

โปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวการฝึกสติสำหรับผู้ต้องขังหญิง

Mindfulness based anger management program for female inmates

พนทิพย์ คงบุญแก้ว, วท.บ., วรณนิภา บุญระยอง, ปริญญา, เทียม ศรีคำจักร, ศศ.ม.
Fonthip Kongboonkaew, B.Sc., Wannipa Bunnrayong, Ph.D., Tiam Srihamjak, M.A.

ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Department of occupational therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและทดสอบผลของโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวการฝึกสติในผู้ต้องขังทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

วัสดุและวิธีการ เป็นการวิจัยเชิงพัฒนาและทดลองชนิดศึกษากลุ่มเดียว ดูก่อนและหลังทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังหญิงจำนวน 7 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆละ 3 ครั้งๆละ 120 นาที วัดผลโดยปรอทวัดความโกรธแบบ visual rating scales แบบประเมิน Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย และแบบประเมินความพึงพอใจต่อชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วย visual analysis ดูการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์โกรธ เปรียบเทียบคะแนนของระดับสติและความพึงพอใจในชีวิตด้วย Friedman และ Wilcoxon

ผล ระดับอารมณ์โกรธมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางลดลงแต่ไม่ชัดเจน ระดับสติด้านการตระหนักรู้ทั้ง 3 ช่วง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ระดับสติด้านการยอมรับมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเพิ่มขึ้นทั้ง 3 ช่วง แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สรุป ผลการทดสอบบ่งชี้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้กับผู้ต้องขังหญิงที่มีอารมณ์โกรธได้ แต่จำเป็นต้องพัฒนาต่อไปอีกหลายประการโดยเฉพาะด้านสถานที่ฝึกกิจกรรม การฝึก และกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบโปรแกรม

คำสำคัญ: ผู้ต้องขัง สติ อารมณ์โกรธ

ติดต่อผู้พิมพ์ e-mail: kubsatang_raining@hotmail.com

Abstract

Objective The objectives of this study were to develop and examine the effectiveness of the mindfulness based anger management program for female inmates in Chiang Mai Woman Correctional Institution.

Materials and methods The quasi-experiment; a single group pretest and posttest design was applied. The participants of this program comprised seven volunteer female inmates. The program was provided three 120-minute sessions per week for 8 weeks. The anger gauge, The Philadelphia Mindfulness Scale Thai version and the satisfaction with life scale were used. Data was analyzed by using a visual analysis scale to explore the anger level. Median, Friedman test and Wilcoxon statistic test were used to compare mindfulness and life-satisfaction score of the subjects between before, directly after and 1 month after attended this program.

Results The results revealed that the level of anger tended to decrease throughout the program, the tendency of mindfulness level in awareness was significantly different, the level of mindfulness in acceptance was increased but not significantly and satisfaction of life tended to increase, but not change significantly.

Conclusion These findings indicated that the mindfulness based anger management program can be used for female inmates in Chiang Mai Woman Correctional Institution. Furthermore, the effectiveness of this program needs to be developed further in terms of the setting, activities and number of participants.

Key words: anger, inmates, mindfulness

corresponding author e-mail: kubsatang_raining@hotmail.com

บทนำ

อารมณ์โกรธเป็นความรู้สึกเจ็บปวด¹ ที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่รุนแรง² และเป็นปฏิกิริยาต่อสาเหตุของอารมณ์โกรธ โดยมักแสดงออกพร้อมกับความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและความตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ³ ในพุทธปรัชญาถือว่าอารมณ์โกรธเป็นกิเลสอย่างหยาบ⁴ และเป็นกลไกสำคัญของการเวียนว่ายตายเกิดตามหลักสังสารวัฏ^{5,6} อย่างไรก็ตามเนื่องจากอารมณ์โกรธไม่เหมือนความก้าวร้าวและความรุนแรง เพราะอารมณ์โกรธเป็นความรู้สึกที่อยู่ภายใน ส่วนความก้าวร้าวและความรุนแรงเป็นพฤติกรรมภายนอก^{7,8} ดังนั้นการจัดการอารมณ์โกรธในยุคปัจจุบันจึงเป็นเรื่องของการตระหนักรู้สัญญาณของอารมณ์โกรธและจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธในทางบวกเป็นสำคัญ⁹⁻¹⁵

จากการทบทวนข้อมูลทางเอกสารดังกล่าวมาประกอบกับภาคทฤษฎีจิตกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เริ่มโครงการจัดการอารมณ์โกรธแก่ผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ ตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๕๑ เป็นต้นมา เนื้อหาของโครงการส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการฝึกสติด้วยการเฝ้าดูลมหายใจและความคิด และการฝึกโยคะ ซึ่งโครงการนี้แม้จะให้ผลดีต่อผู้ต้องขัง แต่ก็มิได้มีการพัฒนาและทดสอบผลของโปรแกรมอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในโครงการดังกล่าวจึงมีวัตถุประสงค์พัฒนาโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวสติปัฏฐาน และทดสอบผลของโปรแกรมกับผู้ต้องขังหญิงดังกล่าว โดยมีโจทย์ของการวิจัยคือ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจะมีความถูกต้องเหมาะสมและส่งผลกระทบต่อผู้ต้องขังมากน้อยขนาดไหน ซึ่งหากการพัฒนาประสบความสำเร็จเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่

ผู้ต้องขัง โดยเฉพาะในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่เท่านั้น อาจขยายไปยังเรือนจำหรือทัณฑสถานหญิงแห่งอื่นๆ ในประเทศไทยต่อไป เพราะจากสถิติของสถาบันวิจัยอาชญากรรม (Institute for Criminal Policy Research) ที่สำรวจไว้เมื่อเดือนกรกฎาคม ปีค.ศ.2015 พบว่าประเทศไทยมีผู้ต้องขังหญิงมากเป็นอันดับ 4 ของโลกรองจากสหรัฐอเมริกาที่มี 205,400 คน จีน 103,766 คน รัสเซีย 53,304 คน และไทย 44,751 คน¹⁶ ซึ่งเมื่อเทียบกับขนาดของประชากรโดยรวมแล้วถือว่าประเทศไทยมีอัตราของผู้ต้องขังหญิงสูงมาก

วัสดุและวิธีการ

ขั้นตอนแรก:การพัฒนาชุดโปรแกรม เริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมทั้งของไทยและต่างประเทศเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธ และจัดทำชุดโปรแกรมฉบับร่างตามแบบจำลองการฝึกสติ ที่ประกอบด้วยแนวคิดเกี่ยวกับความตั้งใจ (intention) ความใส่ใจ (attention) และทัศนคติ (attitude) ในเชิงสนใจเปิดรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันตามที่ เป็น โดยไม่มีการตัดสิน แต่ประกอบด้วยความรักความเมตตา^{17,18} โดยเนื้อหาของโปรแกรมฉบับร่างเป็นการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาประสาทวิทยาศาสตร์ และพุทธศาสนาให้เข้ากับแบบจำลองการฝึกสติ และออกแบบชุดกิจกรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ต่อเนื่องกันทั้งหมด 24 ครั้ง โดยมีนักจิตกรรมบำบัดที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกสติ และผ่านการฝึกชกซ้อมการใช้เครื่องมือประเณนและชุดโปรแกรมเป็นผู้ฝึกสอน จากนั้นได้ส่งชุดโปรแกรมฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมผู้ต้องขัง ผู้พัฒนาโปรแกรม และพระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์ในการสอนการฝึกสติตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

และให้ข้อเสนอแนะผลการตรวจสอบชุดโปรแกรมฉบับร่างได้ค่าคะแนนดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence) เฉลี่ยที่ 0.75 โดยชุดโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบและทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วทั้ง 24 ครั้ง ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ ที่ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 120 นาที ดังนี้

ครั้งที่ 1 ให้ความรู้ธรรมชาติและสาเหตุของความโกรธตามแนวจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ และพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นผลกระทบของอารมณ์โกรธ และมีความตั้งมั่นที่จะลดอารมณ์โกรธ และสอนวิธีใช้เครื่องมือ ฝึกใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น คือ ปรอทวิตอารมณ์โกรธ และแบบบันทึกอารมณ์

ครั้งที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการจัดการอารมณ์โกรธ ธรรมชาติของสติ และความพึงพอใจต่อชีวิต และผลของการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต่อระดับอารมณ์โกรธและความพอใจในชีวิต เพื่อสร้างเสริมทัศนคติที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเปิดรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันตามที่เป็น โดยไม่มีการตัดสิน แต่เป็นไปด้วยความรักความเมตตา

ครั้งที่ 3 ให้ความรู้และสาธิตการฝึกกายานุสัสนาสติปัฏฐานด้วยการเฝ้าดูลมหายใจ เพื่อฝึกความใส่ใจลมหายใจเข้าออกในขณะปัจจุบัน

ครั้งที่ 4 ให้ความรู้และสาธิตการฝึกกายานุสัสนาสติปัฏฐานด้วยในท่ายืน เดิน เพื่อฝึกความใส่ใจต่อท่าทางการเคลื่อนไหวในขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง

ครั้งที่ 5 ให้ความรู้และสาธิตเวทนานุสัสนาสติปัฏฐาน เพื่อฝึกความใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกในขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง

ครั้งที่ 6 ให้ความรู้และสาธิตจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน เพื่อฝึกความใส่ใจต่อความคิดที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง

ครั้งที่ 7 ให้ความรู้และสาธิตธัมมานุสัสนาสติปัฏฐาน เพื่อฝึกความใส่ใจต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในตนเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอกตามความเป็นจริง

ครั้งที่ 8 ฝึกความใส่ใจต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกตามความเป็นจริง โดยผ่านการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ทั้ง 4 แบบ สลับกัน

ครั้งที่ 9 การประยุกต์การฝึกสติทั้ง 4 ผ่านท่าโยคะ เพื่อฝึกความใส่ใจต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในตนเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอกตามความเป็นจริง

ครั้งที่ 10-23 ฝึกการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง 4 แบบและประยุกต์เข้ากับท่าโยคะในอาสนะท่านั่ง ยืน นอน เพื่อฝึกความใส่ใจต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกตามความเป็นจริงรวมถึงตอกย้ำเรื่องทัศนคติ ความตั้งมั่นและการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกต่างๆ

ครั้งที่ 24 สรุปโปรแกรมและเสนอแนะให้นำการฝึกสติ ไปบูรณาการเข้ากับกิจกรรมการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนที่สอง: การทดสอบผลของชุดโปรแกรมต่อระดับอารมณ์โกรธ ระดับการมีสติ และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตในกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนนี้ดำเนินการหลังจากโครงการวิจัยผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการพิทักษ์

สิทธิ์และป้องกันภัยอันตรายในการวิจัยกับมนุษย์ของสถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่แล้ว

1) กลุ่มตัวอย่าง

เป็นผู้ต้องขังหญิงคดีอาญาที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูในแผนกชุมชนบำบัดทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ - เดือนมีนาคม ๒๕๕๙ โดยก่อนทำการศึกษา 1 เดือน ผู้วิจัยได้เปิดรับสมัครผู้ร่วมวิจัย จำนวน 15 คน และชี้แจงรายละเอียดโครงการเพื่อคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (inclusion criteria) คือ เป็นผู้ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย อ่านและเขียนภาษาไทยได้ ไม่เคยเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธ และไม่อยู่ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมอื่นๆ ส่วนเกณฑ์ในการคัดออกจากการศึกษา (exclusion criteria) คือ เข้าร่วมกิจกรรมตามชุดโปรแกรมต่ำกว่าร้อยละ 70 กล่าวคือ น้อยกว่า 17 ครั้ง ดังครุฑ ได้รับการอภิบาลหรือย้ายไปทัณฑสถานอื่น

2) เครื่องมือและการวัดผล

2.1) პროფიტความโกรธแบบ visual rating scales (VRS) ที่ดัดแปลงมาจาก The Rage Gauge ของ Verdick และ Lisovskis¹⁹ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปอภิปรายร่วมกับแบบบันทึกอารมณ์ช่วงเริ่มโปรแกรมครั้งที่ 2-23 และใช้วัดผลของโปรแกรมต่ออารมณ์โกรธก่อน และหลังการฝึกแต่ละครั้งวิธีใช้คือ ให้ผู้ร่วมวิจัยประเมินตนเองว่าตนมีอารมณ์โกรธระดับไหนระหว่าง 0-100 (100 คะแนน = อารมณ์โกรธอยู่ในระดับสูงสุดเท่าที่เคยมีหรือคาดว่าจะมี และ 0 คะแนน = รู้สึกโกรธน้อยที่สุด)

2.2) แบบบันทึกอารมณ์ที่ดัดแปลงจาก self-monitor record ของ Tafrate และ Mitchell²⁰ เป็นแบบบันทึกอารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกขณะอยู่นอกเวลาฝึก เพื่อนำข้อมูลมาอภิปรายในการฝึกสติ ช่วงเริ่มต้นกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 2-23

2.3) แบบประเมินระดับสติ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย (PHLMS_TH) ของ ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และคณะ²¹ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนการตระหนักรู้และส่วนการยอมรับ อย่างละ 10 ข้อ ตัวเลือกเป็นแบบประเมินค่า 1-5 (1 = ไม่เคยเลย 5 = บ่อยมาก) ค่าความเที่ยงในการทดสอบซ้ำ Pearson's correlation ด้านการตระหนักรู้และการยอมรับเท่ากับ 0.88 และ 0.89 ค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha coefficients) ของการตระหนักรู้และการยอมรับเท่ากับ 0.87 และ 0.88 ตามลำดับ ใช้วัดระดับสติก่อนดำเนินโปรแกรม (หลังบรรยายเรื่องสติในครั้งที่ 2) หลังดำเนินโปรแกรม (หลังการสรุปโปรแกรม ในครั้งที่ 24) และหลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน

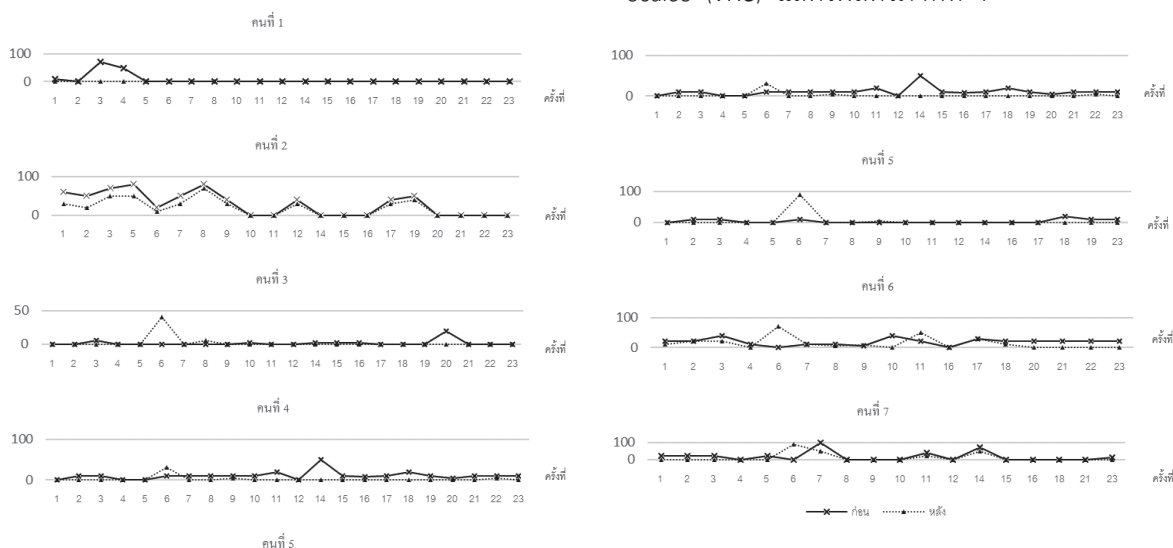
2.4) แบบประเมินความพึงพอใจต่อชีวิต (Satisfaction with Life Scale: SWLS) แปลเป็นภาษาไทยโดยอิสระ บุญญะฤทธิ์¹⁵ วัดระดับความพึงพอใจต่อชีวิต ก่อนดำเนินโปรแกรม (หลังบรรยายเรื่องสติในครั้งที่ 2) หลังการดำเนินโปรแกรม (หลังการสรุปโปรแกรม ในครั้งที่ 24) และหลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 1-7 (1 = ไม่เห็นด้วยมากที่สุด 7 = เห็นด้วยมากที่สุด) การแปลผล: คะแนนรวม 5-9 = ไม่พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก, คะแนนรวม 10-14 = ไม่พึงพอใจในชีวิต, คะแนนรวม 15-19 = ค่อนข้างไม่พึงพอใจในชีวิต, คะแนน

รวม 20 = เฉยๆ ไม่มีทั้งพึงพอใจและไม่พึงพอใจในชีวิต, คะแนนรวม 21–25 = ค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต, คะแนนรวม 26–30 = พึงพอใจในชีวิต, คะแนนรวม 31–35 = พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก

ผล

ผลการทดสอบผลของโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานหญิง จังหวัดเชียงใหม่ ฉบับปรับปรุง ได้ผลดังต่อไปนี้

1) ผลการทดสอบผลของโปรแกรมต่อการเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์โกรธแบบ visual rating scales (VRS) แสดงผลดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ระดับอารมณ์โกรธระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนการตระหนักรู้ การยอมรับ และความพึงพอใจที่เวลาต่างๆ

	median (min, max)		
	ด้านการตระหนักรู้	ด้านการยอมรับ	ความพึงพอใจ
ก่อน	41 (33, 46)	22 (14, 31)	13 (8, 24)
หลัง	46 (36, 48)	26 (13, 34)	18 (5, 22)
หลัง 1 เดือน	43 (34, 50)	26 (11, 29)	18 (6, 21)
ก่อน vs. หลัง vs. หลัง 1 เดือน ^a	p = .03	p = 0.43	p = 0.28
ก่อน vs. หลัง ^b	p < .01	-	-
ก่อน vs. หลัง 1 เดือน ^b	p = .04	-	-
หลัง vs. หลัง 1 เดือน ^b	p = 0.40	-	-

a Friedman's test

b Wilcoxon's signed-rank test

2) ผลการทดสอบผลของโปรแกรมต่อการเปลี่ยนแปลง

เมื่อวิเคราะห์ค่าคะแนนระดับสติจากแบบวัดระดับสติ พบว่า หลังดำเนินโปรแกรมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านการตระหนักรู้และการยอมรับ แต่หลังการดำเนินโปรแกรม 1 เดือน ระดับสติด้านการตระหนักรู้มีแนวโน้มลดลง คะแนนระดับสติด้านการตระหนักรู้และการยอมรับของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ช่วง มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเพิ่มขึ้นหลังดำเนินโปรแกรม และลดลงหลังดำเนินโปรแกรม 1 เดือน โดยระดับสติด้านการตระหนักรู้ มีความแตกต่างกันส่วนด้านการยอมรับ ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์ พบว่า คะแนนระดับสติด้านการตระหนักรู้ของผู้ต้องขังหญิง ระหว่างก่อนและหลังดำเนินโปรแกรม ระหว่างก่อนดำเนินโปรแกรม และหลังดำเนินโปรแกรม 1 เดือน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนคะแนนระหว่างหลังดำเนินโปรแกรมและหลังดำเนินโปรแกรม 1 เดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของระดับความพึงพอใจต่อชีวิต ทั้ง 3 ช่วง มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจต่อชีวิต 3 ช่วง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิจารณ์

ผลการพัฒนาชุดโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานหญิง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ชุดโปรแกรมที่ได้มีความคล้ายคลึงกับ Contextual Anger Regulation Therapy: A Mindfulness And Acceptance-Based Approach⁸ และโปรแกรม Mindfulness-Based Cognitive

Therapy (MBCT) สำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 15-24 ปี ที่มีภาวะเครียดหรือซึมเศร้า¹⁵ ในด้านของการใช้ชุดให้ความรู้ เพื่อให้เห็นความหมายคุณค่าและสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามชุดกิจกรรมร่วมกับการอธิบายเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ความคิด แต่ต่างกันที่โปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องขังหญิงทัณฑสถานหญิง จังหวัดเชียงใหม่ชุดนี้เป็นการพัฒนาตามแบบจำลองสติ¹⁸ และมุ่งเน้นการนำไปใช้กับผู้ต้องขังหญิงในบริบทของทัณฑสถานโดยเฉพาะ

ในส่วนของการทดสอบผลของโปรแกรมต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพบว่าหลังการดำเนินโปรแกรมให้ผลในเชิงบวกแก่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังสอดคล้องกับการศึกษาผลของวิธีการจัดการอารมณ์โกรธโดยบูรณาการเจริญสติเข้ากับการบำบัดแบบรู้คิดในเด็กมัธยมตอนปลาย เกรด 10 ในสหรัฐอเมริกาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างจัดการกับอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น¹² สอดคล้องกับการศึกษาของ Kazemeini และคณะ¹³ ที่ทำการศึกษาการทำกลุ่มบำบัดแบบรู้คิดกับแบบพฤติกรรมรู้คิดตามแนวการเจริญสติในคนขับรถแท็กซี่ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและมีอารมณ์โกรธ พบว่าหลังการทดลอง ระดับอารมณ์โกรธของกลุ่มบำบัดอารมณ์โกรธตามแนวการเจริญสติมีค่าคะแนนระดับต่ำกว่ากลุ่มพฤติกรรมรู้คิด¹³ รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของ Vega และคณะ ที่ศึกษาผลของการฝึกสติต่อการควบคุมความสนใจ และการควบคุมอารมณ์โกรธในกลุ่มนักจิตวิทยาฝึกหัด และนักจิตวิทยาคลินิกชาวสเปน ที่ใช้เวลาในการฝึก จำนวนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ที่พบว่าหลังจากการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการจดจ่อกับงาน และมีควบคุมอารมณ์โกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ¹⁴ แต่ที่การศึกษา

นี้ต่างออกไป คือ นอกจากทำการศึกษาผลของโปรแกรมต่ออารมณ์โกรธโดยตรงแล้ว ในการวิจัยนี้ยังศึกษาผลของโปรแกรมต่อระดับสติ และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังอีกด้วย

อย่างไรก็ดี แม้ผลการทดสอบชุดโปรแกรมทั้งด้านความถูกต้องเชิงเนื้อหา และผลของโปรแกรมต่อระดับอารมณ์โกรธ ระดับสติ และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังทัณฑสถานหญิง จังหวัดเชียงใหม่ จะแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้กับผู้ต้องขังที่มีอารมณ์โกรธได้ เช่น ระดับอารมณ์โกรธมีแนวโน้มลดลง ระดับสติด้านการตระหนักรู้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น แต่เมื่อศึกษาในเชิงลึกก็จะพบว่า จำเป็นต้องมีการพัฒนาองค์ประกอบของโปรแกรมต่อไปอีกหลายประการ ดังนี้

ในแง่ของสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรมหากเทียบกับการฝึกสติตามศูนย์ฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่มีการควบคุมสิ่งแวดล้อมอย่างเข้มงวด อาทิเช่น ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีลห้า และปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด ไม่ให้มีการติดต่อกับโลกภายนอก งดการอ่าน การเขียน การทำกิจกรรมอื่นๆ ทั้งหมด^{23, 24} ถือว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ค่อนข้างมีอุปสรรค เพราะในบริบทของทัณฑสถานค่อนข้างมีความซับซ้อนยุ่งยาก เพราะมีผู้ต้องขังอยู่เป็นจำนวนมากในการทดสอบโปรแกรม แม้ผู้วิจัยจะเลือกห้องฝึกที่ปราศจากคนพลุกพล่าน รวมถึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ติดเข้าร่วมโปรแกรมอื่นๆ แล้ว แต่ก็ยังมีสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ คือ เสียงประกาศจากเครื่องขยายเสียงให้ผู้ต้องขังพบญาติ พบทนายจ้าง

พบฝ่ายปกครองบ้าง ฯลฯ ดังก้องอยู่เกือบตลอดเวลา ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถจดจ่อ หรือใส่ใจกับกิจกรรมการฝึกได้เท่าที่ควรถึงแม้จะมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเข้ามาฝึกก็ตาม ปัญหาการไม่สามารถเอาใจจดจ่อหรือใส่ใจกับกิจกรรมเฉพาะหน้าดังกล่าว หากอธิบายตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขสิ่งเร้า ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยผู้ต้องขังอาจไม่รู้ตัว เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ²⁵ ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีประสบการณ์กับญาติ ทนาย ฝ่ายปกครอง ไม่ค่อยดีนัก²⁶ จึงเป็นการยากที่จะมีความรู้สึกสงบเมื่อได้ยินเสียงประกาศเกี่ยวกับสิ่งเร้าดังกล่าว

ในแง่ของกิจกรรมในชุดโปรแกรมในการวิจัยนี้ถึงแม้ผู้วิจัยจะเรียบเรียงชุดกิจกรรมโดยเริ่มจากง่ายไปหายาก คือ ฝึกสังเกตลมหายใจ และท่าทางของร่างกาย แล้วจึงเป็นการฝึกเฝ้าดูอารมณ์ ความคิด และปรากฏการณ์ต่างๆ ทั้งรูปธรรม และนามธรรม¹ คือกาย เวทนา จิต จึงเป็นหมวดธรรมแต่ในทางปฏิบัติพบว่าในชุดกิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วยการอภิปรายซึ่งเป็นการใช้ความคิดเชิงเหตุผลมากกว่าการเฝ้าดูความคิดจนเกิดการหยั่งรู้ และปล่อยวาง อันอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ระดับสติ โดยเฉพาะด้านการยอมรับไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ หากอธิบายตามแบบจำลองการฝึกสติ อาจเป็นไปได้ที่ชุดกิจกรรมยังไม่มีพลังที่จะสร้างความตั้งมั่น ความใส่ใจ และการมีทัศนคติในเชิงเปิดรับโดยไม่มีการตัดสินพอ เพราะคุณสมบัติของสติดังกล่าว ไม่ได้เป็นการลักแต่ดูเท่านั้น¹⁷ แต่ยังเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจซึ่งเกี่ยวข้องกับสมองส่วน limbic²⁷

ดังนั้น แนวทางแก้ไขในอนาคตอาจต้องเน้นกิจกรรมสร้างแรงจูงใจให้มากขึ้น รวมถึงควร

ประยุกต์การฝึกให้อยู่ในกิจกรรมการดำเนินชีวิต เพื่อให้การฝึกสติกกลายเป็นนิสัยหรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติดังกล่าวจะทำให้เป็นกิจกรรมการดำเนินชีวิต ตามความหมายดังกล่าวก็น่าจะทำโปรแกรมการฝึกมีความเข้มข้นมากยิ่งขึ้นตามหลักกายานุสสนาสติปัฏฐานในหมวดลัมปชัญญะมีสติรู้ลึกตัวในอิริยาบถย่อย

ในแง่ของกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาศึกษาซึ่งเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่สมัครร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นผู้ต้องขังในระดับแกนนำที่มีหน้าที่ช่วยเหลือผู้ต้องขังใหม่ในงานชุมชนบำบัด และมีคุณสมบัติที่ค่อนข้างดีผู้ต้องขังกลุ่มนี้แม้จะมีจุดแข็ง คือ เห็นความสำคัญและสนใจสมัครเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อจะนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้แก่ผู้ต้องขังอื่นๆ แต่ก็มีจุดอ่อนตรงที่ผู้ต้องขังเหล่านี้มีภาระค่อนข้างมาก มีถึง 8 คน จาก 15 คน ที่จำนวนเวลาไม่ครบเกณฑ์ที่กำหนดศึกษา ดังนั้นในการทดสอบผลของโปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวสติปัฏฐานต่อผู้ต้องขังในครั้งต่อไปอาจต้องมีความรอบคอบในเรื่องการเลือกกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น เพื่อให้การทดสอบผลโปรแกรมมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สรุป

โปรแกรมการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ที่พัฒนาขึ้นมีความถูกต้องเหมาะสมในเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้กับผู้ต้องขังหญิงที่มีอารมณ์โกรธได้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์โกรธระดับสติด้านตระหนักรู้และระดับความพึงพอใจต่อชีวิตของผู้ต้องขัง แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก จึงจำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไข

ให้มีความเข้มข้นมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องของสภาพแวดล้อม ตัวกิจกรรมในชุดโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบของโปรแกรมรวมถึงวิธีการวัดอารมณ์โกรธด้วย

References

1. Gunaratana BH. The four foundations of mindfulness in plain English. MA: Wisdom Publications; 2012.
2. Batson CD, Kennedy CL, Nord LA, Stocks EL, Fleming DA, Marzette CM, Zerger T. Anger at unfairness: Is it moral outrage?. *Eur J Soc Psychol* 2007;37:1272–85.
3. Hambleton RK, Merenda PF, Spielberger CD. Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment. NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 2005.
4. Chantrangam S. Phutthasatsana withaya. 2nd ed. Bangkok: Bannakarn Press; 1991.
5. Komsaw S. Buddhist and my life philosophy. Department of Philosophy and Religions faculty of Humanities Chiangmai University; 2001.
6. Phra Bhramagunabhorn (Prayudh Payutto). Dictionary of Buddhist Terms 2008. Retrieved from: <http://www.dhammadownload.org/bd/dictionary.php>. [15 May 2016].
7. Oungphra N. Social psychology. Bangkok: Thammasat University Press; 2012.
8. Frank LG, Zella EM. Contextual anger regulation therapy. New York: Routledge; 2014.
9. Nordqvist C. What is anger and anger management?. Retrieved from: http://www.medicalnewstoday.com/articles/162035.php#what_is_anger_management. [23 July 2016].
10. Laws R. Stress inoculation for anger and impulse control: therapist manual. In prevention relapse in sex offenders (Grant No. MH42035) [unpublished document]. In press; 1986.
11. Novaco R, Chesney M. Anger and hostility in cardiovascular disorders. Washington, DC: Hemisphere Publishing; 1985.

12. Kelly R. Mindfulness-based and cognitive-behavior therapy for anger-management:an integrated approach [dissertation]. Philadelphia: Philadelphia college of Osteopathic medicine; 2007.
13. Kazemeini T, Hashem, GB,Safarzadeh, A. Mindfulness based cognitive group therapy vs cognitive behavioral group therapy as a treatment for driving anger and aggression in Iranian taxi drivers. *Psychology* 2013;4:638-44.
14. Vega RB, Llorente MJ, Perez CB, Cebolla S, Mira J, Valverde C & Liria FA. Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training. *Psychotherapy Research* 2014;24:202-13.
15. Juengsiragulwit D, Praneetpolgrung P, Tantipiwattanasakul P, Thongthammarat Y, Choompudsa P. The efficacy of group mindfulness-based cognitive therapy in prevention of youth depression: a pilot study. *J Ment Health Thai* 2015;23:143-53.
16. Wamsley R. World Female Imprisonment List (3rded.), Institute for Criminal Policy Research. 2015. Retrived from:http://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world_female_imprisonment_list. [24 July 2016]
17. Shapiro SL, Carlson LE. The art and science of mindfulness: integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington DC: American Psychological Association; 2010;p. 8-13.
18. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanic of Mindfulness. *CLIN PSYCHOL* 2006;62:373-386.
19. Verdick E, Marjorie L. How to take the grrrr out of anger. Canada: Free spirit 2003.
20. Tafrate RC, Mitcheel D. Forensic CBT: A handbook for clinical practice. West Sussex: Jojn Wiley & Sons; 2014; p. 206-7.
21. Silpakit C, Silpakit O, Wisajun P. The validity of Philadelphia Mindfulness Scale Thai version. *J Ment Health Thai* 2011;19:140-7.
22. Dienen E, Emmons RA, Larsen R, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale (Itsara Boonyarit, Translator). *J Pers Assess* 1985;49:7:1-5.
23. Hart W.The art of living: Vipassana meditation as taught by S.S. Goenka. Bangkok: Foundation for the Promotion of Vipassana Meditation under the patronage of His Holiness the Supreme Patriarch of Thailand; 1986.
24. Jirayusawad T.Just only 10 days I can be free from suffering like Goenka. Bangkok: Prad publisher; 2012.
25. Lamsupasit S. Theories and techniques in behavior modification. 6th ed. Bangkok: Chulalongkorn university; 2013.
26. Somnueg S. Crime repetition of female Inmates in Chiang Mai Woman Correctionl Institution. Master of Education (Nonformal Education) Chiang Mai University; 2004.
27. Robbins WT, Everitt JB. Neurobehavioral mechanisms of reward and motivation. *Neurobiology* 1990;6:228-36.