามารถ พัฒนาได้โดยแยกเป็น 6 แนวทาง คือ

3.1 แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงโดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน

3.2 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก

3.3 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการส่งเสริมให้เขามีความรู้และปัญญา

3.4 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างแรงจูงใจและความหวัง

3.5 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.6 สามารถพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต

ซึ่งแต่ละแนวทางมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงโดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน โดยการให้เขามีการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองให้มีความศรัทธาในศักยภาพของตนเอง ,ให้เขามีการพัฒนาเติบโตด้านจิตวิญญาณ เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต การมองเห็นความหมายใหม่ของชีวิต ,ให้เขามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น หันมามองตนเองอย่างซื่อตรง ,ให้เขามีโอกาสได้คิดทบทวนตนเองโดยการสะท้อนย้อนคิดผ่านบทเรียนในอดีตที่ผ่านมา ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เจ็บปวดที่ผ่านมาของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขชีวิตในปัจจุบัน

3.2 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวกโดยให้เขาได้มีการตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง ,ให้เขาได้มีการพัฒนาความมีวินัยและคุณธรรมในตนเอง เพื่อให้เขาเกิดความ อดทน ขยัน ซื่อสัตย์ ,ให้เขาได้มีการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการสร้างทางเลือกใหม่ๆ ให้รู้จักปฏิเสธสิ่งชั่วร้าย หาวิถีชีวิตใหม่ที่ดีกว่า

3.3 แนวทางพัฒนาจิตพอเพียงโดยการส่งเสริมความรู้และปัญญา ด้วยวิธีการให้เขามีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เปิดใจรับความรู้ใหม่ มีการศึกษาความรู้เพิ่มมากขึ้น และ ให้เกิดการตระหนักรู้เห็นคุณค่าความสำคัญ เกิดศรัทธาเชื่อมั่นพร้อมทั้งนำหลักความพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ มีการใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักพอเพียง

3.4 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยวิธีการสร้างแรงจูงใจและความหวัง ให้เขาได้มองเห็นอนาคตและโอกาสใหม่ๆ มีความหวังและกำลังใจ, ค้นพบคุณค่าและความหมายของชีวิต เห็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่า และมีความเชื่อมั่นในพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้ มีศักยภาพและความสามารถในตนเองสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งหรือคาดหวังไว้ได้

3.5 การพัฒนาจิตพอเพียงโดยวิธีการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา การให้มีการนำครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วม รวมถึงมีการสร้างเครือข่ายองค์ความรู้และให้เขามีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญและเพื่อนร่วมทาง รวมถึงการให้เขาได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรที่ดี มีเพื่อนแท้คอยให้กำลังใจ ชี้แนะในทางที่ถูกจะทำให้เขาได้เรียนรู้แนวทางในการคิดปฏิบัติและดำรงชีวิตที่ดีงามได้มากขึ้น

3.6 พัฒนาจิตพอเพียงโดยการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต ให้เขามีการบริหารจัดการความเครียดและสุขภาพจิต รู้จักดูแลใจตนเอง มีการวางแผนการเงินและการจัดสรรทรัพยากรอย่างสมเหตุสมผล รู้จักใช้จ่ายอย่างรู้คุณค่า รู้จักการเก็บออม และมีทักษะวิถีการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย พออยู่พอกิน ไม่สร้างความสะดวกสบาย

จากแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดทั้ง 6 ด้าน ที่พบจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณนี้ พบว่า มีความสอดคล้องกับแนวคิดและผลการศึกษาที่ผ่านมาในหลายมิติ ประการแรก การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน (ข้อ 3.1) สอดคล้องกับงานของ Maruna (2001) ที่กล่าวถึงกระบวนการ *making good* ว่าผู้กระทำผิดที่สามารถสะท้อนคิด (reflection) และตีความประสบการณ์ในอดีตอย่างมีความหมาย จะมีโอกาสสูงที่จะเปลี่ยนแปลงและสร้างชีวิตใหม่ได้อย่างยั่งยืน เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ สวณีย์ สุขเจริญ (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำนวน 15 คน เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้อายุรุ่นจัดการความโกรธได้อย่างเหมาะสม โดยมีขั้นตอนหนึ่งในนั้นคือให้อายุรุ่นสำรวจผลเสียจากอารมณ์โกรธตามสภาพเป็นจริงที่เคยประสบมา ตลอดจนแนวทางจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่ใช้การศึกษาเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่เคยผิดพลาดเกิดความเสียหายหรือผลเสียที่เคยเกิดขึ้น เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการระงับความโกรธที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลอง และวัยรุ่นสามารถหาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อระงับความโกรธได้ สำหรับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงด้วยการส่งเสริมพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะเชิงบวก (ข้อ 3.2) พบว่ามีความใกล้เคียงกับการศึกษาของ Botvin and Griffin (2004) ที่ยืนยันว่าการฝึกทักษะชีวิต เช่น การปฏิเสธสิ่งชั่วร้าย การคิดเชิงวิพากษ์ และการสร้างเป้าหมายชีวิต ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและการหวนกลับไปใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนและผู้ต้องขังได้อย่างมีนัยสำคัญ ในประเทศไทยสำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2560) ก็รายงานว่า การฝึกอบรมทักษะ

ชีวิตในผู้ต้องขังช่วยเสริมสร้างคุณธรรม ความมีวินัย และการปรับตัวในเรือนจำ ส่วนแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงด้วยการส่งเสริมความรู้และปัญญา (ข้อ 3.3) สอดคล้องกับงานของ Davis et al. (2013) ที่พบว่าการศึกษาภายในเรือนจำและการให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ต่อเนื่องช่วยลดอัตราการกระทำผิดซ้ำ และเสริมสร้างศักยภาพในการประกอบอาชีพหลังพ้นโทษ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นการใช้ปัญญาและความรอบรู้เพื่อดำรงชีวิตอย่างสมดุล ในประเด็นแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างแรงจูงใจและความหวัง (ข้อ 3.4) มีความสัมพันธ์กับงานของ Christopher et al. (2016) ที่พัฒนาโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้ต้องขังหญิง และพบว่าการสร้างเป้าหมายในอนาคตและการมีความหวังช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน ส่วนในบริบทไทย เรือนจำกลางนครราชสีมา (2562) ก็รายงานว่าการบำบัดฟื้นฟูที่เน้นการสร้างแรงบันดาลใจสามารถช่วยให้ผู้ต้องขังลดความเครียดและมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตได้ สำหรับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงโดยการสร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุน (ข้อ 3.5) พบว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานของ Visser and Travis (2011) ที่ระบุว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนมีบทบาทสำคัญต่อการคืนคนดีสู่สังคม ขณะที่สำนักงานกิจการยุติธรรม (2562) ชี้ว่าการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัว ชุมชน และองค์กรภาครัฐ มีผลโดยตรงต่อการลดการกระทำผิดซ้ำและการปรับตัวของผู้พ้นโทษ สุดท้ายการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต (ข้อ 3.6) สอดคล้องกับแนวคิดของ WHO (1997) เกี่ยวกับ *life skills education* ที่เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะในการจัดการอารมณ์ การเงิน และความสัมพันธ์เพื่อดำรงชีวิตอย่างสมดุล รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐพร ศรีสุวรรณ (2561) ที่พบว่าผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฝึกอาชีพและได้รับการอบรมด้านการจัดการชีวิต มีแนวโน้มที่จะปรับตัวและใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงหลังพ้นโทษ

กล่าวโดยสรุป แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงทั้ง 6 ประการที่พบในงานวิจัยนี้ ไม่เพียงสะท้อนให้เห็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้ต้องขังคดีอาชญากรรม แต่ยังได้รับการสนับสนุนจากทั้งทฤษฎีและงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งช่วยเพิ่มความเข้มแข็งและความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา

สรุปและอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพทำให้ทราบถึงข้อมูลสำคัญ ประเด็นปัจจัยเงื่อนไขและแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดีอาชญากรรม นับเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญ โดยผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมฯ เพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดี

ยาเสพติดในเรือนจำ โดยการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน พัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะทางบวก ส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้และปัญญา สร้างแรงจูงใจและความหวัง สร้างสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนา และการพัฒนาความสามารถในการจัดการชีวิต

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 ได้นำไปสู่การสังเคราะห์แบบจำลองแนวคิดเชิงสาเหตุของการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด (ภาพประกอบ 4.4) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสถานะพื้นฐานที่เปราะบางของผู้ให้ข้อมูลได้นำมาสู่สภาวะพลังที่ซับซ้อนภายในจิตใจ อันเกิดจากการต่อสู้กันระหว่างปัจจัยขัดขวาง (เช่น การขาดทักษะจัดการอารมณ์ ตราบาปจากสังคม) และปัจจัยส่งเสริม (เช่น สายใยครอบครัว การค้นพบเป้าหมายใหม่) ซึ่งข้อมูลเชิงลึกนี้ได้กลายเป็นโครงสร้างหลักสำคัญในการออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการลดพลังของปัจจัยขัดขวางและเสริมพลังของปัจจัยส่งเสริมโดยตรง

หากพิจารณาถึงบริบทของการถูกคุมขังในเรือนจำแล้ว จะพบว่าสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการพัฒนาทั้งผลเชิงลบและเชิงบวกต่อการพัฒนาจิตพอเพียง โดยด้านลบ เช่น สภาพแวดล้อมของเรือนจำที่มีอยู่อย่างจำกัด หรือ การถูกตีตราจากสังคม บุคคลอื่นๆ สร้างความท้อแท้ ส่วนในด้านบวก พบว่า การมีเวลาว่างที่ค่อนข้างมากและการถูกบังคับให้หยุดพักจากชีวิตที่วุ่นวายจากสังคมภายนอก กลับกลายเป็นโอกาสในการได้คิดพิจารณา ทบทวนชีวิต ไตร่ตรองและสะท้อนตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียง นอกจากนี้ ข้อมูลสำคัญที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพถูกนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรม โดยเริ่มการตระหนักว่าในตนเองถูกแปลงเป็นกิจกรรมการฝึกสติและการสำรวจตนเองในการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาครั้งที่ 2-3 เริ่มการสร้างความหมายใหม่ได้นำมาประยุกต์เพื่อเป็นกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาเพื่อการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมกับศักยภาพและทรัพยากรภายในหรือจุดแข็งของสมาชิกกลุ่มแต่ละบุคคล และ การจินตนาการถึงอนาคตที่ดีที่สุดของตนเองในการดำเนินการปรึกษากลุ่มฯ ครั้งที่ 4-5 ส่วนเริ่มการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกถูกสานต่อผ่านกระบวนการกลุ่มตลอดทั้ง 12 ครั้ง

ในส่วนแบบจำลองแนวคิดเชิงสาเหตุของการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดสามารถสังเคราะห์และตีความผลการค้นพบ โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่ค้นพบสภาวะพลัง" (กล่องที่ 2) ระหว่างปัจจัยขัดขวางและส่งเสริม นั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งในการอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้ถูกคุมขัง ปัจจัย

ส่งเสริม ที่สำคัญที่สุดที่ค้นพบคือครอบครัวในฐานะเสาหลักทางจิตใจ" ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกสร้างเกราะป้องกัน" (Protective Mechanism) ที่สำคัญที่สุด ผลการค้นพบนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับทฤษฎีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience Theory) ซึ่งชี้ว่าสายใยทางสังคมที่เข้มแข็ง (Strong Social Bonds) โดยเฉพาะจากครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ประสบปัญหาสามารถฟื้นตัวจากสภาวะวิกฤตได้ เนื่องจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่มั่นคงช่วยให้ได้รับทั้งการสนับสนุนทางอารมณ์ ทางปฏิบัติ และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งช่วยลดผลกระทบจากความเครียดและเพิ่มศักยภาพในการรับมือกับปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาของ Walsh (1996) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง Family Resilience: A Concept for Coping with Family Crisis. งานวิจัยนำเสนอแนวคิด "family resilience" หรือความเข้มแข็งของครอบครัว ว่าเป็นกระบวนการร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวที่ช่วยให้พ้นฝ่าวิกฤตได้ ครอบครัวที่มีการสร้าง belief systems (ระบบความเชื่อร่วม), organizational patterns (รูปแบบการจัดการ), และ communication and problem-solving (การสื่อสารและการแก้ปัญหา) อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้สามารถฟื้นตัวจากวิกฤตได้ดีกว่า งานวิจัยนี้ให้กรอบแนวคิดที่ชัดเจนว่า ครอบครัวเป็นหน่วยที่ไม่สามารถแยกออกจากบริบททางสังคมได้ และการปรับตัวภายในครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก และจากการศึกษาด้วยวิธีการทบทวนวรรณกรรมวิชาการระดับนานาชาติ เกี่ยวกับความเข้มแข็งของครอบครัว (family resilience) พบผลว่ากระบวนการที่ทำงานในระดับครอบครัว—เช่น strong emotional bonds (ความผูกพันทางอารมณ์ที่แข็งแรง), effective communication (การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ), coping strategies และ family belief systems—มีความสำคัญต่อการช่วยครอบครัวจัดการกับวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเน้นว่า การมี positive parenting และการมี เครือข่ายครอบครัวที่กว้างขึ้น เช่น บิดามารดาที่แยกกันอยู่หรือบุคคลอื่นในครอบครัวที่ช่วยดูแล มีผลดีต่อพัฒนาการของเด็ก แม้ในสภาวะยากลำบากทางเศรษฐกิจ ในทางกลับกัน ปัจจัยขัดขวาง เช่น トラาปาจากสังคม" ที่ค้นพบจากงานวิจัยนั้น ก็สอดคล้องกับ ทฤษฎีการตีตรา (Stigma Theory) อธิบายว่าการถูกสังคมปฏิเสธสามารถเป็นบ่อนทำลายความเชื่อมั่นในตนเองและกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการกลับคืนสู่สังคม ดังที่ พัชรียา ก้อนแพง (2559) ได้ศึกษาระดับการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับคดียาเสพติด เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของปัจจัยทางด้านความผูกพันทางสังคม (Social Bonds) การควบคุมตนเอง (Self-Control) ที่ส่งผลต่อการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับคดียาเสพติดของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงกลาง ผลวิจัย พบว่า ปัจจัยการคบเพื่อนมีผลต่อการกระทำผิดมากที่สุด รองลงมาคือปัจจัยทางด้านประวัติการกระทำผิด ปัจจัยด้าน การควบคุมตนเองและปัจจัยทางด้านความผูกพัน

ทางสังคม โดยเฉพาะ ความผูกพันกับครอบครัวส่งผลต่อการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 คนที่มีความเข้มข้นในการ คบหาสมาคมกับผู้ที่กระทำผิดสูงย่อมมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดสูงตามไปด้วย เนื่องจากจสะท้อนให้เห็นถึงการเท่าใจ (Give Weight to the Ratio of Pro-Deviance) ให้กับคนที่เขาชื่นชอบ บุคคลที่เขาประทับใจ และได้เรียนรู้และซึมซับการกระทำผิดมากขึ้น เช่นเดียวกับ Matsueda เห็นว่า การคบหาสมาคมกับเพื่อนที่กระทำผิด เพื่อนกลุ่มนี้จะช่วยถ่ายทอดค่านิยมและความเชื่อในเรื่องการละเมิดกฎหมาย (Cressey, 1978; Matsueda, 1982) ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงได้ตอกย้ำว่า การแทรกแซงใดๆ ก็ตามที่จะมีประสิทธิภาพ จะต้องออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างกลไกป้องกันและลดทอนผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงโดยผ่านโปรแกรมการปรึกษากลุ่มๆที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ เพื่อเป็นเกราะหรือภูมิคุ้มกันทางจิตใจจากภายในเสริมสร้างกลไกป้องกันและลดทอนผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวและเกิดประสิทธิภาพได้อย่างยั่งยืน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัยเชิงทดลอง (ระยะที่ 2)

การวิจัยเชิงทดลอง(ระยะที่ 2) มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยมีสมมุติฐานการวิจัย 2 ข้อ สมมุติฐานข้อที่1. ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีคะแนนจิตพอเพียงเพิ่มสูงขึ้น หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ และ สมมุติฐานข้อที่2. ระยะหลังการทดลอง ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีจิตพอเพียงสูงกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยได้แก่ ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำจังหวัดน่าน จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน กลุ่มควบคุม 24 คน โดยมีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

การดำเนินการ

1. พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง (วิจัยระยะที่ 2) ประกอบด้วย

1.1 แบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 โปรแกรมการปฐกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงและพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด

1.1 แบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดจิตพอเพียงซึ่งมีแบบวัดจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน คือแบบวัดจิตลักษณะด้านความมีเหตุผล ของ โกศล มีคุณ (2551) มีจำนวนข้อคำถาม 14 ข้อ , แบบวัดจิตลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเอง ของ ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2551) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 42 ข้อ และ แบบวัดการรับรู้คุณความดีของ อุบล เลี้ยววาริณ (2551) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ ซึ่งเป็นแบบวัดที่ได้รับการพัฒนามาแล้วอย่างมีประสิทธิภาพ มีจำนวน ทั้งหมด 84 ข้อ โดยใช้มาตราวัดประเมินค่า 6 อันดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อประเมินความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างรายข้อ ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation)

2. ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

3. นำผลการตรวจสอบมาพิจารณาปรับปรุงข้อคำถาม โดยตัดหรือแก้ไขข้อที่มีค่าความสัมพันธ์ต่ำกว่า 0.30 ตามเกณฑ์ของ Nunnally (1978)

หลังจากการปรับปรุงแล้ว จึงได้จัดทำแบบวัดจิตพอเพียงฉบับสมบูรณ์สำหรับใช้เก็บข้อมูลจริง โดยใช้วัดจิตลักษณะทั้งสามด้านที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งทำการประเมินใน 2 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ทั้งนี้ วิธีการตรวจสอบดังกล่าวเป็นแนวทางที่นิยมใช้ในงานวิจัยด้านจิตวิทยาและสังคมศาสตร์ของไทย (โกศล มีคุณ, 2551; ดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2551; สุวิมล ว่องวาณิช, 2545; อุบล เลี้ยววาริณ, 2551)

1.2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด

ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง โดยอ้างอิงแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ซึ่งอธิบายโดย Bannink (2013) ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาฯ โดยนำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 และจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัย แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มาพัฒนาเป็นโปรแกรมโดยวิเคราะห์เพื่อวางแผน กำหนดรูปแบบ กำหนดโครงสร้างของกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดให้มีจิตพอเพียงเพิ่มมากขึ้น โดยวางแผนให้มีกิจกรรมในโปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง

2. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและการปรับปรุงคุณภาพ

โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้เข้าสู่กระบวนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ก่อนนำไปใช้ในการศึกษาทดลองในงานวิจัยจริง โดย

1. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้เทคนิคและกิจกรรมในโปรแกรมฯ เสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ผู้เชี่ยวชาญด้านวิธีวิจัยและการจัดทำโปรแกรม, ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา, ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในแนวจิตพฤติกรรมศาสตร์) เพื่อตรวจสอบค่าความสอดคล้องภายใน (index of consistency: IOC) ของโปรแกรมฯ จากนั้นดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมฯ ที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 6 คน (1 กลุ่ม) หาข้อบกพร่องที่พบ รวมถึงปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนจดความเป็นไปได้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ จากนั้นจึงนำผลการดำเนินโปรแกรมไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้เหมาะสมก่อนที่จะ นำไปใช้ในการทดลองจริง

3. ขั้นตอนการทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการวัดจิตพอเพียงจากผู้ถูกคุมขังกลุ่มอาสาสมัคร แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเข้า 48 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดจิตพอเพียง นำมาวิเคราะห์คะแนนการวัดจิตพอเพียงก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนระยะก่อนทดลอง (Pretest)

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดในกลุ่มทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติในเรือนจำเพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ (Waitlist Control) ทั้งนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับโอกาสในการเข้าร่วมโปรแกรมภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง เพื่อเป็นไปตามหลักจริยธรรมการวิจัย

4. ขั้นตอนหลังการทดลอง

1. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองดำเนินกลุ่มตามโปรแกรมฯ ผู้วิจัยจึงดำเนินการวัดระดับจิตพอเพียง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนการวัดจิตพอเพียง หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (Posttest)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากดำเนินการทดลองเสร็จแล้ว ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยใช้สถิติ Paired-samples t-test ในการเปรียบเทียบค่าคะแนนจิตพอเพียงในระลอกก่อนและหลังการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้สถิติ Independent t-test ในการเปรียบเทียบระดับจิตพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปและอภิปรายผลการวิจัยเชิงปริมาณ(วิจัยระยะที่2)

ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผลการศึกษาวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดในกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มีคะแนนจิตพอเพียงเพิ่มสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า คะแนนจิตพอเพียงของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ หลังการทดลองหรือหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาฯ มีคะแนนจิตพอเพียงเพิ่มสูงขึ้น กว่าก่อนทดลองหรือก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ติฯ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่เข้าร่วมโปรแกรม มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 ในระยะหลังการทดลอง ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีจิตพอเพียงสูงกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ

หลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดที่อยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ทดลอง}} = 4.628$) มีจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M_{\text{ควบคุม}} = 3.163$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่าโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มากกว่ากลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่ไม่ได้รับการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากโปรแกรมนี้ โดยขนาดของผลกระทบของโปรแกรมฯ หลังการทดลองสามารถอธิบายความแปรปรวนของจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 0.829

จากผลการศึกษาวิจัยที่พบ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด สามารถพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยขนาดผลกระทบ (Effect Size) ที่ 0.829 ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) ถือว่าเป็นขนาดผลกระทบขนาดใหญ่ เนื่องจากมีค่า Effect สูง ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ได้ว่าจะช่วยให้มั่นใจได้ว่าโปรแกรมการศึกษานี้ มีประสิทธิภาพสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในการเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ที่อยู่ในเรือนจำให้เพิ่มมากขึ้นได้จริง หรือมีประสิทธิผลที่จะนำไปใช้ได้จริง ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายในทางปฏิบัติ การที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนจิตพอเพียงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการกลับไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดและส่งเสริมการปรับตัวกลับสู่สังคมได้ดีขึ้น

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การพัฒนาและการใช้โปรแกรมเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีประสิทธิผลที่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา ทั้งในประเทศและ

ต่างประเทศ ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดเชิงบวก การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT/Positive CBT) และการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับจิตพอเพียง พบว่า มีความสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ ณัฏฐา ระกำพล (2563) ที่มุ่งพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานรัฐ โดยมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นตัวแปรร่วม พบว่า หลังการทดลองและการติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีระดับจิตพอเพียงสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งผู้เข้าร่วมยังสามารถนำหลักจิตพอเพียงทั้งสามด้านไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยเฉพาะด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับงานของ Beygi et al. (2022) ซึ่งศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดเชิงบวก ร่วมกับ CBT พบว่ากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงถึงบทบาทของการบำบัดเชิงบวกที่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจได้จริง เช่นเดียวกับการศึกษาของ ผกาพรรณ นันทะเสน (2563) ที่พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยผสมผสาน Positive CBT และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่นไทยผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า Positive CBT มีศักยภาพในการสร้างแรงจูงใจและเสริมสร้างพลังเชิงบวกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่นเดียวกันในการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ (Matsueda, 1982) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดด้วยกระบวนการจิตเชิงบวก (Positive Psychological Interventions: PPI) ร่วมกับ CBT ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีสุขภาวะทางจิตและความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยกิจกรรมที่ส่งผลเด่นชัด ได้แก่ การฝึกการปรับอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมายชีวิต การฝึกความกตัญญู และการมองโลกในแง่ดี ผลลัพธ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการบูรณาการ CBT และ PPI สามารถเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศยังให้หลักฐานสนับสนุนในมิติของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน โดย (จรีพร ภิบาลจันทร์, 2551) ศึกษาความชอบเสี่ยงในพนักงานอุตสาหกรรม พบว่าผู้ที่มีความชอบเสี่ยงต่ำมีพฤติกรรมป้องกันอันตรายมากกว่า และสะท้อนถึงจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันที่สูงกว่า ขณะที่ (วรรณภา กันยาวงศ์, 2551) ศึกษาการมองโลกในแง่ดีในผู้บริหารสตรี พบว่าผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูง สามารถปรับตัว รับภาพลักษณ์ตนเองในสังคม และจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

เมื่อพิจารณารวมกัน งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาที่ผสมผสานแนวคิด Positive CBT และการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก สามารถเพิ่มพูนจิตพอเพียง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และสุขภาวะของผู้เข้าร่วมได้จริง

จากผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด สามารถพัฒนาจิตพอเพียงผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดให้สูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ความมีประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาที่สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดได้ ทั้งนี้ เป็นผลเนื่องมาจาก โปรแกรมการปรึกษาเป็นโปรแกรมกลุ่มการปรึกษานบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก(Positive – CBT) เพื่อพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงในระดับบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งตามแนวคิดจิตพอเพียงเชื่อว่าจิตพอเพียงยิ่งมากจะยิ่งส่งผลให้มีรูปแบบการคิดและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ช่วยให้มีพฤติกรรมหรือวิธีการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้มากยิ่งขึ้น ช่วยลดการพึ่งพิงยาเสพติด มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดและทักษะการเผชิญแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม มีเหตุผล มีการกำกับตนเอง มีภูมิคุ้มกันตน มีคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้น (Beard, 2005; Cao & Su, 2007; Shek et al., 2009; Su et al., 2011; Wieland, 2014; Young & De Abreu, 2010) ซึ่งแนวคิดการบำบัดดังกล่าวสอดคล้องกับ Davis (2001) และ Young and De Abreu (2011) ที่กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก จะช่วยปรับรูปแบบการคิดและพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมมากขึ้น นอกจากนี้แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก คือ ไม่เน้นให้ผู้ถูกคุมขังแก้ไขที่สาเหตุของการกระทำของตนเอง เพราะเชื่อว่าแต่ละคนมีเหตุและปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดการคิดและมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป ทั้งสาเหตุภายในและภายนอก เช่น ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม การปลูกฝังอบรมเลี้ยงดู ลักษณะทางอารมณ์พื้นฐาน สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ระดับสติปัญญา เป็นต้น รวมถึงกระบวนการคิด การตีความ ของแต่ละบุคคลที่มีต่อปัญหาหรือต่อสิ่งที่มากระทบแตกต่างกันออกไป ดังนั้นโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงมุ่งเน้นให้เป็นกลุ่มการปรึกษาที่เป็นการเสริมสร้างให้ผู้ถูกคุมขังได้รับการพัฒนาทรัพยากรเชิงบวกภายในตนเองให้เกิดความเข้มแข็ง เห็นคุณค่าความสามารถ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดในเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย สามารถตระหนักรู้ในความรู้ความสามารถและจุดแข็งอันเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ต่อเป้าหมาย มากกว่าที่จะไปแก้ไขหรือค้นหาสาเหตุของปัญหาเพื่อแก้ไข มุ่งเน้นให้อยู่กับปัจจุบัน มากกว่าจะหมกมุ่นอยู่กับปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วที่ผ่านมาในอดีต ตามแนวการบำบัดความคิด และพฤติกรรมเชิงบวก (Positive – CBT) และ สอดคล้องตามแนวคิดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทรัพยากรภายในด้านการมีเหตุผล คือการมีสติ มีความคิดที่มีเหตุผลอันจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจที่จะกระทำการใด ๆ หรือไม่กระทำการใด ๆ ก็ตามอยู่บนหลักของการมีเหตุผลที่เหมาะสม และการพัฒนาด้านภูมิคุ้มกันตน ซึ่งจะเป็ประโยชน์ช่วยให้สามารถรับรู้และประมาณการถึงความเสี่ยงหรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตและรู้วิธีการที่จะรับมือหรือป้องกันได้ และการพัฒนาด้านการรับรู้คุณค่าความดีมีความรู้และคุณธรรม การที่บุคคลได้รับการพัฒนาทรัพยากรภายในเชิงบวกทั้ง 3 องค์ประกอบของการมีจิตที่พอเพียงนี้เชื่อว่าจะสามารถนำพาบุคคลไปสู่การมีความคิด พฤติกรรมที่ดีงาม มีสุขภาวะทั้งทางจิตใจและร่างกายที่ดีมีความสุขได้

นอกจากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังเป็นผลเนื่องมาจาก โปรแกรมที่ใช้ในการศึกษาได้ออกแบบเป็นลักษณะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ซึ่งมีกระบวนการที่ช่วยพัฒนาส่งเสริมให้เกิดจิตพอเพียงเพิ่มมากขึ้น โดยใช้กระบวนการการปรึกษาตามแนวคิด CBT ที่มุ่งเน้นให้ผู้ถูกคุมขังได้รับการพัฒนาทรัพยากรเชิงบวกซึ่งเป็นจุดแข็งภายในตนเองให้เกิดความเข้มแข็ง มองเห็นคุณค่าความสามารถในตนเอง เกิดความเชื่อมั่น เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดในเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย สามารถตั้งเป้าหมายได้ชัดเจนเหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สามารถตระหนักรู้ในความรู้ความสามารถและจุดแข็งอันเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อเป้าหมาย มากกว่าที่จะไปแก้ไขหรือค้นหาสาเหตุของปัญหาเพื่อแก้ไข มุ่งเน้นให้อยู่กับปัจจุบัน มากกว่าจะหมกมุ่นอยู่กับปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วที่ผ่านมาในอดีต ร่วมกับแรงสนับสนุนร่วมที่เกิดจากสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในบริบทคล้ายคลึงกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำมาสู่การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดแรงเกื้อหนุนทางจิตใจให้แกกันภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยในระหว่างการดำเนินการกลุ่มตามโปรแกรมฯ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นบรรยากาศของความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยระหว่างผู้เข้าร่วมกลุ่ม (Security stage) การแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ แสดงความคิดเห็น และการยอมรับซึ่งกันและกัน จึงทำให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียง

นอกจากนี้ในเชิงมิติทางวัฒนธรรมร่วมกับการประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย มีส่วนเนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ นี้ เกิดจาก

กระบวนการการปรึกษาตามแนวคิด Positive CBT ซึ่งเป็นการบูรณาการร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่เน้นการสร้างทรัพยากรทางจิตใจแทนการแก้ไขปัญหาย่อยอย่างเดียว ร่วมกับการประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย ประสิทธิภาพของโปรแกรมอาจสืบเนื่องมาจากการที่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนาและภูมิปัญญาไทย ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจและยอมรับแนวคิดได้ง่ายกว่าแนวคิดตะวันตกล้วนๆ แนวคิดความพอเพียงสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทยที่เน้นความสมดุลและการดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดปัจเจกนิยมที่เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาตะวันตก นอกจากนี้แล้วในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมและแนวทางการดำเนินชีวิตอาจมีส่วนส่งผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงคุณภาพในประเด็นขององค์ประกอบและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิต การใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำตามปกติ แม้จะมีการฝึกวินัยอย่างเข้มงวด มีการฝึกให้มีการใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ระเบียบกฎเกณฑ์ของทางเรือนจำอย่างเคร่งครัด โดยมีบทลงโทษอย่างชัดเจนหากมีการละเมิดกฎ มีการส่งเสริมการพัฒนาผู้ถูกคุมขังโดยใช้กิจกรรมต่างๆ เช่น เรียนหนังสือ ฝึกวิชาชีพ ต่างๆ ในเรือนจำ เบื้องต้น อาจยังไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาจิตพอเพียงได้ ผู้ถูกคุมขังโดยเฉพาะที่ต้องโทษคดียาเสพติดในเรือนจำจึงอาจยังไม่เห็นแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงที่ชัดเจนจนสามารถพัฒนาและฝึกฝนด้วยตนเองได้ในทางกลับกันในกลุ่มที่เข้าร่วมการทดลอง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาได้สัมผัสประสบการณ์การพัฒนาจิตพอเพียงอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยและใช้เทคนิคทักษะการปรึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนร่วม ที่เกิดจากสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นกลุ่มคนที่อยู่ในบริบทคล้ายคลึงกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำมาสู่การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดแรงกระตุ้นทางจิตใจให้แกกัน จึงช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาตามโปรแกรมฯ ค่อยๆ พัฒนาและเสริมสร้างจิตพอเพียงไปที่ละขั้นตอน จึงทำให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเข้าใจแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงได้ดีกว่าการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำแบบปกติทั่วไป ในกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นที่ยอมรับว่าการมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยและใช้เทคนิค ทักษะการปรึกษา ทำให้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มสามารถพัฒนาตนเองไปตามเป้าหมายของกลุ่มได้ดีกว่าการอ่านหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Corey, 2016) สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ณัฐธิดา ตั้งสุขสมบุรณ์ (2566) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจในนักศึกษาทันตแพทย์ ซึ่งผลการทดลองโปรแกรมฯ พบว่านักศึกษาทันตแพทย์ที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับเอกสารความรู้เพื่อนำไปอ่านศึกษาด้วยตนเอง ซึ่ง

สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาผู้วิจัยได้มีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยและใช้เทคนิคการปรึกษาช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมค่อย ๆ เสริมสร้างจิตพอเพียงไปทีละขั้นตอน เมื่อจบกระบวนการปรึกษากลุ่มฯ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเข้าใจแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงได้ดีกว่าการใช้ชีวิตแบบปกติทั่วไปในเรือนจำ หรือ ดีกว่าการอ่านจากเอกสารความรู้ หรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Corey, 2016)

ผลจากการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณที่พบนี้ เป็นผลที่สามารถยืนยันในประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญ (ความสัมพันธ์ระหว่างกล่องที่ 3, 4 และ 5 ตามแบบจำลองแนวคิดเชิงสาเหตุของการพัฒนาจิตพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดีอาชญากรรม) สามารถอธิบายได้ว่า ความสำเร็จนี้เกิดจากการบูรณาการระหว่างแนวคิดสากลกับภูมิปัญญาที่อิงกับวัฒนธรรมโครงสร้างหลักของโปรแกรม" (กล่องที่ 3) ซึ่งได้นำกลยุทธจาก จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เช่น การค้นหาจุดแข็ง (Strength Finding) และการสร้างอารมณ์เชิงบวกมาใช้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยจำนวนมากที่ยืนยันว่าการมุ่งเน้นที่ศักยภาพเชิงบวก (strengths-based approach) แทนการแก้ไขข้อบกพร่องสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้มากกว่า ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยหลายด้านว่าเป็นแนวทางที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน เช่น ในมิติของการพัฒนาชุมชน แนวคิด *asset-based approach* ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมทรัพยากรและศักยภาพที่มีอยู่เดิมสามารถสร้างความเข้มแข็ง การมีส่วนร่วม และการพึ่งพาตนเอง ซึ่งนำไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืน (Morgan & Ziglio, 2007) ในระดับการพัฒนาผู้นำงานของ Harzer, Steger และ Weber (2024) พบว่า การเสริมสร้าง *character strengths* มีส่วนช่วยให้ผู้นำสามารถปรับตัวและเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ซับซ้อน สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในองค์กรที่ชี้ว่าการเน้น engagement ความไว้วางใจ และความยืดหยุ่น ส่งผลต่อการลดความเหนื่อยล้าและการสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่ยั่งยืน (Seligman, 2011; IResearchNet, 2023) นอกจากนี้ Di Fabio, Saklofske และ Kenny (2021) ได้เสนอแนวคิด *primary preventive strength-based approach* ที่เน้นการใช้ความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นเป็นทรัพยากรเชิงป้องกันในกลุ่มเปราะบาง ขณะที่แนวทาง *Appreciative Inquiry* ของ Cooperrider และ Whitney (2005) มุ่งค้นหาคุณค่าและสิ่งที่ดีที่สุดในองค์กร เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Avey, Reichard, Luthans และ Mhatre (2011) ที่ชี้ว่า *Psychological Capital (PsyCap)* ซึ่งประกอบด้วยความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่น เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และประสิทธิภาพการทำงาน ในทำนอง

เดียวกัน Michel, Wallace และ Rawlings (2021) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการแทรกแซงที่ผสมผสานกิจกรรมเชิงบวกและการฝึกสติ พบว่า ช่วยเพิ่มความผูกพันในงาน ความหวัง คุณภาพการนอนหลับ และลดความเหนื่อยล้าได้อย่างมีนัยสำคัญ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการทบทวนและวิเคราะห์เชิงระบบของ Donaldson, Lee และ Donaldson (2019) ที่ยืนยันว่าการแทรกแซงเชิงบวกในที่ทำงานสามารถเพิ่ม engagement และลดความเครียดจากงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง Malik (2013) ยังระบุว่า ความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่น มีบทบาทสำคัญในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมเชิงบวกในองค์กร โดยเฉพาะความหวังที่ช่วยลดความเหนื่อยล้าและเสริมแรงจิตใจในการทำงาน

นอกจากนี้ ผลการศึกษาของ Laranjeira, Querido และ Dixe (2022) ยังเน้นว่า ความหวังและการมองโลกในแง่ดีเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวก และควรถูกส่งเสริมในบริบทการทำงานและการดูแลสุขภาพจิต ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานของ Colla, Benga และ Fekete (2022) ที่ได้ขยายทฤษฎีความหวังด้วยแนวคิด *dynamic systems approach* โดยชี้ให้เห็นว่าความหวังมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเจริญเติบโตและความรุ่งเรืองของบุคคล

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยที่เกี่ยวข้องชี้อย่างสอดคล้องกันว่า การพัฒนาและการแทรกแซงเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นในระดับบุคคล ผู้นำ หรือองค์กร ล้วนมีส่วนช่วยในการสร้างความเข้มแข็ง ลดความเครียด เพิ่มแรงจูงใจ และสนับสนุนสุขภาวะอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ทำให้โปรแกรมนี้มีพลังอย่างแท้จริงคือการนำกลยุทธ์เหล่านี้มาบูรณาการกับแนวคิดจิตพอเพียง" ซึ่งเป็นแนวคิดที่หยั่งรากลึกในวัฒนธรรมไทยและมีรากฐานจากพุทธปรัชญา ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจและเชื่อมโยงกับเนื้อหาได้ง่ายกว่าการใช้ทฤษฎีจากตะวันตกเพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนข้อเสนอที่ว่า การแทรกแซงทางจิตใต้ที่อิงกับวัฒนธรรมท้องถิ่น (Culturally-Grounded Intervention) มีแนวโน้มที่จะสร้างผลกระทบที่ลึกซึ้งและมีความหมายต่อกลุ่มเป้าหมายได้มากกว่า เพราะสามารถเข้าใจและตอบสนองต่อบริบททางวัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยมของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม เช่น งานวิจัยของ Dr. Daryl Ball (2018) ที่ศึกษาการแทรกแซงทางวัฒนธรรมเพื่อสุขภาพจิตในชุมชนชาวแอฟริกันอเมริกัน งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนวิธีการบำบัดให้เข้ากับประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และประสบการณ์ของชุมชนแอฟริกันอเมริกัน ช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและส่งผลดีต่อสุขภาพจิตได้ดีกว่า หรือผลการศึกษาของ Dr. Kevin C. J. Lee และคณะ (2021) ที่พบว่า การประยุกต์แนวคิดทางจิตวิทยาในบริบทวัฒนธรรมเอเชียสามารถเพิ่มการเข้าถึงและประสิทธิภาพของการรักษาได้ งานศึกษาชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่า การปรับแนวคิดทางจิตวิทยาที่พัฒนาในบริบทตะวันตกให้เข้ากับ

ค่านิยมและกรอบความคิดของวัฒนธรรมเอเชีย ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพจิตมีประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถเข้าถึงผู้คนได้ในวงกว้างขึ้น นอกจากนี้เหตุผลที่การแทรกแซงทางจิตใจที่อิงกับวัฒนธรรมท้องถิ่น (Culturally-Grounded Intervention) มีประสิทธิภาพมากกว่า เนื่องจาก เกิดความเข้าใจบริบทที่ลึกซึ้ง ซึ่งการแทรกแซงที่มาจากวัฒนธรรมท้องถิ่นตนจะเข้าใจถึงความเชื่อ ค่านิยม และวิถีคิดของชุมชนนั้นๆ ทำให้การสื่อสารและการปฏิบัติงานมีความเหมาะสมและยอมรับได้ง่ายขึ้น ความเกี่ยวข้องกับชีวิตจริง วิธีการแทรกแซงที่อิงกับวัฒนธรรมจะเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริงในชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ทำให้พวกเขา รู้สึกว่าได้รับการยอมรับและมีความหมายมากขึ้น การเข้าถึงและความไว้วางใจ การใช้วิธีการที่คุ้นเคยและสอดคล้องกับวัฒนธรรมจะช่วยลดอุปสรรคในการเข้าร่วมและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ให้บริการกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จของการแทรกแซง นอกจากนี้ด้วยเหตุผลการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เมื่อการแทรกแซงมีความหมายและเข้ากับบริบททางวัฒนธรรม ผู้คนมีแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติและรักษาการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว มั่นคงและยั่งยืน

ดังนั้น ผลการศึกษานี้ พบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) สามารถพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหตุผลสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. แนวทาง Positive CBT

โปรแกรมนี้ใช้หลักการ Positive CBT ซึ่งเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เช่น การมีเหตุผล การมองโลกในแง่ดี การตระหนักรู้คุณค่าตนเอง และการสร้างภูมิคุ้มกันภายใน ผ่านกระบวนการ ABC Model และการฝึกสติ (Bannink, 2012; Marrero, Carballeira, Martín, Mejias, & Hernandez, 2016) งานวิจัยยืนยันว่าการบำบัดเชิงบวกสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความสุข และทักษะการเผชิญปัญหา ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและบริบทที่เผชิญอยู่จริง (ณัฐฐา ระกำพล, 2563; Beygi et al., 2022; ผกาพรรณ นันทะเสน, 2563)

2. การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยสร้างแรงสนับสนุนร่วม (social support) และทำให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดสัมพันธภาพที่ดี และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ปรากฏการณ์ที่สอดคล้องกับปัจจัยบำบัดในกลุ่ม (therapeutic factors) ของ Yalom และ Leszcz (2020) ซึ่งระบุว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ร่วมกัน รับการสนับสนุนทางอารมณ์ และเกิดแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง งานวิจัยของ ณัฐธิดา ตั้งสุขสมบุรณ์ (2566) พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทาง Positive CBT สามารถเพิ่มสุขภาวะทาง

จิตใจของนักศึกษาทันตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Marrero et al. (2016) ที่พบว่าการรวมกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงบวกกับ CBT ทำให้นักศึกษามีสุขภาวะและความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

3. มิติทางวัฒนธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

โปรแกรมนี้บูรณาการแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีรากฐานจากพระพุทธศาสนาและภูมิปัญญาไทย เน้นความสมดุลและการดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง ทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจและยอมรับแนวคิดได้ง่าย (ณัฐฐา ระกำพล, 2563) ผลการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่าปัจจัยครอบคลุม เช่น ความรัก ความอบอุ่น ความกตัญญู และแบบอย่างที่ดี มีผลต่อกระบวนการคิดและการตัดสินใจของผู้เข้าร่วม (จุรีพร ภิบาลจันทร์, 2551; วรณภา กันยาวงศ์, 2551) การรวมองค์ประกอบนี้กับแนวทาง Positive CBT ช่วยให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาจิตพอเพียงทั้งสามด้าน ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี (ณัฐฐา ระกำพล, 2563)

4. ผลการศึกษาเปรียบเทียบกับงานวิจัยก่อนหน้า

ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันประสิทธิผลของ Positive CBT และการปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกและสุขภาวะทางจิตใจ เช่น ณัฐฐา ระกำพล (2563) พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง กลุ่มทดลองมีคะแนนจิตพอเพียงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ Beygi et al. (2022) พบว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของวัยรุ่น ผลการวิจัยนันทะเสน (2563) พบว่าการบำบัดเชิงบวกช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย Marrero et al. (2016) พบว่าการรวม Positive CBT กับกระบวนการทางจิตเชิงบวกช่วยเพิ่มสุขภาวะและความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย

การวิจัยนี้ได้ขยายองค์ความรู้เดิมเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ครั้งแรก ที่นำแนวคิดจิตพอเพียง มาประยุกต์ใช้กับกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงอย่างผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพได้ให้ นิยามเชิงปฏิบัติการใหม่ ของจิตพอเพียงในบริบทนี้ที่ไม่ใช่แค่เรื่องของการประหยัด แต่เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับ การนิยามอิสราภาพ การสร้างภูมิคุ้มกันตน และการออกแบบชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ยังไม่เคยมีการนำเสนอมาก่อน นอกจากนี้ แบบจำลองแนวคิดที่สร้างขึ้นยังถือเป็น ข้อเสนอเชิงทฤษฎีระดับย่อย (A Mini-Theory) ที่อธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มประชากรนี้ ซึ่งสามารถนำไปทดสอบและพัฒนาต่อยอดในการวิจัยครั้งต่อไปได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักจิตวิทยาที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ นี้ไปใช้ ควรมีประสบการณ์การและเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และลักษณะพื้นฐานธรรมชาติของผู้ถูกคุมขังในแต่ละบริบทพื้นที่ร่วมด้วย และควรผ่านการอบรมทักษะในด้านการปรึกษา และมีประสบการณ์การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อประสิทธิภาพของการดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่ม
2. การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มมีความสำคัญต่อความร่วมมือในการเรียนรู้และการดำเนินการกลุ่ม ผู้ที่นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ไปใช้ควรให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันในกลุ่ม คำนึงและให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นกันเอง โดยเฉพาะการเริ่มต้นการปรึกษาในครั้งแรก
3. ในการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ นี้ไปใช้ นอกจากพื้นฐานการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นแล้ว นักจิตวิทยาไม่ควรละเลยเรื่องของการให้ความรู้เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดความหวังและกำลังใจในการที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองไปตามโปรแกรมฯ
4. ในการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ นี้ไปใช้ นักจิตวิทยาไม่ควรละเลยการรับฟังอย่างเข้าใจ และการให้ความสนใจกับเรื่องราวที่เป็นปัญหาหรือสถานการณ์เชิงลบ ก่อนที่จะชวนสมาชิกกลุ่มมองเห็นเรื่องราวด้านบวกของตนเอง เนื่องจากอาจทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณำกลุ่มละเลย ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาหรือความทุกข์ใจที่สมาชิกกำลังเผชิญอยู่ ทำให้รู้สึกว่าคุณำตนเองไม่ได้รับความเข้าใจ
5. ในการดำเนินการกลุ่มและแบ่งปันเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มในบริบทผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ มักมีการใช้คำศัพท์เฉพาะทางค่อนข้างมาก นักจิตวิทยาที่นำโปรแกรมการปรึกษานี้ไปใช้อาจศึกษาบริบทของสมาชิกกลุ่มเพิ่มเติม หรืออาจใช้ทักษะการตั้งคำถาม หรือการทำให้

กระจ่าง เพื่อทำความเข้าใจกับเรื่องราวสถานการณ์ ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้มากยิ่งขึ้น

6. เรือนจำ หรือกรมราชทัณฑ์ อาจพิจารณานำโปรแกรมการศึกษานี้ไปใช้เพื่อพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำก่อนที่จะได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมอื่นๆของทางเรือนจำ เพื่อเป็นการปรับพื้นฐานทางด้านจิตใจพัฒนาจิตพอเพียงก่อนซึ่งจะทำให้การเข้าร่วมการพัฒนาในโปรแกรมอื่นๆของทางเรือนจำเกิดประสิทธิผลได้มากยิ่งขึ้น

7. การนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นควรดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพเบื้องต้นเพื่อทำความเข้าใจบริบทและความต้องการเฉพาะของกลุ่มเป้าหมายก่อน จากนั้นจึงปรับเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรมให้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้ การดำเนินการดังกล่าวจะช่วยให้การปรับแต่งโปรแกรมมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แข็งแกร่งและเหมาะสมกับบริบทเฉพาะ

8. การนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานุเคราะห์ควรดำเนินการแบบเป็นขั้นตอน เริ่มจากการอบรมเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการจิตวิทยาเชิงบวกและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามด้วยการฝึกปฏิบัติภายใต้การนิเทศของผู้เชี่ยวชาญ และการประเมินสมรรถนะก่อนการปฏิบัติงานจริง ควรมีระบบการนิเทศและการรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานที่ละเอียดและเข้าใจง่าย

9. ในเชิงนโยบาย กรมราชทัณฑ์ควรพิจารณาการบูรณาการแนวคิดจิตพอเพียงเข้าสู่หลักสูตรการพัฒนาผู้ถูกคุมขังอย่างเป็นระบบ โดยจัดทำมาตรฐานการดำเนินงานที่ชัดเจน กำหนดตัวชี้วัดประสิทธิผลที่เหมาะสม และสร้างระบบการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนาความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างระบบการดูแลแบบต่อเนื่องหลังการพ้นโทษ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบคะแนนจิตพอเพียงในระยะก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งคะแนนจิตพอเพียงอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเวลาผ่านไปภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลับไป การศึกษาครั้งต่อไปอาจเพิ่มเติมการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เช่น ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลับมาเป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน และภายหลังจากการพ้นโทษ เพื่อติดตามความคงทนของระดับจิตพอเพียง

2. ผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยใช้กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มผู้ต้องขังคดีอาญาเสพติดในเรือนจำจังหวัดน่าน ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการศึกษาในกลุ่มประชากรที่กว้างขึ้น เช่น คดีอื่นๆ เช่น คดีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน คดีความผิดต่อชีวิต คดีความผิด

เกี่ยวกับเพศ หรือ ในกลุ่มประชากรที่เป็นผู้ถูกคุมขังในเรือนจำหรือทัณฑสถานอื่นๆที่อาจมีลักษณะผู้ถูกคุมขังในแต่ละท้องถิ่นพื้นที่ที่แตกต่างกันออกไป เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ประโยชน์ และรวมไปถึงในการผลักดันนโยบายการส่งเสริมการพัฒนาจิตพอเพียงในหลักสูตรการพัฒนาผู้ถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อไป

3. ควรมีการศึกษาวิเคราะห์ต้นทุนและประโยชน์ของโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยเปรียบเทียบต้นทุนการดำเนินโปรแกรมกับประโยชน์ที่อาจได้รับ เช่น การลดอัตราการกระทำผิดซ้ำ การลดค่าใช้จ่ายในระบบยุติธรรม การเพิ่มโอกาสในการได้งานทำหลังพ้นโทษ การศึกษาดังกล่าวจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการตัดสินใจในการขยายผลโปรแกรมในระดับกว้าง

4. ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการมีจิตพอเพียงสำหรับบริบทในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯในเรือนจำ ทำให้ทราบตัวแปรที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันของจิตพอเพียง ทราบถึงรูปแบบโปรแกรมเสริมสร้างจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ กระบวนการ และผลลัพธ์ของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง โดยสามารถนำไปเป็นแนวทาง ปรับและประยุกต์เพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯได้ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรเป็นการศึกษาติดตามผลระยะยาวอย่างน้อย 2-3 ปี หลังการพ้นโทษ เพื่อประเมินความคงทนของการเปลี่ยนแปลงจิตพอเพียงและอิทธิพลต่อการปรับตัวกลับสู่สังคม ตัวชี้วัดควรครอบคลุมทั้งระดับจิตพอเพียง อัตราการกระทำผิดซ้ำ สถานภาพการทำงาน คุณภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และความเป็นอยู่โดยรวม

5. การวิจัยในอนาคตควรเน้นการศึกษากลไกการเปลี่ยนแปลงอย่างละเอียด โดยใช้การออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธีที่มีการเก็บข้อมูลในระหว่างการดำเนินโปรแกรม เช่น การวัดการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรกลาง เช่น ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม เพื่อเข้าใจว่าองค์ประกอบใดของโปรแกรมมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์มากที่สุด

6. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมนี้นับกับแนวทางการปรึกษาอื่น โดยใช้การออกแบบการทดลองแบบสุ่มที่มีการควบคุม เพื่อระบุข้อได้เปรียบเฉพาะของแต่ละแนวทางและพัฒนาแนวทางการบูรณาการที่เหมาะสม นอกจากนี้ ควรศึกษาการปรับประยุกต์โปรแกรมสำหรับบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันเพื่อเข้าใจถึงความเป็นสากลและความเฉพาะเจาะจงทางวัฒนธรรมของแนวคิดจิตพอเพียง

บรรณานุกรม

- Avery, G. C. B., H. (2016). *Sufficiency Thinking: Thailand's Gift to an Unsustainable World*. Allen & Unwin.
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69.
- Bannink, F. (2012). *Practicing positive CBT: From reducing distress to building success*. John Wiley & Sons.
- Barr, M. J., & Keating, L. A. (1990). Introduction: Elements of Program Development. In L. A. K. M.J. Barr (Ed.), *Developing effective Students Service program*. Jessey - Bass.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual review of medicine*, 62(1), 397-409.
- Beygi, A., Najafi, M., Mohammadifar, M. A., & Abdollahi, A. (2022). Comparison of the effectiveness of positive cognitive behavioral therapy with cognitive behavioral therapy on subjective well-being and resiliency in adolescents with depressive symptoms. *Journal of Research in Psychological Health*, 15(4).
- Bhanthumnavin, D. (2017). Sithotsawat hong kan khaphkluan lak pratyakhong setthakit phophiang nai sakhachit phruttikam [Four decades of mobilizing the philosophy of sufficiency economy in psycho-behavioral science]. *Journal of Social Development*, 19(2), 1-21.
- Boniwell, I., & Tunariu, A. D. (2019). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25(2), 211-232.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

- Caffarella, R. S. (1999). Planning programs for adults: An interactive process. *Adult learning*, 10(2), 27-29.
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, 33(3), 275-281.
- Christopher, P. P., Stein, M. D., Johnson, J. E., Rich, J. D., Friedmann, P. D., Clarke, J. G., & Lidz, C. W. (2016). Exploitation of prisoners in clinical research: perceptions of study participants. *Irb*, 38(1), 7.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Corey, G., & Bitter, J. R. (2012). Adlerian therapy. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, 101-135.
- Cressey, D. R. (1978). Criminological theory, social science, and the repression of crime. *Criminology*, 16(2), 171-191.
- Creswel, J. W. (2015). *A concise Introduction to Mixed method Research*. Sage.
- Creswell, J. W. (2015). Revisiting mixed methods and advancing scientific practices.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2018). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme*, 18(2), 203-211.
- de Shazer, S. (2007). The miracle question. *Brief Family Therapy Center*.
- Diamondstone, J. M. (1980). *Designing, leading & evaluating workshops for teachers and parents*. High/Scope Educational Research Foundation.
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.

- Emmons, R. A. (2013). *Gratitude works!: A 21-day program for creating emotional prosperity*. John Wiley & Sons.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). The assessment of gratitude.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Gallagher, M. W., Teramoto Pedrotti, J., Lopez, S. J., & Snyder, C. (2019). Hope.
- Guskey, T. R. (2000). *Evaluating professional development*. Corwin press.
- Hsu, W.-S., & Wang, C. D. (2011). Integrating Asian clients' filial piety beliefs into solution-focused brief therapy. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(4), 322-334.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (1998). *Group counseling: Strategies and skills*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Jones-Smith, E. (2013). *Strengths-based therapy: Connecting theory, practice and skills*. Sage Publications.
- Joyce, A. S., Wolfaardt, U., Sribney, C., & Aylwin, A. S. (2006). Psychotherapy research at the start of the 21st century: The persistence of the art versus science controversy. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(13), 797-809.
- Karwoski, L., Garratt, G. M., & Ilardi, S. S. (2006). On the integration of cognitive-behavioral therapy for depression and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 159-170.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807.
- Maruna, S. (2001). *Making good* (Vol. 86). Washington, DC: American Psychological Association.

- Matsueda, R. L. (1982). Testing control theory and differential association: A causal modeling approach. *American sociological review*, 489-504.
- May, R., & Yalom, I. (2005). *Existential psychotherapy*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Morgan, A., & Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & education*, 14(2_suppl), 17-22.
- Myers, A., & Hansen, C. (2006). *Experimental psychology*. Thomson Wadsworth.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing GmbH.
- Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. *Clinical diagnosis of mental disorders: A handbook*, 97-146.
- Olson, C. L. (1976). On choosing a test statistic in multivariate analysis of variance. *Psychological Bulletin*, 83(4), 579-586.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press.
- Richardson, J. T. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational research review*, 6(2), 135-147.
- Riva, E., Freire, T., & Bassi, M. (2016). The flow experience in clinical settings: Applications in psychotherapy and mental health rehabilitation. In *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 309-326). Springer.
- Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.

- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15(1), 1-23.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55). American Psychological Association.
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174).
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Su, W., Fang, X., Miller, J. K., & Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497-503.
- Sufficiency Economy Movement Sub-Committee. (2007). *Sufficiency economy and implications*.
- Wikipedia,. http://en.wikipedia.org/wiki/positive_psychology#Subjective_Well-being
Dated 23/12/2553.
- Tomasulo, D. (2020). *Learned hopefulness: The power of positivity to overcome depression*. New Harbinger Publications.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Visher, C. A., & Travis, J. (2011). Life on the outside: Returning home after incarceration.

- The Prison Journal*, 91(3_suppl), 102S-119S.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family process*, 35(3), 261-281.
- Warr, P. (2011). *Work, happiness, and unhappiness*. Psychology Press.
- Welsh, B. C., & Farrington, D. P. (2007). *Preventing crime*. Springer.
- Whitney, D., & Cooperrider, D. (2011). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. ReadHowYouWant. com.
- Wieland, D. M. (2014). Internet addiction: Opportunities for assessment and treatment by psychiatric-mental health nurses. In (Vol. 52, pp. 3-5): SLACK Incorporated Thorofare, NJ.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (Collaborator). (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books/Hachette Book Group.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- กรมราชทัณฑ์. (2565). สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์.
<http://www.correct.go.th/recstats/index.php/th/Home>.
- กรรณิกา เรืองเดช ขาวสวนศรีเจริญ, ปฏิภากร เคลือบคล้าย, & ลีละชาติ ประเสริฐ. (2561). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุในโครงการฟันเทียม พระราชทานของโรงพยาบาลวังวิเศษ จังหวัดตรัง. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 5(3), 151–163.
- เกรียงศักดิ์อุบลไทร. (2555). ปัจจัยเชิงเหตุด้านจิตลักษณะและสถานการณ์ในการทำงานของครูที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปลูกฝังอบรมนักเรียนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและผลที่มีต่อเจตคติของนักเรียนต่อพฤติกรรมการปลูกฝังอบรมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของครู [ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- เกษม ชาตกุล. (2533). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับวิทยาการแผนใหม่ในเรื่องการอนุรักษ์ดินและน้ำของเกษตรกรในหมู่บ้านรอบศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน โครงการอันเนื่องมาจาก

พระราชดำริ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

โกศล มีคุณ. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดจิตลักษณะด้านความมีเหตุผล แบบพหุมิติ.

จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. (2541). การพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโน้มโสมนสิการ ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายราชภัฏรังสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์]. กรุงเทพฯ.

จิรพัฒน์ ศิริรักษ์. (2555). ลักษณะสถานการณ์ในโรงเรียน ครอบครัว และจิตพอเพียงที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

จิรพร ภิบาลจันทร์. (2551). จิตลักษณะและสถานการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันอันตรายจากการทำงานของพนักงานปฏิบัติการในโรงงานอุตสาหกรรมผลิตพลาสติก ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานระบบการบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2000 [ปริญญาณพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.

ชนะพล ชัยทัฬห. (2555). จิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง องค์การแห่งความพอเพียง ความสุขในการทำงาน การสนับสนุนจากองค์กรกับพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร กรณีศึกษากรมราชทัณฑ์ มหาวิทยาลัยมหิดล]. นครปฐม.

ณัฐฐา ระกำพล. (2563). การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.

ณัฐธิดา ดังสุขสมบุญ. (2566). ผลของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มตามแนวการบา บัดความคิด และพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจในนักศึกษาทันตแพทย์ [ปริญญาณพนมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

ณัฐพงษ์ ทองภักดี. (2550). ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : ความเป็นมาและความหมาย.

วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, 47(1). 1- 25.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2551). รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบ พหุระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2551). จิตพอเพียง เครื่องมือวัดทางจิตพฤติกรรมศาสตร์. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วณิชทานนท์. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิตติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2550). หลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล:

- ทฤษฎีและผลการวิจัย เพื่อสร้างดัชนีในแนวคิด พฤติกรรมศาสตร์. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, 47(1), 27-79.
- ดุขฎิ อินทรประเสริฐ. (2563). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและการวิเคราะห์ทางสถิติ. จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- ทัศนีย์ วงศ์ศรี. (2554). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของนักเรียน โรงเรียนมัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ สมุทรปราการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- ธนพัฒน์ เฉลิมรัตน์ และ ชิต จุลราช. (2561). การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาวะทางอารมณ์ : ศึกษากรณีผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดเลย. วารสาร มจร. เลย บริทัศน์, 1(1), 29-39.
- นริศรา ยืนยง. (2551). การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะด้านความพอเพียงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสระแก้ว เขต 2 [ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- นันทวิทย์ แก้วบุตรดี. (2559). การเสริมสร้างจริยธรรมสำหรับผู้ต้องขังในเขตกรุงเทพมหานคร. <http://198.7.63.81:8080/xmlui/handle/123456789/27>.
- เพียรดี เปี่ยมมงคล. (2553). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. ธรรมสาร.
- พยอม ราชสม และ พิพัฒน์ ไทยอารี. (2561). ความรู้และพฤติกรรมในการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อดำเนินชีวิตของผู้ต้องขังโครงการกำลังใจ เรือนจำชั่วคราวเขาพลองจังหวัดชัยนาท. <https://grad.dpu.ac.th/upload/content/files/Year8-2/8252.pdf>
- พระครูธรรมธรไพบูลย์ พิศาลวชิโรภาส. (2562). คำนิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารมหาจุฬานาครพรรณ์, 6(9), 4261-4280.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2540). ถึงเวลามาพัฒนาเยาวชนกันใหม่. กรีนพริ้นท์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). การจัดการสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาที่ยั่งยืน. <http://life.cpru.ac.th>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรียา ก้อนแพง. (2559). ปัจจัยเกี่ยวกับความผูกพันทางสังคมและการควบคุมตนเองที่ส่งผลต่อการกระทำผิดซ้ำ เกี่ยวกับคดียาเสพติดของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงกลาง [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล].
- พิชิต ธรรมฤทธิ์, วิศาล ศรีมหาโร และ สมคิด รัตนพันธุ์. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอไชยาจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิจัย

- และพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 7(1), 74-84.
- เพียรชัยรัตน์ เงินงาม, วันชัย พลเมืองดี, พระชนานันท์หมื่น, & ชูชาติ สุทธิ. (2565). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่านเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารวิจัยวิชาการ, 5(5), 171-186.
- มนต์ชัย ทับบุญ และ นิลมณี พิทักษ์. (2556). การพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม และทักษะการคิดวิเคราะห์ด้วยแนวทางการปลูกฝังจริยธรรมรายวิชาสังคมศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 36(3), 115-123.
- วรณัฐ ลิปิยาวารักษ์. (2552). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาพึ่งตนเองในผู้สูงวัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์]. กรุงเทพฯ.
- วรทัศน์ วัฒนชีวินปกรณ์. (2555). ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่สุจริตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ, 14(2). 116-121.
- วรรณภา กันยาวงศ์. (2551). ลักษณะสถานการณ์ทางสังคมในงานอาชีพและลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้บริหารสตรีในองค์กรเอกชน [ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- วิทย์ญา วัฒนโณ. (2556). ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ.
- วินัย พรหมอินทร์. (2531). ทศนคติ ค่านิยมและความต้องการของชนบทไทยที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่มีการพัฒนาต่างกันและมีพฤติกรรมในครอบครัวต่างกัน [ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างจิตพอเพียงและพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น, 9(2), 164-174.
- วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร และ ชลิดา วสุวัต. (2552). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมกาอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดเชียงใหม่. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 3(1), 145-158.
- สวณีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น [ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- สุภาณดา เทนอิสสระ และ นิรัช เรืองแสน. (2564). จิตพอเพียงเพื่อการต่อต้านทุจริต. *Journal of*

Buddhist Education and Research, 7(1), 247-259.

สุชาติบุษย์ ชญานนท์. (2563). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม. วารสารวามัญของแหกรพุทธศาสนาตรปทรศน, 7(2), 64-65.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (2543). การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียง. วารสารข้าราชการ, 45(2), 1-6

สุวิมล ว่องวานิช. (2545). การสังเคราะห์เทคนิคที่ใช้ในการประเมินความต้องการจำเป็นในวิทยานิพนธ์ของนิสิตครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วารสารวิธีวิทยาการวิจัย, 15(2), 255-277.

อนันต์ แยมเียน. (2560). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการทางจิตพอเพียงจิต ลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชนในชุมชน: การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง. วารสารพัฒนาสังคม, 19(1), 23-38.

องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. ห้างหุ้นส่วนสามลดา.

อรพินทร์ ชูชม, พรรณี บุญประกอบ, มนต์ บุญประกอบ, อุษา ศรีจินดารัตน์ และ สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2563). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุไทย. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 12(23), 112-124.

อาภา จันทรสกุล. (2551). เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อารยา องค์เอี่ยม และ พงศาราวา วิจิตเวชไพศาล. (2561). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย. วิสัณฐีสาร, 44(1), 36-42.

อุบล เลี้ยววาริณ. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแบบพหุมิติ ของจิตลักษณะด้านการรับรู้คุณความดี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.





ภาคผนวก ก

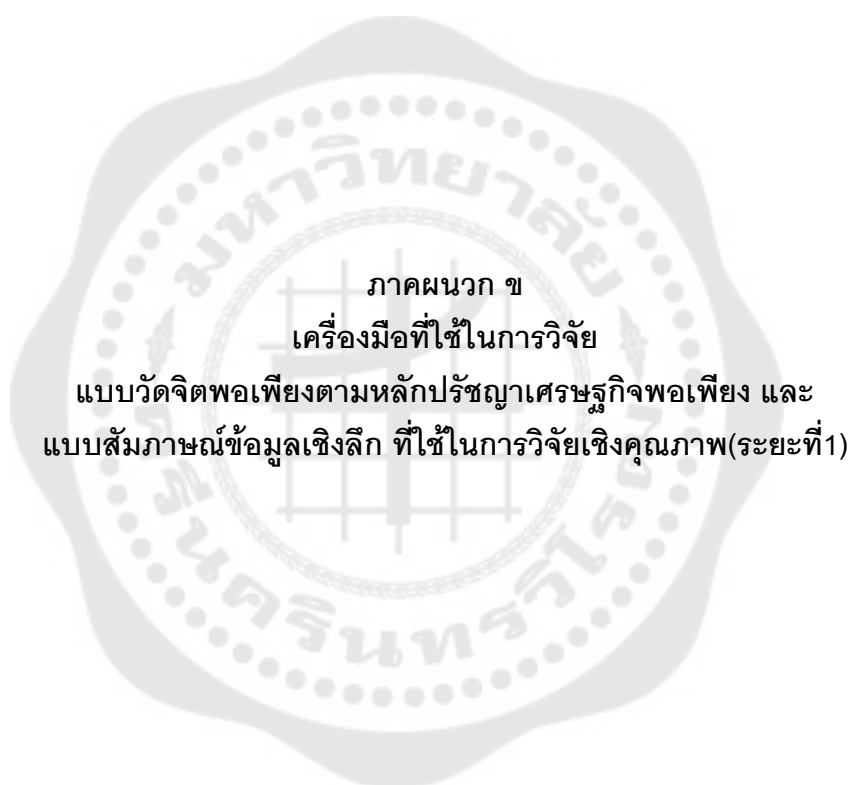
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะ
เกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบวัดจิตพอเพียง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ประธานคณะกรรมการประจำสาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ประจำสถาบันพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย ระยะที่ 1

คำชี้แจง : โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อ /นามสมมติ :
2. อายุ : ปี สถานภาพสมรส :
3. มีสมาชิกในครอบครัวกี่คน : คน
4. วุฒิการศึกษา :
5. ปัจจุบันอยู่กองงาน หรือ มีหน้าที่รับผิดชอบอะไรในเรือน.....
6. อาชีพเดิมที่ทำก่อนเข้าเรือนจำ.....
7. กำหนดโทษ..... ปี.....เดือน
8. เหลือโทษที่ต้องจำต่อไป.....ปี.....เดือน
9. ต้องโทษครั้งนี้ครั้งที่เท่าไร

ตอนที่ 2 : แบบวัดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลทุกอย่างจะเก็บไว้เป็นความลับ ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุด และกรุณาตอบแบบสอบถาม ให้ครบทุกข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัย และเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคลากรต่อไป

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม :

ขั้นที่ 1 อ่านข้อความแต่ละประโยคให้เข้าใจ

ขั้นที่ 2 ขอให้พิจารณาว่าข้อความนี้เป็น จริง หรือ ไม่จริง สำหรับท่าน

ขั้นที่ 3 ถ้าจริง ขอให้พิจารณาว่า จริง มากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง

ค่อนข้างจริง

ถ้าไม่จริง ขอให้พิจารณาว่า ไม่จริง มากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ ค่อนข้างไม่จริง

ไม่จริง ไม่จริงเลย

ด้านที่ 1 : แบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

1. ฉันเชื่อว่าความสุขเกิดจากการมีทรัพย์สินเงินทองมากๆ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ฉันปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า “มีเงินก็นับเป็นน้อง มีทองก็นับเป็นพี่”

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. ตัวฉันคงจะเป็นคนที่ไร้ค่าหากฉันแก่ลง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ฉันอยากเข้าร่วมกิจกรรมที่น่าตื่นเต้น เช่นรายการ“ชิงร้อยชิงล้าน”เพราะมีโอกาสได้เงินก้อนโต

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. การซื้อสัตย์ต่อคู่สมรสเป็นสิ่งที่ดี แต่ฉันก็อยากลองมีความสัมพันธ์กับคนอื่นดูบ้าง ถ้ามีโอกาส

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. ฉันมักเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าเฉพาะเมื่อมีการลดราคา มีการแลกซื้อ หรือแจกแถมเป็นส่วน
ใหญ่

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. คนใกล้ชิดเห็นว่าฉันเป็นคนขี้ลืม

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ฉันทำของหายหลายครั้งเพราะลืมทิ้งไว้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. ฉันมักเดินเลยตู้ล็อกเกอร์เก็บสัมภาระของตัวเอง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. คนใกล้ชิดมักบอกว่าฉันชอบเหม่อลอยขณะทำงาน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

11. บางครั้งฉันเผลอเถียงกับพ่อแม่ โดยขาดการยั้งคิด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

12. ฉันรู้ว่าฉันควรมีสมาธิในการทำงานให้มากขึ้น แต่ก็ยังทำไม่ได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

13. ฉันกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเดียวกันมักใช้ของร่วมกันจนเคยชิน แม้ยามเจ็บป่วยก็ยังใช้ร่วมกัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

14. ฉันเห็นเพื่อนได้รับรางวัลจากการพนัน ฉันอยากจะทำบ้างเพื่อจะโชคดี

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

15. ฉันมองไม่เห็นว่าจะมีใครยินดีรับฟัง ปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

16. ฉันไม่กล้าพูดความรู้สึกที่แท้จริง แม้กับคนใกล้ชิด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

17. เมื่อฉันหลงทาง ฉันไม่กล้าจะสอบถามจากคนแปลกหน้า

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

18. เมื่อเกิดปัญหา ฉันไม่รู้หนทางเข้าถึงแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือฉันได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

19. ฉันหาบุคคลที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันเพื่อขอคำปรึกษา

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

20. ฉันพยายามพูดคุยปรึกษากับคนบางคน เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในงานที่ทำอยู่/ปัญหาที่เผชิญอยู่

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

21. หลังจากที่เกิดความวุ่นวายใจแล้ว ฉันก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ให้สงบเพื่อให้ทำงานต่อไปได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

22. ฉันมักเตือนตนเองให้ตรวจุดสิ่งของที่จะนำไปด้วยก่อนออกไปทำงานตามกองงานที่รับผิดชอบ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

23. ฉันคาดหวังที่จะจัดการกับปัญหาสุขภาพของฉัน โดยไม่ให้มีผลกระทบไปถึงวิถีชีวิตด้านอื่นๆ ของฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

24. ฉันเชื่อว่าปัญหาขัดแย้งในครอบครัวที่เกิดขึ้น เป็นเหตุการณ์ชั่วคราวเท่านั้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

25. ฉันคิดว่าถ้าฉันมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนคนหนึ่ง ปัญหานั้นคงจะไม่บานปลายไปถึงเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

26. ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

27. บางครั้งการคิดอย่างสูงมีความหวังว่าทุกอย่างจะคลี่คลายดีขึ้น ทำให้ฉันสบายใจขึ้นมาก

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

28. ถึงแม้สมาชิกในครอบครัวของฉันจะมีเรื่องขัดแย้งกันบ้าง แต่ฉันเชื่อว่าปัญหาจะคลี่คลายไปในทางที่ดี

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

29. ฉันคิดว่า มีโอกาสน้อยที่ครอบครัวของฉันจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

30. เมื่อฉันมีปัญหาขัดแย้งกับคนอื่น ฉันสามารถคาดหวังการเข้าใจและกำลังใจจากครอบครัว
ของฉันได้

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

31. เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกหลานกระทำผิด ฉันพยายามหาเวลาพูดคุยและร่วมกิจกรรมกับเขาเพื่อช่วยปรับ
ความคิด

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

32. ฉันตั้งใจจะทำหน้าที่ของพลเมืองที่ดี จึงไม่คิดจะละเมิดกฎหมายเสียเอง

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

33. ฉันจะระมัดระวังเรื่องการใช้รถใช้ถนนเป็นพิเศษ เพราะอุบัติเหตุทางรถยนต์ไม่น่าเสี่ยงอย่าง
ยิ่ง

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

34. โดยรวมฉันคาดหวังว่า จะมีเรื่องที่ดีเกิดขึ้นกับฉันมากกว่าเรื่องไม่ดี

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

35. ฉันคิดว่าฉันจะมีอนาคตที่ดี

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

36. ฉันคาดว่าฉันจะมีเรื่องที่ดีเกิดขึ้น หลังจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้คลี่คลายลงไป

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

37. แม้เพื่อนมองไม่เห็นว่าคุณทำดีกับเขา คุณก็ยังทำดีกับเขาต่อไป

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

38. ฉันกล่าวขอโทษเพื่อนเมื่อรู้ว่าฉันเป็นฝ่ายผิด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

39. เมื่อฉันเกิดปัญหา ฉันจะพยายามตั้งสติก่อน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

40. ฉันเชื่อว่าความเครียดที่เกิดขึ้น ฉันสามารถ ลด/ขจัด ได้ด้วยตนเอง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

41. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับฉันได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

42. ฉันพยายามนอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้น เมื่อฉันรู้สึกเครียด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ด้านที่ 2 : แบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี

43. ฉันจะรักอยู่เสมอว่าพ่อแม่คอยให้กำลังใจฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

44. ฉันคิดถึงคุณความดีของคนรอบข้างที่ช่วยเหลือฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

45. ฉันระลึกถึงความดีของเพื่อนที่คอยช่วยเหลือฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

46. คนรอบตัวเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ฉันล้มเหลว

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

47. ฉันเป็นมิตรกับคนที่ดีกับฉันเท่านั้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

48. ฉันรู้สึกรำคาญความหวังดีที่คนอื่นหยิบยื่นให้ฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

49. อาชีพทุกอาชีพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

50. การที่ฉันมีสุขภาพที่ดีเกิดจากการสนับสนุนของครอบครัว คนใกล้ชิดและธรรมชาติร่วมกัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

51. ธรรมชาติรอบๆ ตัวของฉัน ล้วนมีส่วนสร้างความสุขทางจิตใจให้แก่ฉันมาก

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

52. ครูอาจารย์ของฉันทุกระดับ ล้วนมีส่วนช่วยให้ฉันประสบความสำเร็จในวันนี้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

53. ฉันรู้สึกขอบคุณศาสนาที่ทำให้ฉันมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

54. ฉันรู้สึกขอบคุณบรรพบุรุษของชาติไทย ที่ทำให้ฉันมีแผ่นดินไทยอาศัยอยู่จนถึงทุกวันนี้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

55. ฉันรู้สึกชื่นชมต่อองค์กรที่ทำงานเพื่อพัฒนาสังคม

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

56. นานๆครั้งที่ฉันจะระลึกถึง ความดีงามของบรรพบุรุษของไทย ที่สร้างวัฒนธรรมที่ดีงามแก่แผ่นดินไทย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

57. นานๆครั้งที่ฉันจะรู้สึกขอบคุณสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

58. ฉันรู้สึกโชคร้ายที่เกิดมาในสังคมไทย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

59. ฉันสามารถยอมรับได้เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จมากกว่าฉัน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

60. ฉันพร้อมที่จะสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ

.....

	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
61. ฉันมักกล่าวถึงความดี ความเก่งของผู้ร่วมงานให้ผู้อื่นรับรู้
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
62. ฉันรู้สึกไม่พอใจหากมีคนที่ดีน้อยกว่ามาตำหนิการกระทำของฉัน
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
63. ฉันจะโกรธมากเมื่อรู้ว่ามิผู้อื่นดูถูกฉัน
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
64. ฉันไม่ชอบให้ใครมาวิจารณ์ตัวฉัน
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
65. ฉันรู้สึกชื่นชมผู้ใหญ่ที่ไหว้ทักทายคนที่อ่อนวัยกว่าตน
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
66. ฉันชื่นชมผู้ใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับผู้ที่อ่อนวัยกว่า
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
67. ฉันมักจะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้ได้บังคับบัญชา
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
68. ฉันยอมรับความเห็นของผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า
- | | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----------------|---------|------------|
| | | | | | |
| จริงที่สุด | จริง | ค่อนข้างจริง | ค่อนข้างไม่จริง | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |

69. ถ้าฉันไม่เข้าไปร่วมในงานใด งานนั้นมักจะออกมาไม่ค่อยดี

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

70. ฉันหึงหึงงอนเกินกว่าที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ด้านที่ 3 : แบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านความมีเหตุผล

71. โรงเรียนอนุบาลได้ใช้เวลาในช่วง 1 เทอม สอนพิเศษให้นักเรียนเข้าใหม่เพื่อให้มีระเบียบวินัย หลังจากนั้นพบว่าเด็กมีระเบียบวินัยมากขึ้นกว่าตอนแรกเข้าเรียน ผู้สอนจึงสรุปว่าการสอนแบบพิเศษเป็นสาเหตุให้นักเรียนมีระเบียบวินัย ท่านคิดว่าสาเหตุดังกล่าวเป็นความจริงมากน้อยเพียงใด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

72. การเลิกโฆษณาเหล้าและเบียร์ทางสื่อต่างๆ จะทำให้วัยรุ่นที่จะเริ่มเสพยาจะมีจำนวนลดลง ท่านคิดว่าข้อความนี้เป็นจริงเพียงใด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

73. คุณลุงสมบัติอายุ 59 ปี ชอบรับประทานเครื่องในสัตว์ ต่อมาได้เสียชีวิตลงขณะวิ่งออกกำลังกาย ญาติลงความเห็นว่าคุณลุงชอบรับประทานเครื่องในสัตว์จึงทำให้เสียชีวิต ท่านคิดว่าความเห็นดังกล่าวเป็นจริงมากน้อยเพียงใด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

74. หญิงวัย 55 สุขภาพร่างกายแข็งแรงมาตลอด หลังจากได้รับตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง พบว่าตนเองมีผมขาวมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เธอคิดว่าเกิดจากภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น ท่านเห็นว่าการคิดของเธอถูกต้อง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

75. นายอาทร ไปเยี่ยมนายอารี พบว่ามีรถยนต์ของนายอารีจอดอยู่หน้าบ้าน จึงตะโกนเรียกไป 3 ครั้ง แต่ไม่มีเสียงตอบรับ นายอาทรคิดว่านายอารีไม่อยู่บ้าน จึงเสียบจดหมายไว้ที่ประตูหน้าบ้าน ท่านคิดว่านายอาทรคิดและสรุปได้ถูกต้องเพียงใด

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

76. เพื่อนบ้านนายโองเลียงไก่ชนไว้ 4 ตัว ดูแลอย่างใกล้ชิด มีการจับและอุ้มไก่อ่อยๆ ต่อมาไก่อได้ตายไป 2 ตัว หลังไก่อตายไป 5 วัน บ้านที่เลียงไก่อี้ยังไม่มีใครเจ็บป่วยไข้ แต่นายโองมีอาการไข้และปวดศีรษะมาก ภรรยาของโองคิดว่าสามีเป็นไข้หวัดนก ท่านคิดว่าภรรยาของโองมีความคิดที่ถูกต้อง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

77. ธิดาเดินทางหนังสืออย่างตั้งใจบนชั้น ในห้องสมุด ขณะเดียวกันนั้นก็มีนักศึกษาอีกคนหนึ่งชื่อนายสมศักดิ์ เติบโตขึ้นที่ธิดาวางกระเป๋าสตางค์ไว้ เมื่อธิดากลับมาที่เดิมพบว่ากระเป๋าสตางค์ของเธอหายไป ธิดาคิดว่าสมศักดิ์เป็นผู้ขโมยกระเป๋าสตางค์ของเธอไป ท่านเห็นด้วยกับความคิดของธิดา

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

78. วิชัยแข่งเดินรี้ลากคู่กับอรณาและชนะเลิศสามปีซ้อน ในปีนี้ชัยเดินคู่กับกาญดา ผลการแข่งขันปรากฏว่า วิชัยและกาญดาได้ที่ 4 ท่านคิดว่ากาญดาเป็นสาเหตุทำให้วิชัยไม่ชนะเลิศในครั้งนี้

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

79. เอและบีเป็นเด็กฝาแฝด พ่อและแม่ให้ความรักเอาใจใส่ เอมากกว่าบี ขณะที่ปู่และย่าให้ความรักเอาใจใส่บีมากกว่าเอ ต่อมาเอ สอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยได้ ในขณะที่บีไม่จบชั้น ม. 6 ท่านคิดว่าการที่ บี ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้ บี เรียนไม่เก่ง

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

80. ขณะที่วิเชียรกำลังพิมพ์เอกสาร มีเพื่อนมาคุยด้วย ทำให้พิมพ์ช้าและผิดหลายคำ แสดงว่า วิเชียรพิมพ์ผิดไม่เก่ง ท่านเชื่อว่าข้อสรุปนี้เป็นจริงเพียงใด

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

81. การให้นักเรียนนำข้อสอบไปทำที่บ้าน กับการให้นักเรียนทุกคนทำข้อสอบในห้องเรียน จะ ได้ผลการสอบที่เหมือนกัน

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

82. การตัดสินใจของคนที่พบกันครั้งแรก เป็นการตัดสินใจที่ต้อง พยายามกับคนที่คบกันมานาน แล้ว

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

83. ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อโทรศัพท์มือถือยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่ง จะต้องถามผู้ที่เคยใช้โทรศัพท์มือถือยี่ห้อ นั้นๆหลายๆคน ดีกว่าที่จะถามคนขายเพียงคนเดียว

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

84. การตรวจสอบข่าวเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จากหนังสือพิมพ์หลายๆฉบับ จะทำให้มั่นใจว่าตรงความจริงได้มากกว่าการอ่านจากหนังสือพิมพ์ฉบับที่ตนเองชอบเพียงฉบับเดียว

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก(in-depth interview) การวิจัยเชิงคุณภาพ(ระยะที่ 1)

ตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เพื่อศึกษาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียงรวมทั้งแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียง ในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ จากผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตารางที่ 1 : คำถามแบบสัมภาษณ์เชิงลึก(in-depth interview) เพื่อศึกษาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่เป็นกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง,ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา, ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยออกแบบโปรแกรม และ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้ถูกคุมขัง(เจ้าหน้าที่เรือนจำ)

ประเด็นหลัก	ตัวอย่างแนวคำถาม
ศึกษาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติดฯ ควรเป็นอย่างไร	1. กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ควรเป็นอย่างไร 2. ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะพอเพียง คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี ในบริบทเฉพาะกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3. แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการปรึกษาใดที่คิดว่ามีความน่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ 4. ลักษณะโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตและพฤติกรรมพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร

ตารางที่ 2 : คำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก(in-depth interview) เพื่อศึกษาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับ
เกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ จากผู้ให้ข้อมูล
หลัก ที่เป็นกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ประเด็นหลัก	ตัวอย่างแนวคำถาม
ศึกษาทำความเข้าใจในปัจจัย หรือเงื่อนไขของจิตพอเพียงใน กลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติด	1. จิตพอเพียงมีความหมายต่อตัวท่านอย่างไรบ้าง ? เพราะเหตุใด ? 2. สำหรับตัวท่านเอง คิดว่าปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงของ ท่าน ? 3. ท่านจะมีแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงของท่านให้มากขึ้นได้อย่างไร ? 4. ปัจจัยที่ขัดขวางการมีจิตที่พอเพียง (ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน ตน และการรับรู้คุณค่าความดี) สำหรับท่าน มีหรือไม่ อะไรบ้าง

ตาราง 3 : แสดงผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์เชิง
ลึก(in-depth interview) เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษ
เกี่ยวกับคดียาเสพติดฯ ควรเป็นอย่างไร กับ วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ(การวิจัย
ระยะที่1)

ลำดับ	รายการประเมิน	ความหมาย			
		คนที่ 1	คนที่ 2	ค่าเฉลี่ย	
1	จิตพอเพียงมีความหมายต่อตัวท่าน อย่างไรบ้าง? เพราะเหตุใด ?	1	1	1	สอดคล้อง
2	สำหรับตัวท่านเอง คิดว่าปัจจัยใดบ้างที่มี ผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงท่าน?	1	1	1	สอดคล้อง
3	ท่านจะมีแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง ของท่านให้มากขึ้นได้อย่างไร?	1	1	1	สอดคล้อง
4	ปัจจัยที่ขัดขวางการมีจิตที่พอเพียง (ความ มีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน ตน และการรับ รู้คุณค่าความดี) สำหรับท่าน มีหรือไม่ อะไรบ้าง	1	1	1	สอดคล้อง

ตาราง 4 : แสดงผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ (in-depth interview) สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด เพื่อศึกษาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยเงื่อนไขของการมีจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ กับวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (การวิจัยระยะที่1)

ลำดับ	รายการประเมิน	ความหมาย			
		คนที่ 1	คนที่ 2	ค่าเฉลี่ย	
1	จิตพอเพียงมีความหมายต่อตัวท่านอย่างไรบ้าง? เพราะเหตุใด?	1	1	1	สอดคล้อง
2	สำหรับตัวท่านเอง คิดว่าปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการพัฒนาจิตพอเพียงท่าน?	1	1	1	สอดคล้อง
3	ท่านจะมีแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงของท่านให้มากขึ้นได้อย่างไร?	1	1	1	สอดคล้อง

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขัง

ศศิยาเสพติตย

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อ
เสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ**

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการปรึกษากลุ่มฯ แต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

ชื่อกลุ่มการ ปรึกษา	ตัวแปร จิต พอเพียงที่พัฒนา	แนวคิดทฤษฎีที่ใช้
<u>ครั้งที่/session 1</u> (Building the Therapeutic Alliance / ขั้นที่1) : การสร้าง ความสัมพันธ์ที่จริงใจ	พัฒนา องค์ประกอบของ จิตเพียง ด้าน ภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการมีเหตุผล	- ตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) การสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยเฉพาะในครั้งแรกที่ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ความปลอดภัย และการยอมรับซึ่งกันและกัน (Bannink, 2013) - ตามแนวคิดจิตพอเพียง การฝึกสติ เป็นการช่วยวางรากฐานสำคัญทั้งในด้านการสร้างจิตลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการมีเหตุผล ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิตพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด และมีแรงจูงใจในการพัฒนาจิตพอเพียงของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น
<u>ครั้งที่/session 2</u> (What Clients Want to Change/ ขั้นที่2) : กว่าจะมาเป็นตัว จริงในวันนี้	พัฒนาด้านการมี เหตุผล ด้าน ภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับ รู้คุณค่าความดี	- ตามแนวคิด Positive CBT (Bannink, 2013) ในsession นี้ เน้นสร้างความเข้าใจและตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเพื่อเชื่อมโยงถึงสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในจุดแข็งและทรัพยากรภายในของบุคคล (Identifying Strengths and Resources) เป็นกระบวนการสำคัญในการเข้าใจและตระหนักรู้ถึงจุดแข็งและข้อดีภายในตนเอง (ตามแนวคิด Positive Psychology) เป็นการตระหนักรู้ในตนเองเกิดมุมมองเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย เกิดความหวัง กำลังใจ แรงจูงใจ ต้องการจะเปลี่ยนแปลงและสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกกับตนเองและเป้าหมายในsession ต่อไป

<u>ครั้งที่/session 3</u> (What clients want to Chang /ครั้งที่2): ค้นหาจิตลักษณะเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง	พัฒนาด้านการมีเหตุผล และ ด้านภูมิคุ้มกันตน	เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเองตามแนวคิด Positive CBT (Bannink, 2013) - แนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่เน้นการสำรวจและพัฒนาจุดแข็งมากกว่าการแก้ไขจุดอ่อน (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) สอดคล้องกับหลักการของ Positive CBT ที่มุ่งเน้นการสร้างความสำเร็จมากกว่าการลดความทุกข์ (Bannink, 2013) - การฝึกสติ ฝึกสำรวจและตระหนักรู้ในจุดแข็งข้อดีของตนเอง ฝึกคิดเพื่อวางแผนและกำหนดเป้าหมาย ช่วยพัฒนาด้านการมีเหตุผล และ ด้านภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดทฤษฎีจิตพอเพียงของดุษฎีเดือนและดวงเดือน พันธมนาวิน (2551)
<u>ครั้งที่/session 4</u> (Seting Gole / ครั้งที่ 3) : การตั้งเป้าหมายและค้นหาจุดแข็งเพื่อช่วยพาไปสู่ความสำเร็จ	พัฒนาด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี	- เป็นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาที่จัดอยู่ในขั้นการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ตามแนวคิดของ Bannink (2013) เพราะช่วยให้บุคคลมีทิศทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเอง - เมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสม จะเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์และวางแผนอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในองค์ประกอบด้านความมีเหตุผล (ดุษฎีเดือนและดวงเดือน พันธมนาวิน, 2551)
<u>ครั้งที่/session 5</u> (Setting Go / ครั้งที่ 3) : การตั้งเป้าหมายและจิตลักษณะ	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี	- การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นกระบวนการสำคัญในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ตามแนวคิดของ Bannink (2013) ซึ่งช่วยให้บุคคลมีทิศทางในการพัฒนาตนเองที่ชัดเจน ช่วยกระตุ้นกระบวนการ

พอเพียงกับการนำไปปฏิบัติ		คิดวิเคราะห์และวางแผนอย่างเป็นระบบ - การพัฒนาจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล (Rational Thinking) ตามแนวคิดจิตพอเพียงของคุชเชียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) - แนวคิดสุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry) ของ Cooperrider และ Whitney (2005) เน้นการมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวบุคคล สร้างแรงจูงใจ เกิดความคิดและอารมณ์เชิงบวก ต่อตนเองและเป้าหมาย
<u>ครั้งที่/session 6</u> (Positive Self-Monitoring/ขั้นที่4): มาเรียนรู้วิธีการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง ตามแนวคิด Positive – CBT กันเถอะ	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี	- การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) โดยมุ่งเน้นการสร้างความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การค้นหาแรงจูงใจ อารมณ์เชิงบวกและการเสริมสร้างจุดแข็งมากกว่าการลดความทุกข์ หรือหาสาเหตุของปัญหา(Bannink, 2013) - ทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001) อารมณ์เชิงบวกช่วยสร้างความรู้สึที่ดีในปัจจุบันและขยายขอบเขตความคิดและการรับรู้ ช่วยสร้างทรัพยากรทางจิตใจในระยะยาว เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการมีความสัมพันธ์ที่ดี ตามแนวคิดจิตพอเพียงสามารถช่วยพัฒนาจิตพอเพียงโดยเฉพาะด้านการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เพิ่มมากขึ้นได้ - การฝึกจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย (Guided Imagery) ช่วยลดความเครียด เพิ่มสุขภาวะทางใจ เพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบัน และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Naparstek, 2004) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนและการมีเหตุผล

		- การพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดผ่านการเรียนรู้เทคนิค Positive CBT เป็นการเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับความท้าทายในชีวิต การตัดสินใจบนพื้นฐานของการมีสติ มีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดี
ครั้งที่/session 7 (Functional Behavior Analysis / ขั้นที่5) : การวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองและค้นหาแนวทางพัฒนาจิตพอเพียง	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี	- การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้เน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้และเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ทำให้สมาชิกได้เข้าใจการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถนำมาวิเคราะห์ตนเองได้อย่างชัดเจนเพื่อนำไปสู่การปรับความคิดเพื่อพฤติกรรมที่ดี (Cognitive-behavior Therapy: CBT) เพื่อช่วยปรับ (Reshape) ความคิดหรือความรู้สึกในแง่ลบให้เป็นแง่บวก และวางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม - การวิเคราะห์ตนเองตามหลักเหตุและผลของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาจิตพอเพียงในองค์ประกอบด้านความมีเหตุผล (ดุจเดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) โดยเน้นการใช้ข้อมูลอย่างถี่ถ้วนรอบคอบและการมีสติในการวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม - ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Maddux (2009) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) จะมีแนวโน้มที่จะกำหนดเป้าหมาย มีความพยายาม และมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับอุปสรรคมากกว่าผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

		- การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตโดยเฉพาะประสบการณ์ที่นำไปสู่การกระทำผิด เมื่อนำมาคิดวิเคราะห์อย่างมีสติและรอบคอบตามกระบวนการ Problem-Solving ของ D'Zurilla & Nezu (2010) ซึ่งประกอบด้วยการนิยามปัญหา การระบุทางเลือก การประเมินทางเลือก การตัดสินใจ และการทบทวนผล จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากขึ้นสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน - ตามทฤษฎีอารมณ์เชิงบวกของ Fredrickson (2009) การสร้างอารมณ์เชิงบวก เช่น ความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง จะช่วยขยาย (Broaden) ความสามารถทางความคิดและสร้าง (Build) ทักษะการภายในบุคคลที่จะช่วยในการเผชิญปัญหาในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในแง่ของการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ
ครั้งที่/session 8 (Changing the Viewing / ขั้นที่6) : ละครสะท้อนชีวิต มาลองปรับ มุมมองความคิด และพัฒนาความ กตัญญู	ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับ รู้คุณค่าความดี	- แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Bannink (2013) โดยมุ่งเน้นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กระตุ้นความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม - ใช้แนวคิด ABC Model ในการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotional-Behavior Therapy: REBT) ที่พัฒนาโดย Ellis (1962) การเข้าใจกระบวนการนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม - การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก

		3 ด้าน คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าความดี การเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการคิดตาม ABC Model จึงเป็นการพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียง - การฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนจากงานวิจัยของ Emmons และ McCullough (2003) ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้ลึกซึ้งซึ่งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดี
ครั้งที่/session 9 (Changingโมเดล the Viewing / ขั้นที่6) : การปรับมุมมองเชิงบวกจากประสบการณ์จริงและค้นหาจุดแข็งตามแนวคิด ABC	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี	- การบำบัดตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive-CBT) ในครั้งนี้ ดำเนินการอยู่ในขั้น "เปลี่ยนมุมมองใหม่" (Changing the Viewing) ตามกรอบแนวคิดของ Bannink (2013) โดยเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาและประสบการณ์ชีวิตให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น การเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกนี้มีรากฐานมาจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ของ Ellis (1962) ที่เสนอแนวคิด ABC โมเดล ซึ่งอธิบายว่าไม่ใช่เหตุการณ์ (A: Activating Event) ที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C: Consequences) แต่เป็นความเชื่อ (B: Beliefs) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหาก - ตามทฤษฎีจิตพอเพียงของดุจดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) องค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงประกอบด้วย 3 ด้านหลัก คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าความดี การพัฒนาในครั้งนี้นำเน้นการเสริมสร้างทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกัน

		ตน
<u>ครั้งที่/session 10</u> (Changing the Viewing /ขั้นที่ 6) การเปลี่ยนมุมมองใหม่เพื่อการเดินทางสู่เป้าหมายอย่างมั่นใจ	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้คุณค่าความดี	-แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้ อยู่ในขั้น " การเปลี่ยนมุมมองใหม่ " (Changing the Viewing) มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ ปัญหา และเป้าหมายหรือความท้าทายในชีวิต ให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาหรือข้อจำกัด - ตามทฤษฎี ABC Model ของ Ellis (1962) ที่เป็นรากฐานของ Rational Emotive Behavior Therapy(REBT) อธิบายว่า A (Activating Event) คือเหตุการณ์กระตุ้น B (Belief) คือความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และ C (Consequence) คือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา โดยความคิดหรือความเชื่อ (B) เป็นตัวกำหนดอารมณ์และพฤติกรรม (C) มากกว่าตัวเหตุการณ์ (A) Seligman (2011) ได้เสนอแนวคิดการมองโลกในแง่ดีที่เรียนรู้ได้ (Learned Optimism) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนี้ โดยเน้นการปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี -ในจิตวิทยาเชิงบวกแนวคิดการเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก (Positive Reframing) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นประโยชน์หรือโอกาสจากสถานการณ์ที่ท้าทาย (Fredrickson, 2009) การวิจัยของ Neff และ Vonk (2009) พบว่า การมองเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการมีความเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion) และการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดียนและ

		ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความมีเหตุผล (2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ (3) การรับรู้คุณค่าความดี การเปลี่ยนมุมมองใหม่ช่วยพัฒนาจิตพอเพียงใน 2 องค์ประกอบสำคัญ คือ: 1. ด้านความมีเหตุผล การฝึกคิดวิเคราะห์ตามหลัก ABC Model เป็นการพัฒนาระบบการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ทำให้บุคคลเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง นำไปสู่การตัดสินใจที่มีเหตุผลมากขึ้น (Peterson & Seligman, 2004) 2. ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน การพัฒนาการคิดเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) สามารถเผชิญกับความท้าทายและฟื้นตัวจากความยากลำบากได้ดีขึ้น (Tugade & Fredrickson, 2004) - การจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization) มีรากฐานมาจากแนวคิดของ King (2001) ที่พบว่า การจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self) ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวัง และแรงจูงใจ รวมทั้งมีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มความ เป็นอยู่ที่ดี (Well-being)
<u>ครั้งที่/session 11</u> (Changing the Doing/ขั้นที่7) : มาเพิ่มพฤติกรรม	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับ	- แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้ เน้นการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง (Positive Self-Monitoring) ที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี มี

เชิงบวกเพื่อ อารมณ์เชิงบวกกัน เถอะ	รู้คุณค่าความดี	ความสุข และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น แทนที่จะให้ความสนใจกับปัญหาซึ่งมักนำไปสู่อารมณ์เชิงลบ - แนวคิด ABC โมเดล (Ellis, 1962) การเข้าใจความสัมพันธ์ ABC โมเดล นี้ช่วยให้บุคคลตระหนักว่าบุคคลสามารถเลือกที่จะมีความคิดเชิงบวกได้ - ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) ของ Seligman (1998) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นความสามารถของบุคคลในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางปัญหาอุปสรรค บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับสถานการณ์ยากลำบากได้ดีกว่า - ทฤษฎีการขยายและสร้างทางอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001) ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์เชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการขยายความคิดและการรับรู้ (broaden) และสร้างทรัพยากรทางกายภาพ ทางสังคม และทางจิตใจ (build) อารมณ์เชิงบวกช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่นทางความคิด และความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง - แนวคิดการสร้างอารมณ์เชิงบวกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการคิดและตัดสินใจที่รอบคอบมากขึ้น การฝึกตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่อารมณ์เชิงบวก ช่วยให้บุคคลเกิดความสำนึกในคุณค่าความดี การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าในผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าความดี (Cohn & Fredrickson,

		2009) - แนวคิดการพัฒนาจิตพอเพียงของ ดุจเดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) สามารถพัฒนาได้ด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าที่ดี การเข้าใจกระบวนการคิดตามแนวคิด ABC โมเดลช่วยพัฒนาความมีเหตุผล เนื่องจากเป็นการใช้หลักเหตุผลในเชิงวิทยาศาสตร์อธิบายเหตุผลของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรม - แนวคิดการฝึกความกตัญญู โดยผ่านกิจกรรม Gratitude Journal ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้ลึกซาบซึ่งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Emmons และ McCullough .2003)
ครั้งที่/session 12 / ขั้นที่ 8 : การอำลาและ เสริมสร้างพลังเชิง บวกเพื่อการ พัฒนาจิตพอเพียง ที่ยั่งยืน	ด้านการมีเหตุผล ด้านภูมิคุ้มกันตน และ ด้านการรับรู้ คุณค่าที่ดี	- ตามกระบวนการของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Bannink (2013) การปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้อยู่ในขั้นตอนการประเมินผล (Evaluation) ซึ่งเน้นการทบทวนความสำเร็จ การเสริมสร้างความเชื่อมั่น และการวางแผนเพื่อรักษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ยั่งยืน -ทฤษฎี อารมณ์ เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001, 2009) อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวก ไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกดีในปัจจุบัน แต่ยังมีผลขยาย

		(Broaden) ขอบเขตความคิดและการรับรู้ และช่วยสร้าง (Build) ทักษะทางจิตใจในระยะยาว เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และการมีมุมมองเชิงบวก ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น (Cohn & Fredrickson, 2009) แนวคิดจิตพอเพียงของดุษฎีเดียนและดวงเดียน พันธุม นาวิน (2554) การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกในช่วงสิ้นสุดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มช่วยพัฒนาจิตพอเพียง โดยเฉพาะในองค์ประกอบด้าน "การมีภูมิคุ้มกันตน" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและความสามารถในการฟื้นคืนตัว และองค์ประกอบด้าน "การรับรู้คุณค่าที่ดี" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสำนึกในบุญคุณ ความเมตตากรุณา และความมีคุณธรรมจริยธรรม -แนวคิดการฝึกความกตัญญู (Gratitude) สม่่าเสมอ ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ลดอารมณ์เชิงลบ และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ในระยะยาว -แนวคิดการสร้างประสบการณ์การอำลาเชิงบวก (Positive Termination Experience) เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดย Joyce และคณะ (2006) เสนอว่าการปิดกลุ่มอย่างเหมาะสมช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเต็มเต็ม มีความหวัง และพร้อมที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาจิตพอเพียงที่มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและสมดุล

ตาราง 5 : ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ลำดับ	รายการประเมิน	ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC)				ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่าเฉลี่ย	
1	การสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ	1	1	1	1	สอดคล้อง
2	กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้	1	1	1	1	สอดคล้อง
3	ค้นหาจิตลักษณะเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาจิตพอเพียง	1	1	1	1	สอดคล้อง
4	การตั้งเป้าหมายและค้นหาจุดแข็งเพื่อช่วยพาไปสู่ความสำเร็จ	1	1	1	1	สอดคล้อง
5	การตั้งเป้าหมายและจิตลักษณะพอเพียงกับการนำไปปฏิบัติ	1	1	1	1	สอดคล้อง
6	มาเรียนรู้วิธีการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อพัฒนาจิตตามแนวคิด Positive – CBT กันเถอะ	1	1	1	1	สอดคล้อง
7	การวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองและค้นหาแนวทางพัฒนาจิตพอเพียง	1	1	1	1	สอดคล้อง
8	ละครสะท้อนชีวิต มาลองปรับมุมมองความคิดและพัฒนาความกตัญญู	1	1	1	1	สอดคล้อง
9	การปรับมุมมองเชิงบวกจากประสบการณ์จริงและค้นหาจุดแข็งตามแนวคิด ABC โมเดล	1	1	1	1	สอดคล้อง
10	การเปลี่ยนมุมมองใหม่เพื่อการเดินทางสู่เป้าหมายอย่างมั่นใจ	1	1	1	1	สอดคล้อง
11	มาเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกเพื่ออารมณ์เชิงบวกกันเถอะ	1	1	1	1	สอดคล้อง
12	การอำลาและเสริมสร้างพลังเชิงบวกเพื่อการพัฒนาจิตพอเพียงที่ยั่งยืน	1	1	1	1	สอดคล้อง

ไปกรรมการปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิต
พอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

GROUP COUNSELING PROGAME BASE ON POSITIVE COGNITIVE BEHAVIORAL
THORY FOR ENHANCING SUFFICIENCY MIND ACCORDING TO THE PHILOSOPHY OF
SUFFIENCY ECONOMY AMONG THOSE INCARCERATED FOR DRUG CRIMES.

ความสำคัญของโปรแกรม

สภาพสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้าน
อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมแบบก้าวกระโดด
และเกิดการพัฒนาด้านความสมดุล ทำให้เกิดการหลอหลอมปลุกฝังผู้คนในสังคมให้เกิดค่านิยม
ของสังคมที่เรียกว่า สังคมวัตถุนิยม ทำให้คนในสังคมจำนวนไม่น้อยต้องตกเป็นเหยื่อโดยไม่รู้ตัว
และผู้ที่ตกเป็นเหยื่อส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มคนที่ด้อยโอกาสและขาดทางเลือกในชีวิต (ธีรรัตน์ รัตน
วิสุทธิอมร, 2551, 5-12) กลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำนับได้ว่าเป็นอีกกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งที่เป็นผลลัพธ์
ของการพัฒนาประเทศที่ขาดความสมดุลย์ สภาพสังคมดังกล่าวได้นำมาซึ่งปัญหาสังคมต่างๆ
มากมายตามมา โดยเฉพาะปัญหายาเสพติดที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างน่าตกใจ

ปัจจุบันจำนวนผู้ถูกคุมขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่าง
รวดเร็วจนเกิดปรากฏการณ์ ผู้ถูกคุมขังล้นเรือนจำ (Overcrowding) ซึ่งยังคงเป็นปัญหาที่ทุกภาค
ส่วนโดยเฉพาะกรมราชทัณฑ์ต้องหาแนวทางแก้ไข และนอกจากนี้จำนวนผู้ถูกคุมขังที่เพิ่มมากขึ้น
ดังกล่าว ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงวิกฤติและความรุนแรงของสภาพปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน ที่ตก
อยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคมวัตถุนิยมนี้ด้วยเช่นกัน จากการศึกษาหลายงานวิจัยได้พบความ
สอดคล้องกันในเรื่องสาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดการกระทำผิดกฎหมายโดยเฉพาะกระทำผิด
เกี่ยวกับคดีพบบ.ยาเสพติดฯ ซึ่งพบว่ามักเกิดจากประเด็นสาเหตุหรือปัจจัยที่มาจากภายในตัว
บุคคลและปัจจัยภายนอก เช่น ปัจจัยทางสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นสังคมแห่งวัตถุนิยมหรือ
ปัจจัยทางครอบครัวที่เยาวชนมักได้รับการอบรมดูแลได้รับความอบอุ่นและการอบรมทางด้านคิ
ลธรรมจริยธรรมน้อยลง เนื่องจากผู้ปกครองส่วนใหญ่มุ่งสร้างความมั่นคงทางอาชีพและแสวงหา
ความพร้อมทางด้านวัตถุให้แก่ครอบครัวแต่กลับละเลยการเอาใจใส่คนในครอบครัวโดยไม่รู้ตัว ทำ
ให้เยาวชนขาดการดูแลให้ความรักเอาใจใส่อย่างที่เหมาะสมและการป้องกันเยาวชนจากค่านิยม

ที่ไม่เพียงประสงค์ รวมถึงการไม่มีช่องทางหรือขาดโอกาสที่จะขอรับคำปรึกษาเมื่อพวกเขาประสบกับปัญหาต่างๆในชีวิต (ศักดิ์ชัย เลิศพานิชพันธุ์, 2551)

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง(sufficiency economy) เป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช พระองค์ได้ทรงพระราชทานแด่ปวงชนชาวไทยเพื่อใช้เป็นแผนที่นำทางในการดำเนินชีวิต ให้คนเราดำรงอยู่โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระแสการพัฒนานายุคโลกาภิวัตน์ โดยเชื่อมั่นว่าจะทำให้ประเทศชาติรอดพ้นจากภาวะวิกฤติและสามารถพัฒนาประชาชน พัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญที่สมดุลย์ เกิดความผาสุก(well-being) อย่างยั่งยืน (Office of National Economic and Social Development Board,2017) นอกจากนี้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยังสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคนได้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติด้วยกัน คือ มิติด้านเศรษฐกิจ มิติด้านสังคม มิติด้านวัฒนธรรม และมิติทางด้านจิตใจ และเชื่อว่าการพัฒนาคนใน 3 มิติแรกจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยมิติทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นพื้นฐานสำคัญ ดังนั้นพื้นฐานในการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพภายในบุคคลเพื่อให้เป็นคนดี-เก่งและมีความสุขจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นก่อนและเน้นด้านการป้องกันโดยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันตนเองเพื่อไม่ให้ไปทำสิ่งที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาบุคคลจากภายในเพื่อให้มีจิตพอเพียงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ เมื่อบุคคลมีจิตพอเพียงก็จะเกิดผลดีต่อบุคคลนั้นๆ โดยจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษเกิดความเดือดร้อน ทำให้ตนเองเป็นคนดี-เก่งและมีความสุขได้ ส่งผลต่อครอบครัว สังคม มีความเข้มแข็งก่อให้เกิดความสงบสุข นำไปสู่การพัฒนาในมิติอื่นๆตามมา

ที่ผ่านมานักวิชาการด้านจิตวิทยาได้พยายามนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาศึกษาให้เข้าใจและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงรูปธรรมให้มากยิ่งขึ้น เช่น นำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษา ในด้านการวิจัยเพื่อพัฒนามนุษย์ในกลุ่มต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา กลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มอาชีพต่างๆและได้ปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาบุคคล โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลจากภายในโดยผลของการพัฒนาภายในบุคคลให้เป็นในเชิงบวก(Positive Psychology)(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างพัฒนาทรัพยากรภายในบุคคลให้เข้มแข็งองกามพัฒนาศักยภาพให้เติบโต เช่น ในการศึกษาวิจัยของ ญัฐฐา ระกำพล,(2563) ที่ได้ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของโปแก

รวมการพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานรัฐ ซึ่งพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีจิตพอเพียงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและพบว่าพนักงานของรัฐกลุ่มทดลองมีความเข้าใจและตระหนักถึงประสิทธิผลของการมีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน และสามารถนำหลักการของจิตพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดีและทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น ในการศึกษาของ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เกิดการเรียนรู้เข้าใจความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น เรียนรู้ลักษณะกระบวนการคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง ปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองได้รวดเร็วเพื่อใช้ปรับตัวเมื่อเกิดปัญหา ลดความเครียดทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น และจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่า มีผู้สนใจศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรภายในเชิงบวกให้เข้มแข็งมากขึ้นรวมถึงจิตลักษณะบางประการของจิตพอเพียงและผลการศึกษาดังยัยืนยันว่ากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาบุคคลจากภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพชัดเจน แต่ทั้งนี้ การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพจากภายในโดยเฉพาะจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังในเรือนจำนั้นพบว่ายัยังมีน้อยมาก

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและได้ทำการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อพัฒนาเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังให้มากขึ้น อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษเกิดความเดือดร้อน ทำให้ตนเองและครอบครัว สังคม มีความเข้มแข็งก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมลดการกระทำผิดซ้ำได้

แนวคิดสำคัญของโปรแกรม

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลจากภายในให้มีจิตที่พอเพียงซึ่งเป็นมิติทางจิตใจที่เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการพัฒนาคนให้ครบคลุมทั้ง 4 มิติ อันจะส่งผลให้คนเราดำรงอยู่โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระแสการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์ จะทำ

ให้พัฒนาประชาชน พัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญที่สมดุล เกิดความผาสุก(well-being) อย่างยั่งยืน (Office of National Economic and Social Development Board, 2017)

นักจิตวิทยาพัฒนาการได้นำแนวคิดของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาจิตใจในของบุคคลให้เกิดจิตที่พอเพียง โดยมีการเชื่อมโยงคุณลักษณะทางจิตทั้ง 3 ประการของจิตพอเพียง ได้แก่ 1) ความมีเหตุมีผล 2) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตน และ 3) การมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสุขและความพอประมาณในเชิงพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความสมดุลและความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่การมีจิตเข้มแข็งและเป็นสุข มีผู้ที่ศึกษาวิจัยและพบผลการวิจัยหลายเรื่องต่างยืนยันว่าการมีคุณลักษณะทางจิตที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล และพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง (อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2563; อนันต์ แยมเอือน, 2560) ที่ผ่านมานักวิชาการด้านจิตวิทยาพัฒนาการได้พยายามนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงรูปธรรมให้มากยิ่งขึ้น ทั้งในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ในกลุ่มอาชีพหรือในวัยต่างๆ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียงให้มากขึ้น อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอเพียงพอประมาณ มีสุขภาวะทางใจและการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสุขในชีวิต

ในปัจจุบันนักวิชาการสาขาจิตวิทยาพัฒนาการได้ปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาบุคคล โดยแผนการพัฒนาภายในบุคคลให้เป็นในเชิงบวกหรือที่เรียกว่า Positive Psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) เพื่อการเสริมสร้างพัฒนาทรัพยากรภายในบุคคลให้เข้มแข็ง ดังที่ Seligman, 2007 ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคคลว่า การพัฒนาความเข้มแข็งของกายภายในระดับบุคคลนับเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเปรียบเสมือนอาวุธที่สำคัญในการบำบัดตนเอง บำบัดชุมชนและบำบัดสังคม ดังนั้นการพัฒนาบุคคลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงนับได้ว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเสริมสร้างให้บุคคลเป็นผู้ที่มีจิตพอเพียงมากยิ่งขึ้นอีกแนวทางหนึ่งนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่พอเพียงในด้านต่างๆตามมา ซึ่งนับว่าเป็นการพัฒนาบุคคลและสังคมได้อย่างยั่งยืน (Sufficiency Economy Movement Sub - Committee, 2007)

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ถูกคุม

ชังคดียาเสพติดฯขึ้น โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive – CBT) ซึ่งโปรแกรมการปริญาานี้เป็นกลุ่มการปริญาานบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก(Positive – CBT)โดยที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ถูกคุมชังคดียาเสพติดที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำ เพื่อพัฒนาให้ เกิดจิตพอเพียงในระดับบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งตามแนวคิดจิตพอเพียงเชื่อว่าจิตพอเพียงยิ่งมาก จะยิ่งส่งผลให้พวกเขามีรูปแบบการคิดและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ช่วยให้เขามี พฤติกรรมหรือวิธีการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้มากยิ่งขึ้น ช่วยลดการพึ่งพิง ยาเสพติดฯ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดและทักษะการเผชิญแก้ไขปัญหาที่ เหมาะสม มีเหตุผล มีการกำกับตนเอง มีภูมิคุ้มกันตน มีคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้น (Beard, 2005; Cao & Su, 2007; Shek, Tang, & Lo, 2009; Su, Fang, Miller, & Wang, 2011; Wieland, 2014; Young & De Abreu, 2011) ซึ่งแนวคิดการบำบัดดังกล่าวสอดคล้องกับ Davis (2001) และ Young and De Abreu (2011) ที่กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก จะช่วย ปรับรูปแบบการคิดและพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งแนวทางการพัฒนาจิต พอเพียงในโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก คือ จะไม่นำให้ผู้ถูกคุมชังแก้ไขที่สาเหตุของการ กระทำของตนเอง เพราะเชื่อว่าแต่ละคนมีเหตุและปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดการคิดและมีพฤติกรรมที่ แตกต่างกันออกไป ทั้งสาเหตุภายในและภายนอก เช่น ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม การปลูกฝัง อบรมเลี้ยงดู ลักษณะทางอารมณ์พื้นฐาน สภาพสังคมสิ่งแวดล้อม ครอบครัว ระดับสติปัญญา เป็นต้น ดังนั้นกลุ่มการปริญาาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงมุ่งเน้นให้เป็นกลุ่มการปริญาาที่เป็นการส่งเสริม ให้ผู้ถูกคุมชังได้รับการพัฒนาทรัพยากรเชิงบวกภายในตนเองให้เกิดความเข้มแข็ง ตามแนวการ บำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive – CBT)และสอดคล้องตามแนวคิดจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทรัพยากรภายในด้านการมีเหตุผล คือ การมีสติ มีความคิดที่มีเหตุผลอันจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจที่ จะกระทำการใดหรือไม่กระทำการใดก็ตามอยู่บนหลักของการมีเหตุผลที่เหมาะสม และการ พัฒนาด้านภูมิคุ้มกันตน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ช่วยให้สามารถรับรู้และประมาณการถึงความเสี่ยง หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตและรู้วิธีการที่จะรับมือหรือป้องกันได้ และ การพัฒนาด้านการรับรู้คุณค่าความดีมีความรู้และคุณธรรม การที่บุคคลได้รับการพัฒนาทรัพยากร

ภายในเชิงบวกทั้ง 3 องค์ประกอบของการมีจิตที่พอเพียงนี้เชื่อว่าจะสามารถนำพาบุคคลไปสู่การมีความคิด พฤติกรรมที่ดีงาม มีสุขภาวะทั้งทางจิตใจและร่างกายที่ดีมีความสุข ได้

วัตถุประสงค์ / เป้าหมายโปรแกรม

เพื่อให้ผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ เกิดการเรียนรู้และพัฒนาภายในตนเองเสริมสร้างให้มีจิตพอเพียงเพิ่มมากยิ่งขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี ควบคู่กับการพัฒนาด้านคุณธรรมและความรู้ อันจะนำไปสู่การมีจิตพอเพียงที่มากขึ้นได้ โดยมีเป้าหมายให้สมาชิก ดังนี้

1. ให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของการมีจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี ควบคู่กับการมีคุณธรรมนำความรู้
2. มีการกำหนดเป้าหมาย แนวทางของการเสริมสร้างจิตพอเพียงให้เพิ่มมากขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี ควบคู่กับการมีคุณธรรมและความรู้ เพื่อนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

นิยามเชิงปฏิบัติการ

จิตพอเพียง หมายถึง จิตลักษณะที่สะท้อนความเรียบง่าย พอประมาณ ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ปรับตัวในบริบทต่างๆของชีวิต รับผิดชอบในการกระทำต่อชุมชน สังคม นำไปสู่ความสมดุลและความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านความมีเหตุผล หมายถึง การรับรู้การคิด การพิจารณาไตร่ตรองให้รอบด้าน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรม โดยวัดจากการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล การคิดให้เหตุผลเชิงนิรนัย-อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ตามแบบวัดความมีเหตุผลของโกศล มีคุณ (2551)
- 2) การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การรับรู้การคิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยั่วยุ โจมตี โดย วัดจากการมีสติสัมปชัญญะ การมองโลกในแง่ดี การชอบเสียงน้อย และความสามารถในการจัดการความเครียด ตามแบบวัดภูมิคุ้มกันตนของดุจดือน พันธุมนาวินและงามตา วณิชทานนท์ (2551)

3) การรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การรับรู้ความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบ และกฎหมาย ความสามัคคี รับรู้คุณค่าของบุคคลหรือสภาพแวดล้อม เพื่อนำไปสู่ความรับผิดชอบในการกระทำ การตอบแทนชุมชน สังคม โดยวัดจากการรับรู้ในคุณค่าความดีของแผ่นดิน การรับรู้ถึงคุณค่าความดีของผู้อื่น และ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ตามแบบวัดการรับรู้คุณค่าความดี ของอุบล เลี้ยววาริณ ,(2551)

โดยแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนจิตพอเพียงสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่ม หมายถึง ผู้ที่มีจิตพอเพียงสูง และ ผู้ที่มีคะแนนจิตพอเพียงต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวม หมายถึง ผู้ที่มีจิตพอเพียงน้อย

โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง หมายถึง รูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เพื่อพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) โดยมีกลไกสำคัญเน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการตระหนักรู้ในทรัพยากรภายในเชิงบวกและคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน เพิ่มความรู้สึกเชิงบวกต่อเป้าหมาย เพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เน้นนำเทคนิคจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy/CBT) มาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ ใช้เวลาในการดำเนินโปรแกรม จำนวน 2 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง (120 นาที- 150 นาที) ต่อการปรึกษาแต่ละครั้ง รวมระยะเวลาของโปรแกรมทั้งสิ้น 40 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ การนำเสนอภาพนิ่ง การใช้วีดิทัศน์ คลิปภาพและเสียง การใช้เกมส์ และมีการร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แบ่งปันประสบการณ์เชิงบวกเพื่อสร้างอารมณ์เชิงบวก เสริมสร้างความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ การฝึกคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงตามหลักการคิดที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม

กรอบแนวคิดของโปรแกรม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมตามกรอบแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ แนวคิดจิตพอเพียง (Psychological

Sufficiency) ของ ดวงเดือน พันธุนาวิน (2551) ซึ่งได้ประยุกต์มาจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช และ แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Cognitive-Behavioral Therapy) ของ Fredrike P. Bannink (2013)

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้พระราชทานแก่ประชาชนคนไทยเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้ความเปลี่ยนแปลง และกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งเน้นยึดหลักทางสายกลางเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคนได้ครอบคลุมทั้ง 4 มิติด้วยกัน คือ มิติด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรมและมิติทางด้านจิตใจ แต่ทั้งนี้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเชื่อว่า การพัฒนาคนใน 3 มิติแรกจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยมิติทางด้านจิตใจของบุคคลเป็นพื้นฐานสำคัญ ดังนั้น จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลให้มีจิตพอเพียงซึ่งเป็นมิติทางจิตใจเพื่อให้เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาในมิติอื่นๆ ต่อไปได้ เมื่อบุคคลมีจิตพอเพียงก็จะเกิดผลดีต่อบุคคลนั้นๆ โดยจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษเกิดความเดือดร้อน ทำให้ตนเองและครอบครัว สังคม มีความเข้มแข็งก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงมีความเชื่อพื้นฐานในการเสริมสร้างศักยภาพภายในบุคคลให้เป็นคนดี-เก่งและมีความสุข และเน้นด้านการป้องกันโดยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันตนเองเพื่อไม่ให้ไปทำสิ่งที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสม หากบุคคลได้รับการพัฒนาศักยภาพภายในให้มีจิตที่พอเพียงแล้ว ก็จะนำไปสู่การพัฒนามิติทางด้านอื่นๆต่อไปได้ โดยการจะพัฒนาให้เกิดจิตพอเพียงให้เพิ่มขึ้นได้นั้นจะต้องได้รับการพัฒนาองค์ประกอบของจิตพอเพียงทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ

- 1) ด้านความมีเหตุผล หมายถึง การรับรู้การคิด การพิจารณาไตร่ตรองให้รอบด้าน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรม โดยวัดจากการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล การคิดให้เหตุผลเชิงนิรนัย-อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์
- 2) การมีภูมิคุ้มกันตนเอง หมายถึง การรับรู้การคิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยั่วเย้า โจมตี โดย วัดจากการมีสติสัมปชัญญะ การมองโลกในแง่ดี การชอบเสียสละน้อย และความสามารถในการจัดการความเครียด

3) การรับรู้คุณค่าที่ดี หมายถึง การรับรู้ความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบ และกฎหมาย ความสามัคคี รับรู้คุณค่าของบุคคลหรือสภาพแวดล้อม เพื่อนำไปสู่ความรับผิดชอบในการกระทำ การตอบแทนชุมชน สังคม โดยวัดจากการรับรู้ในคุณค่าที่ดีของแผ่นดิน การรับรู้ถึงคุณค่าที่ดีของผู้อื่น และ ความอ่อนน้อมถ่อมตน

นอกจากคุณลักษณะทั้ง 3 ประการแล้วในการตัดสินใจและในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในระดับพอเพียงได้นั้น จะต้องมีความเข้าใจของการมีความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญ (Sufficiency Economy Movement Sub-Committee, 2007)

แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Fredrike P. Bannink (2013) การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เป็นการประยุกต์ร่วมกันของทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) และ แนวคิดการบำบัดโดยย่อ (Solution Focused Brief Therapy ;SFBT) ทั้งสามทฤษฎีร่วมกัน ดังนี้

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีค่าและสิ่งที่ทำให้บุคคลและชุมชนเติบโตได้ เป็นการศึกษาเงื่อนไขและกระบวนการที่นำไปสู่การทำหน้าที่ของบุคคล ความสัมพันธ์ และการงานอย่างเหมาะสม การบำบัดตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้น จะใช้วิธีการบำบัดโดยการพยายามแสวงหาองค์ความรู้ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายเนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิม นั้นจะเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นเพื่อการรักษาความผิดปกติทางจิต ทำให้ขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับตัวแปรของจิตวิทยาเชิงบวกที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล

การบำบัดตามแบบ Solution Focused Brief Therapy (SFBT) คือ การประยุกต์ใช้หลักการในทางปฏิบัติ เป็นการบำบัดด้วยวิธีการค้นหาเส้นทางเพื่อตรงไปยังเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการ ซึ่งเป็นการบำบัดเฉพาะสำหรับผู้รับบริการแต่ละราย เน้นความเป็นปัจจุบันในบริบทที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิธีการสวนทางกับการเน้นการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อแก้ไขหรือบำบัด

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) มีพื้นฐานการบำบัดมาจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive model) ของ Aaron T. Beck มีความเชื่อว่า พฤติกรรม อารมณ์และสรีระไม่ได้เกิด โดยตรงจากสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต

แต่มีสมมติฐานว่า อารมณ์ พฤติกรรม และ สรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้(Perception) และการตีความหรือวิเคราะห์สถานการณ์ของแต่ละบุคคล (Situation/Event) ลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหาเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นได้จากการถูกกระตุ้นโดยความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (Core Beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานส่วนบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็กๆ เป็นความคิด ต่อตนเอง ผู้อื่น ต่อโลกและอนาคต โดยบุคคลจะคิดและเชื่อว่าความคิดนั้นๆของตนเองเป็นจริงที่สุด (Beck et al., 2011) การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม (Maladaptive Behavior) ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน (Dysfunctional Thinking) ของบุคคล เมื่อเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT/ Positive Cognitive Behavioral Therapy) การบำบัดตามแนวคิด Positive CBT มีความแตกต่างจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม(Cognitive Behavioral Therapy; CBT) โดยการบำบัดตามแนวคิดCBTนั้นจะใช้ตรรกะมุมมองเชิงบวก (รากฐานของวิทยาศาสตร์ยังคงอยู่ในการสังเกตเชิงปริมาณอย่างเป็นกลาง) ในขณะที่ Positive CBT และ Solution Focused Brief Therapy (SFBT) ใช้มุมมองแนวคิดของแต่ละบุคคลว่าอะไรคือความจริงสำหรับเค้า รวมถึงความรู้สึกของเขาที่มีต่อปัญหา ดังนั้น Positive CBT จึงสนใจในสิ่งที่ผู้รับการบำบัดต้องการเปลี่ยนแปลงมากกว่าการสำรวจปัญหาและแก้ไขในสาเหตุของปัญหา ดังนั้น การบำบัดจึงเป็นการเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความสนใจจากการพูดถึงประเด็นปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาของตนเอง แต่ปรับเปลี่ยนมุมมองความสนใจมาพูดถึงจุดแข็งและปัจจัยเชิงบวกของตนเอง รวมถึงการแก้ปัญหาที่ตรงจุด มีการประเมินสิ่งที่ผู้รับการบำบัดต้องการหรือเป้าหมายที่ผู้รับการบำบัดต้องการ มีการค้นหาจุดแข็งหรือปัจจัยเชิงบวกทั้งที่เป็นทรัพยากรทั้งภายในและภายนอก รวมถึงการค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้เกิดความหวังและความมั่นใจ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินและการกำหนดกรอบความคิดในการบำบัด เพราะตามความเชื่อพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เชื่อว่า หากบุคคลมีสภาวะภายในที่เข้มแข็งเป็นสภาวะเชิงบวก แม้บุคคลจะต้องประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคแต่บุคคลจะสามารถใช้ศักยภาพที่ดังกายภายในตนทดแทนสิ่งที่เลวร้ายช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้

มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยึดติดอยู่กับการแก้ไขปัญหาวงจรในเชิงลบเท่านั้น ซึ่งการบำบัดแบบ CBT จะเน้นการค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ค้นหาความผิดปกติของรูปแบบความคิด อารมณ์ พฤติกรรม แต่ Positive CBT จะเน้นนำเทคนิคจาก CBT ดั้งเดิมมาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ

เป้าหมายของการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก(Positive CBT) คือ เน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกภายในให้เข้มแข็ง เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ผิดสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย มองโลกในแง่ดี ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค เพิ่มความสามารถเชิงบวก ในการรับมือกับปัญหา ทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ

วิธีการทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างการมีภูมิคุ้มกันทางจิต โดยการฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี โดยเชื่อว่าบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นบุคคลที่มีสติ มีการมองโลกในแง่ดี มีความหวัง ยืดหยุ่น และสามารถเผชิญปัญหาได้ (อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2563) การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้ เช่นเดียวกับSeligman(1998) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิต ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี สิ่งสำคัญในการฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีคือ การเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะของคนมองโลกในแง่ดี การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เป็นการเชื่อมโยงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างวงจร ABC กล่าวคือ ความเชื่อ (Belief-B) ที่เฉพาะอย่างของคนมองโลกในแง่ดีนำไปสู่ความตั้งใจ เศร้าใจ และความเฉื่อยชา ดังนั้น ความเชื่อที่มีต่อสิ่งที่เป็นปรักภัย (Adversity-A) ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึกหรือการกระทำซึ่งเป็นผลที่ตามมา (Consequence-C)

ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในผู้ถูกคุมขังคดียา

เสพติดฯ ผู้วิจัยจึงออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมฯตามแนวคิดจิตพอเพียง (Psychological Sufficiency) ของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) และแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Cognitive-Behavioral Therapy) โดยใช้แนวทางการพัฒนาและนำเทคนิคจาก Positive -CBT มาพัฒนาศักยภาพภายในของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุของปัญหาหรือความผิดปกติ เพื่อเน้นกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ผูกสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบันขณะ เพิ่มความรู้สึกลึกซึ้งบวกต่อเป้าหมาย ทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ผูกการมองโลกในแง่ดี ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค เพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา เป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการปรับวิธีคิดมาบูรณาการเพื่อสร้างมุมมองความคิดและการเรียนรู้ใหม่ ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม คือ เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด โดยการพัฒนาองค์ประกอบของจิตพอเพียงทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ 1. เสริมสร้างด้านความมีเหตุผล หมายถึง การรับรู้การคิด เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรม โดยวัดจากการคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุกับผล การคิดให้เหตุผลเชิงนิรนัย-อุปนัย และการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ 2) . เสริมสร้างด้านการมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การรับรู้การคิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ใจดี การมีสติสัมปชัญญะ การมองโลกในแง่ดี การชอบเสี่ยงน้อย การจัดการความเครียด และ 3. เสริมสร้างการรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การรับรู้ความสำคัญของความดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบและกฎหมาย ความสามัคคี รับรู้ถึงคุณค่าของบุคคลหรือสภาพแวดล้อม เพื่อนำไปสู่ความรับผิดชอบในการกระทำการตอบแทนต่อชุมชน สังคม ต่อแผ่นดิน ต่อผู้อื่น รวมถึง พัฒนาความรู้และคุณธรรม เพื่อการพัฒนาจิตพอเพียงสร้างความเข้มแข็งภายในบุคคล อันเป็นมิติพื้นฐานการพัฒนาบุคคลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในมิติอื่นๆต่อไป

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 1 : การสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ / Building the Therapeutic Alliance (ขั้นที่1)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 แล้ว สามารถ

1. สร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ โดยแสดงออกผ่านการมีส่วนร่วมในการแนะนำตัว แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแสดงความไว้วางใจในการเล่าเรื่องราวของตนเองได้
2. อธิบายวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มที่กำหนดร่วมกันได้
3. อธิบายความสำคัญของการมีสติและฝึกปฏิบัติเทคนิคการฝึกสติพื้นฐานได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 1 วิธี พร้อมทั้งบอกความเชื่อมโยงระหว่างการมีสติกับการพัฒนาจิตพอเพียงได้
4. เข้าใจและอธิบายความหมายและองค์ประกอบหลักของจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งสามารถเชื่อมโยงแนวคิดจิตพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยระบุตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างน้อย 1 ตัวอย่าง

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.30 น. – 11.00 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. อุปกรณ์ในการทำป้ายชื่อคล้องคอ สำหรับสมาชิกกลุ่มทุกคน ปากกา ดินสอ สีเทียน กระดาษแข็ง เชือกสำหรับผูกทำป้าย
3. สมุดสำหรับจดบันทึกและสมุดใบงาน/การบ้าน
4. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับการฝึกสติและประโยชน์ของการฝึกสติ
5. คลิปวิดีโอทัศน์ ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและ จิตพอเพียง

แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด Positive CBT ในกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) (Bannink, 2013) ใน session นี้ เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่จัดอยู่ในขั้นที่ 1 คือ ขั้นการสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ / Building the

Therapeutic Alliance ซึ่งเป็น session ที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นในกลุ่มโดยเฉพาะในครั้งแรกที่ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ความปลอดภัย และการยอมรับซึ่งกันและกัน (Bannink, 2013) ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสะดวกใจที่จะเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน (Interaction) อันเป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนแปลงผ่านกระบวนการกลุ่ม สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มดังกล่าวจะสามารถเกิดขึ้นได้ก็โดยที่ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้เอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเชื่อมั่น ด้วยการแสดงท่าทีที่อบอุ่น แสดงความจริงใจและเข้าใจในตัวสมาชิก และสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นมิตรไมตรีที่พร้อมจะหยิบยื่นให้แก่กันภายในกลุ่ม เพื่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน นำไปสู่ความร่วมมือในกิจกรรมต่อไป

การพัฒนาจิตพอเพียงสามารถทำได้โดยการฝึกสติ ซึ่งเป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมรับการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเทคนิคหนึ่งที่ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ทางกาย (Somatic Awareness) สร้างสภาวะจิตที่ผ่อนคลาย และเปิดรับข้อมูลใหม่ได้ดีขึ้น (Kabat-Zinn, 2003) และการฝึกสติสามารถช่วยให้เกิดสติ ยั้งคิด มีการคิดวิเคราะห์ที่มีเหตุผล มีความรอบคอบไตร่ตรองก่อนตัดสินใจมากขึ้น (ดุจเดือน พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2554) การฝึกสติและการผ่อนคลายจึงเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีให้สมาชิกกลุ่ม เนื่องจากการฝึกสติช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ลดความคิดวนเวียน และเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างมีสติมากกว่าการตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Cohn & Fredrickson, 2009) การเริ่มต้นด้วยการฝึกสติตามแนวคิดจิตพอเพียง จึงเป็นการช่วยวางรากฐานสำคัญทั้งในด้านการสร้างจิตลักษณะด้านการมีภูมิคุ้มกันตนและด้านการมีเหตุผล ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การบูรณาการระหว่างการฝึกสติกับการพัฒนาจิตพอเพียงในครั้งนี้ มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงเบื้องต้น โดยการมีสติช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาความต้องการของตนเองอย่างรอบคอบ แยกแยะระหว่างความจำเป็นและความต้องการได้ และตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผลมากกว่าอารมณ์ชั่ววูบ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาจิตพอเพียงต้องเริ่มจากการสร้างความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ประกอบของจิตลักษณะที่พึงประสงค์ ตามทฤษฎีจิตพอเพียง (ดุจเดือน

พันธุมนาวิน และดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551) จิตพอเพียงประกอบด้วยจิตลักษณะหลัก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าที่ดี ซึ่งจิตลักษณะหลักทั้ง 3 ด้าน พัฒนาศักยภาพพื้นฐานของการมีความรู้คู่คุณธรรม

เทคนิคที่ใช้ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ ให้มีความอบอุ่นและจริงใจ (Warmth and genuineness) เข้าใจ ความรู้สึก (Empathy) การยอมรับ (Acceptance) ความสม่ำเสมอ (Consistency) การใช้คำพูดให้ความมั่นใจหรือ ให้กำลังใจ (Verbal communication) และมีการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) (เพียรดี เปี่ยมมงคล, 2553: 36) (Positive CBT) (Bannink, 2013) เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teachings) (Positive CBT) (Bannink, 2013) เทคนิคการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) (Positive CBT) (Bannink, 2013) เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อฝึกสติเกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ซึ่งการฝึกเหล่านี้จะสามารถช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้และช่วยเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) (Positive CBT) (Bannink, 2013)

ทักษะที่ใช้ ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะที่เชื่อมโยงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้มากขึ้นเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม นำไปสู่การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การใส่ใจ (Attending) ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจ ใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงท่าที ท่าทางสีหน้าที่แสดงหรือบ่งบอกถึงความใส่ใจของผู้นำกลุ่มต่อสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการสบตา พยักหน้ารับรู้ การยิ้มใส่ใจ การตั้งใจ จดจ่อ การให้ข้อมูล (Giving information) ผู้นำกลุ่มได้ให้ข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่ม เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมฯ ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และการฝึกปฏิบัติการฝึกสติ และการผ่อนคลาย เป็นต้น การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกลุ่มการปรึกษาร่วมกัน เพื่อแชร์ความคิดเห็นในมุมมองของตนเองต่อเพื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความรู้สึกปลอดภัยไว้วางใจ และมีความพร้อมที่จะเปิดเผยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งต่อไป

สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และโครงสร้างของโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มได้อย่างเหมาะสม เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการมีสติ มีทักษะในการฝึกสติเบื้องต้น และเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างการมีสติกับการพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตพอเพียงและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถอธิบายแนวคิดและองค์ประกอบหลักของจิตพอเพียงได้อย่างถูกต้อง สามารถเข้าใจและเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิตพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด และมีแรงจูงใจในการพัฒนาจิตพอเพียงของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น เกิดเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาจิตพอเพียง เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการมีจิตพอเพียงในการดำเนินชีวิตและการป้องกันการกลับไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีก

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการแนะนำตนเองและกล่าวต้อนรับอย่างอบอุ่น ด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง พร้อมกับพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มและทำความรู้จักคุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่มภายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) แสดงความสนใจต่อสมาชิกกลุ่มด้วยการสบตา พยักหน้า และแสดงท่าทีที่ใส่ใจ และเริ่มคำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเพื่อซักถามสารทุกข์สุกดิบและความเป็นอยู่ปัจจุบัน และเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันให้มากขึ้น เช่น ชื่อเล่น อยู่กองงานอะไร งานอดิเรกที่ชอบทำ และสิ่งที่ชอบเกี่ยวกับตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น เช่น "คุณสมชายชอบวาดรูปเหมือนกับคุณสมศักดิ์นะคะ"

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายที่มาวัตถุประสงค์และรายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมฯ ให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ ซึ่งเราจะได้ทำร่วมกันตลอดระยะเวลาการทำกลุ่มการปรึกษาต่อจากนี้ไปจนสิ้นสุดโปรแกรมฯ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย

1.3 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มกำหนดข้อตกลงในการปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกัน รวมถึงเน้นย้ำความสำคัญในการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มภายในกลุ่ม รวมถึงสอบถาม

เป้าหมายหรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำชวนสมาชิกแชร์ประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการฝึกสติ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความรู้เดิมของสมาชิกว่าแต่ละคนเคยใช้หรือเคยฝึกสติด้วยวิธีใดมาบ้างเพื่อทราบพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติของสมาชิกแต่ละคน

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มเชื่อมความสัมพันธ์และทำความรู้จักกันให้มากขึ้นด้วยการร่วมกันประดิษฐ์บัตรประจำตัว โดยให้สมาชิกเขียนชื่อหรือนามสมมุติและสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวเองลงในป้ายชื่อเพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันให้มากยิ่งขึ้น โดยในเวลาที่มาร่วมกลุ่มการปรึกษาทุกคนจะนำป้ายชื่อมาแสดงตนด้วยทุกครั้ง ซึ่งเป็นการใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) ที่ช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเองและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.3 จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอนให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติทั้งหมด 4 แบบ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนะนำ เป็นการให้ความรู้ร่วมกับการรับชมคลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการและประโยชน์ของการฝึกสติหรือ Mindfulness โดยใช้เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teachings) ที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย ดังนี้ การฝึกสติโดยใช้เครื่องเตือนสติในการใช้ Mindfulness ในการพัฒนาตนเอง, การฝึกสติโดยฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย (Body Scan), การฝึกสติโดยฝึกการรับรู้ลมหายใจ, และการฝึกสติโดยฝึกการผ่อนคลาย

2.4 เมื่อได้เรียนรู้การฝึกสติในภาคทฤษฎีไปแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนสมาชิกกลุ่มลองฝึกสติและการผ่อนคลายด้วยวิธีการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) โดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสติและผ่อนคลายจริงและแลกเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติในครั้งนี้ร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อกระตุ้นการแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกกลุ่ม เช่น "คุณมานพพูดถึงความรู้สึกสงบที่เกิดขึ้น มีใครมีประสบการณ์คล้ายกันบ้างไหม?"

2.5 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นให้ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและจิตพอเพียง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและความสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการอธิบายที่เข้าใจง่ายร่วมกับคลิปวิดีโอที่เสนอความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และจิตพอเพียง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

2.6 ผู้นำกลุ่มนำเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเชื่อมโยงจิตพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของคนในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ โดยให้สมาชิกชมคลิปวิดีโอเรื่องจิตพอเพียง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นภาพที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้ง่ายขึ้น พร้อมกับชวนสมาชิกกลุ่มร่วมกันแชร์ประสบการณ์ของตนเองและพูดคุยแสดงความคิดเห็นมุมมองประเด็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของจิตพอเพียงกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด พฤติกรรมการเสพติดและการค้ายาเสพติด โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อชวนให้คิดและตระหนักรู้ เช่น "คุณคิดว่า จิตพอเพียงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไร รวมถึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพฤติกรรมการเสพติดและการค้ายาเสพติดของคุณอย่างไรบ้าง?"

2.7 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยแสดงความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับความสำคัญของการมีจิตพอเพียง โดยตั้งคำถามว่า "คุณคิดว่าจิตพอเพียงมีความสำคัญกับชีวิตคุณอย่างไรบ้าง" และ "คุณคิดและคาดหวังว่าจิตพอเพียงจะช่วยทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นได้อย่างไร" ใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกกลุ่ม

2.8 ผู้นำกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิกเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสติกับการพัฒนาจิตพอเพียง ในหัวข้อ การฝึกสติเพื่อพัฒนาจิตให้พอเพียง โดยอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างการมีสติกับการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจประโยชน์ของการฝึกสติในบริบทของการพัฒนาจิตพอเพียง ตามแนวคิดการพัฒนาจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกลุ่ม

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญและสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาในครั้งนี้ พร้อมทั้งมอบหมายให้สมาชิกได้ออกกลับไปฝึกสติและหาวิธีที่ตนเองชอบเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มครั้งต่อไป พร้อมทำการนัดหมายสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งถัดไป สมาชิกกลุ่มจะได้เตรียมตัว โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) เพื่อรวบรวมประเด็นสำคัญที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

การประเมินผล

1. ประเมินการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกของสมาชิกกลุ่ม โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแนะนำตัว การแสดงความคิดเห็น และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยความเต็มใจ
2. ประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมและข้อตกลงกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์และข้อตกลงกลุ่มด้วยคำพูดของตนเอง และสังเกตการปฏิบัติตามข้อตกลงในระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตพอเพียงและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความหมายและองค์ประกอบหลักของจิตพอเพียงด้วยคำพูดของตนเอง
4. ประเมินความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิดจิตพอเพียงกับชีวิตจริง โดยให้สมาชิกกลุ่มระบุตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และอธิบายว่าจิตพอเพียงมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของตนเองอย่างไร
5. ประเมินความเข้าใจและทักษะการฝึกสติ โดยสังเกตการปฏิบัติตามคำแนะนำในการฝึกสติ และให้สมาชิกกลุ่มอธิบายวิธีการฝึกสติที่ตนเองเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้ รวมทั้งสามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างการมีสติกับการพัฒนาจิตพอเพียง

6. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกลุ่ม และการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้



ใบงานที่ 1

กิจกรรมทำบัตร “บัตรประจำตัว”

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประดิษฐ์ “บัตรประจำตัว” ของตนเอง โดยเขียนชื่อเล่นและสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวเองลงในบัตรที่แจกให้ อาจเป็นสัตว์ ดอกไม้ หรือ สิ่งที่มีชื่อให้เห็นถึงตัวตนของตนเองได้มากที่สุดลงไป พร้อมตกแต่งให้สวยงาม แล้วให้สมาชิกใช้ติดเสื้อเวลาเข้าร่วมกลุ่มทุกครั้ง

ป้ายชื่อห้อยกระเป๋
ชุด สัตว์หรรษา (ขนาด 5.5 x 9 เซนติเมตร)



สมุดสำหรับจดบันทึกและสมุดใบงาน/การบ้าน

แจกสมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้รับคนละ 1 เล่ม เพื่อใช้จดบันทึกความรู้ต่างๆที่ได้จากการร่วม
กลุ่มการปรึกษา รวมถึงจดการบ้าน และงานที่ได้รับมอบหมาย



คลิปวิดีโอ การฝึกสติและประโยชน์ของการฝึกสติ

การฝึก Mindfulness มีข้อดีคือสามารถลดช่องว่างหรือข้อจำกัดทางด้านศาสนา เพราะไม่
เกี่ยวกับว่าเรานับถือศาสนาไหน ไม่เกี่ยวกับว่าเราเป็นเพศอะไร และยังสามารถฝึกได้ทุกที่ทุก
เวลาและหากได้ฝึกสติเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง สุขภาพจิตจะมีความเข้มแข็งมากขึ้นอย่าง
แน่นอน ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทุกที่ทุกเวลา การผ่อนคลายที่นิยมฝึกกันมากมี 3 วิธี ก็คือ
การฝึกผ่อนคลายลมหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้จินตนาการในการผ่อนคลาย
จิตใจ การฝึกสติมีความสำคัญช่วยให้จิตลักษณะด้านความมีเหตุผลซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่ง
ของจิตพอเพียง คนที่ได้รับการพัฒนาจะเป็นคนที่มีสติในการดำเนินชีวิต มีความคิดพิจารณา
ไตร่ตรอง มีเหตุมีผลในการคิดอย่างเหมาะสมก่อนการตัดสินใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังมีผลต่อ
การพัฒนาจิตพอเพียงของจิตลักษณะด้านภูมิคุ้มกันตนเองด้วย เนื่องจากเมื่อมีสติแล้วทำให้
คนเราคิดและพิจารณาที่รอบคอบไม่ถูกรบกวนช่วยทำให้เป็นเกราะป้องกันตนจากอันตรายต่างๆจาก
ภายนอกได้



<https://www.istrong.co/single-post/mindfulness-to-develop-strong-mental-health?srsltid=AfmBOorwduVG4CLOyVjQPwwCOir8LGHSq5EgcKLqgDJuzi5OntHe4id>

คลิปวิดีโอ

เรื่อง คลิปวิดีโอทัศนความรู้เกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



<https://www.youtube.com/watch?v=PEnjRo6ZNhE>

ใบงานครั้งที่ 1.1

คำชี้แจง : จากที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ ให้อธิบายความรู้และแนวทางการนำมาใช้พัฒนาตนเองในชีวิตจริง อย่างไรบ้าง ?

คุณคิดว่า จิตพอเพียงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จิตพอเพียงมีส่วนเกี่ยวข้องับพฤติกรรมการเสพและการค้ายาเสพติดของคุณอย่างไรบ้าง?

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ครั้งที่ 2 : กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้และมีจุดแข็งที่มีคุณค่า (What Clients Want to Change/ขั้นที่2)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 แล้ว สามารถ

1. ผูกสติด้วยเทคนิคที่เรียนรู้ได้อย่างน้อย 1 วิธี แสดงออกผ่านการปฏิบัติตามและการอธิบายขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง
2. เข้าใจความหมายและระบุจุดแข็งที่เป็นคุณค่าในตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ โดยแสดงออกผ่านการพูดหรือเขียนที่สะท้อนความภาคภูมิใจและการเข้าใจยอมรับตนเองได้
3. เชื่อมโยงความรู้สึกกตัญญูต่อบุคคลสำคัญในชีวิตกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าที่ดีได้ พร้อมระบุแนวทางการตอบแทนบุญคุณที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อย 1 แนวทางได้

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.00 น. – 10.30 น.

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดานนำเสนองานและกระดานชาร์ทก่อนสีขนาด 79x110 ซม. , สีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินจำนวน 1 ชุด เพื่อสำหรับนำเสนองานของกลุ่ม
3. คลิปวิดีโอการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (<https://positivepsychology.com/mindful-breathing/>)
4. สมุดการบ้านและปากกา สำหรับสมาชิกใช้จดบันทึก

แนวคิดสำคัญ

ตามแนวคิด Positive CBT ของ Bannink (2013) ในขั้นการค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (What clients want to change) เป็นขั้นที่เน้นค้นหาว่าผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเองมากกว่าการค้นหาปัญหา จึงจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจและตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเพื่อ เชื่อมโยงถึงสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ตามแนวคิด Positive CBT ของ Bannink ได้ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในจุดแข็งและทรัพยากรภายในของบุคคล (Identifying Strengths and Resources) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการเข้าใจและตระหนักรู้ถึงจุดแข็งภายในตนเอง จุดด้อยหรือจุดที่ตนเองต้องการจะเปลี่ยนแปลงและสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกกับตนเอง การใช้กิจกรรม "กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้และมีจุดแข็งที่มีคุณค่า" เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเข้าใจและตระหนักรู้ถึงจุดแข็งรวมถึงจุดด้อยและทรัพยากรที่ตนเองมีจากประวัติความเป็นมาของตนเองและบททวนบุคคลที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อชีวิต ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจตนเองตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ

การพัฒนาจิตพอเพียงตามองค์ประกอบด้านการรับรู้คุณความดี จำเป็นต้องเริ่มจากการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและการเชื่อมโยงกับบุคคลสำคัญในชีวิต ตามทฤษฎีจิตพอเพียงของ ดุจเดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551) การรับรู้คุณความดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของจิตลักษณะพอเพียง ซึ่งประกอบด้วยความกตัญญูรู้คุณ ความเมตตากรุณา และความมีคุณธรรมจริยธรรม

ตามทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman (2002) ความกตัญญู (Gratitude) เป็นคุณธรรมสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและความเป็นอยู่ที่ดี การฝึกความกตัญญูช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ลดอารมณ์เชิงลบ และส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคม (Emmons & McCullough, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันทางจิตและการรับรู้คุณความดี

การเริ่มต้นด้วยการฝึกสติในทุกครั้งของการปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมทางจิตใจในการเรียนรู้และการสำรวจตนเอง การมีสติทำให้บุคคลสามารถสังเกตความคิด

ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองที่ลึกซึ้งขึ้น (Brown & Ryan, 2003)

เทคนิคที่ใช้

ในการดำเนินการกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ได้นำเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) มาใช้ โดยใช้วิธีการฝึกการหายใจให้เกิดสติ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ เทคนิคแนวความคิดความกตัญญูรู้คุณ (Gratitude) โดยผ่านการทบทวนที่มาของชื่อและบุคคลสำคัญในชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงไปถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้และบุคคลสำคัญในชีวิต โดยใช้คำถาม (Questioning) ที่ช่วยกระตุ้นการคิดเชิงลึก : "เมื่อนึกถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้คุณ คุณรู้สึกอย่างไร? บุคคลนั้นมีความสำคัญต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง ช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง และบุคคลสำคัญในชีวิต (McCullough, Emmons, & Tsang 2002) นอกจากนี้ได้นำเทคนิคการสำรวจตนเอง (Self-exploration) ให้ทบทวนตนเอง แล้วเขียนหรือวาดเป็นภาพลงในกระดาษ ก่อนเล่าสู่กันฟัง สมาชิกจะเล่าได้ดีกว่าการให้นึกในใจลอย ๆ ใช้หลักการ Think-Pair-Share (TPS) หรือการวิเคราะห์ตนเอง Self-analysis เพื่อการรู้จักตนเอง และเมื่อได้ฟังคนอื่น ก็จะรู้จักคนอื่นมากขึ้น ผ่านกิจกรรม "กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้" นอกจากนั้นยังช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและค้นหาจุดแข็งของตนเอง การใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังกำลังใจและความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง Bannink (2013)

ทักษะที่ใช้

ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) การแสดงความสนใจและความใส่ใจต่อสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแบ่งปัน ผ่านการสบตา การพยักหน้า การยิ้ม และท่าทางที่ตอบสนองใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ และกับแนวคิดที่กำลังเรียนรู้ร่วมกันกับกลุ่ม นอกจากนั้นยังได้นำทักษะการปรึกษาเบื้องต้นมาใช้ในการดำเนินการกลุ่มตลอดกระบวนการ เช่น ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจในรายละเอียดของสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแบ่งปัน ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings)

การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสและเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) การใช้คำถามที่ทรงพลังเพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม และ ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) การสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการกับความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น มีการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองมากขึ้น สามารถเข้าใจตนเองระบุดแข็งและศักยภาพของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน มีความเข้าใจเกี่ยวกับความกตัญญูและการเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี และมีแนวทางในการแสดงความกตัญญูที่เป็นรูปธรรม รวมทั้งสมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ในกลุ่มมากขึ้น ผ่านการแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงผ่านกระบวนการกลุ่มการปรึกษาฯ

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มการปรึกษาดำเนินการด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน และชวนสมาชิกทบทวนความรู้และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านมามีด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ชัดเจนและกระชับ พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับกิจกรรมในครั้งก่อนเพื่อสร้างความต่อเนื่อง

1.3 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกสติที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่แล้ว โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกสติด้วยการหายใจอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและความพร้อมในการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) ที่ชัดเจนและเป็นขั้นตอน: "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก... สังเกตความรู้สึกขณะที่ลมหายใจผ่านรูจมูก..."

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับจุดแข็งและทรัพยากรภายในเชิงบวก โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ร่วมกับการนำเสนอคลิปวิดีโอความรู้ธิบายความหมายจุดแข็ง และยกตัวอย่างจุดแข็งที่หลากหลาย เช่น ความอดทน ความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา ความเมตตา ความขยัน ความรอบคอบ "จุดแข็ง คือ คุณลักษณะเชิงบวกหรือความสามารถที่เป็นข้อดีของเราที่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ทุกคนมีจุดแข็งที่แตกต่างกันไป และการรู้จักจุดแข็งของตนเองจะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง เกิดความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าของตนเองและนำไปใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่ได้อีกยิ่งขึ้น"

2.3 ผู้นำกลุ่มแนะนำกิจกรรม "กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้และมีจุดแข็งที่มีคุณค่า" โดยผ่านการวาดภาพเรื่องราวของตนเองและบุคคลสำคัญในชีวิต จากนั้นเราจะนำมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มถึงเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน " โดยผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนของกิจกรรม ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย : " วันนี้เราจะทำกิจกรรมกลุ่ม การปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เราได้สำรวจและทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น ผ่านการทบทวนที่มาของชื่อและบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา "

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงที่มาและความหมายของชื่อของตนเอง (ผ่านใบงานที่เขียนแล้ว) โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง:

"ลองเล่าให้กลุ่มฟังว่าชื่อของคุณมีความหมายว่าอย่างไร มีที่มาอย่างไร คุณรู้สึกอย่างไรกับชื่อของตัวเอง ภูมิใจ ชอบ พึงพอใจอย่างไร และชื่อนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับคุณ " เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงทรัพยากรที่มีรวมถึงสามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเองและสามารถเชื่อมโยงไปถึงคุณลักษณะหรือจิตลักษณะที่อยากจะพัฒนา

2.5 ผู้นำกลุ่มใช้คำถามที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงไปถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้และบุคคลสำคัญในชีวิต โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ที่ช่วยกระตุ้นการคิดเชิงลึก: "เมื่อนึกถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้คุณ คุณรู้สึกอย่างไร? บุคคลนั้นมีความสำคัญต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง? "

2.6 ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มค้นหาและระบุจุดแข็งของตนเอง โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "จากเรื่องราวที่คุณเล่ามา คุณเห็นคุณค่าหรือจุดแข็งอะไรในตัวเองบ้าง? และคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ตระหนักถึงคุณค่าเหล่านี้?"

2.7 ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงการสำรวจตนเองและความภาคภูมิใจกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการเชื่อมโยง (Linking): "การที่เราตระหนักและรู้สึกขอบคุณต่อผู้มีพระคุณในชีวิต เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณความดี ซึ่งจะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น"

2.8 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันแนวทางที่เป็นรูปธรรมในการแสดงความภาคภูมิใจต่อบุคคลสำคัญ โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "คุณสามารถแสดงความภาคภูมิใจต่อบุคคลเหล่านั้น ได้อย่างไรบ้าง แม้ในสถานการณ์ที่คุณอยู่ในที่นี้?"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษา โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและบุคคลสำคัญในชีวิต ขอให้แต่ละคนแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และจะนำไปใช้ต่อไป"

3.2 ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงการเรียนรู้ในวันนี้กับการพัฒนาจิตพอเพียงในภาพรวม โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "การที่เราได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ จะช่วยเสริมสร้างจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณความดี ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุข"

3.3 ผู้นำกลุ่มให้การบ้านโดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายขอบคุณ (ไม่ต้องส่งจริง) ถึงบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต อย่างน้อย 1 คน โดยระบุสิ่งที่ขอบคุณอย่างเฉพาะเจาะจง ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "การเขียนจดหมายขอบคุณจะช่วยให้เราได้ทบทวนและเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญในชีวิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกจากความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลสำคัญในชีวิต เกิดความรักความซาบซึ้งขอบคุณ "

3.4 ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญและนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและความกตัญญู ซึ่งเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง ในครั้งหน้าเราจะเรียนรู้เกี่ยวกับ... (หัวข้อครั้งต่อไป) พบกันวันที่... เวลา..."

การประเมินผล

1. ประเมินทักษะการฝึกสติ โดยสังเกตการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกสติของสมาชิกกลุ่มและความสามารถในการอธิบายขั้นตอนและประโยชน์ของการฝึกสติ
2. ประเมินการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง โดยวิเคราะห์จากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถระบุจุดแข็งและคุณค่าในตนเองได้ และแสดงออกถึงความภาคภูมิใจและการยอมรับตนเอง
3. ประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับความกตัญญูและการเชื่อมโยงกับจิตพอเพียง โดยพิจารณาจากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความเชื่อมโยงและระบุแนวทางการแสดงความกตัญญูที่เป็นรูปธรรม

4. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความรู้สึก และการนำไปประยุกต์ใช้



ครั้งที่ 2

ใบงาน กิจกรรม ครั้งที่ 2.1

เรื่อง กว่าจะเป็นตัวฉันในวันนี้และมีจุดแข็งที่มีคุณค่า

" วันนี้เราจะทำกิจกรรมกลุ่มการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เราได้สำรวจและทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น ผ่านการทบทวนที่มาของชื่อและบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา " โดยผ่านการวาดภาพเรื่องราวของตนเองและบุคคลสำคัญในชีวิต คุณสามารถวาดภาพอย่างไรก็ได้ที่อยากวาด ที่แสดงให้เห็นถึงที่มาของตนเองและบุคคลสำคัญ จากนั้นเราจะนำมาเล่าสู่กันฟังในกลุ่มถึงเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน "

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 2.2

กว่าจะมาเป็นตัวฉันในวันนี้และมีจุดแข็งที่มีคุณค่า

"วันนี้เราจะทำกิจกรรมกลุ่มการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เราได้สำรวจและทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น ผ่านการทบทวนที่มาของชื่อและบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา "

"ให้สมาชิกเขียนที่มาชื่อของคุณได้มาอย่างไร ใครเป็นคนตั้งชื่อให้ และชื่อของคุณมีความหมายอย่างไรบ้าง? คุณรู้สึกอย่างไรกับชื่อคุณ" ? แล้วจากนั้นช่วยเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง

.....

.....

: "เมื่อนึกถึงบุคคลที่ตั้งชื่อให้คุณ คุณรู้สึกอย่างไรต่อท่าน ? แล้วบุคคลนั้นมีความสำคัญ หรือสัมพันธ์ต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 2.3

เรื่อง กว่าจะเป็นตัวฉันในวันนี้และมีจุดแข็งที่มีคุณค่า

" จากเรื่องราวรวมถึงการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาของคุณ คุณเห็นคุณค่าหรือจุดแข็งอะไรในตัวเองบ้าง? และคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ตระหนักถึงคุณค่าเหล่านี้ ? "

คุณเห็นคุณค่าและจุดแข็งอะไรในตัวเองบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ตระหนักถึงคุณค่าเหล่านี้ ?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 3 : ค้นหาจิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตพอเพียง (What clients want to Chang / ขั้นที่2)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 แล้ว สามารถ

1. ปฏิบัติการฝึกสติด้วยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจได้อย่างถูกต้อง โดยแสดงออกผ่านการปฏิบัติตามขั้นตอนและสามารถอธิบายความรู้สึกหลังการฝึกได้
2. ระบุจิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นจุดแข็งและเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างน้อย 3 จิตลักษณะ พร้อมยกตัวอย่างการแสดงออกของจิตลักษณะนั้นในชีวิตประจำวัน
3. ระบุจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาหรือต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงของตนเองได้อย่างน้อย 2 ลักษณะ พร้อมอธิบายเหตุผลและแนวทางการพัฒนาเบื้องต้น

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.00 น. – 10.30 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดาษแข็งสำหรับทำการ์ดจิตลักษณะเชิงบวก
3. อุปกรณ์ตกแต่งการ์ด (สีเทียน ปากกาสี ดินสอ) จำนวน 3 ชุด
4. แบบฟอร์มตารางวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียง
5. สมุดบันทึกสำหรับการบ้าน

แนวคิดสำคัญ

ในกระบวนการของการให้การศึกษาตามแนวคิด Positive CBT ครั้งนี้ เป็นขั้นการค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (What clients want to change) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง (Bannink, 2013) โดยการเริ่มต้นจากการสำรวจทรัพยากรภายในตนเอง (จิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นจุดแข็งที่มีอยู่) จะช่วยทำให้สมาชิกรับรู้เข้าใจและเป็นการช่วยเสริมสร้างฐานความมั่นใจและกำลังใจในการพัฒนาส่วนที่ยังต้องการเติมเต็ม

ตามแนวคิดทฤษฎีจิตพอเพียงของดุษฎีเดียนและดวงเดียน พันธมนานิน (2551) จิตพอเพียงประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ความมีเหตุมีผล 2) การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ 3) การรับรู้คุณค่าความดี ซึ่งสามารถแตกย่อยเป็นจิตลักษณะย่อยได้หลายประการ เช่น ความมีสติ ความรอบคอบ การคิดก่อนทำ ความอดทน การรู้จักระงับ การมีวินัยในตนเอง ความกตัญญู การมีจิตสำนึก การมีความรู้ที่เป็นประโยชน์ และการมีคุณธรรม เป็นต้น

การฝึกสติด้วยวิธีการใช้จิตนาการเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าถึงความสงบภายในและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพิจารณาตนเองอย่างลึกซึ้งและซื่อสัตย์ (Kabat-Zinn, 2003) นอกจากนี้ การฝึกสติดังกล่าวยังช่วยพัฒนาความมีเหตุมีผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ผ่านการเพิ่มความสามารถในการรับรู้และจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเอง

การใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การประดิษฐ์การ์ดจิตลักษณะเชิงบวก เป็นการนำแนวคิดจากจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่เน้นการสำรวจและพัฒนาจุดแข็งมากกว่าการแก้ไขจุดอ่อน (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) มาประยุกต์ใช้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของ Positive CBT ที่มุ่งเน้นการสร้างความสำเร็จมากกว่าการลดความทุกข์ (Bannink, 2013)

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) โดยใช้วิธีการฝึกจิตนาการโดยการสร้างภาพในใจถึงสถานที่ที่ทำให้คุณรู้สึกสงบและปลอดภัย... อาจเป็นชายหาด สวนสวย หรือภูเขา... และสังเกตความรู้สึกของตัวเองเมื่ออยู่ในสถานที่นั้น... เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและการผ่อนคลายความเครียด เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teachings) ร่วมกับ ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เกี่ยวกับจิตลักษณะเชิงบวกและองค์ประกอบของจิตพอเพียงที่เข้าใจง่ายและมีตัวอย่างประกอบเพื่อเพิ่มศักยภาพในด้านความรู้ความเข้าใจและข้อมูลเกี่ยวกับจิตพอเพียงมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ได้นำเทคนิคการสำรวจตนเอง (Self-exploration) ผ่านกิจกรรมการประดิษฐ์การ์ดจิตลักษณะเชิงบวกและการวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนา เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในจิตลักษณะที่ตนเองมีอยู่มีความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง และ เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง

ทักษะที่ใช้

ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มด้วยกัน และระหว่างเนื้อหาที่เรียนรู้กับชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม โดยใช้ตารางวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียง และใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) โดยการใช้คำถามที่ทรงพลังเพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม ร่วมกับการสาธิต (Demonstration) ที่ชัดเจน เช่น การฝึกสติ การให้ความรู้เกี่ยวกับจิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียง และใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) การสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติด้วยวิธีการใช้จินตนาการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อผ่อนคลายความเครียดและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในจิตลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมีอยู่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง และสามารถระบุจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาได้อย่างชัดเจน มีแรงจูงใจและแนวทางเบื้องต้นในการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นก้าวสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของจิตพอเพียงและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการกลับไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดซ้ำ

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันและชวนสมาชิกทบทวนความรู้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ

1.2 ผู้นำกลุ่มสอบถามเกี่ยวกับการทำบ้านจากครั้งที่แล้ว (การฝึกสติในชีวิตประจำวัน) และเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการดำเนินการกลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ชัดเจนและกระชับ พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับกิจกรรมในครั้งก่อนเพื่อสร้างความต่อเนื่อง

2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกสติด้วยเทคนิคการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการสาธิต (Demonstration) ที่ชัดเจน: "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และสร้างภาพในใจถึงสถานที่ที่ทำให้คุณรู้สึกสงบและ

ปลอดภัย... อาจเป็นชายหาด สวนสวย หรือภูเขา... ลองมองไปรอบๆ ในสถานที่นั้น... สังเกตความรู้สึกของตัวเองเมื่ออยู่ในสถานที่นั้น..."

2.2 หลังจากการฝึกสติ ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "ขอให้แต่ละคนเล่าถึงสถานที่ที่จินตนาการถึงและความรู้สึกที่เกิดขึ้น คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้อยู่ในสถานที่นั้น?"

2.3 ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับจิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงแต่ละด้าน โดยใช้ทักษะการสอน (Teaching) การให้ข้อมูล (Giving information) ที่เข้าใจง่าย และมีตัวอย่างประกอบ: "จิตพอเพียงประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ด้านหลัก ได้แก่ ความมีเหตุมีผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และการรับรู้คุณค่าที่ดี ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วยจิตลักษณะย่อยๆ เช่น" เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงจิตลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมีกับจิตพอเพียงแต่ละด้าน ทำให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักรู้ถึงการมีจิตพอเพียงในแต่ละด้านของตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มประดิษฐ์การ์ดจิตลักษณะเชิงบวกว่ามีอะไรบ้าง โดยให้สมาชิกช่วยกันเขียนลงในการ์ด หนึ่งใบให้เขียน 1 จิตลักษณะและตกแต่งให้สวยงาม เมื่อสมาชิกกลุ่มประดิษฐ์การ์ดเสร็จแล้ว จากนั้นให้แต่ละคนเลือกจิตลักษณะเชิงบวกที่คิดว่าเป็นจุดแข็งของตนเองมา 3 จิตลักษณะ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "ขอให้ทุกคนเลือกจิตลักษณะเชิงบวกที่คุณคิดว่าเป็นจุดแข็งที่ตนเองมีอยู่มาคนละ 3 จิตลักษณะ คุณสามารถเลือกจากที่เราช่วยกันคิดหรือที่ได้พูดคุยกันหรือคุณคิดเพิ่มเติมเองได้"

2.5 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้แต่ละคนนำเสนอการ์ดของตนเองและอธิบายเหตุผลในการเลือกจิตลักษณะนั้นๆ พร้อมยกตัวอย่างการแสดงออกในชีวิตประจำวัน โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking): "ขอให้แต่ละคนนำเสนอการ์ดของตนเอง บอกว่าเลือกจิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นจุดแข็งของตนเองมีอะไรบ้าง และยกตัวอย่างว่ามีประโยชน์อย่างไรและคุณแสดงออกถึงจิตลักษณะนี้ในชีวิตประจำวันอย่างไร"

2.6 ผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มต่อด้วยการให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์จิตลักษณะที่ตนเองต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม โดยใช้ตารางวิเคราะห์จุดแข็ง/จิตลักษณะเชิงบวก และใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์: " นอกจากจิตลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่คุณมีอยู่แล้ว คุณคิดว่ามีจิตลักษณะใดที่คุณต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงอีกบ้าง? คุณคิดว่าจะพัฒนาได้อย่างไร? หากได้รับการพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นแล้ว จะเป็นประโยชน์ต่อคุณอย่างไร? "

2.7 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันผลการวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาโดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "ขอให้แต่ละคนเล่าถึงจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาและเหตุผล การที่เรารู้ว่าตัวเองต้องการพัฒนาอะไรในตนเอง เป็นก้าวแรกที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลง"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาในวันนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "วันนี้เราได้สำรวจจิตลักษณะที่เรามีอยู่และที่ต้องการพัฒนา ขอให้แต่ละคนแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมวันนี้"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจากการเรียนรู้ร่วมกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราได้เรียนรู้ว่าทุกคนมีจิตลักษณะเชิงบวกที่เป็นจุดแข็งของตนเอง และมีจิตลักษณะส่วนที่ต้องการพัฒนาต่อไป การตระหนักรู้ในตนเองเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง"

3.3 ผู้นำกลุ่มให้การบ้านโดยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตและบันทึกสถานการณ์ที่ตนเองได้แสดงออกถึงจิตลักษณะเชิงบวกหรือจุดแข็งที่มีอยู่ และโอกาสที่ได้พัฒนาจิตลักษณะที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouragement): " ในสัปดาห์นี้ ขอให้ทุกคนสังเกตและบันทึกสถานการณ์ที่คุณได้แสดงออกถึง

จิตลักษณะเชิงบวกซึ่งเป็นจุดแข็งที่คุณมี และโอกาสที่คุณได้พยายามพัฒนาจิตลักษณะที่ต้องการเปลี่ยนแปลง"

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มสำหรับการมีส่วนร่วมในวันนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่... เวลา... ขอขอบคุณทุกคนสำหรับการแบ่งปันและการมีส่วนร่วมที่ดีในวันนี้"

การประเมินผล

1. ประเมินทักษะการฝึกสติด้วยการใช้จิตนาการ โดยสังเกตการปฏิบัติตามและการอธิบายประสบการณ์และความรู้สึกหลังการฝึก
2. ประเมินความสามารถในการระบุจิตลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมีอยู่ โดยพิจารณาจากการดที่สมาชิกกลุ่มประดิษฐ์ การนำเสนอ และการยกตัวอย่างการแสดงออกในชีวิตประจำวัน
3. ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนา โดยพิจารณาจากการระบุจิตลักษณะ เหตุผล และแนวทางการพัฒนาเบื้องต้น
4. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความรู้สึก และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 3.1

ประดิษฐ์การ์ดจิตลักษณะเชิงบวก

คำอธิบาย : "ขอให้ทุกคนเลือกจิตลักษณะเชิงบวกที่คุณคิดว่าตนเองมีอยู่มา 3 ลักษณะ แล้วเขียนลงในการ์ดพร้อมตกแต่งให้สวยงาม คุณสามารถเลือกจากที่เราได้พูดคุยกันหรือคิดเพิ่มเติมได้"



สมุดบันทึกสำหรับการบ้าน



ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 3.2

การวิเคราะห์หาจุดแข็ง/จิตลักษณะเชิงบวก

ขอเชิญชวนสมาชิกทุกคนได้ลองสังเกตและบันทึกสถานการณ์ที่คุณได้แสดงออกถึงจิตลักษณะเชิงบวกซึ่งเป็นจุดแข็งที่คุณมี และโอกาสที่คุณได้พยายามพัฒนาจิตลักษณะที่ต้องการเปลี่ยนแปลง"

1. คุณคิดว่าคุณมีจิตลักษณะเชิงบวกซึ่งเป็นจุดแข็งของคุณ มีอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

2. การมีจุดแข็งหรือจิตลักษณะเชิงบวกที่คุณมีนี้ มีประโยชน์ต่อตัวคุณอย่างไรบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ลองยกตัวอย่าง สถานการณ์ที่คุณได้แสดงออกถึงจิตลักษณะเชิงบวกหรือจุดแข็งนี้ อย่างน้อย 1-2สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 4 : การตั้งเป้าหมายและค้นหาจุดแข็งที่มีมาใช้เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย
(Setting Goal / ขั้นที่3)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตั้งเป้าหมายระยะสั้นของตนเองได้อย่างชัดเจนตามหลัก SMART โดยระบุเป้าหมายขณะอยู่ในเรือนจำได้อย่างน้อย 1 เป้าหมายที่สอดคล้องกับความเป็นจริงและสามารถบรรลุได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุจุดแข็งที่เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างน้อย 3 ข้อ และอธิบายวิธีการนำจุดแข็งเหล่านั้นไปใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างเป็นรูปธรรม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยระบุอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้น เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเอง และกตัญญูรู้คุณต่อตนเองและผู้อื่นอยากตอบแทนบุญคุณ

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.00 น. – 10.30 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ และลำโพงเสียง
2. กระดาษชาร์ตก่อนสีขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินจำนวนกลุ่มละ 1 ชุด
3. กระดานนำเสนองาน
4. คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติผ่อนคลายด้วยการใช้จินตนาการ
<https://unyoked.co/wellness/visualization-meditation-guide>
5. บัตรคำจุดแข็งที่หลากหลาย (เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือก)

6. สมุดงานสำหรับบันทึก เป้าหมาย จุดแข็ง และการจินตนาการ

แนวคิดสำคัญ

ในการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาในครั้ง นี้ เป็นการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาที่จัดอยู่ในขั้นการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ตามแนวคิดของ Bannink (2013) เพราะช่วยให้บุคคลมีทิศทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเอง เมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสม จะเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์และวางแผนอย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในองค์ประกอบด้านความมีเหตุผล (ดูเดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2554)

การค้นหาและใช้จุดแข็ง (Strength-Based Approach) เป็นแนวคิดสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman และ Peterson (2004) ที่เน้นการค้นหาและใช้คุณลักษณะเด่นของบุคคล แทนที่จะเน้นการแก้ไขจุดอ่อนหรือปัญหา การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงจุดแข็งของตนเองจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียง

การฝึกจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self Intervention) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย King (2001) และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในจิตวิทยาเชิงบวก การวิจัยโดย Sheldon และ Lyubomirsky (2006) พบว่าการฝึกจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคตช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวังและแรงจูงใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ

ในกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ การบูรณาการแนวคิดการตั้งเป้าหมายและการค้นหาจุดแข็งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการสร้างความตระหนักรู้ในจุดแข็งซึ่งเป็นทรัพยากรเชิงบวกที่ตนมีอยู่ เสริมสร้างความมั่นใจ และกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนโดยมีการศึกษาวิจัยที่พบว่า การเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกรับซึ่งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้

ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Emmons และ McCullough .2003)

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ (Guided Imagery) เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เทคนิคการจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self Intervention) เพื่อเสริมสร้างความหวัง แรงจูงใจ และอารมณ์เชิงบวก เทคนิคการตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและบรรลุผลได้ เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองสถานการณ์และตนเองในแง่บวกที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความหวังและกำลังใจ เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive Techniques) เพื่อกระตุ้นให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย ส่งเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และความหวัง (Hope)

ทักษะที่ใช้

ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มและช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของกันและกัน ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม โดยใช้ตารางวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียง และใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) โดยการใช้คำถามที่ทรงพลังเพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้ที่จำเป็นในการพัฒนาจิตลักษณะเชิงบวกต่างๆเพื่อการพัฒนาจิตพอเพียง และ ใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) การสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมตามหลัก SMART สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษได้อย่างเป็นรูปธรรมสมาชิกกลุ่มตระหนักถึงจุดแข็งและทรัพยากรเชิงบวกที่มีอยู่ในตนเอง และสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ได้ รวมถึงช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียง สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองรวมถึงเป้าหมาย เกิดความรักความกตัญญูต่อตนเองและผู้อื่น เกิดความหวัง กำลังใจ และเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตพอเพียง ซึ่งจะช่วยให้สามารถเผชิญกับความท้าทายในอนาคตได้อย่างมั่นคง สามารถนำทักษะการคิดวิเคราะห์และการวางแผนที่ได้ฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตจริงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านความมีเหตุผล

ขั้นตอนการฝึกแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สารทุกข์สุกดิบ ด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่น และปลอดภัย และชวนสมาชิกกลุ่มฝึกสติและการผ่อนคลายด้วยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ (Guided Imagery) โดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) อธิบายขั้นตอนอย่างชัดเจนและนำการฝึกด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล: "ขอให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย ค่อยๆ หลับตาลง และรับรู้ลมหายใจเข้าออก ... ลองจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้คุณรู้สึกสงบและปลอดภัย..."

1.2 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกทบทวนความรู้ของการฝึกกลุ่มและสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) แสดงความสนใจอย่างจริงจังต่อเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าและแสดงความความเห็น

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย: "วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับการ

ตั้งเป้าหมายและการค้นหาจุดแข็งของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับตนเองและเป็นจริงได้ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายและวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษได้อย่างมีประสิทธิภาพและมั่นใจมากขึ้น

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และยกตัวอย่างประกอบที่เกี่ยวข้องกับบริบทของผู้ถูกคุมขัง: "การตั้งเป้าหมายที่ดีต้องเป็นเป้าหมายที่สามารถเกิดขึ้นได้จริง มีความเฉพาะเจาะจง วัดผลได้ บรรลุได้จริง มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา และมีกรอบเวลาที่ชัดเจน เช่น แทนที่จะตั้งเป้าหมายว่า เดือนนี้จะประหยัดค่าใช้จ่ายลงให้เหลือ 2,000 บาทให้ได้ หรือ ในสองสัปดาห์นี้จะงดการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อลดความอ้วนให้ได้ หรือแทนที่เราจะตั้งเป้าหมายว่า 'อยากมีงานทำ' เราอาจปรับเป็น 'ภายใน 3 เดือนหลังพ้นโทษ ฉันจะหางานในสาขาช่างไม้ที่มีรายได้อย่างน้อย 12,000 บาทต่อเดือน'"

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มฝึกคิดและตั้งเป้าหมายระยะสั้นของตนเอง โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์: "ขณะที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร? "อะไรคือเป้าหมายที่สำคัญสำหรับฉันขณะนี้ต้องโทษ" จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนเป้าหมายลงในสมุดงาน โดยเน้นย้ำให้ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง ไม่เกินกำลังความสามารถหรือทรัพยากรที่มี

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มเลือกเป้าหมายที่สำคัญที่สุด 1 เป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้สำหรับสมาชิกแต่ละคน จากนั้นใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์หว่าอะไรคือปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในเป้าหมายของคุณ จากนั้นชวนสมาชิกค้นหาจุดแข็งที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายนั้น โดยใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจุดแข็งกับเป้าหมาย: "ลองพิจารณาว่าจุดแข็งใดบ้างที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายนี้ได้ และจุดแข็งเหล่านั้นจะช่วยคุณอย่างไรบ้าง?" ให้สมาชิกกลุ่มเขียนจุดแข็งอย่างน้อย 3 ข้อ พร้อมอธิบายวิธีการนำจุดแข็งไปใช้ลงในสมุดงาน

2.5 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอเป้าหมายและจุดแข็งของตนเองในกลุ่ม โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) และการทวนความ (Paraphrasing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกได้รับการรับฟังและเข้าใจ: "คุณรู้สึกมั่นใจที่จะใช้ความอดทนของคุณในการฝึกฝนทักษะใหม่ๆ เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายใช่ไหม? " และใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม: "คุณมานะและคุณสมชายมีจุดแข็งเรื่องความขยันเหมือนกัน แต่วางแผนจะไปในทางที่แตกต่างกัน น่าสนใจมากเลยนะครับ"

2.6 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม "จินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต" (Best Possible Self Intervention) โดยใช้เทคนิคการจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต และทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ในการอธิบายวิธีการทำกิจกรรม: "ขอให้ทุกคนจินตนาการว่า คุณได้พยายามอย่างเต็มที่และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ... คุณเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร ชีวิตของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง..." ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพความสำเร็จในจินตนาการลงในกระดาษ (ขนาด A4 พับครึ่ง) พร้อมระบายสีให้สวยงาม แล้วจดบันทึกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ลงในสมุดงาน (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

2.7 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมจินตนาการ โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "ขณะที่จินตนาการถึงความสำเร็จในเป้าหมาย คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? มีอารมณ์เชิงบวกอะไรเกิดขึ้น เช่น ความหวัง ความภูมิใจ ความสุขใจ หรืออื่นๆ?" ใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน และใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับสมาชิกกลุ่ม: "ความรู้สึกหวังและมั่นใจที่เกิดขึ้นนี้เป็นพลังสำคัญที่จะช่วยให้คุณมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายของตนเอง"

2.8 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอการบ้าน (Gratitude journal) ที่ได้ทำมาจากครั้งก่อน โดยใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความกตัญญูรู้สึกสำนึกขอบคุณตนเองความรู้สึกรักและรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลที่มีบุญคุณ กับการตั้งเป้าหมายและการใช้จุดแข็ง: "การที่เราได้บันทึกสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณช่วยให้เรา

เห็นคุณค่าในตนเองและสิ่งรอบตัวมากขึ้น จะช่วยให้เรามองเห็นด้านบวกในชีวิต และเสริมสร้างจิตพองเพียงในด้านการรับรู้คุณความดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพองเพียง"ซึ่งสามารถเป็นแรงบันดาลใจและพลังในการทำตามเป้าหมายของเราได้"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็น: "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการค้นหาจุดแข็งของตนเอง อยากให้แต่ละคนได้แบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมในวันนี้"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจากการแลกเปลี่ยนของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) ที่ครอบคลุมและกระชับ: "วันนี้เราได้เรียนรู้ว่าการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการรู้จักจุดแข็งของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองตามแนวคิดจิตพองเพียง การมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจุดแข็งกับเป้าหมายช่วยให้เรามีความมั่นใจและมีแนวทางที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต"

3.3 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มฝึกทบทวนเป้าหมายและจุดแข็งของตนเองทุกวัน และจดบันทึกความก้าวหน้าเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำได้เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและแรงจูงใจ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ในการอธิบายวิธีการทำการบ้าน: "การทบทวนเป้าหมายและจุดแข็งของตนเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีความชัดเจนและมุ่งมั่นมากขึ้น การบันทึกความก้าวหน้าแม้เพียงเล็กน้อยจะช่วยให้เราเห็นพัฒนาการของตนเองและเกิดกำลังใจ"

3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป พร้อมทั้งให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive): "ผมเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพและจุดแข็งที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ การที่เราได้เริ่มต้นวางแผนและมองเห็นทางเดินชัดเจนแล้ว เป็นก้าวแรกที่สำคัญมากของความสำเร็จ"

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART โดยพิจารณาจากเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มเขียนและนำเสนอ วิเคราะห์ความชัดเจน ความสอดคล้องกับความเป็นจริง และความเป็นไปได้ในการบรรลุเป้าหมาย
2. ประเมินความสามารถในการระบุจุดแข็งและการนำไปใช้ โดยพิจารณาจากจำนวนและคุณภาพของจุดแข็งที่สมาชิกกลุ่มระบุ รวมถึงความชัดเจนและความเป็นรูปธรรมของวิธีการนำจุดแข็งไปใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย
3. ประเมินการแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย โดยสังเกตจากการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด และการมีส่วนร่วมในการปรึกษากลุ่ม รวมถึงความสามารถในการระบุอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาโดยใช้เทคนิคการจินตนาการ
4. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบการปรึกษากลุ่ม เกี่ยวกับความเข้าใจในเรื่องการตั้งเป้าหมาย การค้นหาจุดแข็ง และความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

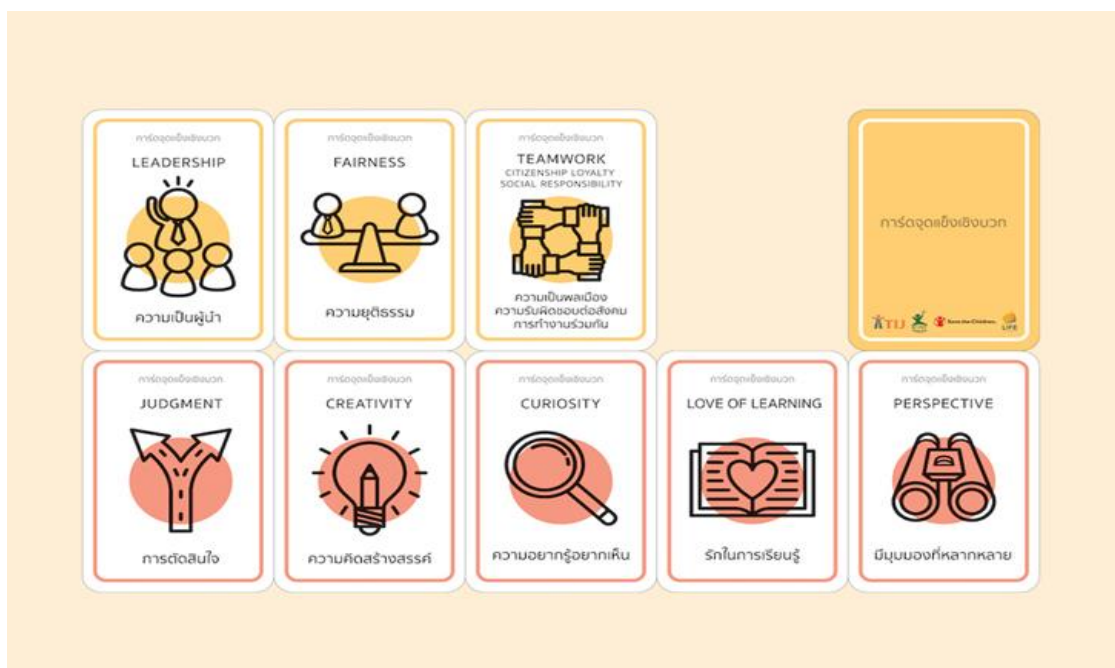
1. สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสมตามหลัก SMART สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนชีวิตหลังพ้นโทษได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงจุดแข็งและทรัพยากรเชิงบวกที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียง
3. สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นรวมถึงเป้าหมาย เกิดความรักความกตัญญูต่อตนเองและผู้อื่น เกิดความหวัง กำลังใจ และเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตพอเพียง ซึ่งจะช่วยให้สามารถเผชิญกับความท้าทายในอนาคตได้อย่างมั่นคง
4. สมาชิกกลุ่มสามารถนำทักษะการคิดวิเคราะห์และการวางแผนที่ได้ฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านความมีเหตุผล

ใบงานที่ 4

สมุดงานสำหรับบันทึก เป้าหมาย จุดแข็ง และความสำเร็จที่คาดหวัง



บัตรคำ จุดแข็งที่หลากหลาย (เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลือกจุดแข็งของตนเองได้)



ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 4.1

ตั้งเป้าหมายระยะสั้นในช่วง 1 ถึง 2 วันข้างหน้า

คำอธิบาย : "การตั้งเป้าหมาย ควรฝึกตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริง เป็นก้าวแรกของความสำเร็จ วันนี้เราจะฝึกตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะเฉพาะเจาะจง วัดผลได้ เป็นไปได้จริง เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา และมีกำหนดเวลาที่ชัดเจน"

เชิญชวนให้ทุกคน " ลองฝึกตั้งเป้าหมายสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จในช่วง 1 ถึง 2 วันข้างหน้า ที่สามารถเป็นไปได้จริง คุณอยากเห็นอะไรเกิดขึ้นบ้างคะ ? "

" ขอให้ทุกคนเขียนเป้าหมายของตนเอง แล้วเราจะแบ่งปันกันในกลุ่ม เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้จากกันและกัน และช่วยกันปรับปรุงเป้าหมายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น " เมื่อกำหนดเป้าหมายแล้ว ให้นำไปทำแล้ว นำมาเล่าให้เพื่อสมาชิกฟังว่าเป้าหมายนี้สำเร็จหรือไม่ ทำอย่างไรจึงสำเร็จ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

เป้าหมายของฉัน คือ (มีมากกว่า 1 เป้าหมายได้) 1.

.....

2.

3.

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 4.2

การตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่ชัดเจน

1. "ขณะที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำฉันอยากมีชีวิตอย่างไร ?

.....

.....

.....

2. เป้าหมายที่ฉันจะทำให้สำเร็จสำหรับชีวิตของฉันขณะที่ต้องโทษ?

.....

.....

3. จุดแข็งหรือจิตลักษณะเชิงบวกที่ฉันมีอยู่และคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของฉัน คือ

1.

2.

3.

*** การฝึกตั้งเป้าหมายระยะสั้นและมีความชัดเจนหากคุณสามารถตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตัวคุณ การประสบความสำเร็จไม่ใช่สิ่งที่อยู่ไกลเกินความเป็นจริง ความสำเร็จในเป้าหมายเล็กๆจะเป็นพลังใจที่จะทำให้คุณมีกำลังใจ มีความมั่นใจและมีความมุ่งมั่นที่จะทำเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นสำหรับตัวเองได้สำเร็จ ได้น้า...

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 5 : การตั้งเป้าหมายและจิตลักษณะพอเพียงกับการนำไปปฏิบัติ (Setting Go /ขั้นที่3)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 แล้ว สามารถ

1. ตั้งเป้าหมายชีวิตภายหลังพ้นโทษของตนเองได้อย่างชัดเจนและเหมาะสมอย่างเป็นรูปธรรม โดยแสดงออกผ่านการเขียนและอธิบายเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงและวัดผลได้
2. ตระหนักรู้ถึงจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดที่ควรพัฒนาของตนเอง โดยระบุได้อย่างน้อย 2-3 จุด พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลและแนวทางการพัฒนาได้
3. วิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งของตนเองกับการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ โดยระบุวิธีการใช้จุดแข็งเพื่อสนับสนุนการไปสู่เป้าหมายได้

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.00 น. – 10.30 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดาษชาร์ตแผ่นสีขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินจำนวนกลุ่มละ 1 ชุด
3. กระดานนำเสนอ
4. คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติผ่อนคลายด้วยการใช้จินตนาการ
<https://unyoked.co/wellness/visualization-meditation-guide>
5. สมุดงานสำหรับบันทึกเป้าหมาย จุดแข็ง และการบ้าน

แนวคิดสำคัญ

การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นกระบวนการสำคัญในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ตามแนวคิดของ Bannink (2013) ซึ่งช่วยให้บุคคลมีทิศทางในการพัฒนาตนเองที่ชัดเจน การตั้งเป้าหมายช่วยกระตุ้นกระบวนการคิดวิเคราะห์และวางแผนอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล (Rational Thinking) ตามแนวคิดจิตพอเพียงของคุชเชียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554)

ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal-Setting Theory) ของ Locke และ Latham (2002) ระบุว่าเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะเฉพาะเจาะจง (Specific) วัดผลได้ (Measurable) บรรลุได้จริง (Achievable) มีความเกี่ยวข้อง (Relevant) และมีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-bound) หรือที่เรียกว่าหลัก SMART Goals ซึ่งช่วยเพิ่มแรงจูงใจและโอกาสในการบรรลุเป้าหมาย

การสำรวจจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาด้านจิตลักษณะพอเพียงเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ของ Seligman และ Peterson (2004) ที่เน้นการค้นหาและใช้คุณลักษณะเด่นของบุคคล (Character Strengths) ควบคู่กับการพัฒนาด้านที่ยังเป็นข้อจำกัด การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงจุดแข็งของตนเองจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียง

Fredrickson (2004) ได้เสนอทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ที่อธิบายว่าการมีอารมณ์เชิงบวกช่วยขยายกรอบความคิดและเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา รวมทั้งช่วยสร้างทรัพยากรทางจิตใจที่จะเป็นประโยชน์ในระยะยาว การฝึกให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงความสำเร็จในเป้าหมายและการใช้จุดแข็งของตนเองจึงเป็นการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกที่จะช่วยพัฒนาจิตพอเพียงได้

การสำรวจจิตลักษณะทั้งที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาโดยใช้กระบวนการกลุ่มช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (Mutual Learning) ซึ่ง Yalom (2005) เรียกว่าเป็นปัจจัยการบำบัดในกลุ่ม (Therapeutic Factors) ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลสะท้อนกลับ

(Feedback) จากมุมมองที่หลากหลาย เกิดความเข้าใจตนเองที่ลึกซึ้งขึ้น และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองมากขึ้น

แนวคิดสุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry) ของ Cooperrider และ Whitney (2005) เน้นการมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวบุคคล โดยเฉพาะในขั้นตอนการกำหนดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ (Dream) และการออกแบบวิธีการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ (Design) ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจินตนาการถึงอนาคตที่ต้องการ มีความรู้สึกเชิงบวกกับเป้าหมาย เกิดความหวังและกำลังใจ เกิดแรงจูงใจ มุ่งมั่นและวางแผนไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างเป็นรูปธรรม

ในบริบทของการพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดียนและดวงเดียน พันธุมนาวัน (2554) การตระหนักรู้ในทรัพยากรเชิงบวกที่ตนเองมี เช่น การมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีความหวัง และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมั่นคง

การใช้จินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization) เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง โดย Taylor, Pham, Rivkin และ Armor (1998) พบว่าการจินตนาการถึงความสำเร็จช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และเพิ่มแรงจูงใจในการลงมือทำเพื่อบรรลุเป้าหมาย

การฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนโดยมีการศึกษาวิจัยที่พบว่า การเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกซาบซึ้งสำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Emmons และ McCullough .2003)

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อฝึกสติเกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลร่วมกับเทคนิคการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) ด้วยการฝึกสติให้รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ตามหลัก SMART Goals เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและบรรลุผลได้ เทคนิคการสำรวจจุดแข็ง (Strength Finding) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงทรัพยากรเชิงบวกที่มีอยู่ในตนเอง เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองสถานการณ์และตนเองในแง่บวกที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ และเทคนิคเทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จ (Success Visualization) เพื่อสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ทักษะที่ใช้

การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในขณะดำเนินกลุ่ม เป็นการป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่ม หรือการมีกลุ่มย่อยในกลุ่มใหญ่ ร่วมกับการใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะที่สามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในสมาชิกกลุ่ม ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจตนเอง ประเมินตนเอง ให้เกิดความชัดเจน เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียงของตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาตนเองตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่สมาชิก และก่อนปิดกลุ่มได้ใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกลุ่มร่วมกันในครั้งนี้ และ ทักษะการให้กำลังใจ การทวนสาระและการสรุปความ (Encouraging, Paraphrasing, and Summarizing) เพื่อสร้างความเข้าใจและความมั่นใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจ ศรัทธา และตระหนักในความสำคัญของจิตพอเพียง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน มีทักษะในการฝึกสติและการอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งช่วยให้สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เกิดการตระหนักรู้ถึงจิตลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมีอยู่ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความหวัง กำลังใจ และแรงจูงใจในการพัฒนาจิตพอเพียงให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น สามารถนำไปใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ รวมถึงมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย เกิดความหวังและกำลังใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งมีแนวทางในการใช้จุดแข็งและพัฒนาจุดที่ยังด้อยอยู่ ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาจิตพอเพียงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เพื่อพูดคุยซักถามทำความเข้าใจ และชวนสมาชิกทบทวนความรู้ กิจกรรม และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านมามีความสนใจที่เข้มแข็งและสนใจเป็นกันเอง โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ : " สวัสดีครับทุกคน วันนี้รู้สึกอย่างไรกันบ้าง ? มีเรื่องอะไรที่อยากแบ่งปันกับกลุ่มไหมครับ? "

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายที่มาและวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียงของตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาตนเองตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง"

1.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการทำกลุ่มร่วมกัน โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันทบทวนข้อตกลงที่เคยกำหนดไว้: " เพื่อให้

การทำกลุ่มในวันนี้เป็นไปอย่างราบรื่น เรามาทบทวนข้อตกลงที่เราได้กำหนดร่วมกันไว้กันก่อนนะ ครับ มีใครจำข้อตกลงของเราได้บ้างครับ?"

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยกิจกรรมการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและเตรียมความพร้อม โดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training): "ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมหลัก เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก... สังเกตความรู้สึกขณะที่ลมหายใจผ่านรูจมูก... ผ่านลำคอ... และเข้าสู่ปอด..."

2.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มฝึกคิด พิจารณา วิเคราะห์ตนเอง และฝึกตั้งเป้าหมาย (Setting Goals) ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นโดยเป็นเป้าหมายที่มีความสำคัญในชีวิตและเป็นเป้าหมายระยะยาว โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการตั้งคำถาม (Questioning): "การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้เรามีทิศทางในการพัฒนาตนเอง เป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะเฉพาะเจาะจง วัดผลได้ เป็นไปได้จริง เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา และมีกรอบเวลาที่ชัดเจน หรือที่เรียกว่าหลัก SMART ขอให้ทุกคนลองคิดถึงเป้าหมายสำคัญในชีวิตของตนเองที่อยากบรรลุ อยากให้ชีวิตเป็นอย่างไรภายหลังพ้นโทษ และเขียนลงในสมุดงาน "

2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายเรื่องความสำคัญของจิตลักษณะพอเพียงซึ่งเป็นทรัพยากรภายในที่สำคัญที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตได้ โดยให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจและเกิดการตระหนักรู้ในจิตลักษณะที่เป็นจุดแข็งและจิตลักษณะพอเพียงที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมของตนเอง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) : " จิตพอเพียงประกอบด้วยจิตลักษณะสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าที่ดี แต่ละคนอาจมีจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาในแต่ละด้านแตกต่างกันไป"

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ค้นหาและตั้งเป้าหมายของตนเอง และค้นหาจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งของตนเอง และจุดที่ควรพัฒนา โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) : " ขอให้ทุกคนตั้งสติแล้ว

ลองคิดทบทวนตนเองว่าจากนี้อยากให้ชีวิตเป็นอย่างไร แล้วลองตั้งเป้าหมายสำคัญที่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองภายหลังพ้นโทษ พร้อมทั้งสำรวจตนเองว่ามีจิตลักษณะพอเพียงใดที่เป็นจุดแข็งของคุณ อย่างน้อย 2-3 อย่าง และจุดที่อยากพัฒนา 2-3 อย่าง ที่จะเป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องมีเพื่อจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้คุณสำเร็จตามเป้าหมายได้ แล้วเขียนบันทึกอธิบายลงในสมุดงาน"

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มนำเสนอจิตลักษณะที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาในกลุ่ม โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking): "ขอให้แต่ละคนนำเสนอจิตลักษณะที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาของตนเอง พร้อมทั้งเล่าว่าทำไมคุณคิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นจุดแข็งหรือจุดที่ควรพัฒนา" ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของกันและกัน: "คุณมานีและคุณสมชายมีจุดแข็งด้านความอดทนเหมือนกัน และทั้งคู่ก็มองว่าตนเองควรพัฒนาเรื่องการคิดอย่างมีเหตุผลเพิ่มเติม"

2.6 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มลองฝึกคิดวิเคราะห์ว่าจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งที่ตนเองมีและจุดที่ควรพัฒนาที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั้นสามารถช่วยสนับสนุนให้เป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จได้อย่างไร โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing): "ลองพิจารณาว่าจุดแข็งที่คุณมีอยู่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร และการพัฒนาจุดที่อยากพัฒนาจะช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จได้อย่างไร"

2.7 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มฝึกใช้จินตนาการถึงภาพที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในอนาคต โดยใช้เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จ (Success Visualization): "ขอให้ทุกคนหลับตาลงเบาๆ และจินตนาการว่าคุณได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว คุณกำลังทำอะไรอยู่ที่ไหน รู้สึกอย่างไร มีใครอยู่กับคุณบ้าง... ให้ซึมซับความรู้สึกนั้น..." หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้จินตนาการถึงความสำเร็จ? มีความรู้สึกเชิงบวกอะไรเกิดขึ้นบ้าง?"

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอการบ้าน (Gratitude journal) ที่ผ่านมาเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการ

ให้กำลังใจ (Encouraging): "ใครอยากแบ่งปันสิ่งที่ได้บันทึกไว้ในสมุด Gratitude journal ในช่วงที่ผ่านมาบ้าง? การฝึกความกตัญญูนี้มีผลต่อจิตใจของคุณอย่างไรบ้าง? "

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปอภิปรายผลที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ สะท้อนความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียง ขอให้แต่ละคนแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมวันนี้"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญและสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาในครั้งนี้ พร้อมทั้งทำการนัดหมาย สมาชิกกลุ่มเพื่อเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งถัดไป โดยใช้ทักษะการสรุปความ

(Summarizing): " วันนี้เราได้เรียนรู้ว่าการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการรู้จักจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง การตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้เรามีแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้"

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการตั้งเป้าหมาย โดยพิจารณาจากความชัดเจน ความเฉพาะเจาะจง และความเป็นไปได้ในการบรรลุเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มตั้งขึ้น
2. ประเมินการตระหนักรู้ในจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งและจุดที่อยากพัฒนา โดยสังเกตความสามารถในการระบุจิตลักษณะและการให้เหตุผลประกอบ
3. ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างจุดแข็งกับเป้าหมาย โดยพิจารณาจากความชัดเจนและความเป็นรูปธรรมของวิธีการที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอ
4. ประเมินการแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและเป้าหมาย โดยสังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
5. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และการนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน ครั้งที่ 5

คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติผ่อนคลายด้วยการใช้จินตนาการ



<https://positivepsychology.com/guided-imagery/>

<https://thestandard.co/podcast/thesecondsauce404/>

<https://www.headspace.com/meditation/guided-imagery>

สมุดงานสำหรับบันทึกเป้าหมาย จุดแข็ง และการบ้าน



ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 5.1

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

ในกิจกรรมนี้ อยากชวนให้สมาชิกทุกคน ผึกคิดถึงเป้าหมาย ซึ่งเป็นเป้าหมายจริงของตนเองที่อยากให้เกิดขึ้นจริง โดยเป็นเป้าหมายที่สามารถเป็นจริงได้นะคะ จากนั้น เมื่อเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว ให้แต่ละคนค้นหาจิตลักษณะเชิงบวกซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงซึ่งเป็นจุดแข็งของตนเอง และให้คิดถึงจุดที่อยากพัฒนาให้เข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ไปสู่เป้าหมาย แล้วนำมาเขียนลงในตาราง

" การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริงเป็นก้าวแรกของความสำเร็จ วันนี้เราจะฝึกตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะเฉพาะเจาะจง วัดผลได้ เป็นไปได้จริง เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา และมีกำหนดเวลาที่ชัดเจน "

คำอธิบาย : ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนฝึกคิดและค้นหาเป้าหมายภายหลังพ้นโทษของตนเอง

ขอเชิญชวนให้ทุกคน " ลองคิดถึงสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จในอนาคตภายหลังพ้นโทษ ที่เป็นไปได้จริงและมีความสำคัญกับชีวิตของคุณ คุณอยากเห็นอะไรเกิดขึ้นที่จะทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้น ? "

" ขอให้ทุกคนเขียนเป้าหมายของตนเอง แล้วเราจะแบ่งปันกันในกลุ่ม เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้จากกันและกัน และช่วยกันปรับปรุงเป้าหมายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น "

เป้าหมายของฉัน ที่ฉันอยากทำให้สำเร็จในอนาคตภายหลังพ้นโทษ คือ

.....

ฉันมีเป้าหมายจะทำให้สำเร็จภายในระยะเวลา..... (ปี / เดือน)

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 5.2
การค้นหาจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนา

ขอให้ลองพิจารณาว่าจิตลักษณะใดบ้างที่คุณคิดว่าเป็นจุดแข็งของคุณที่เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมาย

1..... 2. 3.

" เมื่อคุณได้ค้นพบจุดแข็งของตนเอง คุณรู้สึกอย่างไร? และการตระหนักถึงจุดที่ควรพัฒนาของตนเอง ทำให้คุณมีมุมมองอย่างไรต่อการเติบโตในอนาคต ? เขียนคร่าวๆ เพื่อแลกเปลี่ยนกัน

.....

ลองพิจารณาว่าจุดแข็งที่คุณมีอยู่จะช่วยสนับสนุนให้คุณบรรลุเป้าหมายได้อย่างไรบ้าง ?

.....

ลองพิจารณาว่าจุดที่ควรพัฒนาของคุณ หรือจุดด้อยซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย มีอะไรบ้าง และเมื่อได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วจะช่วยสนับสนุนให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ อย่างไร ?

.....

คุณมีวิธีการหรือแนวทางที่จะพัฒนาจุดด้อยเหล่านั้นของคุณได้อย่างไรบ้าง ? (2-3 วิธี)

.....

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 5.3

การตั้งเป้าหมายและค้นหาจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งของตนเอง และจุดที่ควรพัฒนาที่เป็นประโยชน์และสอดคล้องกับเป้าหมาย

ให้แต่ละคนค้นหาจิตลักษณะเชิงบวกซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตพอเพียงซึ่งเป็นจุดแข็งของตนเอง และให้คิดถึงจุดที่อยากพัฒนาให้เข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ไปสู่เป้าหมาย ในกิจกรรมที่ 5.2 แล้วนำมาเขียนลงในตาราง

ตาราง : การตั้งเป้าหมายและค้นหาจิตลักษณะพอเพียงที่เป็นจุดแข็งของตนเอง และจุดที่ควรพัฒนา

เป้าหมายสำคัญในชีวิตภายหลังพ้นโทษภายในระยะเวลา.....	ระบุจุดแข็งที่คุณมีที่สอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมาย	จุดแข็งนี้เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของเราอย่างไร	จุดที่อยากพัฒนาให้เข้มแข็งมากขึ้นเดิมเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายอย่างไร	มีแนวทางการพัฒนาจุดที่อยากพัฒนาอย่างไรเพื่อเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมาย
1.				
2.				
3				

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 6 : มาเรียนรู้วิธีการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อบำบัดจิตตามแนวคิด Positive – CBT กันเถอะ (Positive Self-Monitoring / ขั้นที่4)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 แล้ว สามารถ

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถฝึกสติด้วยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจได้อย่างถูกต้อง โดยแสดงให้เห็นถึงท่าทางการผ่อนคลายและการอธิบายขั้นตอนวิธีการฝึกได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและสามารถอธิบายหลักการ รวมถึงเทคนิคพื้นฐานของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ได้อย่างน้อย 3 เทคนิค พร้อมยกตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุขและอารมณ์เชิงบวก (Pleasant Activities Scheduling) ได้อย่างถูกต้อง พร้อมประเมินระดับความรู้สึกเชิงบวกของตนเองที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนั้นได้

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.00 น. – 10.30 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดานนำเสนองาน โดยใช้เป็นกระดานชาร์ทก่อนสีขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดง และสีน้ำเงินจำนวนกลุ่มละ 1 ชุด สำหรับให้สมาชิกเขียนแสดงความเห็นเพื่อนำเสนอในกลุ่ม
3. คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจจาก ลิงก์ URL
<https://www.istrong.co/single-post/mindfulness-to-develop-strong-mental-health>
4. สมุดบันทึกและปากกาสำหรับการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข

แนวคิดสำคัญ

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เป็นการบูรณาการระหว่างการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม (CBT) กับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และการบำบัดแบบมุ่งเน้นทางออกแบบสั้น (Solution-Focused Brief Therapy) โดยมุ่งเน้นการสร้างความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม การค้นหาแรงจูงใจ อารมณ์เชิงบวกและการเสริมสร้างจุดแข็งมากกว่าการลดความทุกข์ หรือหาสาเหตุของปัญหา (Bannink, 2013) ในกระบวนการกลุ่มครั้งนี้จึงเน้นการให้สมาชิกได้ค้นหากิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ทำแล้วเกิดอารมณ์ความคิดเชิงบวก เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีและหาแนวทางเพิ่มพฤติกรรมนั้นให้มากขึ้น ซึ่งตามขั้นตอนการบำบัดตามแนวคิด Positive CBT จัดอยู่ในขั้นการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Self-Monitoring)

ตามแนวคิดของ Positive CBT การเสริมสร้างอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกเป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การจัดตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) เป็นเทคนิคสำคัญของการบำบัดตามแนวคิด Positive CBT ที่ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงกิจกรรมที่สร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ (Karwoski, Garratt, & Ilardi, 2006) ซึ่งจะทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง เกิดแรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเองและต่อเป้าหมายในเชิงบวก

ทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001) อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวกไม่เพียงสร้างความรู้สึกดีในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังขยายขอบเขตความคิดและการรับรู้ และช่วยสร้างทรัพยากรทางจิตใจในระยะยาว เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการมีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งตามแนวคิดจิตพอเพียงสามารถช่วยพัฒนาจิตพอเพียงโดยเฉพาะด้านการมีภูมิคุ้มกันทางจิตให้เพิ่มมากขึ้นได้

การฝึกจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย (Guided Imagery) เป็นเทคนิคที่ช่วยลดความเครียด เพิ่มสุขภาวะทางใจ เพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบัน และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Naparstek, 2004) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนและการมีเหตุผล

การพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดผ่านการเรียนรู้เทคนิค Positive CBT จึงเป็นการเสริมสร้างทรัพยากรทางจิตใจที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับความท้าทายในชีวิต การตัดสินใจบนพื้นฐานของการมีสติ มีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดี

เทคนิคที่ใช้

ในการดำเนินการกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ได้นำเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness Training) มาใช้ โดยใช้วิธีการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน ขณะเตรียมความพร้อมในการร่วมกลุ่มๆ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) นอกจากนี้ได้นำเทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teachings) โดยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการและเทคนิคของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) สอนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจแนวทางการบำบัดตามโปรแกรมฯ ที่จะใช้ในการดำเนินกลุ่ม เทคนิคการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) ตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมที่สร้างอารมณ์เชิงบวกให้กับตนเองเพื่อจะได้เพิ่มกิจกรรมนั้นๆ อันจะช่วยเพิ่มสร้างอารมณ์เชิงบวกให้มากยิ่งขึ้นได้ นอกจากนั้นได้นำเทคนิคการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ (Guided Imagery) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังและความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนเอง ให้มากยิ่งขึ้น

ทักษะที่ใช้

ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มด้วยกัน และระหว่างเนื้อหาที่เรียนรู้กับชีวิต ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) การใช้คำถามที่ทรงพลังเพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม และ ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) การสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติด้วยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเครียดเพิ่มการตระหนักรู้และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกได้ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและเทคนิคของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) สามารถอธิบายหลักการและเทคนิคพื้นฐานได้ และเห็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มมีเครื่องมือในการสร้างอารมณ์เชิงบวกและความสุขในชีวิตประจำวันผ่านการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่องแม้หลังจบโปรแกรม สมาชิกกลุ่มมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้มีจิตพอเพียงเพิ่มมากขึ้น จากการเห็นความเชื่อมโยงระหว่างเทคนิคที่ได้เรียนรู้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เพื่อพูดคุยซักถามทำความเข้าใจ และชวนสมาชิกทบทวนความรู้และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) แสดงความสนใจอย่างแท้จริงในเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มฝึกสติและการผ่อนคลายด้วยการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกลุ่มการปรึกษา โดยใช้เทคนิคการฝึกการหายใจอย่างมีสติ (Mindful Breathing): "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก สังเกตความรู้สึกที่ลมหายใจผ่านรูจมูก ผ่านลำคอ และเข้าสู่ปอด..."

1.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายที่มาและวัตถุประสงค์ และรายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมฯ และชวนคิดข้อตกลงในการทำกลุ่มร่วมกัน โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกับกลุ่มการปรึกษาในครั้งก่อนๆ เพื่อสร้างความต่อเนื่อง

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มกลุ่มการปรึกษาด้วยการสอน โดยอธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับกลไกวิธีการของการบำบัดตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจ เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และการปฏิบัติใน sessions ต่อไป โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) / Giving information

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสำคัญของการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) ซึ่งเป็นเทคนิคหนึ่งตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) พร้อมทั้งอธิบายที่มาของความรู้สึกเชิงบวกให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นนั้นอาจมาได้จาก 2 แหล่ง คือ 1) รู้สึกดีเพราะกิจกรรมหรือสิ่งที่ทำนั้นทำให้เกิดความสุขหรือสนุกสนาน (Pleasure) หรือ 2) กิจกรรมหรือสิ่งที่ทำนั้นทำแล้วดีเพราะรู้สึกว่าได้ทำอะไรสำเร็จตามที่ได้มุ่งหวัง (Achievement)

2.3 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มลองฝึกเขียนตารางกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ 2 – 3 กิจกรรมหรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นในวันนี้ว่าได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง โดยใช้เทคนิคการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) และให้ประเมินความรู้สึกของตนเอง ต่อกิจกรรมนั้นว่ารู้สึกดีเพียงใดจากคะแนนเต็ม 10 (10 = รู้สึกดีที่สุด 0 = ไม่รู้สึกดีเลย)

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มและรับรู้ถึงอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนและการเรียนรู้ร่วมกัน: "ใครอยากแบ่งปันกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกดีของตัวเองบ้าง? และรู้สึกดีในระดับไหนเพราะอะไร?"

2.5 ผู้นำกลุ่มสอนวิธีการฝึกผ่อนคลายด้วยการใช้จินตนาการ (Guided Imagery) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยลดความเครียด เพิ่มการตระหนักรู้ และเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก โดยการนำสมาชิกกลุ่มฝึกจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสงบ ปลอดภัย และผ่อนคลาย ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ประกอบกับการสาธิต (Demonstration) ที่ชัดเจนและเป็นขั้นตอน

2.6 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกใช้จินตนาการในการผ่อนคลาย โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "ขณะที่จินตนาการคุณรู้สึกอย่างไร? มีภาพ เสียง หรือความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง? และเมื่อจบการฝึกแล้วคุณรู้สึกแตกต่างจากก่อนฝึกอย่างไร?"

2.7 ผู้นำกลุ่มอธิบายเชื่อมโยงเทคนิคที่ได้เรียนรู้ในวันนี้กับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยชี้ให้เห็นว่าการกระทำใดหรือกิจกรรมอะไรที่สร้างความสุขและการฝึกผ่อนคลายจิตใจช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล และสร้างสมดุลในชีวิต โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการเชื่อมโยง (Linking)

2.8 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนตารางกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบที่เกิดขึ้นในแต่ละวันทุกวัน วันละ 2-3 กิจกรรม (Pleasant Activities Scheduling) จากนั้นให้ประเมินความรู้สึกของตนเอง ต่อกิจกรรมนั้นว่ารู้สึกดีเพียงใดจากคะแนนเต็ม 10 แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มครั้งถัดไป

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปอภิปรายผลที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ มีการสะท้อนความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคของ Positive CBT ขอให้แต่ละคนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้และประทับใจที่สุดจากวันนี้"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญและสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาในครั้งนี้ พร้อมทั้งทำการนัดหมายสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งถัดไป เพื่อสมาชิกกลุ่มจะได้เตรียมตัว โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิด Positive CBT และได้ฝึกเทคนิคที่สำคัญคือการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุขและการใช้จินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดอารมณ์เชิงบวก"

ทำให้เรามีความสุข มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยในการพัฒนาจิต
พอเพียงของเราได้เป็นอย่างดี "

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการฝึกสติด้วยวิธีการใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ โดยสังเกตการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึก ท่าทางการผ่อนคลาย และการอธิบายขั้นตอนวิธีการฝึกได้อย่างถูกต้อง
2. ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและเทคนิคของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) โดยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายหลักการและเทคนิคพื้นฐานได้อย่างน้อย 3 เทคนิค พร้อมยกตัวอย่างการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ประเมินความสามารถในการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) โดยตรวจสอบความถูกต้องของการระบุกิจกรรมและการประเมินระดับความรู้สึกเชิงบวกที่เกิดขึ้น
4. ประเมินจากการรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกลุ่มการปรึกษา ถึงความพึงพอใจสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ภาคผนวก ครั้งที่ 6

คลิปวิดีโอ

ความรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจ



ลิงก์ URL <https://www.istrong.co/single-post/mindfulness-to-develop-strong-mental-health>

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 6.1

บันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน

ตาราง : การบันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน

เรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่าง วันนี้ มีอะไรบ้าง	อารมณ์ความรู้สึก ดี ๆ ที่ เกิดขึ้น	อยากขอบคุณตัวเองหรือ ใครบ้างสำหรับสิ่งดี ๆ นี้
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

***** การบันทึกเรื่องราวเชิงบวกจะช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างจิต
พอเพียงในด้านการรับรู้คุณความดี

กิจกรรมที่ 6.2

บันทึกตาราง สร้างความสุข

คำชี้แจง : ลองนึกดูว่ามีกิจกรรมดี ๆ อะไรที่ทำแล้วทำให้ตัวเรามีความสุข เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกบ้าง ???

กิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกดีมีความสุข	อารมณ์ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการได้ทำกิจกรรมนี้ อย่างไร?	คะแนนความสุขที่วัดได้ (0-10)	จะหาแนวทางเพื่อเพิ่มกิจกรรมนี้ อย่างไร?
1.			
2.			
3.			
4.			

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 7 : การวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองและค้นหาแนวทางพัฒนาจิตพอเพียง
(Functional Behavior Analysis / ขั้นที่5)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 แล้ว สามารถ

1. ผูกสติเพื่อรับรู้ปัจจุบันขณะได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างกรรมมีสติกับการพัฒนาความมีเหตุผลและจิตพอเพียงได้
2. วิเคราะห์สาเหตุของการกระทำผิดของตนเองตามหลักเหตุและผลได้อย่างเป็นระบบ โดยระบุปัจจัยที่นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้อย่างน้อย 3 ปัจจัย
3. คิดวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองตามแบบ ABC Model ได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับ(Reshape)ความคิด ตระหนักถึงผลเสียของความเชื่อ ความคิดแง่ลบที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง
4. ระบุจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน พร้อมอธิบายแนวทางการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมอย่างน้อย 2 แนวทาง
5. แสดงความมั่นใจในความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง (Self-Efficacy) โดยระบุทรัพยากรภายในและภายนอกที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.30 น. – 11.00 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดาษชาร์ตท่อนสีขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินจำนวนกลุ่มละ 1 ชุด
3. กระดานนำเสนองาน

4. คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจ (<https://positivepsychology.com/mindful-breathing/>)
5. ตารางกิจกรรมสำหรับการวิเคราะห์จิตลักษณะและแนวทางการพัฒนา
6. สมุดบันทึกสำหรับการทำกรบ้าน Gratitude Visit

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการปรึกษาแบบบูรณาการตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้อยู่ในขั้น " การวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง " (Functional Behavior Analysis) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในโมเดลของ Bannink (2013) ที่เน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้และเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ทำให้สมาชิกได้เข้าใจการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถนำมาวิเคราะห์ตนเองได้อย่างชัดเจนเพื่อนำไปสู่การปรับความคิดเพื่อพฤติกรรมที่ดี (Cognitive-behavior Therapy: CBT) เพื่อช่วยปรับ (Reshape) ความคิดหรือความรู้สึกในแง่ลบให้เป็นแง่บวก และวางแผนและดำเนินการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม

การวิเคราะห์ตนเองตามหลักเหตุและผลของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาจิตพอเพียงในองค์ประกอบด้านความมีเหตุผล (ดุจเดือนและดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2554) โดยเน้นการใช้ข้อมูลอย่างถี่ถ้วนรอบคอบและการมีสติในการวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม

Maddux (2009) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงสร้างสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก โดยบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะมีแนวโน้มที่จะกำหนดเป้าหมาย มีความพยายาม และมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับอุปสรรคมากกว่าผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตโดยเฉพาะประสบการณ์ที่นำไปสู่การกระทำผิด เมื่อนำมาวิเคราะห์อย่างมีสติและรอบคอบตามกระบวนการ Problem-Solving ของ D'Zurilla & Nezu (2010) ซึ่งประกอบด้วย การนิยามปัญหา การระบุทางเลือก การประเมินทางเลือก การตัดสินใจ

และการทบทวนผล จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ตามทฤษฎีอารมณ์เชิงบวกของ Fredrickson (2009) การสร้างอารมณ์เชิงบวก เช่น ความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง จะช่วยขยาย (Broaden) ความสามารถทางความคิดและสร้าง (Build) ทักษะการภายในบุคคลที่จะช่วยในการเผชิญปัญหาในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในแง่ของการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อให้เกิดสติอยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสามารถและศักยภาพของตนเอง เทคนิคการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา (Problem-Solving) โดยการเสริมสร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหา เพิ่มความสามารถในการรับรู้ปัญหา และพัฒนาความมั่นใจในตนเอง เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive) กระตุ้นให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ต่อเป้าหมาย และต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่น (Self-Efficacy) และความหวัง (Hope) ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง

ทักษะที่ใช้

ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) โดยอธิบายให้ความรู้แก่สมาชิกให้เข้าใจแนวทางของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ABC Model ซึ่งเป็นการบำบัดแบบเน้นอารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรม (Rational Emotional-Behavioral Therapy: REBT) , ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิตลักษณะ พฤติกรรม และการพัฒนาจิตพอเพียง ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์จิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม โดยใช้ตารางวิเคราะห์จิตลักษณะพอเพียง และใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) โดยการใช้คำถามที่ทรงพลังเพื่อ

กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกกลุ่ม ใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้ที่จำเป็นในการพัฒนาจิตลักษณะเชิงบวกต่างๆเพื่อการพัฒนาจิตพอเพียง รวมถึงการอธิบายให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกความกตัญญู : เช่น ในการฝึก "การเขียนสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณจะช่วยให้เรามองเห็นด้านบวกในชีวิต และเสริมสร้างจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณความดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียง"และ ใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) การสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการฝึกสติเพิ่มมากขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการรับรู้และจัดการกับความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียง สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองตามแบบ ABC Model ได้ ซึ่งมีความสำคัญต่อการปรับ(Reshape)ความคิด ตระหนักถึงผลเสียของความเชื่อ ความคิดแง่ลบที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง มีความเข้าใจในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตพอเพียง ทั้งในด้านความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และรู้สึกสำนึกขอบคุณตนเองเกิดความรู้สึกรักและรับผิดชอบต่อตนเอง รวมถึงบุคคลที่มีบุญคุณเกิดความรู้สึกกตัญญู สมาชิกกลุ่มสามารถคิดวิเคราะห์ตนเองตามหลักเหตุและผล สามารถระบุจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาและกำหนดแนวทางการพัฒนาที่เป็นรูปธรรม ซึ่งนับเป็นการพัฒนาองค์ประกอบด้านความมีเหตุผลของจิตพอเพียง สามารถตระหนักรู้ถึงทรัพยากรภายในและภายนอกที่สนับสนุนการพัฒนาตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง (Self-Efficacy) และมีความหวัง (Hope) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ได้ฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Visit ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณความดี เสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้านความกตัญญูรู้คุณ

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทายสมาชิกกลุ่มและชวนสมาชิกทบทวนกลุ่มการปรึกษา ความรู้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัย โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) แสดงความสนใจอย่างจริงจังในความเป็นอยู่และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม: "สวัสดีทุกคน วันนี้รู้สึกอย่างไรกันบ้าง? มีอะไรที่อยากแบ่งปันเกี่ยวกับช่วงนี้ไหม?"

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์และรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) ที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย: "วันนี้เราจะมาวิเคราะห์ตนเองและค้นหาแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง โดยเฉพาะในด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน"

1.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการทำกลุ่มการปรึกษาร่วมกัน และสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญของการรักษาความลับและการเคารพซึ่งกันและกัน โดยใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อเน้นย้ำความสำคัญของการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว

2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มการปรึกษากลุ่มด้วยการฝึกสติโดยวิธีการฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลายและเกิดสติ โดยใช้เทคนิคการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมทางจิตใจ: "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก... การมีสติอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้เราสามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น"

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการทำที่บ้านที่ได้รับมอบหมาย พร้อมเชื่อมโยงกับการปรึกษากลุ่มในวันนี้: "การที่

เราได้ทบทวนและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องผ่านการบ้านที่ได้รับมอบหมาย จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ซึ่งวันนี้เราจะได้นำสิ่งที่เรารู้มาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์ตนเอง"

2.3 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการสอน (Teaching) อธิบายให้ความรู้แก่สมาชิก เพื่อให้เข้าใจแนวทางของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมตามแบบ ABC Model ซึ่งเป็นการบำบัดแบบเน้นอารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรม (Rational Emotional-Behavioral Therapy: REBT) อธิบายความสำคัญต่อการปรับ (Reshape) ความคิด เข้าใจและตระหนักถึงผลเสียของความเชื่อ และความคิดแง่ลบที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเองโดยใช้ภาษาและการอธิบายที่ไม่ซับซ้อนเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย พร้อมกับการยกตัวอย่างประกอบการอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายเป็นรูปธรรมมากขึ้น

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองที่ทำให้ต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำ โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening): "ขอเชิญทุกคนเล่าประสบการณ์ที่นำมาสู่การเข้ามาอยู่ในเรือนจำในครั้งนี้ โดยให้เวลาแต่ละคนประมาณ 10-15 นาที เราจะฟังด้วยความเคารพและไม่ตัดสิน"

2.5 หลังจากสมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มชวนวิเคราะห์ตามหลักเหตุและผลของจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์: "จากเรื่องราวที่แต่ละคนเล่ามา ลองวิเคราะห์ว่าอะไรคือปัจจัยหรือเหตุผลสำคัญที่นำไปสู่การตัดสินใจทำผิด? มีจุดไหนที่คิดว่าถ้ามีการปรับเปลี่ยน (Reshape) ความคิด จะทำให้ตัดสินใจที่แตกต่างออกไป ผลลัพธ์อาจจะเปลี่ยนไปหรือไม่ ?"

2.6 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการขาดการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น: "เมื่อเราดูจากเรื่องราวของทุกคน เราเห็นรูปแบบร่วมกันใหม่ว่า เมื่อมีความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมร่วมกับการขาดการคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบหรือตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ มักจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์" (ตามแบบ ABC Model)

2.7 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มทำตารางกิจกรรมโดยใช้ประสบการณ์จริงของตนเอง โดยขอให้เขียนตัวอย่างพฤติกรรมของตนเองซึ่งเป็นพฤติกรรมเชิงบวก และพฤติกรรมเชิงลบ อย่างละ 2 พฤติกรรม แล้วลองวิเคราะห์พฤติกรรมตามแบบ ABC Model โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เพื่ออธิบายวิธีการทำกิจกรรม: "

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานคนละ 5-10 นาที โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น: "เมื่อคุณได้ระบุพฤติกรรมทั้งเชิงบวกและเชิงลบเหล่านี้ออกมา แล้วลองวิเคราะห์ตาม ABC Model แล้วคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? มีความรู้สึกท้อแท้ กังวล หรือมีความหวังที่จะพัฒนาตนเอง หรือไม่ อย่างไร?"

2.9 ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโดยเชื่อมโยงถึงจิตลักษณะพอเพียงที่ยังด้อยมีน้อยซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง โดยใช้เทคนิคการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา (Problem-Solving): "สำหรับจิตลักษณะแต่ละด้านที่ต้องการพัฒนา เรามาช่วยกันคิดว่ามีวิธีการหรือแนวทางอะไรบ้างที่จะช่วยพัฒนาให้ดีขึ้นได้"

2.10 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้กำลังใจ (Supportive) ชื่นชมความพยายามและความตั้งใจของสมาชิกกลุ่มในการระบุและวางแผนพัฒนาตนเอง: "ผมประทับใจมากที่ทุกคนกล้าที่จะเผชิญหน้ากับจุดที่ต้องการพัฒนา และมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง นี่เป็นก้าวแรกที่สำคัญมากในการพัฒนาจิตพอเพียง"

2.11 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้ทำ Gratitude Visit โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายขอบคุณตนเองหรือบุคคลที่รู้สึกกตัญญู วันละ 3 เรื่อง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) อธิบายประโยชน์ของการฝึกความกตัญญู: "การเขียนสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณจะช่วยให้เรามองเห็นด้านบวกในชีวิต และเสริมสร้างจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียง"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปอภิปรายผลที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "วันนี้เราได้วิเคราะห์ตนเองและค้นหาแนวทางในการพัฒนาจิตพอเพียง อยากให้แต่ละคนแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และจะนำไปปฏิบัติ"

3.2 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) เพื่อรวบรวมประเด็นสำคัญที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในวันนี้: "วันนี้เราได้เรียนรู้ว่าการวิเคราะห์ตนเองตามหลักเหตุและผลช่วยให้เรามองเห็นสาเหตุของปัญหาและแนวทางการพัฒนา การเสริมสร้างจิตพอเพียงในด้านความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันตนจะช่วยให้เรามีเครื่องมือในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น"

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการทำบ้านและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ: "ในครั้งหน้าเราจะพบกันวันที่... เวลา... เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำ Gratitude Visit และเรียนรู้เกี่ยวกับ... (หัวข้อครั้งต่อไป) ขอให้ทุกคนลองนำแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงที่เราได้คุยกันวันนี้ไปปฏิบัติดู"

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการฝึกสติและการเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยสังเกตการปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกสติและการอธิบายความเชื่อมโยงของสมาชิกกลุ่ม
2. ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของการกระทำผิดตามหลักเหตุและผล โดยพิจารณาจากความสามารถในการระบุปัจจัยที่นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้อย่างชัดเจนและเป็นระบบ
3. ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมตามแบบ ABC Model
4. ประเมินความสามารถในการระบุจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาและแนวทางการพัฒนา โดยตรวจสอบความชัดเจนและความเป็นรูปธรรมของแผนการพัฒนา
5. ประเมินความมั่นใจในความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง โดยสังเกตการแสดงออกทางคำพูดและท่าทางที่สะท้อนความเชื่อมั่นและความหวัง

6. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความรู้สึก และแผนการนำไปปฏิบัติ

ใบงานครั้งที่ 7

ใบงานที่ 7.1

การวิเคราะห์พฤติกรรมตามแบบ ABC Model

คำอธิบาย : " ขอให้สมาชิกยกตัวอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาอย่างน้อย 2 พฤติกรรม แล้ว วิเคราะห์ตามตารางที่กำหนดให้ พร้อมระบุถึงแนวความคิดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นๆ "

ตารางที่ 1.

ความคิดความเชื่อที่มีเป็น ต้นเหตุของ พฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม	อารมณ์ที่เกิดขึ้น	พฤติกรรม
1.		
2.		
3.		

ใบงาน ที่ 7.2

การตระหนักรู้ในจุดแข็งและจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนา

คำอธิบาย : "การตระหนักรู้ในจุดแข็งและจิตลักษณะที่ต้องการพัฒนาเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง เพราะช่วยให้เรารู้จักและเข้าใจตนเอง มีเป้าหมายในการพัฒนาที่ชัดเจน และสามารถเสริมสร้างจิตพอเพียงด้านที่ต้องการพัฒนาได้"

"ต่อไป ขอให้เลือกการ์ดที่แสดงถึงจิตลักษณะที่คุณอยากพัฒนาให้ดีขึ้น 2 ใบ อาจเป็นจิตลักษณะเชิงบวกที่คุณมีอยู่บ้างแล้วแต่อยากพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้น หรือเป็นจิตลักษณะเชิงบวกที่คุณยังขาดและต้องการเสริมสร้าง"

การ์ดจิตลักษณะเชิงบวกที่เลือก

1.....

2.

คิดว่าการขาดหรือหากคุณมีจิตลักษณะด้านนี้น้อยเกินไป จะส่งผลต่อความคิดเชิงลบและการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของคุณอย่างไรบ้าง ?

.....

คุณคิดว่าการมีจิตลักษณะนี้จะช่วยเสริมสร้างจิตพอเพียงของคุณด้านใดบ้าง และคุณมีแนวทางการพัฒนาได้อย่างไรบ้าง ?

.....

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 7.3

การวิเคราะห์จิตพอเพียงและแนวทางการพัฒนา

"จากเรื่องราวที่แต่ละคนเล่ามา ลองวิเคราะห์ว่าอะไรคือปัจจัยหรือเหตุผลสำคัญที่นำไปสู่การตัดสินใจทำผิด? มีจุดไหนที่คิดว่าถ้ามีการตัดสินใจที่แตกต่างออกไป ผลลัพธ์อาจจะเปลี่ยนไปหรือไม่?"

1. จากเรื่องราวที่เล่ามา วิเคราะห์แล้วพบว่าปัจจัยหรือเหตุผลสำคัญที่นำไปสู่การตัดสินใจกระทำผิดคือ

.....

2. ผลที่ได้รับ คือ

.....

3. ถ้าการตัดสินใจในครั้งนั้นเปลี่ยนแปลงได้อยากปรับเปลี่ยนการคิดและตัดสินใจใหม่อย่างไร?

.....

4. คาดว่าถ้าตัดสินใจแบบใหม่นี้จะได้ผลลัพธ์อย่างไรบ้าง?

.....

5. จากการตัดสินใจที่ผิดพลาดที่ผ่านมาที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต คุณคิดว่าควรพัฒนาจิตลักษณะด้านใดให้เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เพื่อจะช่วยให้การคิดและตัดสินใจได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

1.

2.

ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 7.4

การวิเคราะห์จิตลักษณะที่เป็นจุดอ่อนและแนวทางการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง : ในตารางนี้ ให้เขียนจิตลักษณะที่คุณคิดว่ายังเป็นจุดอ่อนหรือจุดที่คุณต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น เช่น ความอดทน การยับยั้งชั่งใจ การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ความรอบคอบ การมีวินัย เป็นต้น เมื่อคุณได้ระบุจิตลักษณะเหล่านี้ออกมา คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? มีความรู้สึกท้อแท้ กังวล หรือเกิดความหวังว่าคุณจะสามารถพัฒนาได้ ? และ คุณมีแนวทางการพัฒนาให้ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง ?

จิตลักษณะหรือคุณลักษณะที่เป็นจุดอ่อนหรือต้องการพัฒนา	เมื่อคุณได้ระบุจิตลักษณะเหล่านี้ออกมา คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง?	แนวทางที่จะช่วยพัฒนาให้ดีขึ้น
1.		
2		
3.		

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 8 : ละครสะท้อนชีวิต ปรับมุมมองความคิดและพัฒนาความกตัญญู
(Changing the Viewing / ขั้นที่6)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 แล้ว สามารถ

1. วิเคราะห์อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ตามหลัก ABC Model ได้อย่างถูกต้อง โดยระบุความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กระตุ้น ความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างน้อย 1 สถานการณ์
2. ปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวกโดยใช้หลักการ Rational Emotional-Behavior Therapy (REBT) ได้ โดยแสดงตัวอย่างการปรับความคิดของตนเองจากเชิงลบสู่เชิงบวกได้อย่างน้อย 1 สถานการณ์
3. แสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่มีความสำคัญในชีวิต โดยเขียนบันทึกความกตัญญู (Gratitude Journal) ที่สะท้อนการตระหนักรู้ในคุณความดีได้อย่างน้อย 3 รายการ

ระยะเวลาที่ใช้

ตั้งแต่เวลา 09.30 น. – 11.00 น. (รวมใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์พร้อมจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ และลำโพงเสียง สำหรับฉายคลิปวิดีโอและสื่อการเรียนรู้
2. กระดาษชาร์ตท่อนสี่ขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินสำหรับใช้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จำนวน 1 ชุด

3. บทความเรื่องสั้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ตามแบบ ABC Model และแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่แตกต่างกันเมื่อมีการคิดในเชิงบวกและเชิงลบ
4. คลิปวิดีโอแนะนำการฝึกสติและการผ่อนคลายด้วยการหายใจ
(<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/relaxation/> ,
5. สมุดบันทึกสำหรับการทำ "ไดอารี่ที่รัก" และ "Gratitude Journal"
6. ใบงานการวิเคราะห์ ABC Model สำหรับให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์
7. เอกสารประกอบการเรียนรู้เกี่ยวกับ ABC Model และการปรับความคิดเชิงบวก
(<https://www.verywellhealth.com/abc-therapy-5217670>)

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการปรึกษาครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม (Functional Behavior Analysis) จัดอยู่ในขั้นการปรับมุมมองความคิด (Changing the Viewing) ตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Bannink (2013) โดยมุ่งเน้นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กระตุ้น ความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม

ABC Model เป็นแนวคิดสำคัญในการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotional-Behavior Therapy: REBT) ที่พัฒนาโดย Ellis (1962) โดย A (Activating Event) คือเหตุการณ์กระตุ้น, B (Beliefs) คือความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น, และ C (Consequences) คือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา การเข้าใจกระบวนการนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของจุลเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าที่ดี การเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการคิดตาม ABC Model จึงเป็นการพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียง

นอกจากนี้ การฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนจากงานวิจัยของ Emmons และ McCullough (2003) ที่พบว่า การเขียน

บันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกซาบซึ้ง
สำนึกในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้าน
ภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดี

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกสติและการผ่อนคลาย (Mindfulness and Relaxation Techniques) ผ่าน
การฝึกการหายใจ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ เทคนิคการวิเคราะห์
พฤติกรรมตาม ABC Model (ABC Analysis) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง
เหตุการณ์กระตุ้น ความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมของ เทคนิคการปรับความคิด
(Cognitive Restructuring) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือไม่
เป็นประโยชน์ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลและเป็นประโยชน์มากขึ้นของ เทคนิคการใช้สื่อการ
เรียนรู้ (Media-Based Learning) ผ่านการดูคลิปวิดีโอหรือละครสั้นเพื่อให้เห็นตัวอย่างที่เป็น
รูปธรรมและกระตุ้นการเรียนรู้ของ เทคนิคการบันทึกความกตัญญู (Gratitude Journaling) เพื่อ
ส่งเสริมการตระหนักรู้ในคุณค่าความดีและพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของ เทคนิคการให้กำลังใจ
(Encouragement) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองของ

ทักษะที่ใช้

ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มี
ส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่ม
ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของ
ตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น และระหว่างแนวคิดทฤษฎีกับประสบการณ์จริง ทักษะการตั้งคำถาม
(Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์และค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ทักษะการให้
ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และพัฒนาของ
สมาชิกกลุ่ม การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสรุปการ
เรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และการให้กำลังใจ (Encouraging) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่ม
มีกำลังใจและความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามหลัก ABC Model สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเป็นระบบและมีเหตุผล ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านความมีเหตุผล มีทักษะในการปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก ทำให้มีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น ลดความเครียดและความวิตกกังวล และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน มีความตระหนักรู้ในคุณค่าและความดีที่มีในชีวิต มีความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ ทำให้มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณค่าความดี รวมถึงมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้นสามารถนำแนวคิด ABC Model และการปรับความคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ตระหนักถึงรูปแบบความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์และผลกระทบที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยความอบอุ่นและสอบถามชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปลอดภัยและชวนสมาชิกทบทวนความรู้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ผ่านมา โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening): "สวัสดีทุกคน วันนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง? มีเรื่องอะไรดีๆ เกิดขึ้นบ้างไหมตั้งแต่เราพบกันครั้งที่แล้ว?"

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการพบกันในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามหลัก ABC Model และฝึกการปรับความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก รวมถึงการพัฒนาความกตัญญูซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาจิตพอเพียง"

1.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการทำกลุ่มร่วมกัน และเชื่อมโยงกับกิจกรรมในครั้งที่แล้ว โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "เราได้ข้อตกลงอะไรร่วมกันบ้างในการทำกลุ่ม? และจากครั้งที่แล้วที่เราได้พูดคุยเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก มีใครอยากแบ่งปันประสบการณ์หรือสิ่งที่ได้นำไปทดลองปฏิบัติบ้างไหม?"

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกสติและผ่อนคลายด้วยการฝึกการหายใจ โดยใช้เทคนิคการฝึกสติและการผ่อนคลาย (Mindfulness and Relaxation Techniques): "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก... สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ลมหายใจผ่านจมูก... ผ่านลำคอ... และเข้าสู่ปอด... ปล่อยให้ความคิดและความกังวลต่างๆ ผ่านไปเหมือนเมฆที่ลอยผ่านท้องฟ้า..."

2.2 ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับ ABC Model อย่างละเอียด โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการยกตัวอย่างประกอบ: "ABC Model เป็นแนวคิดที่ช่วยให้เราเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กระตุ้น ความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม โดย A คือ Activating Event หรือเหตุการณ์กระตุ้น, B คือ Beliefs หรือความเชื่อ/ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น, และ C คือ Consequences หรือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา... ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนพูดจาไม่ดีกับเรา (A) ถ้าเราคิดว่า 'เขาตั้งใจดูถูกเรา ไม่ให้เกียรติเรา' (B) เราก็อาจจะรู้สึกโกรธและโต้ตอบด้วยคำพูดที่รุนแรง (C) แต่ถ้าเราคิดว่า 'เขาอาจจะมีปัญหาส่วนตัว หรือไม่สบายใจในเรื่องอื่น' (B แบบใหม่) เราก็อาจจะรู้สึกเห็นใจและตอบสนองด้วยความใจเย็นมากขึ้น (C แบบใหม่)"

2.3 ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอละครสั้นที่แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่สามารถวิเคราะห์ตาม ABC Model ได้ และให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ด้วยตนเอง โดยใช้เทคนิคการใช้สื่อการเรียนรู้ (Media-Based Learning) และทักษะการตั้งคำถาม (Questioning): "หลังจากที่ได้ดูคลิปวิดีโอนี้แล้ว ลองช่วยกันวิเคราะห์ว่า A หรือเหตุการณ์กระตุ้นในเรื่องนี้คืออะไร? B หรือความคิด/ความเชื่อของตัวละครเป็นอย่างไร? และ C หรือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นคืออะไร? มีผลกระทบต่ใครบ้าง?"

2.4 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันความคิดเห็นและการวิเคราะห์ โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking): "ใครอยากแบ่งปันการวิเคราะห์ของตนเองบ้าง? ... คุณมานะมีมุมมองที่น่าสนใจมาก และคล้ายคลึงกับที่คุณสมชายได้พูดไปเมื่อสักครู่..."

2.5 ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอชุดที่ 2 ที่แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่แตกต่างกันเมื่อมีการคิดในเชิงบวกและเชิงลบ และให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายร่วมกัน โดยใช้เทคนิคการใช้สื่อการเรียนรู้ (Media-Based Learning) และทักษะการตั้งคำถาม (Questioning): "จากคลิปวิดีโอที่เราได้ดู เมื่อตัวละครคิดในเชิงบวก ผลลัพธ์เป็นอย่างไร? แตกต่างจากการคิดในเชิงลบอย่างไร? และในชีวิตจริงของเราเคยมีประสบการณ์คล้ายกันนี้บ้างไหม?"

2.6 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มฝึกปรับความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวกในสถานการณ์ของตนเอง โดยใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive Restructuring) และทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "ลองนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตของเราที่มักจะทำให้เรารู้สึกไม่ดี แล้วลองวิเคราะห์ว่า A คืออะไร B หรือความคิดของเราเป็นอย่างไร และ C หรือผลลัพธ์ที่ตามมาคืออะไร... จากนั้นลองปรับความคิด (B) ให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น และพิจารณาว่าผลลัพธ์ (C) จะเปลี่ยนไปอย่างไร... คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ปรับความคิดให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น?"

2.7 ผู้นำกลุ่มแนะนำกิจกรรม Gratitude Journal และอธิบายประโยชน์ของการฝึกความกตัญญู โดยใช้เทคนิคการบันทึกความกตัญญู (Gratitude Journaling) และทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "การเขียนบันทึกความกตัญญูเป็นการฝึกให้เราตระหนักถึงสิ่งดีๆ และคุณค่าที่มีในชีวิต ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียดได้ การฝึกแบบนี้ยังสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณค่าความดีอีกด้วย"

2.8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกเขียน Gratitude Journal โดยให้ขอบคุณบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ตนรู้สึกกตัญญู และแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มตามความสมัครใจ โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการให้กำลังใจ (Encouraging): "ขอเชิญทุกคนเขียนสิ่งหรือบุคคลที่คุณรู้สึกขอบคุณหรือกตัญญูอย่างน้อย 3 รายการ... มีใครอยากแบ่งปันสิ่งที่ได้เขียนบ้างไหม? ... เป็นความรู้สึกที่ดีมากเลยนะ การที่เราสามารถเห็นคุณค่าและความดีในสิ่งเหล่านี้"

2.9 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มทำ "ไดอารี่ที่รัก" และ "Gratitude Journal" อย่างต่อเนื่อง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouraging): "ขอให้ทุกคนทำการบ้าน 2 อย่างในสัปดาห์นี้นะครับ อย่างแรกคือ 'ไดอารี่ที่รัก' ให้จดบันทึกความมีเมตตาที่ได้รับจากเพื่อนและที่ได้แสดงต่อผู้อื่นในแต่ละวัน อย่างที่สองคือ 'Gratitude Journal' ให้เขียนขอบคุณบุคคลหรือสิ่งต่างๆ อย่างน้อยวันละ 3 รายการ การทำเช่นนี้ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้นและมองเห็นด้านดีๆ ของชีวิต"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ABC Model การปรับความคิดเชิงบวก และการพัฒนาความกตัญญู ขอให้แต่ละคนช่วยแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และจะนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญและเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราได้เรียนรู้ว่าความคิดมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา การปรับความคิดให้เป็นเชิงบวกและสมเหตุสมผลมากขึ้นจะช่วยให้เรามีอารมณ์เชิงบวกและพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน นอกจากนี้ การฝึกความกตัญญูจะช่วยให้เราตระหนักถึงคุณค่าและความดีที่มีในชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการรับรู้คุณค่าความดี"

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันครั้งต่อไปและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการทำการบ้านและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouraging): "เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่... เวลา... ขอให้ทุกคนพยายามทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอและพยายามนำแนวคิด ABC Model และการปรับความคิดเชิงบวกไปใช้ในชีวิตประจำวัน เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้"

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์อารมณ์และพฤติกรรมตามหลัก ABC Model โดยพิจารณาจากการวิเคราะห์สถานการณ์จากคลิปวิดีโอและสถานการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกกลุ่ม ความถูกต้องในการระบุความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กระตุ้น ความคิด และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม
2. ประเมินความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก โดยพิจารณาจากตัวอย่างการปรับความคิดที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอ ความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ และการเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
3. ประเมินการแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ โดยพิจารณาจากเนื้อหาและคุณภาพของ Gratitude Journal ที่สมาชิกกลุ่มเขียน ความสามารถในการระบุสิ่งหรือบุคคลที่ตนรู้สึกกตัญญูได้อย่างเฉพาะเจาะจงและมีความหมาย
4. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การแสดงความคิดเห็น และการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม โดยสังเกตจากการพูดคุย สื่อน้ำ ทำทาง ความกระตือรือร้น และความสนใจในการร่วมกิจกรรม
5. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความรู้สึก และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำ

ใบงาน ครั้งที่ 8

ใบงานกิจกรรม ที่ 8.1

การวิเคราะห์ตามแบบ ABC Model และการเปลี่ยนมุมมองใหม่ /Changing the Viewing

ดูคลิปวิดีโอละครสั้นแล้ววิเคราะห์ตามแบบ ABC Model (1)

- <https://www.welovesafety.com/17170720/%E0%B8%97%E0%B8%A4%E0%B8%A9%E0%B8%8E%E0%B8%B5-abc>
- https://www.youtube.com/watch?v=x78_rpS_e_s&pp=0gcJCX4JAYcqIYzv

เมื่อดูละครแล้ว ลองวิเคราะห์ว่า

A: เหตุการณ์กระตุ้นในเรื่องนี้คืออะไร?.....

B: ความคิด/ความเชื่อของตัวละครต่อเหตุการณ์?

C: ผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นคืออะไร? มีผลกระทบต่อใครบ้าง?

เขียนลงในสมุดงาน/สมุดการบ้าน แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม

คำอธิบาย : จากละครตัวอย่างต่อไปนี้ ให้สมาชิกทุกคนฝึกวิเคราะห์ตามแบบ ABC Model ทั้งในมุมมองเชิงบวกและเชิงลบตามตารางที่กำหนดให้ แล้วนำมาร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม

เอกสารประกอบการเรียนรู้เกี่ยวกับ ABC Model และการปรับความคิดเชิงบวก

- <https://www.disruptignite.com/blog/positive-attitude>
- <https://www.fwd.co.th/th/article/health/runnerjourney-mindset/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dQ-BbWVRurk>

ตารางวิเคราะห์ตามแบบ ABC Model และการเปลี่ยนมุมมองใหม่ /Changing the Viewing

ละคร เรื่อง ที่	หากมีความคิดและมุมมองใน เชิงลบสามารถคิดได้ว่า	ผลที่เกิดขึ้นต่อ อารมณ์และ พฤติกรรมของตัว ละคร	ถ้าปรับความ คิดและ มุมมองในเชิง บวกสามารถ คิดได้ว่า	ผลที่เกิดขึ้น ต่ออารมณ์ และ พฤติกรรม เชิงบวกของ ตัวละคร
1.				
2.				

สมุดบันทึก "ไดอารี่ที่รัก" และ "Gratitude journal"

คำอธิบาย : ให้สมาชิกกลุ่มฝึกเขียน Gratitude Journal โดยให้ขอบคุณบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่รู้สึก
กตัญญู "ขอเชิญทุกคนเขียนสิ่งหรือบุคคลที่คุณรู้สึกขอบคุณหรือกตัญญูอย่างน้อย 3 รายการ ลง
ในสมุดบันทึก แล้วนำมาเล่าสู่กันฟัง.

วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ABC Model การปรับความคิดเชิงบวก และการพัฒนาความกตัญญู
ขอให้แต่ละคนช่วยแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และจะนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน" เขียนลงใน
สมุดบันทึก แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

"ขอให้ทุกคนทำการบ้าน 2 เรื่องในสัปดาห์นี้นะคะ

เรื่องแรกคือ 'ไดอารี่ที่รัก' ให้จดบันทึกความมีเมตตาที่ได้รับจากเพื่อนและที่ได้แสดงต่อผู้อื่นใน
แต่ละวัน

เรื่องที่สองคือ 'Gratitude Journal' ให้เขียนขอบคุณบุคคลหรือสิ่งต่างๆ อย่างน้อยวันละ 3
รายการ การทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้นและมองเห็นด้านดีๆ ของชีวิต"
แล้วเราจะนำมาเล่าสู่กันฟังในครั้งต่อไปค่ะ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ

ครั้งที่ 9 : การปรับมุมมองเชิงบวกจากประสบการณ์จริงและการค้นหาจุดแข็งตาม
แนวคิด ABC โมเดล (Changing the Viewing / ขั้นที่6)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9 แล้ว สามารถ

1. แสดงออกถึงอารมณ์เชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยระบุความรู้สึกเชิงบวกอย่างน้อย 3 ลักษณะที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม และอธิบายความเชื่อมโยงกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียงได้
2. ระบุจุดแข็งของตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ และอธิบายวิธีการใช้จุดแข็งเหล่านั้นในการปรับมุมมองต่อปัญหาให้เป็นเชิงบวกได้อย่างเป็นรูปธรรมได้
3. อธิบายหลักการของ ABC โมเดลได้อย่างถูกต้อง และวิเคราะห์ความคิดของตนเองตามหลัก ABC โมเดลได้อย่างน้อย 1 สถานการณ์ พร้อมทั้งแสดงการปรับความคิดให้เป็นเชิงบวกได้

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.30 น. – 11.00 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. คลิปวิดีโอละครสั้นที่แสดงให้เห็นการปรับมุมมองความคิด
(<https://www.youtube.com/watch?v=C-n5rrMMPzY>)
3. ใบกิจกรรม "การฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่" สำหรับสมาชิกกลุ่มทุกคน
4. กระดานนำเสนองานและกระดานชาร์ตก่อนสีขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินสำหรับกลุ่มเพื่อใช้เขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จำนวน 1 ชุด

5. สมุดบันทึกสำหรับทำ "ไดอารี่การปรับมุมมองเชิงบวก

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive-CBT) ในครั้งนี้ ดำเนินการอยู่ในขั้น "เปลี่ยนมุมมองใหม่" (Changing the Viewing) ตามกรอบแนวคิดของ Bannink (2013) โดยเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาและประสบการณ์ชีวิตให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น การเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกนี้มีรากฐานมาจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ของ Ellis (1962) ที่เสนอแนวคิด ABC โมเดล ซึ่งอธิบายว่าไม่ใช่เหตุการณ์ (A: Activating Event) ที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C: Consequences) แต่เป็นความเชื่อ (B: Beliefs) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหาก

ตามทฤษฎีจิตพอเพียงของดุษฎีเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) องค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงประกอบด้วย 3 ด้านหลัก คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าที่ดี การพัฒนาในครั้งนี้งดเน้นการเสริมสร้างทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน ดังนี้

1. **การพัฒนาด้านความมีเหตุผล:** การเรียนรู้และเข้าใจ ABC โมเดลช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล (Beck, 1995) การคิดอย่างมีเหตุผลโดยอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์เป็นรากฐานสำคัญของจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล
2. **การพัฒนาด้านภูมิคุ้มกันตน:** การปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกและการตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเองช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Fredrickson (2001) ที่พบว่าอารมณ์เชิงบวกช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันตน นอกจากนี้ การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) ตามแนวคิดของ Seligman (2011) ยังช่วยให้บุคคลมองเห็นศักยภาพและความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่ความเชื่อมั่นและการมีความหวัง (Hope) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง

การบูรณาการแนวคิด ABC โมเดลกับการค้นหาจุดแข็งตามแนวทาง Positive CBT จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาจิตพอเพียงทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตนเองไปพร้อมกัน โดย Padesky และ Mooney (2012) ได้เสนอว่า การใช้ ABC โมเดลในเชิงบวกโดยเน้นการค้นหาความคิดเชิงบวกและจุดแข็ง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์มากกว่าการเน้นแก้ไขความคิดเชิงลบเพียงอย่างเดียว

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะและการผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจก่อนเข้าสู่กิจกรรม เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) ตามแนวคิด Positive CBT เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง อันนำไปสู่ความเชื่อมั่นและการมีความหวัง เทคนิค ABC โมเดล (ABC Model) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ (A: Activating Event) ความเชื่อ (B: Beliefs) และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม (C: Consequences) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก (Positive Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเหตุการณ์หรือปัญหาในมุมมองใหม่ที่เป็นบวกมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์เชิงลบและส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความหวังให้กับสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองและไปสู่เป้าหมาย

ทักษะที่ใช้ ใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่ม การใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของกันและกัน และระหว่างแนวคิดที่เรียนรู้กับชีวิตจริง การตั้งคำถาม (Questioning) การใช้คำถามที่กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง คิดวิเคราะห์ และตระหนักในตนเองมากขึ้น ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) การให้ความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่ม เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับ ABC โมเดล การปรับความคิดเชิงบวก เป็นต้น และการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และ

ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกลุ่ม ทักษะการให้กำลังใจ การทวนสาระและการสรุปความ (Encouraging, Paraphrasing, and Summarizing) เพื่อให้กำลังใจ ทบทวนประเด็นสำคัญ และสรุปสาระสำคัญจากการทำกลุ่ม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในหลักการของ ABC โมเดล สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล เนื่องจากเป็นการส่งเสริมการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผลตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ มีทักษะในการปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เพราะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเผชิญปัญหา เกิดการตระหนักรู้ถึงจุดแข็งของตนเอง และสามารถนำจุดแข็งเหล่านั้นมาใช้ในการปรับมุมมองต่อปัญหาให้เป็นเชิงบวก เป็นการพัฒนาจิตพอเพียงทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน เพราะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความหวังและมีแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์เชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตพอเพียงและการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการป้องกันการกลับไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีกในอนาคต สามารถนำแนวคิด ABC โมเดลและการปรับมุมมองเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้ เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญและยั่งยืน ซึ่งจะเป็ประโยชน์อย่างยิ่งหลังจากพ้นโทษและกลับสู่สังคม

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่นปลอดภัยและชวนสมาชิกทบทวนความรู้ กิจกรรม และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านมา โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening): "สวัสดีทุกคนครับ/ค่ะ วันนี้รู้สึกอย่างไรกันบ้าง? มีอะไรน่าสนใจเกิดขึ้นบ้างไหมในช่วงที่ผ่านมา?"

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายที่มาและวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับมุมมองเชิงบวกและค่านิยมของตนเองตามแนวคิด ABC โมเดล ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเรา ทำให้เราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวก ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกตามมา"

1.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่มร่วมกับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "ก่อนที่จะเราจะเริ่มกิจกรรม เรามาทบทวนข้อตกลงของกลุ่มกันสักครู่好不好/คะ มีใครจำได้บ้างว่าเรามีข้อตกลงอะไรบ้าง? และมีใครอยากเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนข้อตกลงเดิมไหม?"

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มดำเนินกิจกรรมด้วยการฝึกสติ โดยการฝึกการหายใจ (Breathing exercises) เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะและการผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ: "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ทางจมูก นับ 1-2-3-4 กลับหายใจลึกๆ นับ 1-2 แล้วค่อยๆ หายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-2-3-4-5-6 ทำซ้ำแบบนี้สัก 4-5 ครั้ง ให้ความสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าและออก สังเกตความรู้สึกขณะที่ลมหายใจผ่านจมูก ทรวงอก และท้อง..."

2.2 ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับ ABC โมเดล โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "ABC โมเดลเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ (A: Activating Event) ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (B: Beliefs) และผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรม (C: Consequences) สิ่งสำคัญคือ ไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ที่ทำให้เรารู้สึกหรือแสดงพฤติกรรมออกมา (C) แต่เป็นความคิดหรือความเชื่อของเรา (B) ต่างหาก ดังนั้น หากเราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดหรือความเชื่อให้เป็นเชิงบวกได้ ก็จะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมของเราเป็นไปในทางบวกด้วย"

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ประสบการณ์ของตนเองตามแนวคิด ABC โมเดล โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning และ การเชื่อมโยง (Linking): "ขอให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตจริงที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดอารมณ์เชิงลบ แล้วลองวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC โมเดล ว่า A คือเหตุการณ์อะไร B คือคุณมีความคิดหรือความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และ C คือคุณเกิดอารมณ์และพฤติกรรมอะไรบ้าง "จากประสบการณ์เรื่องของคุณนี้ คุณ ลองวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC โมเดลครับ/ค่ะ"

A คือ เหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นกับคุณ ?

B คือ คุณมีความคิดหรือความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น?

C คือ ผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับคุณมีอะไรบ้าง? ถ้าตัวคุณมีความคิดหรือความเชื่อในเชิงบวกมากขึ้น คิดว่าอารมณ์และพฤติกรรมของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไร?"

2.5 ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม "การฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่" และอธิบายวิธีการทำ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "ในใบกิจกรรมนี้ ขอให้ทุกคนเขียนเหตุการณ์เรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นจริง ปฏิบัติ มุมมอง ความคิดเชิงลบที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และลองปรับเปลี่ยนเป็นมุมมองความคิดเชิงบวกที่เป็นไปได้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก"

2.6 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มระบุจุดแข็งของตนเองที่สามารถช่วยในการปรับมุมมองเชิงบวก โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และเทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ: "จากกิจกรรมที่ผ่านมา ขอให้ทุกคนลองนึกถึงจุดแข็งหรือคุณลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมี ซึ่งสามารถช่วยในการปรับมุมมองให้เป็นเชิงบวกได้ เช่น ความมีเหตุผล ความอดทน ความมองโลกในแง่ดี ความเมตตา เป็นต้น ขอให้ระบุนาน้อย 3 ข้อ พร้อมอธิบายว่าจุดแข็งเหล่านั้นจะช่วยในการปรับมุมมองต่อเหตุการณ์หรือปัญหาของคุณให้เป็นเชิงบวกได้อย่างไร"

2.7 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปรับมุมมองและจุดแข็งของตนเอง โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการเชื่อมโยง (Linking):

"ขอเชิญแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์การปรับมุมมองความคิดและจุดแข็งของตนเองให้เพื่อนๆ ฟังครับ/ค่ะ เราจะได้เรียนรู้จากกันและกัน และเห็นว่ามีหลายวิธีในการมองเหตุการณ์เดียวกัน"

2.8 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกเชิงบวกที่เกิดขึ้นจากการปรับมุมมองความคิด โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "หลังจากที่ได้ปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกแล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? มีอารมณ์เชิงบวกอะไรเกิดขึ้น เช่น รู้สึกสบายใจขึ้น มีความหวัง มีกำลังใจ ภูมิใจในตนเอง หรืออื่นๆ? และคุณคิดว่าความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจของคุณได้อย่างไร?"

2.9 ผู้นำกลุ่มสรุปความเชื่อมโยงระหว่างการปรับมุมมองเชิงบวกกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "การปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกตามแนวคิด ABC โมเดลและการตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเอง เป็นการพัฒนาจิตพอเพียงทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน เมื่อเราเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เราจะสามารถคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และเมื่อเรามีมุมมองเชิงบวกและเห็นคุณค่าในตนเอง เราจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแกร่งในการเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิต"

2.10 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มทำ "ไดอารี่การปรับมุมมองเชิงบวก" โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "สำหรับการบ้านในครั้งนี้ ขอให้ทุกคนทำ 'ไดอารี่การปรับมุมมองเชิงบวก' โดยทุกวันให้บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดแรกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และการปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก พร้อมระบุอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป วันละ 1 เหตุการณ์ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "ก่อนที่จะจบกิจกรรมในวันนี้ ขอให้แต่ละคนได้แบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้ และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญและเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับมุมมองเชิงบวกและค้นหาจุดแข็งตามแนวคิด ABC โมเดล ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกและการตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเอง จะช่วยเสริมสร้างจิตพอเพียงทั้งด้านความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันตน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตที่สมดุลและเข้มแข็ง"

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ โดยใช้ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging): "เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่... เวลา... เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำ 'ไดอารี่การปรับมุมมองเชิงบวก' และเรียนรู้เกี่ยวกับ... (หัวข้อครั้งต่อไป) ผม/ดิฉันขอชื่นชมทุกคนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างตั้งใจในวันนี้ และเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองและปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกได้"

การประเมินผล

1. ประเมินการแสดงออกถึงอารมณ์เชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดย:
 1. สังเกตการใช้คำพูด สีหน้า ท่าทางที่แสดงถึงอารมณ์เชิงบวกระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม
 2. ตรวจสอบความสามารถในการระบุความรู้สึกเชิงบวกอย่างน้อย 3 ลักษณะที่เกิดขึ้น
 3. วิเคราะห์การอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เชิงบวกกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันตน
2. ประเมินความสามารถในการระบุจุดแข็งและการใช้จุดแข็งในการปรับมุมมอง โดย :
 1. ตรวจสอบความสามารถในการระบุจุดแข็งของตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ
 2. วิเคราะห์คุณภาพของการอธิบายวิธีการใช้จุดแข็งในการปรับมุมมองต่อปัญหา
 3. ประเมินจากใบกิจกรรม "การฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่" ว่าสามารถเขียนมุมมองเชิงบวกที่สอดคล้องกับจุดแข็งของตนเองได้หรือไม่
3. ประเมินความเข้าใจในหลักการของ ABC โมเดลและการวิเคราะห์ความคิดตามหลัก ABC โมเดล โดย:
 1. สังเกตการอธิบายหลักการของ ABC โมเดลด้วยคำพูดของตนเอง

2. ตรวจสอบความสามารถในการวิเคราะห์ความคิดตามหลัก ABC โมเดลอย่างน้อย 1 สถานการณ์
3. ประเมินคุณภาพของการปรับความคิดให้เป็นเชิงบวกตามหลัก ABC โมเดล
4. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับ:
 1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
 2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น
 3. แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



ใบงาน ครั้งที่ 9

ใบงานกิจกรรมที่ 9.1

1. จงเขียนอธิบาย "หลังจากที่ได้ปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวกแล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? มีอารมณ์เชิงบวกอะไรเกิดขึ้น เช่น รู้สึกสบายใจขึ้น มีความหวัง มีกำลังใจ ภูมิใจในตนเอง หรืออื่นๆ? และคุณคิดว่าความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจของคุณได้อย่างไร?" เราจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที แล้วเราจะนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

2. จงเขียนอธิบาย "จากกิจกรรมที่ผ่านมา ขอให้ทุกคนลองนึกถึงจุดแข็งหรือคุณลักษณะเชิงบวกที่ตนเองมี ซึ่งสามารถช่วยในการปรับมุมมองให้เป็นเชิงบวกได้ เช่น ความมีเหตุผล ความอดทน ความมองโลกในแง่ดี ความเมตตา เป็นต้น สามารถจุดแข็ง หรือจิตลักษณะเชิงบวกต่างๆได้จากบัตรคำ ขอให้ระบุนาน้อย 3 ข้อ พร้อมอธิบายว่าจุดแข็งเหล่านั้นจะช่วยคุณในการปรับมุมมองต่อเหตุการณ์หรือปัญหาให้เป็นเชิงบวกได้อย่างไร" เราจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที แล้วเราจะนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

3. อธิบายความรู้สึกเชิงบวกอย่างน้อย 3 ลักษณะที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม และอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียงได้อย่างไรบ้าง?

สำหรับการบ้านในครั้งนี้

ขอให้ทุกคนทำ 'ไดอารี่การปรับมุมมองเชิงบวก' โดยทุกวันให้บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดแรกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และการปรับมุมมองความคิดให้เป็นเชิงบวก พร้อมระบุอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป วันละ 1 เหตุการณ์ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป"

ใบงานกิจกรรม ที่ 9.2

"การฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่" ในสถานการณ์จริง

"ขอให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตจริงที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดอารมณ์เชิงลบ แล้วลองวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC โมเดล ว่า A คือเหตุการณ์อะไร B คือคุณมีความคิดหรือความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และ C คือคุณเกิดอารมณ์และพฤติกรรมอะไรบ้าง" จากประสบการณ์เรื่องของคุณนี้ คุณ ลองวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC โมเดลครับ/ค่ะ

สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงเรื่องที่ 1.

A คือ เหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นกับคุณ?

.....

B คือ คุณมีความคิดหรือความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น

.....

C หรือ ผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นคืออะไร? มีผลกระทบต่อใครบ้าง?"

.....

B หากปรับมุมมองความคิดของเราที่เกิดขึ้น ให้เป็นในเชิงบวกมากขึ้น เราจะสามารถคิดได้อย่างไรได้บ้าง?

.....

C ผลลัพธ์ที่ตามมาคืออะไร? พฤติกรรมที่ตามมาเชิงบวกคือ ?

.....

คิดว่าอารมณ์และพฤติกรรมของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง?

.....

ใบงานกิจกรรม ที่ 9.3

"การฝึกเปลี่ยนมุมมองใหม่" ในสถานการณ์จริง

"ขอให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตจริงที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดอารมณ์เชิงลบ แล้วลองวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC โมเดล ว่า A คือเหตุการณ์อะไร B คือคุณมีความคิดหรือความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และ C คือคุณเกิดอารมณ์และพฤติกรรมอะไรบ้าง" จากประสบการณ์เรื่องของคุณนี้ คุณ ลองวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC โมเดลครับ/ค่ะ

สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงเรื่องที่ 2

A คือ เหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นกับคุณ?

.....

B คือ คุณมีความคิดหรือความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น

.....

C หรือ ผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นคืออะไร? มีผลกระทบต่อใครบ้าง?"

.....

B หากปรับมุมมองความคิดของเราที่เกิดขึ้น ให้เป็นในเชิงบวกมากขึ้น เราจะสามารถคิดได้อย่างไรได้บ้าง?

.....

C ผลลัพธ์ที่ตามมาคืออะไร? พฤติกรรมที่ตามมาเชิงบวกคือ ?

.....

คิดว่าอารมณ์และพฤติกรรมของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง?

ครั้งที่ 10 : การเปลี่ยนมุมมองใหม่เพื่อการเดินทางสู่เป้าหมายอย่างมั่นใจ

(Changing the Viewing /ชั้นที่ 6)

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 แล้ว สามารถ

1. ระบุจุดแข็งของตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ และอธิบายวิธีการนำจุดแข็งเหล่านั้นไปใช้ในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC Model ได้อย่างถูกต้อง และประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของตนเองได้อย่างน้อย 1 สถานการณ์
3. ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาให้เป็นเชิงบวก (Positive Reframing) เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายโดยแสดงออกผ่านการแลกเปลี่ยนและเขียนบันทึกมุมมองใหม่ที่มีต่อสถานการณ์ปัญหาและเป้าหมายของตนได้
4. แสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและเป้าหมาย โดยระบุอารมณ์เชิงบวก เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่น หรือความมุ่งมั่น ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมจินตนาการถึงความสำเร็จตามเป้าหมายได้

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.30 น. – 11.00 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. สมุดงานสำหรับสมาชิกกลุ่มในการบันทึกการวิเคราะห์ ABC Model จุดแข็ง และแนวทางการพัฒนา
3. กระดาษและปากกาสำหรับเขียนจดหมายแสดงความกตัญญูคนละ 1 ชุด
4. แบบฟอร์มตารางกิจกรรมการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จสำหรับการบ้าน
5. กระดาษชาร์ตและปากกาเมจิกสำหรับการสรุปประเด็นสำคัญ

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้ อยู่ในขั้น " การเปลี่ยนมุมมองใหม่ " (Changing the Viewing) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในโมเดลของ Bannink (2013) ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ ปัญหา และเป้าหมายหรือความท้าทายในชีวิต ให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาหรือข้อจำกัด

ตามทฤษฎี ABC Model ของ Ellis (1962) ที่เป็นรากฐานของ Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) อธิบายว่า A (Activating Event) คือเหตุการณ์กระตุ้น B (Belief) คือความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และ C (Consequence) คือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา โดยความคิดหรือความเชื่อ (B) เป็นตัวกำหนดอารมณ์และพฤติกรรม (C) มากกว่าตัวเหตุการณ์ (A) Seligman (2011) ได้เสนอแนวคิดการมองโลกในแง่ดีที่เรียนรู้ได้ (Learned Optimism) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนี้ โดยเน้นการปรับความคิดเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี

การเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก (Positive Reframing) เป็นเทคนิคสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นประโยชน์หรือโอกาสจากสถานการณ์ที่ทำลาย (Fredrickson, 2009) การวิจัยของ Neff และ Vonk (2009) พบว่า การมองเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการมีความเห็นอกเห็นใจตนเอง (Self-compassion) และการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความมีเหตุผล (2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ (3) การรับรู้คุณค่าที่ดี การเปลี่ยนมุมมองใหม่ช่วยพัฒนาจิตพอเพียงใน 2 องค์ประกอบสำคัญ คือ:

3. ด้านความมีเหตุผล การฝึกคิดวิเคราะห์ตามหลัก ABC Model เป็นการพัฒนาระบบการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ ทำให้บุคคลเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง นำไปสู่การตัดสินใจที่มีเหตุผลมากขึ้น (Peterson & Seligman, 2004)
4. ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน การพัฒนาการคิดเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

สามารถเผชิญกับความท้าทายและฟื้นตัวจากความยากลำบากได้ดีขึ้น (Tugade & Fredrickson, 2004)

การใช้เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization) มีรากฐานมาจากแนวคิดของ King (2001) ที่พบว่า การจินตนาการถึงตนเองที่ดีที่สุดในอนาคต (Best Possible Self) ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความหวัง และแรงจูงใจ รวมทั้งมีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being)

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพิ่มสมาธิและความสงบ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียง เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Psychoeducation) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC Model และการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก เทคนิคการปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นสถานการณ์หรือปัญหาในแง่บวกใหม่ที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงบวก เทคนิคการค้นหาค้นหาจุดแข็ง (Strength Finding) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและใช้ประโยชน์จากคุณลักษณะเชิงบวกและทรัพยากรภายในของตนเอง เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization) เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความหวัง แรงจูงใจ และทิศทางในการดำเนินชีวิต และ ใช้เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression) ผ่านกิจกรรม Gratitude Visit เพื่อเสริมสร้างการรับรู้คุณความดีและความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม

ทักษะที่ใช้

การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ ป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่ม ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่น และระหว่างแนวคิดทฤษฎีกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น การตั้ง

คำถาม (Questioning) โดยเฉพาะคำถามปลายเปิดที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อสรุปและประเมินการเรียนรู้ร่วมกัน ทักษะการให้กำลังใจ การทวนสาระ และการสรุปความ (Encouraging, Paraphrasing, and Summarizing) เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ความชัดเจน และ การเรียนรู้ที่เป็นระบบ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีความตระหนักรู้ในจุดแข็งของตนเองและมีความมั่นใจในการนำจุดแข็งไปใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นการพัฒนาการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดจิตพอเพียง มีความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC Model ทำให้สามารถควบคุมและจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านความมีเหตุผลตามแนวคิดจิตพอเพียง มีทักษะในการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น ช่วยให้มีภูมิต้านทานทางจิตใจ (Resilience) และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความหวัง ความเชื่อมั่น และแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการแสดงความกตัญญูต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการรับรู้คุณค่าชีวิตตามแนวคิดจิตพอเพียง และช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายและสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ยิ้มแย้ม เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่นปลอดภัย และชวนสมาชิกทบทวนความรู้ กิจกรรม และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening): "สวัสดีทุกคนครับ วันนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง? มีเรื่องดีๆ อะไรที่อยากแบ่งปันกับพวกเราไหมครับ ? "

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์และรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี โดยให้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองใหม่ต่อปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต โดยเน้นการมองในแง่บวกมากขึ้น เราจะได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเรา และฝึกการมองปัญหาในมุมมองใหม่ที่สร้างสรรค์"

1.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการทำกลุ่มร่วมกัน โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "ก่อนที่เราจะเริ่มกิจกรรม เรามาทบทวนข้อตกลงของกลุ่มเราก่อนนะครับ มีใครจำได้บ้างว่าเรามีข้อตกลงอะไรบ้าง? และมีใครอยากเพิ่มเติมข้อตกลงอะไรอีกไหมครับ?"

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมด้วยการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Breathing exercises) เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ: "ขอเชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจของเรา... หายใจเข้าลึกๆ... รู้สึกถึงลมหายใจที่ผ่านเข้ามาทางจมูก... และหายใจออกช้าๆ... ปล่อยให้ความตึงเครียดออกไปพร้อมกับลมหายใจ... ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ สัก 5 นาที..."

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูคลิปวิดีโอตัวอย่างซึ่งเป็นละครสั้นเกี่ยวกับการมองปัญหาในแง่บวกและการเอาชนะอุปสรรคในชีวิต โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการตั้งคำถาม (Questioning): "เรากำลังจะดูคลิปวิดีโอสั้นเกี่ยวกับการมองปัญหาในแง่บวก ขอให้ทุกคนสังเกตว่าตัวละครในเรื่องมีวิธีคิดและมุมมองต่อปัญหาอย่างไร" (หลังจากดูคลิปจบ) "จากคลิปที่เราได้ดู มีใครอยากแบ่งปันความคิดเห็นใหม่ครับว่าตัวละครในเรื่องมีวิธีคิดอย่างไรต่อปัญหา? และการคิดแบบนั้นช่วยให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร?"

2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวคิด ABC Model เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการยกตัวอย่างประกอบ: "ABC Model เป็นแนวคิดที่อธิบายว่า A (Activating Event) คือเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้น B (Belief) คือความเชื่อหรือความคิดที่เรามีต่อเหตุการณ์นั้น และ C (Consequence) คือผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา สิ่งสำคัญคือ ไม่ใช่เหตุการณ์ (A) ที่ทำให้เรารู้สึกหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร แต่เป็นความคิดและความเชื่อ (B) ของเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหาก"

2.4 ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประกอบ: "ยกตัวอย่างเช่น เหตุการณ์ (A) คือมีคนพูดว่าเราทำงานไม่ดี ถ้าเราคิด (B) ว่า 'เขาไม่ชอบฉัน ฉันเป็นคนไร้ค่า' อารมณ์และพฤติกรรม (C) ที่ตามมาคือความเศร้า ท้อแท้ หลีกหนี แต่ถ้าเราคิด (B) ใหม่ว่า 'นี่เป็นโอกาสให้ฉันได้พัฒนาตัวเอง ฉันจะขอคำแนะนำเพิ่มเติม' อารมณ์และพฤติกรรม (C) ที่ตามมาจะเป็นการกระตือรือร้น มุ่งมั่น และพร้อมเรียนรู้"

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงเป้าหมายของตนเองที่อยากประสบความสำเร็จจริงๆ ภายหลังพื้นทึบขึ้นมาคนละ 1 เป้าหมาย จากนั้นนำเรื่องราวหรือปัญหาของตนเองมาวิเคราะห์ตามแนวคิด ABC Model เพื่อค้นหาความคิดเชิงลบอะไรที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายและจากนั้นให้ลองปรับเปลี่ยนมุมมองในเชิงบวกโดยใช้จุดแข็งและทรัพยากรที่มีตนเองมีอยู่ โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการเชื่อมโยง (Linking): "ขอให้ทุกคนนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ที่คิดว่าเป็นอุปสรรคต่อการไปสู่เป้าหมายของตนเอง และลองตอบคำถามเหล่านี้ในสมุดงาน: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คืออะไร? ความคิดหรือความเชื่อของเรา (B) ต่อเหตุการณ์นั้นคืออะไร? ความรู้สึกและพฤติกรรม (C) ที่ตามมาเป็นอย่างไร? จากนั้นลองปรับความคิดใหม่โดยใช้จุดแข็งของตนเอง (B) ให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น และคาดการณ์ว่าจะเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) ใหม่อย่างไร?"

2.6 ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกกลุ่มเขียนในสมุดงานประมาณ 10 นาที จากนั้นเชิญชวนให้แลกเปลี่ยนในกลุ่ม โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "ใครอยากแบ่งปันการวิเคราะห์ของตนเองกับกลุ่มบ้างครับ? การปรับความคิดใหม่ให้เป็นเชิงบวกทำให้คุณรู้สึกแตกต่างไปอย่างไร?"

2.7 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มระบุจุดแข็งของตนเองและวิธีการนำจุดแข็งมาใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือบรรลุเป้าหมาย โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และเทคนิคการค้นหาจุดแข็ง (Strength Finding): "เรามีทรัพยากรและจุดแข็งอะไรบ้างที่สามารถนำมาใช้เพื่อจัดการกับ

สถานการณ์นี้และช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้? ลองระบุจุดแข็งอย่างน้อย 3 ข้อ และลองพิจารณาว่าจุดแข็งที่มีสอดคล้องกับจิตลักษณะพอเพียงด้านใดบ้าง และหากอยากให้เป้าหมายสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น จะพัฒนาให้มีมากขึ้นอย่างไร และอธิบายว่าจะนำจุดแข็งเหล่านี้ไปใช้อย่างไร"

2.8 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอจุดแข็งและแผนการนำไปใช้ โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการให้กำลังใจ (Encouraging): "ขอให้แต่ละคนแบ่งปันจุดแข็งของตนเองและวิธีการที่จะนำไปใช้ ให้เพื่อนๆ 'ได้ฟัง'" (หลังจากแต่ละคนแบ่งปัน) "คุณมีจุดแข็งที่น่าทึ่งมาก และแผนการนำไปใช้ก็มีความเป็นไปได้จริง เชื่อว่าคุณมีศักยภาพที่จะบรรลุเป้าหมายได้แน่นอนค่ะ"

2.9 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมการจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต โดยใช้เทคนิคการจินตนาการถึงความสำเร็จในอนาคต (Future Success Visualization): "ขอให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และจินตนาการว่าคุณได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว... คุณกำลังอยู่ที่ไหน? กำลังทำอะไร? รู้สึกอย่างไร? มีใครอยู่กับคุณบ้าง?... ลองสังเกตรายละเอียดในภาพนั้น... เสียง... กลิ่น... และความรู้สึกที่เกิดขึ้น... ให้เวลาซึมซับความรู้สึกนั้นสักครู่..."

2.10 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์จากการจินตนาการ โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) และการเชื่อมโยง (Linking): "จากการจินตนาการถึงความสำเร็จ คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง? มีอารมณ์เชิงบวกอะไรเกิดขึ้น เช่น ความหวัง ความภูมิใจ หรือความมุ่งมั่น? คุณคิดว่าการมีภาพความสำเร็จที่ชัดเจนนี้จะช่วยให้คุณเดินทางไปสู่เป้าหมายได้อย่างไร?"

2.11 ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรม Gratitude Visit โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายขอบคุณสมาชิกกลุ่มในกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression): "ตอนนี้ผมอยากให้ทุกคนได้เขียนจดหมายสั้นๆ ถึงสมาชิกกลุ่มในกลุ่มที่คุณรู้สึกประทับใจหรืออยากขอบคุณ อาจเป็นเพราะสิ่งที่เขาแบ่งปัน คำพูดที่ให้กำลังใจ หรือการสนับสนุนที่คุณได้รับ จากนั้นเราจะให้แต่ละคนได้อ่านจดหมายให้เพื่อนฟังและมอบจดหมายนั้นให้เพื่อน"

2.12 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มอ่านจดหมายให้เพื่อนฟังและมอบจดหมาย โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings): "ใครพร้อมที่จะแบ่งปันความรู้สึกดีๆ ให้กับเพื่อนบ้างครับ?" (หลังจากแต่ละคนแบ่งปัน) "การได้รับคำขอบคุณและการได้แสดงความขอบคุณทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง?"

2.13 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนตารางการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการอธิบายขั้นตอนที่ชัดเจน: "สำหรับการบ้านในครั้งนี้อะไรให้ทุกคนเขียนเป้าหมายระยะสั้น 3 เป้าหมาย ที่คุณคิดว่าสามารถทำได้ภายในสัปดาห์นี้ และบันทึกรายละเอียดลงในตารางที่แจกให้ โดยอธิบายว่าทำอะไรจึงจะสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ใช้จุดแข็งอะไรที่คุณมีที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย และเชื่อมโยงกับจิตพอเพียงด้านใด เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป"

2.14 ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าการพบกันครั้งต่อไปจะเป็นครั้งสุดท้ายก่อนปิดกลุ่ม และขอให้เตรียมอาหารหรือขนมมาแบ่งปันกัน โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "ครั้งหน้าจะเป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของเรา ผมอยากให้ทุกคนเตรียมอาหารหรือขนมมาแบ่งปันกันตามที่สะดวก เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองความสำเร็จของเราด้วยกัน"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองใหม่ให้เป็นเชิงบวก การใช้จุดแข็งของตนเอง และการสร้างภาพความสำเร็จในอนาคต ขอให้แต่ละคนช่วยแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากวันนี้ และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างไร"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญและเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการเชื่อมโยง (Linking): "สิ่งที่เราได้เรียนรู้วันนี้เกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองใหม่ให้เป็นเชิงบวก การใช้จุดแข็งของตนเอง และการมองเป้าหมายอย่างชัดเจน สอดคล้อง"

กับการพัฒนาจิตพอเพียงทั้งด้านความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันตน เมื่อเรามีความคิดเชิงบวก เรามีแนวโน้มที่จะคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น มีการวางแผนที่ดี และมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแกร่ง ในการเผชิญกับความท้าทายต่างๆ"

3.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป โดยใช้ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging) และการให้ข้อมูล (Giving information): "ผมขอขอบคุณทุกคนสำหรับการมีส่วนร่วมที่ดีมากในวันนี้ การแบ่งปันประสบการณ์และความคิดเห็นของทุกคนมีคุณค่ามาก เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่... เวลา... อย่าลืมทำการบ้านและเตรียมมาเล่าสู่กันฟัง มาแบ่งปันกันนะคะ"

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการระบุจุดแข็งและการนำไปใช้ โดยพิจารณาจากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถระบุจุดแข็งของตนเองได้อย่างน้อย 3 ข้อ และอธิบายวิธีการนำจุดแข็งไปใช้ในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. ประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับ ABC Model โดยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง และประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ประเมินการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก โดยวิเคราะห์จากการแลกเปลี่ยนและบันทึกมุมมองใหม่ที่มีต่อสถานการณ์ปัญหา ว่ามีลักษณะเชิงบวก สร้างสรรค์ และ เป็นประโยชน์
4. ประเมินการแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวก โดยสังเกตจากคำพูด สีหน้า ท่าทาง และการบรรยายความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มระหว่างและหลังการทำกิจกรรมจินตนาการถึงความสำเร็จ
5. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบกิจกรรมกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความรู้สึก และ แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน ครั้งที่ 10

คลิปวิดีโอตัวอย่างเกี่ยวกับการมองปัญหาในแง่บวกและการเอาชนะอุปสรรคในชีวิต

<https://m.youtube.com/watch?v=iWYUIWHOHWY>

<https://www.youtube.com/watch?v=AXZ8RdeUUM0>

<https://www.youtube.com/watch?v=au18k9o5KHo>

สมุดงานสำหรับสมาชิกกลุ่มในการบันทึกการวิเคราะห์ ABC Model จุดแข็ง และแนวทางการพัฒนา



ใบงานกิจกรรม ครั้งที่ 10.1

การวิเคราะห์ ABC Model จุดแข็ง และแนวทางการพัฒนา

เรื่องราวความท้าทายของฉัน : "ขอให้ทุกคนนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ และลองตอบคำถามเหล่านี้ในสมุดงาน: เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คืออะไร? ความคิดหรือความเชื่อของเรา (B) ต่อเหตุการณ์นั้นคืออะไร? ความรู้สึกและพฤติกรรม (C) ที่ตามมาเป็นอย่างไร?

เป้าหมายที่เราคาดหวังในชีวิต หลังพ้นโทษ

คือ.....

A (Activating Event) เหตุการณ์ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เป็นอย่างไร	
B (Belief) ความเชื่อหรือความคิดที่เรามีต่อเหตุการณ์เรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไร?	
C (Consequence) ผลลัพธ์ทางอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตามมาเป็นอย่างไร?	
หากปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาให้เป็นเชิงบวก (Positive Reframing) คิดได้ว่า	
ทรัพยากรและจุดแข็งที่สามารถนำมาใช้เพื่อจัดการกับปัญหาอุปสรรคนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายระบุจุดแข็งอย่างน้อย 3 ข้อ	
อธิบายว่าจะนำจุดแข็งเหล่านี้ไปใช้อย่างไร? เพื่อความสำเร็จสู่เป้าหมาย	

ประสบการณ์แห่ง ความสำเร็จ	คุณคิดและทำอย่างไร ถึงประสบผลสำเร็จใน ตอนนั้น?	ข้อดี หรือจุดแข็ง ของฉันที่นำฉันไปสู่ เป้าหมายและ ความสำเร็จนั้น	ข้อดีหรือจุดแข็ง ของฉันเป็นจิต ลักษณะของจิต พอเพียง ด้านใด
เรื่องที่ 1			
เรื่องที่ 2			
เรื่องที่ 3			

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดาษชาร์ตท่อนสีขนาด 79x110 ซม. และสีเมจิกสีแดงและสีน้ำเงินจำนวนกลุ่มละ 1 ชุด
3. คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดล (<https://www.youtube.com/watch?v=-CbG7eB7rDg>)
4. ใบงานสำหรับบันทึกพฤติกรรมเชิงบวกและแผนการเพิ่มพฤติกรรม
5. สมุดบันทึก "ไดอารี่ที่รัก" และ "Gratitude journal" สำหรับการบ้าน

แนวคิดสำคัญ

กระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ในครั้งนี้ เน้นการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง (Positive Self-Monitoring) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในโมเดลของ Bannink (2013) ที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกสังเกตพฤติกรรมหรือกิจกรรมเชิงบวกที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี มีความสุข และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น แทนที่จะให้ความสนใจกับปัญหาซึ่งมักนำไปสู่อารมณ์เชิงลบ

แนวคิด ABC โมเดล (Ellis, 1962) เป็นหลักการพื้นฐานของ CBT ที่อธิบายว่า A (Activating Event) คือเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น B (Beliefs) คือความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และ C (Consequences) คือผลที่ตามมาทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรม การเข้าใจความสัมพันธ์นี้ช่วยให้บุคคลตระหนักว่าไม่ใช่เหตุการณ์ (A) ที่กำหนดอารมณ์และพฤติกรรม (C) แต่เป็นความคิดความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถเลือกที่จะมีความคิดเชิงบวกได้

ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) ของ Seligman (1998) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นความสามารถของบุคคลในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางปัญหาอุปสรรค บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับสถานการณ์ยากลำบากได้ดีกว่า

ทฤษฎีการขยายและสร้างทางอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001) ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์เชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการขยายความคิดและการรับรู้ (broaden) และสร้างทรัพยากรทางกายภาพ ทางสังคม และทางจิตใจ (build) อารมณ์เชิงบวก ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่นทางความคิด และความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การสร้างอารมณ์เชิงบวกยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการคิดและตัดสินใจที่รอบคอบมากขึ้น นอกจากนี้ การฝึกตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่อารมณ์เชิงบวก ช่วยให้คุณเกิดความรู้สึกในคุณค่าของตัวเอง การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าในผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Cohn & Fredrickson, 2009)

การพัฒนาจิตพอเพียงตามแนวคิดของดุษฎีเดียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ความมีเหตุผล 2) การมีภูมิคุ้มกันตน และ 3) การรับรู้คุณค่าที่ดี การเข้าใจกระบวนการคิดตามแนวคิด ABC โมเดลช่วยพัฒนาความมีเหตุผล เนื่องจากเป็นการใช้หลักเหตุผลในเชิงวิทยาศาสตร์อธิบายเหตุผลของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรม

การฝึกความกตัญญูผ่านกิจกรรม Gratitude Journal เป็นเทคนิคที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนโดยมีการศึกษาวิจัยที่พบว่า การเขียนบันทึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกรับรู้ซึ่งสำคัญในบุญคุณ และช่วยลดอารมณ์เชิงลบได้ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียง ด้านภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี (Emmons และ McCullough .2003)

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) โดยวิธีการฝึกการหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อเตรียมความพร้อมทางจิตใจในการเรียนรู้และลดความเครียด เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teaching) เกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดลและความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) เพื่อ

ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและวางแผนเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้น เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์เชิงบวกและความสำเร็จในอดีต ซึ่งช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก (Positive Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองสถานการณ์ต่างๆ ในแง่บวกที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ นำไปสู่การเกิดอารมณ์เชิงบวกและพฤติกรรมที่เหมาะสม

ทักษะที่ใช้

ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อเป็นการเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์อย่างอิสระร่วมกับการใช้ 2. การเชื่อมโยง (Linking) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น และระหว่างแนวคิดทฤษฎีกับประสบการณ์จริง ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์และตระหนักในตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะคำถามที่ช่วยให้ค้นพบพฤติกรรมเชิงบวกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น การให้ข้อมูล (Giving information) เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดลและประโยชน์ของอารมณ์เชิงบวก การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อสรุปและประเมินการเรียนรู้ร่วมกัน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และวางแผนการนำไปปฏิบัติ ทักษะการให้กำลังใจ (Encouragement) เพื่อสร้างแรงจูงใจและความมั่นใจให้กับสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในแนวคิด ABC โมเดลและความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล ความตระหนักในพฤติกรรมเชิงบวกของตนเองและอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถระบุและแยกแยะพฤติกรรมที่นำไปสู่อารมณ์เชิงบวกได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี มีทักษะในการวางแผนเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกที่สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้มีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น มีความสามารถในการ

จัดการกับความเครียดและภาวะอารมณ์ด้านลบได้ดีขึ้น ผ่านการเพิ่มอารมณ์เชิงบวกและการมีมุมมองที่เป็นประโยชน์ต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเอง สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองมากขึ้น ผ่านการตระหนักถึงประสบการณ์ดีๆ และความสำเร็จในชีวิต ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเองและชวนสมาชิกทบทวนความรู้ กิจกรรม และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening): "สวัสดีทุกคน วันนี้ทุกคนเป็นอย่างไรบ้าง? มีประสบการณ์หรือเรื่องราวดีๆ อะไรที่อยากแบ่งปันกับกลุ่มไหม?"

1.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์และรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC โมเดล และการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกที่ทำให้เรามีความสุข ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้นและสามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกได้มากขึ้น"

1.3 ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการทำกลุ่มร่วมกัน โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "เราลองทบทวนข้อตกลงของกลุ่มเราอีกครั้ง มีใครจำได้บ้างว่าเรามีข้อตกลงอะไรบ้าง?" และอาจเพิ่มเติมหรือปรับข้อตกลงหากจำเป็น

2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มฝึกสติโดยการฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลาย โดยใช้เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training): "เชิญทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก... สังเกตความรู้สึกขณะที่ลมหายใจผ่านรูจมูก... ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลายไปกับลมหายใจ..." ใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวคิด ABC โมเดล โดยใช้เทคนิคการสอนให้ความรู้ (Teaching) และทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "แนวคิด ABC โมเดลอธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ (A), ความคิดความเชื่อ (B), และผลที่ตามมาทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C)... ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนพูดว่าคุณทำงานไม่ดี (A) ถ้าคุณคิดว่า 'ฉันไม่เก่งเลย ล้มเหลวอีกแล้ว' (B) คุณอาจรู้สึกเศร้าและหมดกำลังใจและทำให้คุณไม่อยากไปทำงาน (C) แต่ถ้าคุณคิดว่า 'นี่เป็น โอกาสที่จะได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง' (B) คุณอาจรู้สึกมีแรงจูงใจและพยายามมากขึ้น จึงไปหา ความรู้และเรียนเพิ่มเติม(C)..."

2.3 ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงแนวคิด ABC โมเดลกับการสร้างอารมณ์เชิงบวก โดยใช้ทักษะการ เชื่อมโยง (Linking): "การมีความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ จะช่วยให้เกิดอารมณ์เชิงบวก และพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต... อารมณ์เชิงบวกช่วย ลดความเครียด เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และทำให้เรามีพลังในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ..."

2.4 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกที่ทำให้เกิดอารมณ์ความสุข โดยใช้เทคนิคการทำตารางกิจกรรมที่สร้างความสุข (Pleasant Activities Scheduling) และทักษะ การตั้งคำถาม (Questioning): "ขอให้ทุกคนลองนึกถึงพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่คุณทำแล้วรู้สึกดี มี ความสุข ในช่วงที่ผ่านมา อย่างน้อย 3 กิจกรรม พร้อมระบุอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้น เช่น ไปตาก บาตรแล้วรู้สึกอารมณ์ดี ช่วยเพื่อนป่วยแล้วรู้สึกภูมิใจ..." ให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุดงาน

2.5 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มฝึกทำพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก ซึ่งมี ความสัมพันธ์กับจิตลักษณะของจิตพอเพียง อย่างน้อย 3 พฤติกรรม เพื่อพัฒนาให้เกิดประโยชน์ ต่อเป้าหมาย แล้วลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอยู่เรื่อยไป เช่น การแบ่งปันของใช้ให้ผู้ถูกคุมขัง ไร่ญาติ วันละ 1 คน , การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองลำบาก ไปอาบน้ำทุกวันอย่าง น้อยวันละ 1 คน, การนั่งสมาธิทำให้ใจสงบมีสติจึงตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละ 5-10 นาที เป็นต้น

2.6 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันพฤติกรรมเชิงบวกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดย ใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และการสะท้อนความรู้สึ (Reflection

of feelings): "ขอให้แต่ละคนแบ่งปันพฤติกรรมเชิงบวกที่คุณทำและอารมณ์ที่เกิดขึ้น... คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้พบพบพฤติกรรมเหล่านี้?... การทำกิจกรรมเหล่านี้มีความหมายต่อคุณอย่างไร?"

2.7 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning): "ขอให้ทุกคนนึกถึงประสบการณ์ที่ประทับใจที่สุดในชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ภูมิใจและมีความสุขมาก... ลองเล่ารายละเอียดว่าเกิดอะไรขึ้น คุณคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร..." ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แบ่งปันประสบการณ์เชิงบวก และผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มซึมซับอารมณ์เชิงบวกจากประสบการณ์นั้น

2.8 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มวางแผนเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกที่สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการเชื่อมโยง (Linking): "จากพฤติกรรมเชิงบวกที่คุณระบุไว้ คุณคิดว่าจะสามารถเพิ่มความถี่หรือขยายพฤติกรรมเหล่านั้นได้อย่างไร?... พฤติกรรมเหล่านั้นสอดคล้องกับเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ได้อย่างไร?... คุณจะวางแผนอย่างไรให้สามารถทำพฤติกรรมเหล่านั้นได้บ่อยขึ้น?" ให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกลงในสมุดงานและนำไปปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้จริง จดบันทึกทุกวัน ระยะเวลา 10 วัน

2.9 ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการเชื่อมโยง (Linking): "การที่เราตระหนักถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและพยายามเพิ่มพฤติกรรมเหล่านั้น เป็นการพัฒนาจิตพอเพียงในด้านการมีภูมิคุ้มกันตน เพราะช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี... การคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิด ABC โมเดลช่วยพัฒนาความมีเหตุผล... และการตระหนักถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตช่วยพัฒนาการรับรู้คุณความดี..."

2.10 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "เป็นการบ้าน ขอให้ทุกคนทำ 'ไดอารี่ที่รัก' โดยเขียนบันทึกพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง โดยเขียนก่อนเข้านอนเป็นประจำสม่ำเสมอ การทำเช่นนี้จะช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตและมีความสุขมากขึ้น..."

2.11 ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน "Gratitude journal" โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) "อีกหนึ่งการบ้านขอให้ทุกคนเขียน Gratitude journal การขอบคุณผืนแผ่นดินไทย โดยเขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณประเทศไทยและสิ่งดีๆที่ได้รับจากแผ่นดินไทยอย่างน้อย 3 ข้อ..."

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round): "วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามแนวคิด ABC โมเดล และการสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก ขอให้แต่ละคนแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมในวันนี้"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญและเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตพอเพียง โดยใช้ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เราได้เรียนรู้ว่า ความคิดของเรามีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม การมีความคิดเชิงบวกจะนำไปสู่อารมณ์เชิงบวกและพฤติกรรมที่สร้างสรรค์... การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกและเพิ่มพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นวิธีการสร้างความสุขและพัฒนาจิตพอเพียง... เมื่อเรามีอารมณ์เชิงบวก เราจะมีสุขภาพจิตที่ดี มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถคิดและตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น..."

3.3 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information) และการให้กำลังใจ (Encouragement): "เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่... เวลา... และในครั้งหน้าเราจะเรียนรู้เกี่ยวกับ... (หัวข้อครั้งต่อไป) ขอให้ทุกคนทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายนะ ครับ/คะ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ในครั้งต่อไป"

การประเมินผล

1. ประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดล โดยสังเกตจากความสามารถในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และการยกตัวอย่างสถานการณ์จริงประกอบได้อย่างถูกต้อง

2. ประเมินความสามารถในการระบุพฤติกรรมเชิงบวกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยตรวจสอบจากการบันทึกพฤติกรรมเชิงบวกและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสมและชัดเจน
3. ประเมินความสามารถในการวางแผนเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวก โดยพิจารณาจากแผนการที่สมาชิกกลุ่มเขียนขึ้น ความเป็นรูปธรรม ความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ และความสอดคล้องกับเป้าหมาย
4. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม สีน้า ทำทาง การแสดงความคิดเห็น และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
5. ประเมินจากการรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม



ใบงาน ครั้งที่ 11

ใบงานกิจกรรมที่ 11

การบันทึกพฤติกรรมเชิงบวกและแผนการเพิ่มพฤติกรรม

คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ABC โมเดลและการฝึกสติ

<https://www.welovesafety.com/17170720/%E0%B8%97%E0%B8%A4%E0%B8%A9%E0%B8%8E%E0%B8%B5-abc>

ตารางสำหรับบันทึกพฤติกรรมเชิงบวกและแผนการเพิ่มพฤติกรรม

พฤติกรรมเชิงบวก	อารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้น	แผนการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกนั้นให้มากขึ้น
1.		
2.		
3.		
4.		

สำหรับการบ้าน : สมุดบันทึก "ไดอารี่ที่รัก" และ "Gratitude journal"



ให้สมาชิกบันทึกความทรงจำการทำพฤติกรรมเชิงบวกในแต่ละวันที่ทำแล้วมีความสุขอย่างน้อย
2-3 พฤติกรรม

วันนี้ฉันได้ทำสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกดี คือ 1.

..... ฉันทำแล้ว

ทำให้ฉัน เกิดความรู้สึก

2. เมื่อฉันทำ
แล้ว ทำให้ฉันมีความสุข เกิดความรู้สึก

3. เมื่อฉันทำ
แล้ว ทำให้ฉันมีความสุข เกิดความรู้สึก

***** หากเราทำอะไรแล้วทำให้เรามีความสุข ทำให้รู้สึก อิ่มเอิบใจ สบายใจ ชื่นใจ เบิกบานใจ
ภูมิใจ มั่นใจ ฯลฯ เราควรหาทางทำสิ่งนั้นๆ บ่อยๆ เพราะจะช่วยทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิต
เพิ่มขึ้น คิดหาวิธีที่เราจะทำพฤติกรรมนั้นได้บ่อยได้ยังงัยบ้าง นะคะ

ครั้งที่ 12 : การอำลาและเสริมสร้างพลังเชิงบวกเพื่อการพัฒนาจิตพอเพียงที่ยั่งยืน

วัตถุประสงค์

เมื่อสมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12 แล้ว สามารถ

1. สะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างน้อย 3 ประเด็น โดยเชื่อมโยงกับองค์ประกอบจิตพอเพียงตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. แสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยสามารถบรรยายความรู้สึกด้านความหวัง ความเชื่อมั่น และความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตพอเพียงต่อไป(ในอนาคต)ได้
3. ระบุแนวทางการนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรมอย่างน้อย 2 แนวทาง

ระยะเวลาที่ใช้

เวลา 09.00 น. – 10.30 น. (1 ชั่วโมง 30 นาที)

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งจอฉายภาพ อุปกรณ์เชื่อมต่อ พร้อมทั้งลำโพงเสียง
2. กระดาษแผ่นชาร์ต และสีเมจิก
3. กระดานนำเสนองาน
4. คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติผ่านคลายด้วยการใช้จินตนาการ
<https://www.youtube.com/watch?v=-2hcdHskQvQ>
5. อาหาร เครื่องดื่ม ขนม และของที่ระลึกแล้วแต่สมาชิกกลุ่มอยากให้เตรียมมาเอง เพื่อมอบให้เพื่อน ที่ตนเองอยากขอบคุณ

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้อยู่ในขั้นตอนการประเมินผล (Evaluation) ตามกระบวนการของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive CBT) ของ Bannink (2013)

ซึ่งเน้นการทบทวนความสำเร็จ การเสริมสร้างความเชื่อมั่น และการวางแผนเพื่อรักษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ยั่งยืน

ทฤษฎีอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2001, 2009) อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวก เช่น ความปิติยินดี (Joy) ความกตัญญู (Gratitude) ความภาคภูมิใจ (Pride) ความสงบ (Serenity) ความสนใจ (Interest) ความสนุกสนาน (Amusement) ความหวัง (Hope) แรงบันดาลใจ (Inspiration) ความรู้สึกเกรงขาม (Awe) และความรัก (Love) ไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกดีในปัจจุบัน แต่ยังมีผลขยาย (Broaden) ขอบเขตความคิดและการรับรู้ และช่วยสร้าง (Build) ทักษะการทางจิตใจในระยะยาว เช่น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และการมีมุมมองเชิงบวก ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น (Cohn & Fredrickson, 2009)

การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกในช่วงสิ้นสุดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับแนวคิดจิตพอเพียงของคุชเชียนและดวงเดือน พันธุมนาวิน (2554) โดยเฉพาะในองค์ประกอบด้าน "การมีภูมิคุ้มกันตน" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และความสามารถในการฟื้นคืนตัว และองค์ประกอบด้าน "การรับรู้คุณค่าชีวิต" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสำนึกในบุญคุณ ความเมตตากรุณา และความมีคุณธรรมจริยธรรม

นอกจากนี้ การฝึกความกตัญญู (Gratitude) ซึ่งเป็นเทคนิคสำคัญในครั้งนี้ มีงานวิจัยของ Emmons และ McCullough (2003) ที่พบว่าการฝึกความกตัญญูอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ลดอารมณ์เชิงลบ และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ในระยะยาว

การสร้างประสบการณ์การอำลาเชิงบวก (Positive Termination Experience) เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดย Joyce และคณะ (2006) เสนอว่าการปิดกลุ่มอย่างเหมาะสมช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเต็มเต็ม มีความหวัง และพร้อมที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาจิตพอเพียงที่มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและสมดุล

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคการฝึกสติโดยการฝึกการหายใจ (Mindful Breathing) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในปัจจุบันและเตรียมความพร้อมทางจิตใจในการทำกลุ่มครั้งสุดท้าย เทคนิคการทบทวนความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลง (Success and Change Review) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความสัมพันธ์ที่ดี และการตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression) ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ความสัมพันธ์ที่ดี และการตระหนักถึงคุณค่าของกระบวนการกลุ่ม เทคนิคการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions Building) โดยการสร้างประสบการณ์ที่น่าประทับใจร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเชิงบวก ความผูกพัน และความหวังในอนาคต เทคนิคการวางแผนป้องกันการกลับไปมีปัญหาซ้ำ (Relapse Prevention Planning) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนรักษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเตรียมพร้อมรับมือกับความท้าทายในอนาคต

ทักษะที่ใช้

การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในขณะดำเนินกลุ่ม เป็นการป้องกันการแยกตัวออกจากกลุ่มหรือการมีกลุ่มย่อยในกลุ่มใหญ่ ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) ที่สามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในสมาชิกกลุ่ม ใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ซึ่งเป็นการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจตนเอง ประเมินตนเอง ให้เกิดความชัดเจน เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ร่วมกับการให้ข้อมูล (Giving information) โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม และเป็นข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจ กระจำชัดเจน เป็นข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในการตัดสินใจ ใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นกับสิ่งที่ได้รับการทำกลุ่มร่วมกันในครั้งนี้ มีการให้กำลังใจ การทวน

สารและการสรุปความ(Encouraging, Paraphrasing, and Summarizing) โดยการให้กำลังใจ (Encouraging) ผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจอย่างพอเหมาะพอดีไม่มากไม่น้อยเกินไปขณะดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกดีมีกำลังใจ และผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะการทวนสาร (Paraphrasing) โดยผู้นำกลุ่มได้ สังเกต รับฟังคำสำคัญ แล้วทวนให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟัง หรือนำ คำพูดของสมาชิกกลุ่มที่กำลังนำเสนอต่อกลุ่มมาเรียบเรียงด้วยคำพูดของตนเอง แต่ยังคง สารสำคัญไว้ เพื่อสร้างความชัดเจนในประเด็นที่สมาชิกกลุ่มกำลังสับสน เพื่อยุติการพูดประเด็น ซ้ำๆกันโดยไม่จำเป็น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สมาชิกกลุ่มมีความตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เห็นคุณค่า ของการพัฒนาจิตพอเพียง และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรม สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์เชิงบวกซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เกิดความหวัง ความเชื่อมั่น และความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตพอเพียงต่อไป สอดคล้องกับการพัฒนาด้านการมี ภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีทักษะและแนวทางที่ชัดเจนในการนำความรู้ เกี่ยวกับจิตพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน สามารถวางแผนป้องกันการกลับไปมีปัญหาล้ำซ้ำ และพร้อมเผชิญกับความท้าทายในอนาคตสมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ของการแสดงความ กตัญญูและการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งช่วยเสริมสร้างการรับรู้คุณความดีและความสัมพันธ์ เชิงบวกกับผู้อื่น อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

1.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายพูดคุยสอบถามความเป็นอยู่ ชวนสมาชิกทบทวน ความรู้ กิจกรรม สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มครั้งที่ผ่านมา และสอบถามความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่มในการมาร่วมกลุ่มครั้งสุดท้าย โดยใช้ทักษะการใส่ใจ (Attending) และการฟังอย่าง ตั้งใจ (Active listening): "สวัสดีทุกคน วันนี้เป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของเรา ผมรู้สึกดีใจมากที่ได้ เห็นทุกคนมาร่วมกันอีกครั้ง ช่วงนี้เป็นอย่างไรกันบ้างครับ? รู้สึกอย่างไรที่วันนี้เป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของเรา?"

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการของกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล (Giving information): "วันนี้เป็นครั้งสุดท้ายของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มของเรา เราจะใช้เวลาด้วยกันเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ แบ่งปันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงความขอบคุณซึ่งกันและกัน และร่วมฉลองความสำเร็จของกลุ่มเรา"

1.3 ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกร่วมฝึกสติด้วยการฝึกการหายใจ (Mindful Breathing) เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและเตรียมความพร้อม"ก่อนจะเริ่มกิจกรรม เรามาฝึกสติด้วยการหายใจกัน ลึกครู่ ขอให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ และให้ความสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าออก... สังเกตความรู้สึกขณะที่ลมหายใจผ่านรูจมูก ผ่านลำคอ เข้าสู่ปอด... ให้รับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น..."

2. ขั้นตอนการ (Working Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดโปรแกรม โดยใช้ทักษะการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round) และทักษะการเชื่อมโยง (Linking): "เราได้ร่วมเดินทางกันมาเป็นเวลา 15 ครั้งแล้ว อยากให้แต่ละคนช่วยเล่าว่า มีความรู้หรือแนวคิดอะไรที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมนี้อะไรที่มีความหมายหรือมีคุณค่ากับคุณมากที่สุด"

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทบทวนความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลง (Success and Change Review) โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) ที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์: "ขอให้แต่ละคนลองสำรวจตนเองและเล่าให้กลุ่มฟังว่า คุณเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเองบ้าง ตั้งแต่เริ่มเข้าร่วมโปรแกรมจนถึงตอนนี้? การเปลี่ยนแปลงนั้นเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตพอเพียงด้านไหนบ้าง ทั้งด้านกรมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน หรือการรับรู้คุณค่าชีวิต?"

2.3 ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกร่วมแบ่งปันความรู้สึกเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) และการให้กำลังใจ (Encouraging): "จากการเปลี่ยนแปลงที่คุณเห็นในตัวเอง คุณรู้สึกอย่างไร? มีความหวัง ความเชื่อมั่น หรือความมุ่งมั่นอย่างไรในการพัฒนาจิตพอเพียงต่อไป?"

2.4 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการวางแผนป้องกันการกลับไปมีปัญหซ้ำ (Relapse Prevention Planning) โดยใช้ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) และการให้ข้อมูล (Giving information): "หลังจากที่เราจบโปรแกรมนี้ คุณมีแผนอย่างไรที่จะนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน? มีอุปสรรคหรือความท้าทายอะไรที่อาจจะเกิดขึ้น และคุณมีวิธีรับมืออย่างไร?"

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนข้อความขอบคุณหรือให้กำลังใจแก่สมาชิก กลุ่มคนอื่นๆ บนการ์ดที่เตรียมไว้ โดยใช้เทคนิคการแสดงความกตัญญู (Gratitude Expression): "ผมอยากให้ทุกคนได้มีโอกาสขอบคุณหรือให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มที่ได้ร่วมเดินทางกันมา ขอให้ เขียนข้อความสั้นๆ จากใจ ที่อยากบอกกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน"

2.6 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนของที่ระลึกที่สมาชิกกลุ่ม เตรียมมา และร่วมรับประทานอาหารร่วมกัน โดยใช้เทคนิคการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions Building): "เรามีเวลาแห่งความสุขร่วมกัน โดยการแลกเปลี่ยนของที่ระลึกและร่วม รับประทานอาหารว่างที่ทุกคนช่วยกันเตรียมมา ขณะที่เราทำกิจกรรมนี้ อยากให้ทุกคนได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึกดีๆ และความประทับใจที่มีต่อกัน"

3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล่าวความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้า ร่วมโปรแกรม โดยใช้ทักษะการประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up) และการเปิดโอกาสให้แสดงความ คิดเห็น (Go-round): "ก่อนที่เราจะจากกัน ผมอยากให้แต่ละคนได้กล่าวถึงความรู้สึกและสิ่ง ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ รวมถึงสิ่งที่จะนำไปใช้ต่อไปในชีวิต"

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปภาพรวมของโปรแกรมและสะท้อนการเติบโตของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้ ทักษะการสรุปความ (Summarizing) และการให้กำลังใจ (Encouraging): "ตลอดระยะเวลาที่เรา ได้ร่วมเรียนรู้กันมา ผมเห็นการเปลี่ยนแปลงที่น่าประทับใจในแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนา ด้านการคิดอย่างมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และการตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ผม เชื่อมั่นว่าแต่ละคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองต่อไปแม้โปรแกรมจะสิ้นสุดลง"

3.3 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) และการตอบสนองอย่างเหมาะสม: "มีใครมีคำถามหรืออยากแสดงความคิดเห็นอะไรเพิ่มเติมไหม ก่อนที่เราจะปิดโปรแกรมในวันนี้?"

3.4 ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและอำลาสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ เน้นย้ำความเชื่อมั่นในศักยภาพของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging) และความจริงใจ (Genuineness): "ผมขอขอบคุณทุกคนจากใจจริงที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนี้อย่างตั้งใจและจริงจัง ความมุ่งมั่นและความพยายามของพวกคุณเป็นแรงบันดาลใจให้กับผมและสมาชิกกลุ่มทุกคน ผมเชื่อมั่นว่าทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งจิตพอเพียงที่จะเติบโตและงอกงามต่อไป แม้เราจะจากกันในวันนี้ แต่สิ่งที่เราได้เรียนรู้ร่วมกันจะยังคงอยู่และเป็นพลังให้การเดินทางของชีวิตต่อไป"

การประเมินผล

1. ประเมินความสามารถในการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดยสังเกตจากการนำเสนอของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จำนวนประเด็นที่ระบุ และความสามารถในการเชื่อมโยงกับองค์ประกอบจิตพอเพียง
2. ประเมินการแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลง โดยวิเคราะห์จากคำพูด สีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงที่สมาชิกกลุ่มใช้ในการบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับความหวัง ความเชื่อมั่น และความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง
3. ประเมินความสามารถในการระบุแนวทางการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ โดยพิจารณาจากความชัดเจน ความเป็นรูปธรรม และความเป็นไปได้ของแนวทางที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอ
4. ประเมินจากแบบรายงานตนเองของสมาชิกกลุ่มหลังจบโปรแกรม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรม และแผนการในอนาคต

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกกลุ่มมีความตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตพอเพียง และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องแม้สิ้นสุดโปรแกรม

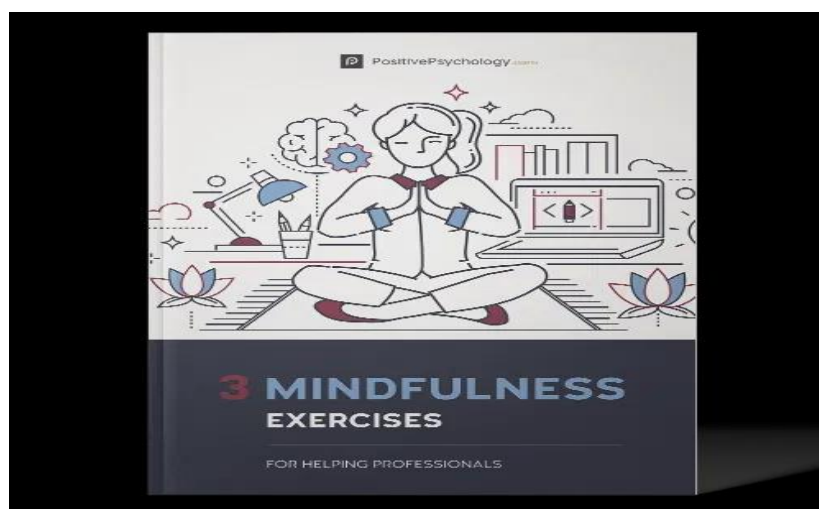
2. สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์เชิงบวกซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เกิดความหวัง ความเชื่อมั่น และความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตพอเพียงต่อไป สอดคล้องกับการพัฒนาด้านการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
3. สมาชิกกลุ่มมีทักษะและแนวทางที่ชัดเจนในการนำความรู้เกี่ยวกับจิตพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถวางแผนป้องกันการกลับไปมีปัญหาล้า และพร้อมเผชิญกับความท้าทายในอนาคต
4. สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ของการแสดงความกตัญญูและการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งช่วยเสริมสร้างการรับรู้คุณ ความดีและความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตพอเพียงด้านการรับรู้คุณความดี



ใบงาน ครั้งที่ 12

คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติผ่านคลายด้วยการใช้จินตนาการ

คลิปวิดีโอความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติผ่านคลายด้วยการใช้จินตนาการ



<https://positivepsychology.com/visualization-meditation/>



ภาคผนวก ง
ใบรับรองจริยธรรม และหนังสือขอความอนุเคราะห์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิต
พอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย

หน่วยงานต้นสังกัด : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-662187

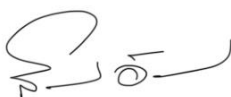
รายการเอกสารที่รับรอง :

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา	ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 6 มกราคม 2567
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์	ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 27 ตุลาคม 2566
3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร	ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 6 มกราคม 2567
4. แบบบันทึกข้อมูล	ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 6 มกราคม 2567
5. ประวัติผู้วิจัย	

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in
Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ
ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 25 มกราคม 2567

วันที่หมดอายุ : 24 มกราคม 2568

(ลงชื่อ).....


(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590



ที่ อว 8718/1095

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติด ในประเด็น ดังนี้ 1) กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เพื่อให้เกิดจิตพอเพียงควรเป็นอย่างไร 2) ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่จะ ช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะพอเพียง (ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าความดี) ในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3) แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการศึกษาใดที่มีความ น่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ และ 4) ลักษณะ โปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 005 2129



ที่ อว 8718/1095

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ ดุ้ยคำภีร์

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการฝึกกลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ธาศุภร์ จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติด ในประเด็น ดังนี้ 1) กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เพื่อให้เกิดจิตพอเพียงควรเป็นอย่างไร 2) ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่จะ ช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะพอเพียง (ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่า) ในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3) แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการศึกษาใดที่มีความ น่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ และ 4) ลักษณะ โปรแกรมการให้การฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

Thouit U.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 005 2129



ที่ อว 8718/1095

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.กิตติ แก้วกระจ่าง

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิสิตรระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติด ในประเด็น ดังนี้ 1) กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เพื่อให้เกิดจิตพอเพียงควรเป็นอย่างไร 2) ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่จะ ช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะพอเพียง (ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี) ในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3) แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการศึกษาใดที่มีความ น่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ และ 4) ลักษณะ โปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 005 2129



ที่ อว 8718/1095

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายภฤศ โสภณนิชกุล

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิสิตรระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติด ในประเด็น ดังนี้ 1) กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เพื่อให้เกิดจิตพอเพียงควรเป็นอย่างไร 2) ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่จะ ช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะพอเพียง (ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี) ในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3) แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการศึกษาใดที่มีความ น่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ และ 4) ลักษณะ โปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 005 2129

ที่ อว 8718/1095



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายนิพนธ์ สุตสม

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศกร จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตพอเพียงในบริบทของผู้ถูกคุมขังที่ต้องโทษเกี่ยวกับคดียาเสพติด ในประเด็น ดังนี้ 1) กระบวนการพัฒนาผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติดฯ เพื่อให้เกิดจิตพอเพียงควรเป็นอย่างไร 2) ปัจจัยเชิงบวกสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างการมีจิตลักษณะพอเพียง (ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี) ในบริบทกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด มีอะไรบ้าง 3) แนวคิดทฤษฎีในศาสตร์แขนงจิตวิทยาการศึกษาใดที่มีความน่าสนใจมาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตและพฤติกรรมพอเพียงในกลุ่มผู้ต้องขังคดียาเสพติดฯ และ 4) ลักษณะโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงควรมีลักษณะอย่างไร ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 005 2129



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/711

วันที่ 23 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาสุกรณ์ จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ โทร. 094 005 2129

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/711

วันที่ 23 พฤษภาคม 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย นิติระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างจิตพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มผู้ถูกคุมขังคดียาเสพติด ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 094 005 2129

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวจิราภรณ์ เม่งช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก จ
ตารางแสดงผลค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดจิตพอเพียง

ตาราง : ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดจิตพอเพียง ที่ใช้ในการวิจัย

องค์ประกอบของจิตพอเพียง	จำนวนข้อ	ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's α)
ความมีเหตุผล	14	0.837
การมีภูมิคุ้มกันตน	35	0.915
การรับรู้คุณค่าที่ดี	35	0.938
ทั้งฉบับ	84	0.945

ประวัติผู้เขียน

