

โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ

1. ชื่อโครงการพัฒนาคุณภาพ

การเขียนบำบัดร่วมกับกระบวนการจิตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ภาวะผู้ต้องขังที่ติดเชื้อเอชไอวีในเรือนจำสมุทรปราการ

2. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ระบาดของโรคเอดส์ในปัจจุบันได้ที่ยังส่งผลกระทบต่อผู้ติดเชื้อ HIV / ผู้ป่วยเอดส์ ทั้งในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และความสัมพันธ์ของผู้ป่วยในระดับครอบครัวและชุมชน เนื่องจากสาเหตุหนึ่งของการติดเชื้อ HIV เกิดจากพฤติกรรมที่สังคมไม่พึงประสงค์ทำให้สังคมและชุมชนเกิดทัศนคติในทางลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี / ผู้ป่วยเอดส์ และครอบครัว ผู้ติดเชื้อเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่าเป็นที่น่ารังเกียจและไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือเห็นใจจากสังคม ไม่มั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เมื่อผู้ติดเชื้อขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ย่อมเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมไม่เอื้ออำนวยต่อการบำบัดรักษา เช่น การไม่ยอมรับประทานยาตามกำหนดเวลา ขาดการดูแลตนเอง และการใช้ชีวิตที่บั่นทอนสุขภาพมากขึ้น ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีแนวทางการรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี / ผู้ป่วยเอดส์ ที่มีประสิทธิภาพแต่เนื่องจากการรักษาโรคเอดส์ ดำเนินการเหมือนการรักษาดูแลผู้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ที่ต้องมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน มีการสร้างแรงจูงใจ การสร้างความเข้มแข็งในจิตใจเพื่อให้รักษาได้อย่างต่อเนื่อง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงต้องมีกระบวนการที่จะช่วยในการเยียวยาจิตใจ และแนวทางที่จะส่งเสริมสุขภาพด้วย

การเขียนบำบัดถือเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาร่วมสมัยซึ่งได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการบำบัดและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับคลินิกให้คำปรึกษา โรงพยาบาล และเรือนจำ มีจำนวนการศึกษาและการนำมาใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกามากขึ้นเรื่อยๆ เฉพาะจำนวน

การศึกษามีจำนวนมากกว่าสองร้อยชิ้น (Patricia McAdoo , 2013 : 199-206) การเขียนบันทึกส่วนตัวนั้นสร้างพลังสร้างสรรค์และความเป็นอิสระในตัวบุคคล แล้วนำคุณภาพหลากหลายเพื่อควบคุมอารมณ์ที่ซับซ้อนในทางการบำบัดของคลินิกการเขียนบันทึกช่วยให้คนไข้เปลี่ยนจากความช่วยเหลือที่ได้รับจากแพทย์เป็นกระบวนการรักษาที่เขาดูแลจัดการเอง การศึกษาได้ค้นพบจากความคิดเห็นของคนไข้ตัวเองว่าการเขียนบันทึกส่งผลประโยชน์ได้หลายทาง การเขียนบันทึกยังเกื้อหนุนทักษะการยืดหยุ่นเพื่อดูแลและเข้าใจอารมณ์ของตนได้ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำคนไข้หรือผู้เข้ารับคำปรึกษาได้เขียนบันทึกเพื่อดูแลอารมณ์ของตนเอง (Beth Jacobs , 2005)

กลุ่มเพื่อนรัก คลินิกให้คำปรึกษาเอตส์ โรงพยาบาลบางบ่อจึงร่วมมือกับสถาบันธรรมวรรณศิลป์จัดอบรมชุดต่อเนื่องการเขียนบำบัดร่วมกับกระบวนการจิตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังที่ติดเชื้อเอชไอวี เรือนจำสมุทรปราการ โดยจัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 3 ชั่วโมง แก่ผู้ต้องขังแดนหญิงประมาณจำนวน 25 คน ใช้กิจกรรมผ่านประสบการณ์ประกอบการให้ความรู้การเขียนบำบัดและความรู้ที่เกี่ยวข้องมีจิตปัญญาศึกษา (Contemplative Learning) เป็นพื้นหลัง ช่วยผู้ต้องขังเรียนรู้ด้วยใจอันใคร่ครวญและมีส่วนร่วม เพื่อเกิดการเรียนรู้การพัฒนาสุขภาพที่ผู้ติดเชื่อดูแลจัดการด้วยตนเองเพื่อตนเอง

3. วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมสามารถใช้การเขียนบันทึกเพื่อดูแลจิตใจและดูแลการใช้ชีวิตของตนเองได้
2. ผู้เข้าร่วมสามารถเขียนบันทึกเพื่อเยียวยาความทุกข์และเข้าใจความทุกข์ในทางที่สร้างสรรค์
3. ผู้เข้าร่วมสามารถเขียนบันทึกเพื่อเข้าใจตนเอง ยอมรับหลายด้านของตน เห็นสิ่งที่ดิ่งามและบั่นทอน จนมีมุมมองต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น และเปิดรับมากขึ้น
4. ผู้เข้าร่วมสามารถคิดจากอุปสรรคปัญหาในชีวิตจนเกิดการใคร่ครวญต่อตนเองและเส้นทางชีวิตจากอดีตถึงภายหน้า

5. ผู้เข้าร่วมสามารถเขียนบันทึกเพื่อกำหนดการดูแลสุขภาพร่างกาย
6. ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ด้านการเขียนบำบัดและมีเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตรจริงได้อย่างต่อเนื่อง
7. ผู้เข้าร่วมเกิดแรงบันดาลใจและเห็นพลังสร้างสรรค์ในตนเองอย่างภาคภูมิใจ

4. ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเขียนบำบัดถือเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ร่วมสมัยซึ่งได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการบำบัดและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับคลินิกให้คำปรึกษา โรงพยาบาล และเรือนจำ มีจำนวนการศึกษาและการนำมาใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เฉพาะจำนวนการศึกษามีจำนวนมากกว่าสองร้อยชิ้น (Patricia McAdoo , 2013 : 199 - 206) การเขียนบันทึกส่วนตัวนั้นสร้างพลังสร้างสรรค์และความเป็นอิสระในตัวเองแล้วนำคุณภาพหลากหลายเพื่อควบคุมอารมณ์ที่ซับซ้อนในทางการบำบัดของคลินิกการเขียนบันทึกช่วยให้คนไข้เปลี่ยนจากความช่วยเหลือที่ได้รับจากแพทย์เป็นกระบวนการรักษาที่เขาดูแลจัดการเอง เธอค้นพบจากความคิดเห็นของคนไข้ตัวเองว่าการเขียนบันทึกส่งผลประโยชน์ได้หลายทาง การเขียนบันทึกยังกำหนดทักษะการยืดหยุ่นเพื่อดูแลและเข้าใจอารมณ์ของตนได้ ทำให้เธอแนะนำคนไข้หรือผู้เข้ารับคำปรึกษาได้เขียนบันทึกเพื่อดูแลอารมณ์ของตนเอง(Beth Jacobs , 2005)

"Writing is a means of making sense of experience, and of arriving at a deeper understanding of the self. The use of creative writing therapeutically can complement verbal discussions, and offers a cost- and time-effective way of extending support to depressed or psychologically distressed patients. Suitable both for health-care professionals who wish to implement therapeutic writing with their patients, and for those wishing to start writing creatively in order to help themselves" (Gillie Bolton)

"Subsequent studies by other researchers (and there have been over two hundred studies published to date on the topic of therapeutic writing) have shown that writing can lead to significant improvement in lung function in asthma sufferers, improved immune response in glandular fever, decreased admission rates in cystic fibrosis and improvements in joint stiffness in rheumatoid arthritis. Writing improves student grades, memory and sport performance and reduces absenteeism from work. Expressive writing has also been used very effectively with children, for example, in a violence prevention project in New York schools. Studies have also found improved psychological wellbeing and a reduction in levels of depression. Research by practitioners from disciplines other than the sciences concur with the results of Pennebaker's work. Gillie Bolton, working in the UK and one of the foremost writers in this field, has consistently demonstrated the beneficial effects of self expression through writing."

McAdoo, Patricia (2013-02-12). Writing for Wellbeing: Recovery and Self-Discovery (Kindle Locations 199-206). The Columba Press. Kindle Edition.

"Therapeutic journal writing implies the conscious intent and deliberate attempt to write in ways which will produce change, healing and growth. Therapeutic journal writing takes particular writing techniques and uses them to support the tasks of therapy. It is a reflective (thinking about , ponder, exploring) and reflexive (integrating and using the awareness gained from reflecting) practice which can help to develop greater understanding of self and the world and self-in-the world, offering a way of looking at the self, relationship and context of writing.

"structure , pacing and containment these concepts and three very important in therapeutic journal writing (Adams 1990)

the structure of the setting and the relationship is the first external consideration.but above all structure is provided by kind of write undertaken

pacing is taking one step at a time towards the destination , making each step manageable, each one leads to the next, strides can be lengthened as muscle strengthen. Rest places can be built in to gather resources before going on - this could mean re-visitting earlier writing or doing more writing of the kind which was found to refresh before. it can also mean building up confident in writing by starting with simple short exercises before moving on to more extended pieces.

containment is about providing boundaries and limit to contain the experience of self and emotion. this can be provided by the physical material - the book , the page , and respect for privacy” (kate thompson , 2011)

5. เป้าหมาย

1. สร้างกระบวนการเรียนรู้และเข้าใจตนเองด้วยตนเองผ่านการเขียนเพื่อให้มีเครื่องมือในการที่ผู้ป่วยจะใช้ในการดูแลตนเอง
2. เสริมสร้างการมีสุขภาวะที่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสในด้านจิตใจ จิตวิญญาณ
3. เพื่อให้ผู้ต้องขังที่ติดเชื้อเอชไอวีมีแรงจูงใจในการรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยทานยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องตรงเวลา

6. กิจกรรมที่ดำเนินการ ระยะเวลา 6 เดือน มกราคม – มิถุนายน 2558

1. รับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ผู้ต้องขังหญิง (เรือนจำสมุทรปราการ แดน 4) ที่ติดเชื่อเอชไอวีซีดีแรงขั้นตอนของกระบวนการ
2. นัดหมายการทำกิจกรรมโดยกำหนดทำกิจกรรมในวันพุธที่ 3 ของเดือน เดือนละ 1 ครั้ง
3. ดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการที่กำหนดไว้

เนื้อหาของกิจกรรม

ครั้งที่ 1 วันที่ 14 เดือน มกราคม พ.ศ. 2558 เวลา 09.30-12.30 น.
เรือนจำกลางสมุทรปราการ

ผู้เข้าร่วมสร้างสัมพันธ์ภาพ / ทำสมุดบันทึกของตนเอง เป็นสมุดบันทึกที่เย็บด้วยเข้าเล่มด้วยตนเอง / ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อการเขียนบันทึกเพื่อแปรเปลี่ยนทัศนคติต่อการเขียนจากเพื่อการสื่อสารต่อผู้อื่นอย่างถูกจำกัดเงื่อนไข เป็นการกลับมาสื่อสารกับตนเอง และมีพื้นที่อิสระ การสร้างความสัมพันธ์ต่อการเขียนเป็นการผูกใจต่อเครื่องมือบำบัดและส่งเสริมความสัมพันธ์ต่อตนเอง ผู้เข้าร่วมได้เขียนบันทึกจากการสังเกตความรู้สึก ความคิด ความต้องการ และใคร่ครวญชีวิต และให้ไปบันทึกต่อเพื่อกลับมาพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 วันที่ 17 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 เวลา 09.30-12.30 น.
เรือนจำกลางสมุทรปราการ

เนื้อหาของกิจกรรมประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์ และการกลับมาสื่อสารกับตนเองในพื้นที่อิสระคือการเขียน ในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการขยายพื้นที่การรับรู้ของตนเองให้เพื่อนร่วมกลุ่มรับทราบ กระบวนการอบรมในครั้งที่สองนี้ได้เปิดพื้นที่ดูแลใจและทบทวนความทุกข์ในชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งการเล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดในอดีต จะช่วยให้อารมณ์ด้านลบที่เก็บอยู่ในจิตใจและมีอิทธิพลต่อร่างกายได้รับการดูแล และรู้เท่าทัน (Louise Desalvo อาจารย์แห่ง Hunter College เด็กที่ถูกกระทำ ความรุนแรงทางเพศ และบาดแผลทางด้านจิตใจอื่นๆ เช่น การถูกข่มขืน การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดด้วยอุบัติเหตุหรือการฆ่าตัวตาย หากพวกเขาไม่ได้เล่าเรื่องหรือกล่าวถึงประสบการณ์เลวร้ายและความรู้สึกของ

ตนเอง มีแนวโน้มว่าจะต้องเจ็บป่วยอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มเด็กที่ได้เล่าเรื่องราวของตัวเอง ได้ปล่อยปละความคิดเชิงลบที่เก็บไว้ในจิตใจ ซึ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมถอยและเพิ่มความเจ็บป่วยของร่างกาย(๑๙๙๙)

ครั้งที่ 3 วันที่ 10 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 เวลา 09.30-12.30 น.
เรือนจำกลางสมุทรปราการ

ครั้งที่ 4 วันที่ 22 เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 เวลา 09.30-12.30 น.
เรือนจำกลางสมุทรปราการ

การอบรมในครั้งนี้สามและสี่ ผู้ต้องขังได้เรียนรู้จักตนเอง ทั้งด้านลักษณะนิสัย ความเหมือนและความแตกต่างของตนกับเพื่อน ใคร่ครวญสิ่งดีงามของตนเองและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข เห็นหนทางพัฒนาชีวิตด้วยการคิดทบทวนอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาสุขภาพด้วยตนเองของคนไข้ "ไม่มีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสังคมที่ดีได้มากไปกว่าความรู้สึกว่าเราเป็นคนไม่สำคัญ ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา" (เอ็ม. สก็อต เปค, 2553 : 87)

ครั้งที่ 5 วันที่ 20 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2558 เวลา 09.30-12.30 น.
เรือนจำกลางสมุทรปราการ

ครั้งที่ 6 วันที่ 24 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558 เวลา 09.30-12.30 น.
เรือนจำกลางสมุทรปราการ

การอบรมครั้งที่ห้าและหก เนื้อหาสำคัญหนึ่งคือการมองยังคนที่ตนเองรู้สึกรักและคนที่รู้สึกชัง เพื่อตระหนักว่าคนๆ นั้นมีสิ่งที่ชื่นชมและรังเกียจเช่นเดียวกับตัวเรา การมองลึกในตัวผู้อื่นยังบ่มเพาะความเมตตา กรุณา อันจะนำมาสู่การดูแลตนเอง และปรับเปลี่ยนท่าทีต่อความสัมพันธ์ผู้อื่น ใ้กิจกรรมพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองต่อกันและกันหลังบันทึก และถอดบทเรียนจากกิจกรรมกลุ่มเพื่อจุดประกายการสร้างพื้นที่ความไว้วางใจให้แก่เพื่อนและในสังคมที่ตนอยู่อาศัย

การอบรมทุกครั้งผู้ต้องเข้าร่วมจะได้ฝึกสมาธิภาวนาระยะสั้นเพื่อกลับมารับรู้อารมณ์ความรู้สึกภายใน และเพื่อให้ใจกระจ่างสามารถ

ทบทวนสิ่งต่างๆ ได้อย่างดี ผ่านการสงบนิ่ง กิจกรรมเคลื่อนไหว และการวาดเขียน โดยการเขียนจะพากลั้บมาอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกและการคิดของตน ใคร่ครวญอย่างมีสติ เพื่อความผ่อนคลายและเกิดปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาตัวเองและการเยียวยาตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา (อนรรักษ์ เม่นหม่อม ,2557)

7. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวัดผล

แบบทดสอบอ้างอิงพัฒนาจาก Charles L. Whitfield , M.D. กับ Cathryn L. Taylor , M.A. , M.F.C.C

แบบประเมิน ก่อน / หลัง ชุดการอบรม การเขียนบำบัดและการเขียนบันทึก เพื่อพัฒนาสุขภาพ

“เขียน = เยียวยาพัฒนาชีวิต”

คำชี้แจง

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้จากการประเมินตนเองตามความเข้าใจหรือความรู้สึกของตน โดยไม่มีผิดหรือถูก สะท้อนตนเองว่าตรงตามคำถามมากน้อยเพียงใด ด้วยการทำเครื่องหมายเลือกระดับ 0-5 ในแต่ละข้อนั้น

- 0 คือ ไม่เลย
- 1 คือ น้อยมาก
- 2 คือ น้อย
- 3 คือ ปานกลาง
- 4 คือ มาก
- 5 คือ มากระดับสูง

คำถาม ประกอบด้วย 3 หมวดหลักได้แก่

1. ด้านจิตใจและความรู้สึก
2. ด้านร่างกายและสุขภาพ
3. ด้านทัศนคติและความคิด

ผู้ทำแบบประเมิน ชื่อ

วันที่

ขอ	คำถาม	0	1	2	3	4	5
	หมวด จิตใจและความรู้สึก						
1	ฉันเข้าใจความรู้สึกของตนเอง						
2	ฉันรับฟังผู้อื่นได้						
3	ฉันสามารถดูแลความรู้สึกด้านลบในตนเอง						
4	ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น						
5	ฉันแสดงออกความรู้สึกและความต้องการได้ง่าย						
6	ฉันมั่นใจในคุณค่าของตน						
7	ฉันรู้สึกเป็นอิสระ						
8*	ฉันเรียกร้องขอความเห็นใจ						
9	ฉันกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง						
10	ฉันหากำลังใจจากตนเองยามเผชิญปัญหา						
11*	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว						
12*	ฉันทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น						
13	ฉันมีความหวังต่อชีวิต						
14	ฉันรู้สึกปลอดภัย						
15	ฉันสามารถเผชิญหน้ากับด้านที่เปราะบางในตัวเอง						
16*	ฉันไม่สามารถรับฟังเรื่องความทุกข์ได้						
17	ฉันไม่พยายามหนีความทุกข์ใจ						

โรงพยาบาลบางบ่อ อ.บางบ่อ จ.
สมุทรปราการ

ข้อ	คำถาม	0	1	2	3	4	5
18	ฉันให้อภัยตนเองต่อความผิดพลาดที่ผ่านมา						
19	ฉันให้อภัยผู้อื่นต่อสิ่งที่เขาทำผิดต่อฉัน						
20	ฉันปฏิบัติต่อตนเองอย่างเห็นคุณค่า						
21	ฉันปฏิบัติต่อชีวิตอื่นและคนอื่นอย่างเห็นคุณค่า						
22*	ฉันเก็บกดและหลบหนีบางด้านของตน						
23*	ฉันมีปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว						
24*	ฉันรู้สึกทุกข์เมื่อนึกถึงเหตุการณ์ปัญหาในอดีต						
25	ฉันมีความใฝ่ฝัน						
26	ฉันมองแง่บวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ						
	หมวด ร่างกายและสุขภาพ						
1	ฉันรักร่างกายตนเอง						
2	ฉันเห็นคุณค่าของส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้						
3	ฉันใช้ร่างกายอย่างถนอม						
4*	ฉันบันทึกนอนสุขภาพด้วยความคิดตามลบ						
5*	ฉันบันทึกนอนสุขภาพด้วยการกิน ดื่ม หรือ เสพ						
6	ฉันดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย						
7	ฉันรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของร่างกาย						
8	ฉันกระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา						

ข้อ	คำถาม	0	1	2	3	4	5
9	ร่างกายของฉันมีความสุข						
10	ฉันดูแลปัญหาสุขภาพด้วยความรู้สึก เชิงบวก						
11	ฉันปรารถนาดีต่อร่างกาย						
12*	ร่างกายของฉันหม่นหมองหรือทรุด โทรม						
13*	ฉันเปรียบเทียบร่างกายตนเองกับ ร่างกายผู้อื่น						
14*	ฉันวิจารณ์รูปลักษณ์หรือร่างกายของ ผู้อื่น						
15	ฉันสามารถรับฟังสัญญาณและการ สื่อสารจากร่างกาย						
16	ฉันสามารถสื่อสารกับร่างกายอย่าง กรุณา						
17	ฉันมีกิจกรรมดูแลหรือออกกำลังกาย						
18*	ฉันมีความทุกข์เกี่ยวกับร่างกาย						
19*	ฉันรู้สึกทุกข์เมื่อนึกถึงประสบการณ์ ถูกทำร้ายทางกาย						
20	ฉันรู้สึกมีพื้นที่ส่วนตัวที่ปลอดภัย						
21	ฉันดูแลและใช้งาน หัวคิด – จิตใจ – ร่างกาย สมดุล						
	หมวด ทักษะคติและความคิด						
1	ฉันเข้าใจตนเอง						
2	ฉันเห็นจุดเด่น จุดด้อยในตนอย่าง หลากหลาย						
3	ฉันเห็นศักยภาพและความสามารถ ของตนเอง						
4	ฉันมีคุณค่า						
5	ฉันสมควรได้รับความรักและการ ยอมรับ						

ข้อ	คำถาม	0	1	2	3	4	5
6	ฉันมีศักดิ์ศรีและเกียรติ						
7	ฉันมีความบริสุทธิ์ภายในจิตใจ						
8	ฉันเข้าใจว่าदानบวกและदानลบต่าง สำคัญ						
	หมวด ทศนคติและความคิด						
9	ฉันสามารถวิเคราะห์ตนเองจาก เหตุการณ์ในอดีต						
10	ฉันรู้เท่าทันตน						
11	ฉันเข้าใจว่าการรู้จักตนเองสำคัญ เพียงใด						
12	ฉันศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง						
13	ฉันเข้าใจว่าทุกชีวิตมีคุณค่า						
14	ฉันเข้าใจว่าการเรียนรู้สำคัญเช่นใด						
15	ฉันเห็นคุณค่าของเรื่องราวชีวิต ตนเอง						
16*	ฉันไม่แน่ใจว่าคุณค่าในตัวเองอยู่ที่สิ่ง ใด						
17	ฉันเข้าใจว่าการฝึกฝนตนเองเป็นสิ่ง สำคัญ						
18	ฉันเข้าใจว่าการยอมรับตนเองตามที่ เป็นจริงสำคัญ						
19*	ฉันไม่อาจยอมรับตนเองบางเรื่องได้						
20	ฉันเข้าใจว่าความจริงไม่ได้ตายตัว หรือเพียงหนึ่งเดียว						
21	ฉันรับฟังความคิดที่แตกต่างได้อย่าง สบายใจ						
22	ฉันเข้าใจว่า คนที่เกลียดหรือรบกวน ใจก็สะท้อนตัวฉัน						
23	ฉันเห็นคุณค่าในความทุกข์ที่ผ่านมา						
24	ฉันสามารถเรียนรู้จากบทเรียนชีวิต						

ข้อ	คำถาม	0	1	2	3	4	5
	ตนเอง						
25	ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้นจากปัญหาและอุปสรรคต่างๆ						
26	ฉันเข้าใจว่าความสัมพันธ์เป็นกระจกเงาส่องตน						
27	ฉันมีตัวตนอันหลากหลาย สามารถอยู่รวมกันอย่างเข้าใจ						
28	ฉันมีสติปัญญา มีภูมิปัญญา						
29	ฉันเห็นปัญญาในจิตใจและร่างกาย						
30	ฉันเข้าใจว่าชีวิตมีมากกว่าเนื้อหนังกายใจและวัตถุลาภยศ						
31	ฉันตระหนักและใส่ใจสัญญาณของชีวิต						
32	ฉันมีมุมมองที่เปิดกว้างและละเอียดอ่อน						
33*	ฉันไม่ชอบการเขียน						
34*	การเขียนบำบัดเป็นเพียงการระบายอารมณ์						
35	ฉันสามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อดูแลจิตใจ						
36	ฉันสามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อเข้าใจตนเอง						
37	ฉันสามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อดูแลร่างกาย						
38	ฉันสามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อการเรียนรู้						
39*	ฉันเขียนไม่เก่ง ไม่ได้ประโยชน์ต่อตนและคนอื่น						
40	การเขียนเยียวยาและดูแลฉันได้						

8. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง ผลการดำเนินงาน

	ก่อน	หลัง	ต่าง
ประเมินผลด้านการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึก ความสามารถรับมือ ความทุกข์ และการมีความรู้สึกเชิงบวก			
เข้าใจความรู้สึกของตนเอง	3.833	4.333	0.500
รับฟังผู้อื่นได้	3.750	4.333	0.583
สามารถดูแลความรู้สึกด้านลบในตนเอง	3.000	3.917	0.917
ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	3.167	4.250	1.083
แสดงออกความรู้สึกและความต้องการได้	3.333	4.167	0.833
มั่นใจในคุณค่าของตน	3.917	4.500	0.583
รู้สึกเป็นอิสระ	2.250	2.917	0.667
เรียกร้องขอความเห็นใจ	3.167	3.667	0.500
กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง	3.750	4.250	0.500
รู้สึกปลอดภัย	3.500	3.750	0.250
สามารถเผชิญหน้ากับด้านที่เปราะบางในตัวเอง	3.167	3.500	0.333
ให้อภัยผู้อื่นต่อสิ่งที่เขาทำผิดต่อฉัน	3.167	4.000	0.833
ปฏิบัติต่อตนเองอย่างเห็นคุณค่า	4.000	4.167	0.167
ปฏิบัติต่อชีวิตอื่นและคนอื่น			
อย่างเห็นคุณค่า	3.500	4.250	0.750
อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้	4.000	4.500	0.500
มีแรงผลักดันและความใฝ่ฝัน	3.833	4.333	0.500
นัยยะสำคัญ		0.0001	

Confidence interval:

The mean of before minus after equals -0.5937500000

95% confidence interval of this difference: From -0.72434966901 to -0.46315033099

Intermediate values used in calculations:

$t = 9.6903$ $df = 15$

standard error of difference = 0.061

ประเมินผลด้านทัศนคติเห็นคุณค่าและมีท่าทีเชิงบวกต่อร่างกาย

	ก่อน	หลัง	ต่าง
รักร่างกายตนเอง	4.5833	4.7500	0.1667
เห็นคุณค่าของส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้	4.1667	4.7500	0.5833
ใช้ร่างกายอย่างถนอม	3.6667	4.5000	0.8333
ไม่บ่นทอนสุขภาพด้วยความคิดด้านลบ	3.0833	3.2500	0.1667
ไม่บ่นทอนสุขภาพด้วยการกิน ดื่ม หรือเสพ	3.6667	3.6667	0.0000
ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย	4.1667	4.5000	0.3333
รู้สึกมั่นใจในศักยภาพของร่างกาย	3.1667	3.7500	0.5833
กระชับกระเฉง มีชีวิตชีวา	3.3333	3.6667	0.3333
ร่างกายของฉันมีความสุข	3.3333	3.6667	0.3333
ดูแลปัญหาสุขภาพด้วยความรู้สึกเชิงบวก	3.6667	3.6667	0.0000
ปรารถนาดีต่อร่างกาย	4.0000	4.4167	0.4167
สามารถรับฟังสัญญาณและการสื่อสารจากร่างกาย	3.1667	3.7500	0.5833

โรงพยาบาลบางบ่อ อ.บางบ่อ จ.
สมุทรปราการ

สามารถสื่อสารกับร่างกายอย่างกรุณา	2.8333	3.0833	0.2500
มีกิจกรรมดูแลหรือออกกำลังกาย	2.5833	2.6667	0.0833
รู้สึกมีพื้นที่ส่วนตัวที่ปลอดภัย	3.0000	3.1667	0.1667
ดูแลและใช้งาน หัวคิด – จิตใจ – ร่างกาย			
สมดุล	3.3333	3.6667	0.3333
นัยยะสำคัญ		0.0001	

Confidence interval:

The mean of before minus after equals -0.32291666681
 95% confidence interval of this difference: From -
 0.44733055146 to -0.19850278216

Intermediate values used in calculations:

$$t = 5.5322 \quad df = 15$$

$$\text{standard error of difference} = 0.058$$

ประเมินผลด้านทัศนคติเชิงบวกต่อตัวเอง

	ก่อน	หลัง	ต่าง
เข้าใจว่าทุกชีวิตมีคุณค่า	4.2500	4.5833	0.3333
เห็นจุดเด่น จุดด้อยในตนอย่างหลากหลาย	3.0833	4.2500	1.1667
เห็นศักยภาพและความสามารถของตนเอง	3.2500	3.7500	0.5000
ตนมีคุณค่า	4.0833	4.5000	0.4167
สมควรได้รับความรักและการยอมรับ	3.7500	4.0833	0.3333
มีศักดิ์ศรีและเกียรติ	3.9167	4.4167	0.5000
มีความบริสุทธิ์ภายในจิตใจ	3.9167	4.6667	0.7500
เข้าใจว่าด้านบวกและด้านลบต่างสำคัญ	3.7500	4.3333	0.5833
เห็นคุณค่าของเรื่องราวชีวิตตนเอง	4.1667	4.5833	0.4167
ไม่แน่ใจว่าคุณค่าในตัวเองอยู่ที่สิ่งใด	2.6667	2.6667	0.0000
มีตัวตนหรือบุคลิกภาพย่อยอันหลากหลาย			
สามารถยอมรับและปรับตน	3.5833	4.2500	0.6667
นัยยะสำคัญ		0.0002	

Confidence interval:

The mean of before minus after equals -0.51515151509

95% confidence interval of this difference: From -0.71200264699 to -0.31830038319

Intermediate values used in calculations:

$$t = 5.8310 \quad df = 10$$

$$\text{standard error of difference} = 0.088$$

**ประเมินผลด้านทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตและ
การเรียนรู้ชีวิต**

	ก่อน	หลัง	ต่าง
เข้าใจว่าการเรียนรู้สำคัญเช่นใด	4.0833	4.6667	0.5833
เข้าใจตนเอง	3.5000	4.3333	0.8333
สามารถวิเคราะห์ตนเองจากเหตุการณ์ในอดีต	3.2500	4.2500	1.0000
รู้เท่าทันตน	3.0000	3.6667	0.6667
เข้าใจว่าการรู้จักตนเองสำคัญเพียงใด	3.6667	4.4167	0.7500
ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง	3.2500	3.9167	0.6667
เข้าใจว่าการฝึกฝนตนเองเป็นสิ่งสำคัญ	3.4167	4.0000	0.5833
เข้าใจการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงสำคัญ	3.9167	4.3333	0.4167
เข้าใจว่าความจริงไม่ได้ตายตัว หรือเพียงหนึ่งเดียว	3.2500	3.5833	0.3333
รับฟังความคิดที่แตกต่างได้อย่างสบายใจ	3.4167	3.8333	0.4167
เข้าใจว่า คนที่เกลียดหรือรบกวนใจก็สะท้อนตัวฉัน	2.4167	3.2500	0.8333
เห็นคุณค่าในความทุกข์ที่ผ่านมา	3.5000	4.2500	0.7500
สามารถเรียนรู้จากบทเรียนชีวิตตนเอง	4.0833	4.3333	0.2500
เข้าใจว่าความสัมพันธ์เป็นกระจกเงาส่องตน	3.1667	4.2500	1.0833
ตนมีสติปัญญา มีภูมิปัญญา	3.2500	4.0833	0.8333
เห็นปัญญาในจิตใจและร่างกาย	3.5000	4.2500	0.7500
เข้าใจว่าชีวิตมีมากกว่าเนื้อหนังกายใจและวัตถุลาภยศ	3.5833	4.3333	0.7500
ตระหนักและใส่ใจสัญญาณของชีวิต	3.5000	4.5000	1.0000
มีมุมมองที่เปิดกว้างและละเอียดอ่อน	3.2500	4.0000	0.7500
นัยยะสำคัญ		0.0001	

Confidence interval:

The mean of before minus after equals -0.69736842095

95% confidence interval of this difference: From -0.80631018047 to -0.58842666143

Intermediate values used in calculations:

$t = 13.4486$ $df = 18$

standard error of difference = 0.052

ประเมินผลด้านทัศนคติต่อการเขียน

	ก่อน	หลัง	ต่าง
ชอบการเขียน	2.6667	2.6667	0.0000
การเขียนบำบัดเป็นมากกว่าการระบายอารมณ์	1.7500	2.0833	0.3333
สามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อดูแลจิตใจ	3.1667	3.9167	0.7500
สามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อเข้าใจตนเอง	3.2500	4.0000	0.7500
สามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อดูแลร่างกาย	2.9167	3.4167	0.5000
สามารถเขียนหรือบันทึกเพื่อการเรียนรู้	3.1667	3.6667	0.5000
เขียนไม่เก่ง ไม่ได้ประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่น	3.0000	3.2500	0.2500
การเขียนเยียวยาและดูแลตนได้	3.6667	3.9167	0.2500
นัยยะสำคัญ		0.0027	

Confidence interval:

The mean of before minus after equals -0.416666666663
95% confidence interval of this difference: From -
0.63380732489 to -0.19952600836

Intermediate values used in calculations:

$t = 4.5374$

$df = 7$

standard error of difference = 0.092

การวิเคราะห์ : จากการวิเคราะห์ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมการเขียนบำบัด
ร่วมกับกระบวนการจิตปัญญาศึกษามีสุขภาวะที่ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ
โดยเฉพาะการเข้าใจความรู้สึกที่เข้าใจและใส่ใจผู้อื่น สะท้อนให้เห็นถึง
ความสามารถในการดูแลจัดการอารมณ์ความรู้สึกและความละเอียดอ่อน
ความเข้าใจและรู้จักตนเอง และจากการสังเกตบันทึกสะท้อนถึงความรู้สึก
เชิงบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน สะท้อนผ่านการมีความหวัง ความฝัน
และความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง การรับยาต่อเนื่องตรงเวลา ไม่พบการดื้อ
ยาจากการขาดการรักษาในกลุ่มนี้ ระดับ VL < 20 copies/ML

9. บทเรียนที่ได้รับ

การดำเนินงานในกลุ่มผู้ต้องขังเป็นความท้าทายในเรื่องของการ
จัดบริการในกลุ่มที่เข้าถึงยาก เนื่องจากต้องก้าวข้ามเรื่องของการตีตรา
การตัดสิน ทั้งของตัวผู้ให้บริการ และผู้ต้องขังเนื่องจากการดำเนินชีวิตใน
เรือนจำถูกจำกัดด้วยเสรีภาพในหลายด้าน จากการดำเนินงานที่ผ่าน งาน
ที่สามารถทำได้เป็นอย่างดีและเป็นรูปธรรมแล้วคือการจัดบริการที่ทำให้
ผู้ต้องขังได้รับการตรวจเลือดสมัครใจและการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์
ซึ่งผู้ต้องขังต้องมีแรงจูงใจในการรักษาอย่างต่อเนื่องด้วย เพราะยาต้าน

ไวรัสเอ็ดส์ต้องทานอย่างต่อเนื่องตรงเวลา และทานตลอดชีวิต ถ้าผู้ต้องขังมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง การป้องกัน การอยู่ร่วมกัน การสร้างพลัง (empowerment) โดยมีจิตวิญญาณในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในฐานะเพื่อนมนุษย์ จะทำให้การรักษาโรคนี้นี้มีประสิทธิภาพดี

ทีมอาสาสมัครแกนนำที่มีความรู้ และทัศนคติที่ดีจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอ็ดส์ เมื่อมีความรู้ในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง จะสามารถดูแลตนเองและเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง

ทีมสหสาขาวิชาชีพ ที่มีส่วนร่วมตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมทำ และร่วมกันประเมินผล จะส่งผลให้ทีมมีความเข้มแข็งและสามารถพัฒนาคุณภาพบริการได้อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

การจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องโรคเอดส์ยังต้องมีเรื่องของการจัดการกับอคติ และการตีตรา การแบ่งแยกตลอด และการที่จะดำเนินงานกับกลุ่มประชากรที่เข้าถึงยากนั้น สิ่งที่ต้องมีในการให้ความรู้สร้างความเข้าใจคือ เพิ่ม การให้คุณค่า แก่ผู้รับบริการและทุกคนที่เป็นผู้ดำเนินการ

10. สมาชิกทีม :

1. นางณัชชา คำเครือ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ร.พ.บางบ่อ
2. นายอนุรักษ์ เม่นหุ่ม ผู้อำนวยการและวิทยากร สถาบันธรรมวรรณศิลป์
3. น.ส.สมหมาย ปัสสา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ร.พ.พระสมุทรเจดีย์สวาทยานนท์
4. น.ส.ทัศนีย์ รัศมีเลอเลิศ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เรือนจำสมุทรปราการ
5. นางละออ วิจิตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เรือนจำสมุทรปราการ

11. การติดต่อกับทีมงาน

นางณัชชา คำเครือ คลินิกให้คำปรึกษา โรงพยาบาลบางบ่อ
เลขที่ 89 หมู่ 1 ตำบลบางเพรียง อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ
10560 โทรศัพท์ 02-338-1133 ต่อ 315 มือถือ 086-310-7743 e-mail
address : jao2516@hotmail.com

สถาบันธรรมวรรณศิลป์

www.youngawakening.org/write4life

e-mail address : khianpianchiwit@gmail.com