

ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง

The Effects Of A Mindfulness Based Practice On Stress Among Inmates

ภัทรภรณ์ วงษกรณ์* นุชนาท บรรพตพร รังสิมันต์ สุนทรไชยา

Pataraporn Wongsakorn* Nutchantart Bunthumporn Rangsiman Soonthornchaiya

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี ประเทศไทย 12121

Faculty of Nursing, Thammasat University, Pathumthani Thailand 12121

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังที่อยู่ในระหว่างพิจารณาคดี ทั้งชายและหญิง มีอายุระหว่าง 18-59 ปีจากเรือนจำในเขตภาคตะวันออก โดยการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 2 เรือนจำ เป็นกลุ่มทดลอง 1 เรือนจำและกลุ่มควบคุม 1 เรือนจำ หลังจากนั้นสุ่มผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสติ สัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการฝึกสติ 3) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งโปรแกรมการฝึกสติได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคเท่ากับ .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบทีชนิดไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) และที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ ($M=14.86$, $S.D = 1.942$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 26.63$, $SD = 2.44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 25.36$, $p<.001$) 2) ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ ($\bar{D}_1 = -11.766$, $SD = 2.54$) มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($\bar{D}_2 = 1.90$, $SD = 3.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 12.96$, $p<.001$) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อการดูแลความเครียดสำหรับผู้ต้องขัง มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติในผู้ต้องขังกลุ่มอื่นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพจิตที่ดีลดความเครียดขณะอยู่ในเรือนจำและควรมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาวต่อไป

คำสำคัญ : ผู้ต้องขัง ความเครียด โปรแกรมการฝึกสติ

Abstract

This quasi experimental research aimed to examine the effects of a mindfulness based practice on stress among inmates. The study sample consisted of 60 males and females who aged between 18-59 years and remand prison in Eastern prisons. They were randomly assigned to either experimental or control group ($n = 30$ in each group). The experimental group received mindfulness based practice for 8 weeks period. Participants in the control group received only routine care the prison center. The research instruments were the following: 1) a personal data questionnaire; 2) The Mindfulness program; 3) The participant's stress scores were measured using the self-analysis stress test. The peer support group program was validated for content

Corresponding Author: *E-mail address: pat250716@gmail.com

นักศึกษาลัทธิพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จ.ปทุมธานี

validity by 3 professional experts and the mental health self-care scale, with a Cronbach alpha coefficient reliability of .81 Data were analyzed by descriptive statistics, dependent t-test, and independent t-test.

Results showed that after receiving the mindfulness based practice; 1) The inmates in the experimental group had decrease in the mean of the stress score ($M = 14.86$, $S.D = 1.942$) than the pre-test mean scores ($M = 26.63$, $SD = 2.44$) ($t = 25.36$, $p < .001$). Furthermore, 2) The mean difference between pre-test and post-test stress score of the inmates in the experimental group ($\bar{D}1 = -11.766$, $SD = 2.54$) was higher than the mean difference of the control group receiving routine care ($\bar{D}2 = 1.90$, $SD = 3.30$) ($t = 12.96$, $p < .001$). Thus, the result of this study could be used as an alternative for designing and intervention program aiming on stress for the inmates.

Keywords: inmates, stress, mindfulness program

บทนำ

ในปัจจุบันประชากรผู้ต้องขังเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งจากรายงานของกรมราชทัณฑ์¹ พบว่าประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้ต้องขังมากที่สุดในภูมิภาคอาเซียน ซึ่งมีจำนวนประชากรผู้ต้องขังมากกว่า 200,000 คน โดยในปี 2560 พบผู้ต้องขังจำนวน 322,634 ราย แยกเป็นหญิงจำนวน 42,772 ราย และชายจำนวน 279,862 ราย 1 รูปคดีที่พบมากที่สุดคือคดียาเสพติด²

สังคมของผู้ต้องขังนั้น มีความแตกต่างจากสังคมทั่วไป³ เมื่อเข้ามาอยู่ในเรือนจำต้องปรับตัวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ อาศัยอยู่รวมกันอย่างแออัด ปฏิบัติตามกฎระเบียบร่วมกันอย่างเคร่งครัด มีภาระงานที่มากเกิน และปัจจัยอันเกิดจากตัวผู้ต้องขังเอง นั่นคือ การต้องแยกจากครอบครัว การไม่ได้มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ขาดอิสรภาพในการแสดงออก ความเจ็บปวดในอดีต เช่น การถูกทารุณกรรมทางเพศ การถูกใช้ความรุนแรง^{3,4,5,6,7,8,9} ซึ่งเป็นสถานะที่ยากจะทำให้บุคคลยอมรับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ จนเกิดเป็นความกดดันต่อจิตใจ ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกกลัว จนเกิดความเครียดขึ้น^{9,10,11} โดยความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นภาวะที่ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามจากสถานการณ์ บุคคล และสิ่งแวดล้อม ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งผู้ต้องขังประเมินว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อสวัสดิภาพของตนเอง¹² จนก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความไม่สมดุลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ต้องขังในการดำเนินชีวิตขณะต้องโทษอยู่ในเรือนจำ^{3,9,13} โดยเฉพาะผู้ต้องขังที่มีโรคทางจิตเวชความเครียดทำให้อาการแย่ลง เช่น

โรคซึมเศร้า ที่สามารถนำไปสู่สาเหตุการฆ่าตัวตายได้^{4,14} และยังส่งผลให้ผู้ต้องขังต้องใช้สารเสพติดมากขึ้นเพื่อให้ตนเองเกิดความผ่อนคลาย เช่น การสูบบุหรี่¹⁵ เป็นต้น ซึ่งจากการวิเคราะห์พบว่า การต้องโทษอยู่ในเรือนจำ จัดอยู่ในลำดับความเครียดที่มีความรุนแรงมาก¹⁶ ดังนั้นผู้ต้องขังควรได้รับการดูแลเพื่อลดความเครียด ซึ่งเป็นการดูแลเพื่อป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยทางกาย และการเจ็บป่วยทางจิตใจ หากความเครียดของผู้ต้องขังลดลง ขณะถูกต้องโทษในเรือนจำผู้ต้องขังจะมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถอยู่กับปัจจุบันของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ต้องขังมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมา ในการดูแลสุขภาพจิตผู้ต้องขัง ควรคำนึงถึงหลักมนุษยธรรม แม้บุคคลเหล่านั้นกระทำความผิดกฎหมายอันสมควรได้รับโทษ แต่เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพบุคคลเหล่านี้ควรได้รับการดูแลอย่างเท่าเทียม ซึ่งกรมราชทัณฑ์ มีแนวทางการฟื้นฟูจิตใจในรูปแบบต่างๆ มากมาย เช่น การฝึกโยคะ การฟังเพลง การให้การปรึกษา การฝึกอบรมธรรมะ ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ต้องขังเกิดความผ่อนคลายจากความเครียดเท่านั้น

จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยยังไม่มี การนำโปรแกรมการฝึกสติมาใช้เพื่อลดความเครียดในผู้ต้องขัง แต่มีการนำไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้าซึ่งผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการฝึกสติสามารถลดภาวะเครียดและซึมเศร้าได้¹⁷ ในต่างประเทศมีการนำโปรแกรมการฝึกสติไปใช้กับผู้ต้องขังในกลุ่มต่างๆ เพื่อลดปัญหา ความวิตกกังวล ความเครียด ปัญหาด้านอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่าความเครียดความวิตกกังวล และปัญหาด้านอารมณ์ลดลง^{17,18} จากงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า การฝึกสติสามารถลดความเครียดได้ ซึ่งการฝึกปฏิบัติทำให้บุคคลเกิดการตระหนัก

รู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังปรากฏ ได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถยับยั้งอารมณ์ความคิดที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ ซึ่งตรงกับคุณลักษณะของการมีสติ คือการใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน (attention to the present) และการยอมรับ (acceptance) สิ่งที่เกิดขึ้น^{19,20} ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างรวดเร็ว และเห็นรายละเอียดสิ่งที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง

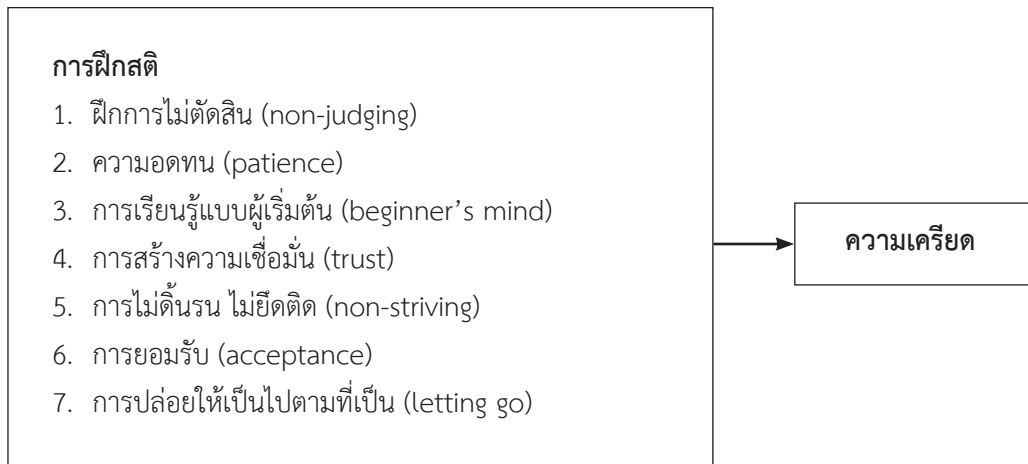
ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อลดความเครียดในผู้ต้องขัง โดยใช้รูปแบบกิจกรรมการฝึกสติ ได้แก่ การระลึกถึงลมหายใจ การสำรวจความรู้สึกทางกาย การฝึกสมาธิ การฝึกใช้สติในชีวิตประจำ ซึ่งโปรแกรมการฝึกสติเป็นการฝึกช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดการใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน เพิ่มความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากสิ่งกระตุ้นจากภายในและภายนอกของผู้ต้องขังเอง ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ความคิด หรือสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ผู้ต้องขังกำลังเผชิญอยู่ โดยไม่นำเอาความเชื่อหรือประสบการณ์เดิมเข้ามาตัดสินหรือประเมินค่า จนเกิดการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติโดยไม่ตัดสิน และประเมินว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์หรือความสุข^{19,20} เมื่อผู้ต้องขังยอมรับที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะถูกจองจำ โดยที่ไม่มีการประเมินและตัดสินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจนเกินความสามารถของตนเองที่จะควบคุมได้ ผู้ต้องขังจะอยู่กับความเครียดได้จนความเครียดลดลงและหายไป⁶ นอกจากนี้ผู้วิจัยนำกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่มเป็นตัวดำเนินกิจกรรมจะช่วยส่งเสริมกระบวนการการเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยใช้ประสบการณ์การจัดการความเครียดของแต่ละคนมาร่วมกันอภิปราย เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการแก้ปัญหาและนำวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองไปใช้¹⁹

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดผู้ต้องขังของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกสติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ความเครียดของผู้ต้องขัง เป็นภาวะที่ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามจาก สถานการณ์ด้าน บุคคล สิ่งแวดล้อม และสังคม ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งผู้ต้องขังประเมินว่าเป็น เหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อสวัสดิภาพของตนเอง จนก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความไม่สมดุล ทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม ในการเผชิญความเครียด (Coping) ผู้ต้องขังจะพยายามทั้งการกระทำ (Behavior) และการรู้คิดของตนเอง (Cognitive) โดยใช้การมุ่งปรับอารมณ์ (Emotional-focused coping)¹² โดยการพยายามที่จะควบคุมอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ความเครียดนั้น ให้กับตนเองในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การแยกตนเอง การระบายความโกรธไปสู่ผู้อื่น ซึ่งรูปแบบการแสดงออกดังกล่าวสามารถทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ดังนั้นการแก้ปัญหา ความเครียดในผู้ต้องขังควรเป็นการเพิ่มศักยภาพความตระหนักรู้ในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ ผู้ต้องขังสามารถอยู่ได้ตามอัตภาพ ดังนั้นการใช้แนวคิดการฝึกสติของ คาบัต-ซินน์ (Kabat-Zinn)²⁰ ซึ่งอธิบายว่ากระบวนการฝึกสติเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในความคิดของตนเอง แต่ไม่เข้าไปเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งความเครียดของผู้ต้องขังเกิดจากภาวะที่ผู้ต้องขังคิดและประเมินว่าการถูกจองจำให้เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นภาวะกดดันทางใจ และเป็นการถูกคุกคามจาก บุคคล สิ่งแวดล้อม¹² ซึ่งเมื่อผู้ต้องขังได้ฝึกฝนจิตใจให้เกิดการตระหนักรู้ในประสบการณ์ปัจจุบันที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ โดยการฝึกสมาธิเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะด้วยตนเอง เข้าใจตนเองและควบคุมตัวเอง (self-regulation)²¹ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถอยู่กับความเครียดได้ โดยผ่านกระบวนการฝึกสติ ประกอบด้วยการฝึกระลึกถึงลมหายใจ^{19,20} การฝึกสมาธิแบบพิจารณาร่างกาย^{19,20} การฝึกสมาธิพื้นฐานแบบเคลื่อนไหว¹⁹ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน^{19,20} การฝึกโยคะ²⁰ และการสร้างความเมตตา^{19,20} มาบูรณาการร่วมกัน เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่ ฝึกการไม่ตัดสิน (non-judging) ความอดทน (patience) การเรียนรู้แบบผู้เริ่มต้น (beginner's mind) การสร้างความเชื่อมั่น (trust) การไม่ดิ้นรน ไม่ยึดติด (non-striving) การยอมรับ (acceptance) และการปล่อยให้ไป (letting go)²⁰



สมมุติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการฝึกสติต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลองทำการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2560 กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในเรือนจำเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีบริบทใกล้เคียงกันคือเป็นเรือนจำประจำจังหวัด ความมั่นคงระดับกลาง คัดเลือกจากเรือนจำ 4 แห่ง ทำการสุ่มอย่างง่ายจับฉลากแบบไม่ใส่คืนได้ 2 เรือนจำ โดยเรือนจำ 1 แห่งเป็นกลุ่มทดลอง และอีก 1 แห่ง เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังที่อยู่ในระหว่างพิจารณาคดี ทั้งเพศชายและหญิง มีอายุระหว่าง 18–59 ปี คัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด 1) มีระดับความเครียดตั้งแต่ ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยขึ้นไป (คะแนนความเครียดตั้งแต่ 18 ขึ้นไป) โดยใช้แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง²² 2) สามารถช่วยเหลือตนเองได้ 3) ไม่มีปัญหาในการสื่อสาร พูดตอบคำถามได้ดี หลังจากนั้นจับคู่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีลักษณะใกล้เคียงกันในด้าน เพศ อายุ การศึกษา³ โดยการสุ่มอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน หลังเสร็จสิ้นการทดลองทันทีที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะได้รับการประเมินความเครียดด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 120 นาที ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ร่วมกับการดูแลตามปกติ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง

กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ซึ่งหมายถึง การดูแลและบริการตามปกติ ที่ผู้ต้องขังได้รับ ตามแบบแผนของกรมราชทัณฑ์ เช่น การฝึกอาชีพ การสวดมนต์ การเล่นกีฬา การเยี่ยมญาติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือในการดำเนินการวิจัย และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสติ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมโดยประยุกต์ตามกรอบแนวคิดการฝึกสติของ คาบัต-ซินน์ (Kabat-Zinn)²⁰ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประทับด้วยจิตแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านบำบัดด้วยการฝึกสติ 1 ท่าน อาจารย์วิปัสสนา 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสติ 1 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบ จากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะหลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ต้องขัง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน พบว่ามีความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้ มีความเหมาะสมของเนื้อหา และภาษาสำหรับผู้ต้องขัง และมีการใช้เวลาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “การระลึกถึงลมหายใจ” เริ่มต้นด้วยทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ลักษณะกิจกรรม เป็นการฝึกระลึกถึงลมหายใจเบื้องต้น ซึ่งการฝึกหายใจเป็นการเริ่มต้น

ของการฝึกสมาธิให้จิตสงบ ร่วมกับการจัดการความคิดด้วยลมหายใจ ให้ความรู้เรื่องความเครียด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความเครียด และอันตรายที่เกิดจากความเครียด และความรู้เกี่ยวกับสติกับสมาธิ และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 2 “การเดินอย่างมีสติ” เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนการบ้าน ที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ และต่อด้วยการฝึกสติด้วยการยืน การเดิน เป็นการฝึกเพื่อช่วยให้รู้สิ่งต่างๆรอบตัว ทำให้อยู่กับปัจจุบันเกิดความสงบและผ่อนคลายของจิตใจ และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 3 “การดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ” เริ่มต้นด้วยการ ฝึกทบทวนการบ้าน ที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ การยืน การเดินอย่างมีสติ ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ และต่อด้วย ให้ความรู้เรื่องการพัฒนาสติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตเพื่อลดความเครียด การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ด้วยการฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ การฟังอย่างมีสติ และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 4 “การสำรวจความรู้สึกทางกาย และปล่อยวางอารมณ์” เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนการบ้านที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ การยืน การเดินอย่างมีสติ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ และต่อด้วย การให้ความรู้เรื่องอารมณ์ต่างๆ ที่นำไปสู่ ความรู้สึกและการแสดงออกทางกาย การใช้สติเฝ้าดูความรู้สึกทางกาย เป็นการเฝ้าดูความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น และการปล่อยวางความรู้สึกทางกาย และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 5 “รู้ทันความคิดและปล่อยวาง” เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนการบ้าน ที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ การยืน การเดินอย่างมีสติ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการสำรวจความรู้สึกทางกาย ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ ต่อด้วยกิจกรรม การให้ความรู้เรื่องความคิด และการปล่อยวางความคิดโดยไม่ตัดสินความคิดที่เกิดขึ้นนั้น การฝึกใช้เทคนิคตีตปายความคิด และการฝึกสมาธิเพื่อปล่อยวางความคิด และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 6 “การฝึกโยคะ” เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนการบ้าน ที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ การยืน การเดินอย่างมีสติ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การสำรวจความรู้สึกทางกาย และการฝึกสมาธิ ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ ต่อด้วยกิจกรรม การฝึกโยคะเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 7 “การสร้างความเมตตา เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนการบ้าน” ที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ การยืน การเดินอย่างมีสติ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การสำรวจความรู้สึกทางกาย การฝึกสมาธิ และการฝึกโยคะ ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ ต่อด้วยกิจกรรมการฝึกให้อภัย และเมตตาตนเองที่เป็นสภาวะจิตที่ต่อยอดสติ ทำให้เกิดความมั่นคงและยอมรับตนเองได้ดีขึ้น และให้อาสาสมัครกลับไปฝึกต่อเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 8 “การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขกับปัจจุบัน” เริ่มต้นด้วยการฝึกทบทวนการบ้าน ที่ให้อาสาสมัครกลับไปฝึกปฏิบัติ คือการฝึกระลึกถึงลมหายใจ การยืน การเดินอย่างมีสติ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การสำรวจความรู้สึกทางกาย การฝึกสมาธิ การฝึกโยคะ การฝึกสร้างความเมตตาตนเองและผู้อื่น ร่วมกันแก้ไข้ปัญหาเมื่ออาสาสมัครคนใดเกิดปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ ต่อด้วยการสรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ได้ฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตกับปัจจุบันให้เป็นสุข และการฝึกวางแผนการฝึกจิตและสติในชีวิตประจำวัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ ศาสนา อาชีพก่อนต้องโทษ รายได้ก่อนต้องโทษ และระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำ และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน²¹ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อย เป็นประจำ โดยการให้คะแนนแต่ละข้อ คะแนน ดังนี้ ไม่เคยเลย = 0 เป็นครั้งคราว = 1 เป็นบ่อย = 2 เป็นประจำ = 3 มี คะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน โดยแปลผลคะแนนดังนี้

0 - 5	คะแนน	แสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจในคำถาม
6 - 17	คะแนน	แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด
18 - 25	คะแนน	แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29	คะแนน	แสดงว่า เครียดปานกลาง
30 ขึ้นไป	คะแนน	แสดงว่า เครียดมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ 1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการฝึกสติ โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยแก้ไขโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับผู้ต้องขังที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน จำนวน 10 ราย 2) การหาความเชื่อมั่น ผู้วิจัยนำและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ไปใช้ทดลองกับผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย คำนวณหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

การพิทักษ์สิทธิ์และจริยธรรม

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 รหัสโครงการวิจัยที่ 046/60 และนอกจากนี้ผู้ร่วมวิจัยลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรเข้าร่วมการวิจัยตามความสมัครใจแล้ว ทุกคนจะได้รับการชี้แจงว่าสามารถยกเลิกหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา และการรายงานผลการวิจัยจะไม่มีการเปิดเผยชื่อสกุลของผู้ร่วมวิจัย

การดำเนินการทดลอง

1. ขึ้นเตรียมการผู้วิจัยเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ให้ดำเนินการเก็บข้อมูลแล้ว พร้อมกับทำหนังสือผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ส่งไปยังกรมราชทัณฑ์ เพื่อขออนุญาตทำการวิจัย โดยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย เมื่อได้รับอนุมัติจากกรมราชทัณฑ์ เข้าพบผู้บัญชาการเรือนจำที่ได้รับการสุ่มให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้

ในการทดลอง ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย รวมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย

2. ขึ้นดำเนินการทดลอง 1) กลุ่มควบคุม ได้รับการดูแลตามปกติโดยเจ้าหน้าที่ในเรือนจำผู้วิจัยให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (pre-test) ในสัปดาห์ที่ 1 เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8 เพื่อทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (post-test) 2) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (pre-test) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสติทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ และไปฝึกต่ออยู่ที่พักของตนวันละอย่างน้อย 30 นาที หลังการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (post-test) ในสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) การทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher Exact Test) การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ ด้วยสถิติ ที ชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) การทดสอบผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองด้วยสถิติ ที ชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

ผลการวิจัย

1) ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยผู้ต้องขังในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 66.7 และเพศหญิงร้อยละ 33.3 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.3 และ 56.7 มีสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 53.3 และ 40 สำหรับการศึกษานั้น ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 43.3 และ 56.7 กลุ่มตัวอย่างทุกคนนับถือศาสนาพุทธ อาชีพส่วนใหญ่รับจ้างคิดเป็น

ร้อยละ 60 และ 53.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.7 และ 56.7 ระยะเวลาที่อยู่ในเรือนจำส่วนใหญ่ คือ 1-30 วัน คิดเป็นร้อยละ 50 และ 46.7 ตามลำดับ

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียด ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติมีความแตกต่างกัน โดยภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ($M = 14.86, SD = 1.94$) ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ ($M = 26.63, SD = 2.44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 25.36, p < .001$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อน และหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

คะแนนความเครียด	M	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง (n = 30)					
ก่อนการทดลอง	26.63	2.44	29	25.35	.000
หลังการทดลอง	14.86	1.94			

3) เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติพบว่าผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลอง ($\bar{D}1 = 11.76$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{D}2 = 1.90$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 12.96, p < .001$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกสติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	$\bar{D}1$	SD	$\bar{D}2$	SD		
ก่อนการทดลอง	11.76	2.44	1.90	2.50	12.96	.000
หลังการทดลอง		1.94		3.37		

การอภิปรายผล

การได้รับโปรแกรมการฝึกสติที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแนวคิดการฝึกสติ²⁰ ซึ่งประกอบด้วย การใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน และการยอมรับ โดยใช้หลักการพื้นฐาน 7 ประการ คือ การไม่ตัดสิน ความอดทน การเริ่มต้นของจิตใจ ความไว้วางใจ การไม่ดิ้นรน การยอมรับ และการปล่อยวาง โดยประยุกต์โปรแกรมการฝึกสติ¹⁹ มาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดองค์ประกอบทั้ง 7 ประการ เพื่อลดความเครียดในผู้ต้องขัง ซึ่งโปรแกรมการฝึกสติมีประสิทธิผล ในการเปลี่ยนแปลงความเครียดหลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมของโปรแกรม โดยจะเห็นได้จากระดับความเครียดของผู้ต้องขังลดลงอย่างเห็นได้ชัด หลังจากผู้ต้องขังเข้าร่วมฝึกโปรแกรมทั้งหมด 8 ครั้งๆ ละประมาณ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และนำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ไปฝึกเองต่ออยู่ที่พักของตนเองในลักษณะเดียวกันกับที่ฝึกในกลุ่ม และผลของ

การฝึกสติทำให้ผู้ต้องขังเกิดการมีสติ สามารถเสริมสร้างความมีสุขภาพดีทางอารมณ์ เพิ่มการเข้าใจตนเองและลดความเครียดได้^{23,24} ร่วมกับการฝึกสติมีส่วนช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจ พร้อมกับยอมรับ และปล่อยวางอารมณ์เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะถูกจองจำมากกว่า ที่จะไปเปลี่ยนแปลงหรือทำร้ายสิ่งที่เกิดขึ้น¹⁹ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตตนเอง ให้เป็นอิสระจากความทุกข์ และนอกจากนี้การฝึกสติยังสามารถลดอารมณ์ด้านลบพัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด ได้อีกด้วย^{24,25} ในการฝึกปฏิบัติการฝึกสตินั้นประกอบด้วยกิจกรรม ที่จะทำให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ที่จะเริ่มต้นใหม่ โดยไม่นำประสบการณ์เดิมมาตัดสิน เป็นการเริ่มต้นการฝึกตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้ลมหายใจ ส่วนการเดินอย่างมีสติเป็นการ ทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันไม่ฟุ้งซ่านถึงอดีต และอนาคต การเดินอย่างมีสติเป็นการเดินอย่างช้าๆ โดยไม่กำหนดจุดหมาย

แต่ให้ผู้ฝึกตระหนักรู้ และรับรู้ความรู้สึกของขาและเท้าขณะฝึกเดินกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความใส่ใจตามความเป็นจริงจนเกิดเป็นความไว้วางใจตนเอง การฝึกดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ เป็นฝึกการดำเนินชีวิตของแต่ละคนอย่างมีสติ โดยการปฏิบัติกรรมวิธีรู้ลมหายใจ ที่เป็นปัจจุบันไว้เล็กน้อยและการรู้ในการกระทำของตนเอง สติที่ได้รับการฝึกจะทำให้สามารถทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยใจจดจ่อ ไม่ถูกอารมณ์และความเครียดครอบงำ²¹ ร่วมกับการฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย โดยแต่ละคนจะมีความรู้สึกที่หลากหลายต่างกัน ทั้งความสุขสบาย และไม่สุขสบายของร่างกายที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติ ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้คงอยู่ตลอดไป แต่จะลดลงไปเองตามธรรมชาติเมื่อเวลาผ่านไปซึ่งต้องใช้ความอดทนในการฝึกฝน การฝึกกระตุ้นความคิดและปล่อยวางด้วยการฝึกสมาธิในการจัดการความเครียดในชีวิตนั้นสิ่งแรกที่คนเราควรทำคือการตระหนักรู้ในความคิดอัตโนมัติของตนเอง และไม่ตัดสินความคิดตนเองว่าความคิดนั้นถูกหรือ นอกจากนี้การฝึกโยคะเพื่อเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายด้านร่างกาย ซึ่งผลของการฝึกโยคะช่วยให้ผู้ต้องขังได้มีรูปแบบในการออกกกำลังกาย และผ่อนคลาย นอกจากนี้การฝึกโยคะยังสามารถช่วยลดอารมณ์ทางลบ ลดความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อได้ฝึกด้วยตนเองมากขึ้นได้เช่นเดียวกัน²⁰ และการเจริญเมตตาภาวนา เป็นการต่อยอดจากการฝึกสติและปล่อยวาง ซึ่งสติจะช่วยให้เราเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความทุกข์และดูการเกิดขึ้นดับไปจนทำให้ใจเราปล่อยวางจากความทุกข์นั้นได้ ผู้ฝึกปฏิบัติจึงสามารถสร้างความเมตตาตนเอง ซึ่งการบอกให้เมตตาตนเองในท่ามกลางความทุกข์นั้นจิตใจจะพัฒนาความมั่นคงและยอมรับตนเองได้มากขึ้นจนเป็นอิสระจากความทุกข์ และในการฝึกปฏิบัติจะช่วยให้เกิดผลในด้านบวกและลดอารมณ์ด้านลบ เช่นความเครียดความกังวล²¹ เป็นที่น่าสังเกตว่า ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมก็ลดลงเช่นกัน ซึ่งผลการศึกษาที่พบนี้อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นกลุ่มผู้ต้องขัง ที่อยู่ในระหว่างพิจารณาคดี ที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำที่มีบริบทคล้ายกัน ซึ่งตามมาตรฐานการดูแลตามปกติของแต่ละเรือนจำได้มีกระบวนการอบรมฟื้นฟูผู้ต้องขังเพื่อพัฒนาจิตใจที่คล้ายคลึงกัน เช่นการสวดมนต์ ไหว้พระ และทำสมาธิประจำทุกวันในตอนเช้า การฝึกอาชีพ การออกกกำลังกาย การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจอื่นๆ เช่น โครงการทูปี นัมเบอร์วัน (Two be number one) โครงการสัจจธรรมสมาธิ นอกจากนี้เหตุผลอีกประการหนึ่งเมื่อบุคคลแต่ละคนมีรูปแบบในการเผชิญ

ความเครียดของตนเองแตกต่างกันเพื่อให้ตนเองผ่านความรู้สึกนั้นไปได้ โดยการสร้างความพึงพอใจให้ตนเองเช่น ทำงานที่ชอบ มีอารมณ์ขัน การใช้แหล่งสนับสนุนในเรือนจำ รวมถึงผู้ที่มีการปรับตัวได้ดีความเครียดจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่อย่างไรก็ตามจากค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกสติของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

1. การนำโปรแกรมการฝึกสติไปใช้กับผู้ต้องขังพยาบาลจะต้องเป็นบุคคลที่มีทักษะในการทำกิจกรรมกลุ่มบำบัด ได้รับการอบรมและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกสมาธิและฝึกสติมาก่อนเพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การนำโปรแกรมการฝึกสติไปใช้กับผู้ต้องขังควรจัดให้ผู้ต้องขังการฝึกด้วยตนเองเป็นประจำทุกวันโดยการจัดตารางการฝึกในแต่ละวันให้เป็นแนวทางเดียวกัน อันจะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ของการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ
3. ควรมีการติดตามประเมินความเครียดผู้ต้องขังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ ในระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน
4. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกสติกับกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาด้านอื่น เช่น ผู้ต้องขังที่มีภาวะซึมเศร้า

References

1. The Department of Corrections. Statistics for inmate populations. 2016. (In Thai)
2. The Department of Corrections. Statistics for the prosecution drug addicts nationwide 2015. (In Thai)
3. Phakon B. Factors affecting stress on the prisoners in Bangkok remand prison. (Department of Social Work). Thammasat University. Faculty of social administration Criminal justice administration 2009. (In Thai)
4. Ahmad, A, & Mazlan, N. Stress and Depression: A Comparison Study between Men and Women Inmates in Peninsular Malaysia. International Journal of Humanities and Social Science 2014; 4(2).

5. Majumdar, M.S., & Acharya, A. Mental Health Problem among Prison Population, Udaipur, Tripura. *Indian Journal of Applied Research* 2016; 6(4)
6. Mansoor, M., Perwez, S.K., Swamy, T., & Ramaseshan, H. A Critical Review on Role of Prison Environment on Stress and Psychiatric Problems among Prisoners. *Mediterranean Journal of Social Sciences* 2015; 6 (1 S1), 218.
7. Maschi, T., Viola, D., Morgen, K., & Koskinen, L. Trauma, stress, grief, loss, and separation among older adults in prison: the protective role of coping resources on physical and mental well-being. *Journal of Crime and Justice* 2015; 38(1), 113-136.
8. Phramahamontree L. The study of stress and reduction of prisoners's stress from daily life in jail by group counseling based on the four noble truths. (The degree of master) Srinakharinwirot University. Faculty of Education. The education degree in guidance 2008. (In Thai)
9. Sharma, O. P., Sengar, K., & AR Singh, N. A Study of Mental Health Problems in Criminals in Terms of Depression, Anxiety and Stress. *Global Journal of Human-Social Science Research* 2015; 15 (9).
10. Blevins, K.R., Listwan, S.J., Cullen, F.T., & Jonson, C.L. A general strain theory of prison violence and misconduct: An integrated model of inmate behavior. *Journal of Contemporary Criminal Justice* 2010; 26(2): 148-166.
11. Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal* 2007; 87(2):254-268.
12. Lazarus, R. Folkmans., *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer 1984.
13. Harner, H. M., & Riley, S. The impact of incarceration on women's mental health responses from women in a maximum-security prison. *Qualitative health research* 2013; 23(1):26-42.
14. Rivlin, A., Hawton, K., Marzano, L., & Fazel, S. Psychiatric disorders in male prisoners who made near-lethal suicide attempts: case-control study. *The British Journal of Psychiatry* 2010; 197 (4).
15. Elger, B.S. Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry* 2009; 32(2):74-83.
16. Somphot R. *Textbook Psychiatry*. Bangkok. Raunkaew printing 2014. (in Thai)
17. Dutsadee J. Yada T. Pariya P. Praneet., & C. Prawate T. The efficacy of group mindfulness-based cognitive therapy in prevention of youth depression; a pilot study. *Journal of mental health of Thailand* 2015; 23(3):143-153. (In Thai)
18. Williams-McGahee, P. *Mindfulness Meditation: A Practical Intervention in addressing stress and anxiety in inmates*. Counselor education capstone. Paper 19. State University of New York. 2015
19. Yongyud W. *Mindfulness therapy guide*. Centra by Centara Government Complex Hotel & Convention Centre Chaeng Watthana, room BB206 floor 2, *Mindfulness-Based Therapy and Counselling*; 2015. Bangkok: (in Thai)
20. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living : Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Random House, New York. 2013.

21. Himelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., & Heery, M. Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth A pilot study. *Probation Journal* 2012; 59(2),151-165.
22. Mom luang Somchai J. Kanjana W. Laeud S. Wanchi C. Supin P. Sujittra U. Aumpai T & Nakorn T. Development of Thai Computerized Self-Analysis Stress Test. (2547)
23. Ferszt, G.G., Miller, R.J., Hickey, J.E., Maul, F., & Crisp, K. The Impact of a mindfulness based program on perceived stress, anxiety, depression and sleep of incarcerated women. *International journal of environmental research and public health* 2015; 12(9): 11594-11607.
24. Xu, W., Jia, K., Liu, X., & Hofmann, S. G. The Effects of Mindfulness Training on Emotional Health in Chinese Long-Term Male Prison Inmates. *Mindfulness* 2016; 7(5):1044-1051.
25. Maleewan L. The Effectiveness of Meditation Program toward Multiple Intelligences among the First Year Students at Saint Louis College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2016; 17(3):44-53. (in thai)