

โครงการ พัฒนาสุขภาพทางปัญญาผ่านการเขียนบำบัด

กลุ่มผู้ต้องขังแดนชายในเรือนจำกลางสมุทรปราการ ประจำปี 2567

ที่มาและความสำคัญ

“สุขภาพทางปัญญา” (Spiritual Health) ตามนิยามของ สสส. หมายถึง “ศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง นำมาสู่ชีวิตที่สมดุลและมีความสุข เห็นความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับผู้อื่นและธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อนให้เกิดสังคมที่เกื้อกูล เคารพ ความแตกต่างหลากหลายและมีศักยภาพในการฟื้นคืน”

เนื่องด้วยเหตุปัจจัยที่หลากหลายในชีวิตของคนร่วมสมัย โดยเฉพาะเหตุปัจจัยทางด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อม วิกฤติทางสังคม และวิกฤติชีวิตส่วนบุคคล สุขภาพทางปัญญาจึงอาจเสื่อมถอยหรืออาจไม่ได้รับการสนับสนุนให้มีมากพอ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดสภาพปัญหาในชีวิตกับพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่นตามมา ซึ่งนำมาสู่การก่ออาชญากรรม การทำผิดกฎหมาย และพฤติกรรมทำร้ายตนเอง จนส่งผลถึงปัญหาทางสังคม

ผู้ต้องขังซึ่งเป็นบุคคลต้องโทษจากการกระทำความผิด ถือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงในการขาดสุขภาพ จึงทำให้เกิดการขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดภูมิคุ้มกันต่อปัจจัยอันยุ่งเหยิงให้เกิดการกระทำความผิด และการเคารพในคุณค่าชีวิตจึงนำมาสู่พฤติกรรมทำร้ายตัวเองและผู้อื่น โดยผู้ต้องขังที่มีโรคเรื้อรังซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงมากขึ้นจากการขาดสุขภาพทางปัญญา จนเป็นเหตุทำให้ขาดกำลังใจในการรับการรักษา ขาดความต่อเนื่องในการดูแลตนเอง ไม่มีกำลังใจหรือเป้าหมายในการดำรงชีวิต ขาดภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิตนอกเรือนจำ และมีความเสี่ยงที่จะกระทำความผิดซ้ำจนกลับมาถูกจองจำอีกครั้ง

โครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ และ โรงพยาบาลบางบ่อ ได้ร่วมจัดอบรมต่อเนื่องให้กับผู้ต้องขังเรือนจำกลางสมุทรปราการ เป็นจำนวน 3 ครั้ง โดยใช้ “การเขียนบำบัด” (Therapeutic Journal Writing) เป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ สร้างความตระหนักรู้ในตนเอง และช่วยในการยกระดับสุขภาพในมิติต่างๆ โดยในครั้งนี้ได้มีความตั้งใจขยายกลุ่มเป้าหมายจากเดิมที่ได้ทำให้กับกลุ่มผู้ต้องขังหญิงเป็นหลัก

ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในรอบนี้เป็นผู้ต้องขังชายแทน จัดกิจกรรมอบรมระยะเวลา 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง ในกิจกรรมการเขียนบำบัดและกระบวนการทางจิตตปัญญาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง สามารถดูแลตนเอง เห็นหนทางในการพัฒนาชีวิตของตนให้มีความสมดุลและเกื้อกูลแก่ผู้อื่น อันจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่ามาซึ่งสังคมสุขภาพในระดับต่อไป

ผลการดำเนินการในปีที่ผ่านมา

โครงการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาผ่านการเขียนบำบัดกลุ่มผู้ต้องขังแดนหญิงในเรือนจำสมุทรปราการ ได้ดำเนินการทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง โดยเป็นช่วงเวลาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนกันยายน มีผู้ต้องขังแดนหญิงที่ได้เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่องจำนวน 19 คน จากการประเมินในแบบทดสอบก่อนหลังเข้าโครงการพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาในด้านการฟื้นตัวจากความทุกข์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกกับตนเอง ความสามารถปรับตัวในการอยู่ในเรือนจำ ความสามารถในการดูแลจัดการความรู้สึกของตนเอง การยอมรับและเข้าใจคนอื่น ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับกลุ่มและสังคม และการเห็นคุณค่าของตนเองจากสิ่งที่ทำและผลกระทบต่อส่วนรวม พบว่าค่าเฉลี่ยของการตอบคำถามมีคะแนนเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกมากขึ้น โดยมีค่า P-value เท่ากับ 0.03 (T-Test) และเมื่อเทียบคะแนนรายบุคคลเฉพาะแบบประเมินสุขภาพทางปัญญาของ สสส. มีค่า P-value เท่ากับ 0.04 (T-Test) ซึ่งถือว่ามีความสำคัญทางสถิติ

ในการให้สัมภาษณ์ผ่านการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ได้บอกเล่าถึงการมีความสุข ความหวัง และกำลังใจในการอยู่ในเรือนจำ สามารถปรับตัวได้ดีมากขึ้น มีความเข้าใจต่อเพื่อนร่วมเรือนจำมากกว่าเดิม มีการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ การมีสติ มุมมองเชิงบวก การคลี่คลายจากความท้อแท้ และการคิดทบทวนสิ่งต่างๆ ได้ดีมากกว่าเดิมหลังจากการได้เข้าโครงการ โดยได้สะท้อนถึงคุณประโยชน์จากการเขียนบันทึก อาทิ ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ได้ทบทวนชีวิต ได้เตือนใจตนเอง มีความหวัง และการเกิดข้อคิดในเรื่องต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต

(ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ : www.dhammaliterary.org/writing-therapy-prison2566/)

เป้าหมาย

- ส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาแก่ผู้ต้องขังแดนชายที่มีโรคเจ็บป่วยเรื้อรัง ผ่านกระบวนการเขียนบำบัด พร้อมทั้งศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อให้เครื่องมือนี้เป็นประโยชน์ในการดูแลผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป เป็นที่แพร่หลายในสังคมมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ต้องขังเพศ ชาย อายุไม่เกิน 60 ปี
- มีทักษะอ่านออกเขียนได้ในเบื้องต้น
- มีโรคเจ็บป่วยเรื้อรัง แต่พอมีสุขภาพทางกายและจิตที่พร้อมทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้
- สมารถใจที่จะเข้าร่วมโครงการเพื่อพัฒนาตนเองหรือดูแลจิตใจของตน
- เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย 5 ครั้งจากทั้งหมด 8 ครั้ง
- จำนวนไม่เกิน 20 คน

ลักษณะกิจกรรม

ใช้การเขียนบำบัดตามแนวทางที่ประยุกต์จากหลากหลายวิธีการ อาทิเช่น แนวทางของ Gillie Bolton , Kathleen adams และ Lucia Capacchione เป็นต้น โดยเป็นการเขียนที่มุ่งเน้นการรู้จักตนเอง การดูแลความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อสถานการณ์หรือประเด็นหนึ่งๆ และการตั้งเป้าหมายชีวิต

ประกอบด้วยการสนทนาเกี่ยวกับความรู้สึก เนื้อหาที่เขียน และการทบทวนบทเรียนจากบันทึกที่เขียนกับผู้ร่วมโครงการคนอื่นๆ หลังจากกิจกรรมการเขียน โดยมีกิจกรรมการทำสมาธิ การจินตภาพ และกิจกรรมอื่นๆ ประกอบการอบรม พร้อมกับการบรรยายเนื้อหาที่จำเป็น อาทิ ความรู้สึก-ความต้องการ

สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีการเขียนบันทึกตามหัวข้อที่แนะนำและหัวข้ออิสระ ในระหว่างเดือนช่วงรอยต่อของการอบรมรอบต่างๆ โดยเป็นหัวข้อที่เน้นการทบทวนจิตใจ การส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวก การปรับมุมมอง การใคร่ครวญชีวิต และการสังเกตความต้องการ

กิจกรรมโครงการ

1. Narrative Writing : กิจกรรมบำบัดผ่านการเขียนในลักษณะการบอกเล่าเรื่องราว เหตุการณ์ ความสุข-ความทุกข์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เก็บกักไว้ภายใน ประสบการณ์วัยเด็ก ชีวิตประจำวันในเรือนจำและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อผ่อนคลายความรู้สึก สร้างความตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการสร้างมุมมองความรู้สึกที่ดีต่อการเขียน
2. Reflection Writing : กิจกรรมบำบัดผ่านการเขียนด้วยกลวิธีที่ซับซ้อน และหัวข้อเชิงลึก เพื่อปรับมุมมองความคิด ใคร่ครวญตนเอง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตในด้านต่างๆ และสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองเป็น
3. Persuasive Writing : กิจกรรมบำบัดผ่านการเขียนในลักษณะการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้วยการตั้งเป้าหมาย การสร้างมโนภาพ การกระตุ้นผ่านคำเชิงบวกและข้อความโปรแกรมจิต ทบทวนความต้องการและหนทางไปสู่เป้าหมาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีกำลังใจและแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างเห็นคุณค่าในตนเองและเกื้อกูลต่อผู้อื่นต่อไป
4. Article Craft : กิจกรรมต่อยอดการเขียนบำบัดด้วยการประยุกต์จากบันทึกส่วนตัวสู่งานเขียนสร้างสรรค์ ผูกการแต่งบทกวีกลอนเปล่าและไฮกุ ความเรียงสอนใจ และเรื่องเล่าชีวิตจากประสบการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เรียบเรียงความคิด แบ่งปันประสบการณ์ และบทเรียนที่ได้เรียนรู้ให้แก่ผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจ และได้พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ในชีวิต

จุดประสงค์และตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์(Outcome)	ตัวชี้วัด	ผลผลิต(Output)	กิจกรรม (Activity)
1. ส่งเสริมให้ผู้ต้องขังเขียนบันทึกด้วยวิธีการทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาและสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข	<p>1. ผู้เข้าร่วมได้คลี่คลายความรู้สึกภายในจิตใจของตนเอง และได้ปรับมุมมองความคิดที่เป็นคุณต่อชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญ และสามารถนำการเขียนบันทึกมาใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเอง เพื่อดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง ทบทวนสถานการณ์หรือหาทางออกจากปัญหาต่างๆ และเพื่อสนับสนุนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข</p>	<p>1. ข้อความจากผู้เข้าร่วมในคำสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยนหลังกิจกรรมสามารถบอกเล่าประโยชน์และสิ่งที่ได้รับจากการเขียนบันทึกในเชิงการพัฒนาด้านอารมณ์ และสติปัญญา</p> <p>2. บันทึกของผู้เข้าร่วมสะท้อนการดูแลสุขภาพรู้สึก การทบทวนตนเองและชีวิต มีการพัฒนามุมมองความคิดหรือความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง</p>	<p>1. บันทึกส่วนตัว และบันทึกในกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้เขียนเพื่อดูแลความรู้สึก ทบทวนชีวิตที่ผ่านมา สภาพปัญหา และความสุขของชีวิต</p> <p>2. คำสัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วม</p>	<p>1. <u>Narrative Writing</u></p> <p>2. <u>Reflection Writing</u></p>

วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์(Outcome)	ตัวชี้วัด	ผลผลิต(Output)	กิจกรรม (Activity)
<p>2. ส่งเสริมให้ผู้ต้องขังสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง มีแนวทางการใช้ชีวิตต่อไปอย่างเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นไปอย่างเกื้อกูลตน ผู้อื่น และสังคม ด้วยแนวทางสุขภาพทางปัญญา</p>	<p>1. ผู้เข้าร่วมมีแรงบันดาลใจในการชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็ง มีเจตจำนงในการพัฒนาชีวิตของตนเองทั้งในระหว่างต้องขังและหลังพ้นโทษ</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมสามารถถ่ายทอดเรื่องราวและสร้างสรรค์งานเขียนที่เกิดขึ้นจากชีวิตจริง</p>	<p>1. ข้อความจากผู้เข้าร่วมในคำสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยนหลังกิจกรรมสามารถบอกเล่าถึงการมีความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความหวัง ความฝัน ความตั้งใจ และความเชื่อมั่น ในการใช้ชีวิตทั้งในเรือนจำและหลังพ้นโทษ</p> <p>2. บันทึกของผู้เข้าร่วมสะท้อนถึงความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนชีวิตไปในทางที่ดี เห็นคุณค่าและศักยภาพที่มีในตนเอง มีความตั้งใจในเชิงบวกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม</p> <p>3. งานเขียนของผู้เข้าร่วมมีเนื้อหาสาระที่สกัดจากชีวิต บทเรียนจากการเขียนบำบัด หรือเป็นการทบทวนชีวิตที่ผ่านมา</p>	<p>1. บันทึกส่วนตัว และบันทึกในกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้เขียนเพื่อกำหนดเป้าหมายในชีวิต สร้างกำลังใจให้กับตัวเอง และทดลองเขียนเป็นผลงานประเภทต่างๆ อาทิ บทกวี</p> <p>2. คำสัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วม</p>	<p>3. <u>Persuasive Writing</u></p> <p>4. <u>Article Craft</u></p>

วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์(Outcome)	ตัวชี้วัด	ผลผลิต(Output)	กิจกรรม (Activity)
<p>3. ศึกษาผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงจากการเขียนบำบัดในกลุ่มผู้ต้องขัง</p>	<p>1. ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาสุขภาพทางปัญญา มีความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น ชีวิต และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเขียนบันทึกในชีวิตประจำวัน</p>	<p>1. กลุ่มผู้เข้าร่วมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินจากแบบทดสอบหลังจากการฝึกเขียนบำบัดมากขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญ</p> <p>2. มีคำบอกเล่าที่สะท้อนถึงประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของตนเอง และในด้านต่างๆ จากการเขียนบำบัดของผู้เข้าร่วม</p> <p>3. ข้อความจากผู้ต้องขังในคำสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยนหลังกิจกรรมสะท้อนถึงการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจและปัญญา และมีความตั้งใจที่ดีในการปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น</p> <p>3. ผู้เข้าร่วมได้เขียนบันทึกนอกเวลาอบรม</p>	<p>1. ผลการทดสอบก่อน-หลังการร่วมโครงการ</p> <p>2. ข้อมูลของผู้เข้าร่วม</p> <p>3. เอกสารสรุปกิจกรรมและผลการศึกษา</p>	<p>การเก็บข้อมูลก่อนหลังการทำกิจกรรม</p>

Timeline โครงการ

ดำเนินกิจกรรมการอบรมเดือนละประมาณ 2 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง เวลาประมาณ 9.00 น. ถึง 12.00 น.

กำหนดการวันอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามกิจกรรมของเรือนจำและผู้เกี่ยวข้อง

กิจกรรม	เดือน			
	MAY	JUN	JUL	AUG
1. Narrative Writing	27-28 พฤษภาคม 2567			
2. Reflection Writing		10-11 มิถุนายน 2567	15 กรกฎาคม 2567	
3. Persuasive Writing			16 กรกฎาคม 2567	
4. Article Craft				26-27 สิงหาคม 2567

ผู้ดำเนินงาน

1. นายอนุรักษ์ เม่นหุ่ม
ผู้อำนวยการโครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ (ผู้รับผิดชอบโครงการ และ วิทยากร)
2. สพ.ญ.ณัชชาวิทย์ สิริรัตนานนท์
ผู้จัดการโครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ (อาสาสมัครโครงการ)
3. นางณัชชา คำเครือ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลบางบ่อ (ทีมงานผู้ประสานงาน)
4. นางสาวกนกรัตน์ พัดสอน
อาสาสมัครโครงการ และผู้ช่วยประสานงาน

ที่ปรึกษา

- คุณนิภา รุ่งประทีปไพบุลย์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รักษาการหัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลโรงพยาบาลบางบ่อ
- คุณวราภรณ์ หลวงมณี และคณะแผนงานกระบวนทัศน์ใหม่
เสมสิกขาลัย มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

การติดต่อ

dhammaliterary@gmail.com

เพจเฟซบุ๊ก "สถาบันธรรมวรรณศิลป์"