



รายงานวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ
สำหรับผู้ติดยาบ้า
(A Development of Strengthening Spiritual Program
Among Patient with Amphetamine dependence)

โดย

ปานรดา	บุญเรือง
นริสา	วงศ์พนารักษ์
สมพร	รุ่งเรืองกลกิจ
ยอดชาย	บุญประกอบ
บัวสี	สารพันธ์
ดาริน	ดวงเศษวงษ์

ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงานภาควิชาการยาเสพติด(ภวส) หน่วยระบาดวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

ตุลาคม 2559

ปกใน

รายงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้า
(A Development of Strengthening Spiritual Program Among
Patient with Amphetamine dependence)

คณะผู้วิจัย

นางปานรดา	บุญเรือง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น
ผศ.ดร.นริสา	วงศ์พนารักษ์	กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
รศ.ดร.สมพร	รุ่งเรืองกลกิจ	ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาล ศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ผศ.ดร.ยอดชาย	บุญประกอบ	ภาควิชากายภาพศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
นางสาวบัวสี	สาธิตพันธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น
นางสาวดาริน	ดวงเศษวงษ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น

ที่ปรึกษา/ผู้เชี่ยวชาญ

นายแพทย์ธนา	ประมุขกุล	นายแพทย์ชำนาญการ
นางสาวสุธัญทิพ	จารุวัชรวิงษ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นายอิทธิภัทร	ภัทรเมฆานนท์	ผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการสถาบัน 3 แอล โค้ชซึ่ง ประเทศไทย โดยบริษัท ซีบีเอ็นกรุ๊ปแอนด์แอสโซซิเอตส์ เอทส์ จำกัด (ICF Certified Coach, Founder and Director of 3 Ls Coaching Thailand by CBN Group & Associates Co.,Ltd.)

ได้รับทุนสนับสนุนจากแผนงานภาคีวิชาการยาเสพติด(ภวส) หน่วยระบาดวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ตุลาคม 2559

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้า ซึ่งในการศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ที่ดำเนินการศึกษาตั้งแต่ การศึกษาการรับรู้มิติทางด้านจิตวิญญาณ และความต้องการการดูแลทางด้านจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า การทบทวนวรรณกรรม การศึกษาจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลทางจิตวิญญาณแนวพุทธ จากนั้นนำสิ่งที่ได้ทั้งหมดมาวางแผนพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ดำเนินการทดสอบเครื่องมือ และปรับแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ติดยาบ้า ที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ บ้านแสงอรุณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น สะท้อนและประเมินผลการทดลองที่แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จลุล่วงของรายงานวิจัยฉบับนี้

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ นายแพทย์ธนา ประมุขกุล อาจารย์สุธัญทิพ จารุวัชรวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ ทั้ง 2 ท่านนี้ ถือเป็นแหล่งความรู้ด้านจิตวิญญาณวิถีพุทธที่แท้จริง ที่ช่วยให้การเทียบเคียงองค์ความรู้ทางตะวันตก มาเป็นการสร้างจิตวิญญาณแนวพุทธที่มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้ติดยาบ้าเป็นอย่างดี ขอขอบคุณ โค้ชอิทธิภัทร ภัทรเมฆานนท์ ผู้อำนวยการสถาบัน ๓ แอล โค้ชชิง ประเทศไทย ที่ท่านสละเวลาโค้ชซึ่งผู้วิจัยทั้งทางไลน์ โทรศัพท์ และอนุญาตให้ใช้เครื่องมือที่ท่านพัฒนาขึ้น ทำให้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขอขอบคุณ นายแพทย์สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น นายแพทย์ชาญชัย ธงพานิช รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจวิชาการ นายปิยะ ไทยวงษ์ รองผู้อำนวยการกลุ่มอำนวยการ นางนฤมล อารยะพิพัฒน์ รองผู้อำนวยการด้านการพยาบาล เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานที่บ้านแสงอรุณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น ทั้ง พยาบาล ผู้ช่วยเหลือคนไข้ อาสาสมัคร กลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่สละเวลามาร่วมในการทำกิจกรรมในแต่ละระยะ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ แผนงานภาคีวิชาการยาเสพติด(ภวส) หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ทุนในการศึกษาครั้งนี้

คณะผู้วิจัย
ตุลาคม 2559

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ผู้ติดยา มีรากฐานของการขาดสมดุลทางจิตใจ ขาดแหล่งยึดเหนี่ยวจิตวิญญาณภายใน ขาดการยอมรับตนเอง ขาดความรักความเมตตาต่อตนเอง จิตวิญญาณสำคัญอย่างมากในฐานะแกนของความเข้มแข็งภายในตน ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าที่เข้ารับการบำบัดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ จึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดมีความหวัง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า โดยทำการศึกษา 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า สามารถสรุปผลการศึกษาและมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการศึกษาและอภิปรายผลการศึกษา

ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบ 3 ประเด็นสำคัญคือ 1) ความหมายของจิตวิญญาณ “จิตวิญญาณคืออะไรที่อธิบายได้ยาก 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ 3) ปัจจัยที่เสริมหรือบั่นทอนจิตวิญญาณ

ความหมายของจิตวิญญาณ สำหรับผู้ติดยาบ้าเป็นอะไรที่อธิบายได้ยาก เป็นเรื่องค่อนข้างซับซ้อน ยากแก่การบอกอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามจากการสนทนากลุ่มทำให้สรุปประเด็นความหมายของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตน สิ่งที่อยู่ภายในตน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมให้เป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ การมีจิตวิญญาณจึงครอบคลุมถึงการมีความหมายมีคุณค่า และเป้าหมายในชีวิต ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยว ความหวังและพลังชีวิต ความเมตตา กรุณา และการให้อภัย ปัญญาและภาวะเหนือตนเอง ซึ่งอธิบายตามประสบการณ์ ความเชื่อ ค่านิยม การนับถือศาสนา วัฒนธรรม และบริบท ดังนั้น การอธิบายถึงความหมายของจิตวิญญาณจึงอาจใช้คำว่า “พลังที่ชีวิต” ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกเสพยาบ้า

ความสำคัญของจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อบุคคลในแง่ที่จิตวิญญาณจะช่วยให้บุคคลมีความหวัง มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นพลังที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย มีความเชื่อความศรัทธา ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเสพยาบ้าของตน

ปัจจัยที่เสริมหรือบั่นทอนจิตวิญญาณ พบว่า แหล่งเพาะบ่มเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่สำคัญคือ กำลังใจ การยอมรับ ความรัก การให้อภัย การมีสติ รู้ทันตน แรงแบนดาลใจจากตัวอย่างของคนติดยาเสพติดที่มีประสบการณ์คล้ายกัน ความเมตตาและรักตนเองทำให้ต้องดูแลตนเอง และสิ่งที่บั่นทอนจิตวิญญาณคืออดีตที่เจ็บปวดภาวะเสพติดซ้ำซาก และล้มเหลวในการเลิกยาบ่อยครั้ง เป็นตัวดึงจิตวิญญาณลงต่ำทำให้รู้สึกขาดพลังและสิ้นหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพปัญหาในมิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ร่วมกับการค้นคว้าศึกษาเอกสาร เทียบเคียงกับหลักคำสอนของพุทธศาสนา และค้นหากิจกรรม เนื้อหาใน

กิจกรรม คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ให้ได้มาซึ่งโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เพิ่มความหวัง เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่หลงกลับไปในวังวนของการใช้ยาเสพติดอีก

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยา

โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้น มาจากความต้องการและสอดคล้องกับบริบทของผู้ติดยาบ้างจริง คณะผู้วิจัยมุ่งขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งในโปรแกรมที่สร้างขึ้นภายใต้กระบวนการกลุ่ม (group process) และหลักคิดการสร้างพลังอำนาจ (empowerment) ที่มีกระบวนการจัดกิจกรรมให้เกิดความรู้สึกร่วมกันระหว่างผู้บำบัด จึงได้บรรยากาศของความไว้วางใจ เกิดจิตวิญญาณที่มาจากข้างใน นับเป็นจุดแข็งของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ เรียนรู้ผ่าน 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 “ตัวตนของฉัน สบายใจกับความสงบสุข” กิจกรรมที่ 2 “ความเชื่อ” กิจกรรมที่ 3 “ชีวิตออกแบบได้ด้วยพลังศรัทธา” กิจกรรมที่ 4 “สัมพันธ์ภาพ หนทางแห่งความสุข” กิจกรรมที่ 5 “คุณธรรมและคุณค่าแห่งตน” ที่พัฒนาจากแนวคิดของไฮฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 1983; Dalaney, 2005) แนวคิดจิตวิญญาณที่มาจากตัวผู้ติดยาเอง ทบทวนวรรณกรรมผนวกกับใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ทำให้เกิดการสะท้อนคิดและเรียนรู้ด้วยตนเองถึงการมีความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในการศึกษาในระยะที่ 2 คณะผู้วิจัยก็ได้มีการทดลองใช้โปรแกรมนี้กับกลุ่มตัวอย่าง 12 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองและปรับปรุงโปรแกรมฯ ทั้งในด้านเนื้อหา ภาษา กิจกรรม และเพื่อฝึกฝนทักษะในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมฯ ของคณะผู้วิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้จริงในระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยา

ผลการศึกษาในระยะที่ 3 สรุปได้ว่าผู้ติดยาบ้างกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเมื่อวิเคราะห์รายคน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ติดตามระยะ 1 เดือน สรุปได้ว่ามีการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ และมีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเปลี่ยนแปลงไป โดยส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง การรับรู้ทางจิตวิญญาณในระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และติดตามระยะ 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ทางจิตวิญญาณในระดับสูง เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ด้านจิตวิญญาณของผู้ติดสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ติดตามระยะ 1 เดือน พบว่า ความหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ทางจิตวิญญาณ ทั้งระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน ดังนั้น โปรแกรมฯ นี้ น่าจะสามารถนำไปใช้ร่วมกับการดูแลตามปกติที่ผู้ติดยาบ้างได้รับเมื่อเข้ามารับการบำบัดรักษาในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งนี้จะต้องมีการเตรียมพร้อมหรืออบรมผู้บำบัดในหน่วยงานให้เข้าใจแนวคิดหลักการสามารถใช้โปรแกรมฯ นี้ในการดูแลด้านจิตวิญญาณได้และขยายผลต่อไป

นอกจากนี้ ในการศึกษาครั้งนี้ ในกระบวนการของโปรแกรมฯ ยังมีปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ ที่กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนผ่านคำพูด บันทึกการบ้าน และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง สรุปได้ 5 ประเด็นสำคัญคือ 1) ความเชื่อ ความศรัทธา ความหวังและคุณค่าแห่งตน 2) ความสุขที่แท้จริง ความสงบจากภายใน 3) ลดอัตตา ลดตัวตน เชื่อมโยงคนอื่น 4) คุณธรรมสิ่งที่เคยหายไป 5) บททดสอบชีวิต จัดการกับวิกฤตทางอารมณ์ จากปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณในกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ พบว่ามีความสอดคล้องกับผลการศึกษา และเพื่อให้เห็นอย่างชัดเจน คณะผู้วิจัยสามารถนำเสนอ 4 กรณีศึกษาที่มีพื้นฐานของบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน เพื่อให้เห็นภาพของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเปลี่ยนแปลงที่กรณีศึกษาได้รายงานผ่านคำพูด การบันทึกความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงผ่านตัวหนังสือ พฤติกรรม การแสดงออก เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบ 1 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษาได้สะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมฯ สิ่งที่เราเห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงในตนเองและรับรู้ได้ด้วยตนเอง ได้แก่ การมีความเชื่อ ความศรัทธา ความหวังและคุณค่าแห่งตน การมีความสุขที่แท้จริง เป็นความสงบจากภายใน ลดอัตตา ลดตัวตน เชื่อมโยงคนอื่น มีการทำประโยชน์ มีคุณธรรมจากเดิมที่เคยหายไป และมีบททดสอบชีวิต จัดการวิกฤตทางอารมณ์ในระหว่างที่ยังอยู่ในช่วงของการบำบัดได้ ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีดังที่กล่าวมานี้ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิญญาณ ที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิญญาณที่อธิบายจิตวิญญาณว่าเป็นความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความต้องการความรัก ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ เป็นอำนาจเหนือตนเอง เป็นความสงบสุข ความเชื่อ ความศรัทธา การให้ความหมายของชีวิต แก่นตัวตน พลังชีวิต เมื่อเกิดความทุกข์ใจหรือเผชิญปัญหา ก็สามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ช่วยให้เห็นเข้มแข็งมีกำลังใจที่ตีมากขึ้น เป็นการค้นพบตนเอง เป็นการเดินทางค้นหาความหมายในชีวิต เปลี่ยนแปลงจิตสำนึก มีความรักและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่นรวมถึงสรรพชีวิต และตระหนักต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งหลักคำสอนทางพุทธศาสนาก็ได้อธิบายไว้เช่นกัน

การประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการวัดหลังการทดลอง สรุปผลพบคะแนนเฉลี่ยในการประเมินความพึงพอใจรายข้อพบว่า มีความพึงพอใจในระดับดีถึงดีมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้นนี้มาจากความต้องการของผู้ติดยาบ้าเอง และสมัครใจขอเข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อได้ทำเองปฏิบัติจริง สะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน ได้รับกำลังใจที่ดีจากผู้บำบัด และนำศักยภาพของตนออกมาใช้ในการแสดงความคิดเห็นทำกิจกรรมในกลุ่มรู้สึกดี และเห็นประโยชน์จากการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง

ข้อจำกัดงานวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมดเป็นเพศชาย ดังนั้น การนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้อาจมีข้อจำกัดในกลุ่มเพศหญิง และศึกษาในกลุ่มผู้ติดยาบ้าในระยะฟื้นฟูสภาพเท่านั้น ประกอบกับระยะเวลาในการศึกษามีน้อย จึงทำให้ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณในกลุ่มเดียวที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่านั้น
2. การศึกษาครั้งนี้ มีขนาดของกลุ่มตัวอย่างน้อยจึงได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ และกรณีศึกษาเพื่อให้เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณที่อาจมีข้อจำกัดในการอธิบายด้วยเครื่องมือเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บำบัด จะต้องมึหลักคิดความเชื่อในทางเดียวกัน โดยขับเคลื่อนกระบวนการในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณโดยใช้หลักการสร้างพลังอำนาจ มีกระบวนการจัดกิจกรรมโดยให้เกิดความรู้สึกเท่าเทียม รู้สึกเป็นอิสระ ได้ความไว้วางใจ ได้สำรวจตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนพลังที่ดีในการดำเนินชีวิต และต้องมีการฝึกฝนในกิจกรรมตามโปรแกรมฯ เพื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
2. ควรให้มีการนำญาติ ครอบครัวหรือผู้ดูแลเข้าร่วมในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในโอกาสต่อไปทั้งนี้ ญาติ ครอบครัวหรือผู้ดูแลเป็นผู้ใกล้ชิดและมีส่วนอย่างมากในการดูแลผู้ติดยาบ้าเมื่อต้องกลับไปอยู่บ้าน จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณด้วย
3. ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อผู้ติดยาบ้า ดังนั้น ควรสนับสนุนให้คงอยู่หรือเพิ่มปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ
4. ควรนำโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าชายไปใช้ในการบำบัดร่วมกับการดูแลแบบปกติในงานฟื้นฟูสมรรถภาพและขยายผลการนำโปรแกรมฯไปใช้ต่อไป เช่น การศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ โดยให้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	ข
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	5
ขอบเขตและข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	8
สถานการณ์ยาบ้าและผลกระทบ	8
แนวคิดมิติทางจิตวิญญาณ	10
แนวคิดความหวัง	13
แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
กรอบแนวคิดในการวิจัย	20
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	23
จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์	25
ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	25
วิธีดำเนินการ	25
ผู้ให้ข้อมูลหลัก	25
เครื่องมือการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	25
การสร้างความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัย	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและเทียบเคียงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา	27
ร่วมกับความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ	
ขั้นตอนการดำเนินการ	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	29
วิธีดำเนินการ	29

สารบัญ (ต่อ)	หน้า
กลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	30
ขั้นตอนการดำเนินการ	30
ระยะที่3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	31
วิธีดำเนินการ	31
กลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	32
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	33
การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 4 ผลการวิจัย	37
ผลการศึกษาระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	37
1. จิตวิญญาณคืออะไร เป็นสิ่งที่อธิบายยาก	37
2. “จิตวิญญาณ” มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง	39
3. ปัจจัยที่ “เสริม” หรือ “บั่นทอน” จิตวิญญาณ	40
การร่างกิจกรรมในโปรแกรม ครั้งที่ 1	47
พัฒนาคู่มือสำหรับสมาชิก	56
ผลการศึกษาระยะที่2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	56
การพัฒนาทักษะของผู้วิจัยและทีมผู้วิจัย	56
การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริง	57
ผลการศึกษาระยะที่3 ศึกษาผลของการนำโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	59
1. ปรัชญาการณ “ความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ”	60
2. ผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ	66
3. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม	68
4. การประเมินผลความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	75
5. การติดตามหลังการทดลอง	77
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	79
สรุปผลการศึกษาและอภิปรายผลการศึกษา	79
ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	79
ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทาง	83

	สารบัญ (ต่อ)	หน้า
	จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	
	ระยะที่ 3 ศึกษาผลของการนำโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทาง	84
	จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า	
	ข้อจำกัดงานวิจัย	87
	ข้อเสนอแนะ	87
บรรณานุกรม		89
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร/กลุ่มตัวอย่าง	94
	ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	100

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิต วิญญาณ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน	66
ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยของ ความหวัง การเห็น คุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ ของผู้ติดยาบ้า ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 1 เดือน โดยใช้สถิติ repeated measures ANOVA	67
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความหวัง ในระยะก่อนทดลอง(1) หลังทดลอง (2) และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน (3)	67
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าใน ตนเอง ในระยะ ก่อนทดลอง(1) หลังทดลอง (2) และระยะปฏิบัติ ต่อเนื่อง 1 เดือน (3)	68
ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมรายข้อของผู้ติดยาบ้า หลังการทดลอง	76

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ	22
ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ	24
ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทาง จิตวิญญาณ	50

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดนับเป็นปัญหาวิกฤตของประเทศต่างๆ ทั่วโลก สำหรับประเทศไทย ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่ยังรากลึกมานาน และส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศในแง่มุมต่างๆ ทั้งทางด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ สังคม ทำให้สูญเสียทรัพยากรบุคคลจำนวนมากจากการใช้ยาเสพติด และพบปัญหาอาชญากรรมเพิ่มมากขึ้นทุกปีปัญหาเหล่านี้ทวีความรุนแรงมากขึ้น จากการสรุปผลการดำเนินงานของสำนักงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดทั้งในด้านการป้องกันปราบปราม บำบัดรักษา ในช่วงปีงบประมาณ 2557 (ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค.56 - 30 ก.ย. 57) สามารถจับกุมคดียาเสพติดในภาพรวม ได้ถึง 345,774 คดี มีจำนวนผู้ต้องหา 364,587 ราย โดยปริมาณของกลางยาเสพติด เป็นยาบ้า 96,140,903 เม็ด ไอซ์ 1,072 กิโลกรัม เฮโรอีน 497 กิโลกรัม และกัญชา 28,103 กิโลกรัม ยึด/อายัดทรัพย์สินคดียาเสพติดได้ 1,467 ล้านบาท และนำผู้เสพ/ผู้ติดเข้ารับการบำบัดรักษา จำนวน 289,288 คน แบ่งเป็นระบบสมัครใจจำนวน 125,246 คน ระบบบังคับจำนวน 141,347 คน ระบบต้องโทษจำนวน 22,695 คน และในช่วงที่มีคำสั่งคณะรักษาความสงบแห่งชาติที่ 41/ 2557 เรื่องการปราบปรามและการหยุดยั้งการแพร่ระบาดของยาเสพติด ลงวันที่ 31 พฤษภาคม 2557 เพื่อให้การดำเนินงานในการปราบปรามและหยุดยั้งการแพร่ระบาดของยาเสพติดเกิดผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด จึงได้เพิ่มความเข้มข้นในการควบคุมยาเสพติดตามแนวชายแดน ควบคุมผู้ค้า/ผู้เสพ ควบคุมเรือนจำ ควบคุมเจ้าหน้าที่ของรัฐ ควบคุมปัจจัยเสี่ยง จากรายงานข้อมูลของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (2559) พบสถิติ 10 อันดับโรคแรก สาเหตุการป่วยของผู้ป่วยในยาเสพติด ปีงบประมาณ 2558 สามอันดับแรก คือ F 15.2 แอมเฟตามีนหรือยาบ้า 1,476 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.66 F10.2 สุรา 662 ราย คิดเป็น ร้อยละ 23.62 และ F12.2 กัญชา 204 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.28 ตามลำดับ และในช่วงปีงบประมาณ 2554 -2558 พบมีผู้ป่วยยาบ้าทั้งหมด 4,387 5,096 4,438 3,743 และ 2,317 รายตามลำดับ โดยเป็นผู้ติดยาบ้าส่วนใหญ่เป็นเพศชายถึงร้อยละ 85.37 88.6 85.76 82.42 และ 78.68 ตามลำดับ สถิติการเข้ารับการบำบัดรักษาย้อนหลัง 3 ปี ของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น (2558) รายงานว่า ในปีงบประมาณ 2555 ถึง 2557 มีจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาสูงมากขึ้นทุกปี เป็นจำนวน 1,789, 2,689 และ 3,009 รายตามลำดับ โดยจำนวนผู้ติดยาเสพติดประเภทยาบ้าเข้ารับการบำบัดรักษามากที่สุดเป็นจำนวน 675, 895 และ 1,397 รายตามลำดับ และกว่าร้อยละ 90 เป็นผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแบบควบคุมตัวไม่เข้มงวด ในตีงฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งเป็นการบำบัดระยะยาว ประมาณ 4-6 เดือนตามการวินิจฉัยของศาล จะเห็นได้ว่าปัญหา

ผู้ติดยาบ้ายังคงเป็นปัญหาที่วิกฤติและสำคัญที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั้งในระดับนานาชาติ และในระดับชาติ เพราะการติดยาบ้าไม่ก่อให้เกิดปัญหาเฉพาะบุคคล แต่ยังมีผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม

สาเหตุของการติดยาบ้าเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน สามารถอธิบายได้โดยทฤษฎี ชีวะ-จิต-สังคม (Bio-psycho-social Model of Addiction) โดยบ่งชี้ว่าสาเหตุของการติดยาจากปัจจัย 3 ประการ คือ ประการแรก เป็นตัวยาที่ทำให้เกิดการเสพติดได้นั้นออกฤทธิ์ต่อสมองให้เกิดความพึงพอใจ ส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำ อยากให้อยู่เรื่อยๆ (reinforcing effect) และนำไปสู่ความอยากใช้ยา (craving) ทำให้ผู้เสพมีความพึงพอใจนำไปสู่การใช้ยาซ้ำและเพิ่มปริมาณขึ้นในระดับสูง ประการที่สอง มักเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เปราะบาง มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ตามสภาพเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และประการที่สาม จากสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือกระตุ้นให้มีการใช้ ซึ่งได้แก่ สภาพครอบครัวและความกดดันทางสังคม ต่างๆ (Marlatt et al. cited in Daley & Marlatt, 1992) ลักษณะของการเสพติดตามนิยามขององค์การอนามัยโลกมีลักษณะดังนี้คือ 1) มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเสพต่อไป และมีความพยายามที่จะแสวงหามาด้วยวิธีการต่างๆ 2) ต้องเพิ่มปริมาณการเสพ 3) สภาพร่างกายและจิตใจตกอยู่ใต้อิทธิพลของยา และ 4) สภาพดังกล่าวเป็นอันตรายต่อตัวผู้เสพและสังคม จึงกล่าวได้ว่ายาบ้าเป็นยาหรือสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ผู้ใช้ประจำจะทำให้มีความผิดปกติที่ระบบประสาทส่วนกลาง การถือว่าผู้นั้นเสพติดต้องมีอาการต่อไปนี้ อย่างน้อย 3 ประการคือ ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ยามาเสพ แม้เป็นวิธีที่ผิดกฎหมาย ไม่สามารถปฏิบัติงานตามปกติได้เนื่องจากมีอาการพิษหรืออาการขาดยาหรือสารนั้น พฤติกรรมเปลี่ยนไป ต้องเสพยาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คือมีความทนต่อยา (tolerance) เมื่อหยุดเสพหรือลดปริมาณการเสพลงมา จะเกิดอาการขาดยา (withdrawal symptom) (วิโรจน์ วีระชัย, 2544) ซึ่งการติดยาบ้า ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ กล่าวคือ เมื่อใช้เป็นประจำทำให้เกิดการทนต่อยา ซึ่งต้องเพิ่มขนาดของยาที่ใช้ขึ้นเรื่อยๆ ถ้าใช้ไปนานๆ ทำให้เกิดการพึ่งยาทั้งทางกาย จิตสังคมและจิตวิญญาณ การพึ่งยาทางกายคือต้องการยาอยู่เรื่อยๆ เมื่อหยุดใช้ยาทันทีจะมีอาการขาดยาเกิดขึ้น อาการขาดยาที่เกิดขึ้นในผู้ที่ติดยาในขนาดสูงได้แก่ อ่อนเพลีย นอนหลับคล้ายคนหมดสติ กระวนกระวาย หิวอาหารอย่างรุนแรงในระยะสามถึงสี่วัน จากนั้นหยุดยาจะเกิดอาการสะท้อนกลับของอารมณ์ จากอารมณ์ตื่นตัว ร่าเริง เป็นอารมณ์เบื่อ เหงา เศร้า หรือมีภาวะซึมเศร้า จนถึงขั้นฆ่าตัวตาย ถือเป็นอาการพึ่งยาทางจิตสังคม นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ความต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ผู้เสพยามักแยกตัวจากสังคมคือขาดปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและหมกมุ่นอยู่ในกลุ่มผู้เสพยาด้วยกัน ทำให้สมรรถนะในการเรียน การทำงานการดำเนินชีวิตลดลง (วิโรจน์ วีระชัยและลำซ่า ลักษณะภาชินชัช, 2544)

การใช้ยาบำบัดมีผลกระทบต่อด้านจิตวิญญาณ กล่าวคือผู้ติดยาจัดเป็นการเสพติดทางจิตวิญญาณ (spiritual being) อันมีรากฐานของความกลัว ละอาย โกรธ และรู้สึกผิด ขาดการนับถือตนเอง ขาดการเข้าใจสภาพความเป็นจริง จิตสำนึกไม่สงบสุข ไม่สมดุลทางจิตใจ ขาดแหล่งยึดเหนี่ยวจิตวิญญาณ ขาดการยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ ขาดความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความเข้าใจความจริงและความเป็นไปของชีวิตสิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความรู้สึกทางลบ อารมณ์เศร้าหมองและซึมเศร้า (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และ สุมน ปิ่นเจริญ, 2546; สุทธิทิพ นาสมนฝันและคณะ, 2551; Marlatt et al. cited in Daley & Marlatt, 1992; Zackon cited in Joyce, 1992) จะเห็นได้ว่า มิติด้านจิตวิญญาณสำคัญอย่างมากในฐานะของสุขภาพบุคคลที่เป็นแก่นของความเข้มแข็งภายในตน หากจิตวิญญาณมีความเปราะบางและอ่อนไหว จะไม่มีพลังเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

มิติด้านจิตวิญญาณ เป็นมิติด้านสุขภาพที่มีความสำคัญในการให้การพยาบาลแบบองค์รวม เนื่องจากบุคคลประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การดูแลสุขภาพบุคคลไม่อาจแยกเป็นส่วนๆได้ แต่ต้องให้การดูแลคนทั้งคนในทุกองค์ประกอบอย่างบูรณาการเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2552) เป็นพลังที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับควมมีชีวิตจิตใจ ผดุงชีวิต และให้ความหมายที่สำคัญแก่ชีวิต (ธงชัย วชิรพินพงและคณะ, 2554) คำว่า “จิตวิญญาณ” เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวของชีวิต เมื่อบุคคลเกิดปัญหาหรือความเจ็บป่วย จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ เพื่อให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อันนำมาซึ่งสุขภาวะของบุคคลอย่างแท้จริง (จารุวรรณ บุญรัตน์ และสุพัตรา อุปสานิก, 2555) ผู้ติดยาเสพติดที่มีภาวะเสพติดเรื้อรังจะมีลักษณะของความอ่อนแอทางจิตวิญญาณที่เด่นชัดอยู่ 8 ประการได้แก่ 1) ติดกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดในวัยเด็กส่งผลให้มีอัตตาอ่อนแอ มีการรับรู้และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดพลังอำนาจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง 2) ขาดความรักรับถือตนเอง 3) ขาดความตระหนักรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 4) การเผชิญกับปัญหาไม่เหมาะสม 5) ผลจากการเสพยาเสพติดและดื่มสุรามายาวนานทำให้เกิดความบกพร่องของการคิดมีข้อจำกัดของการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองจากสภาพปัญหาทางจิต 6) ขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเอื้อหนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านครอบครัวและสังคม 7) ขาดความตระหนัก และ 8) การประกอบอาชีพที่เสี่ยงและขาดแรงจูงใจในการประกอบอาชีพ (ปราณีพร บุญเรืองและคณะ, 2552) ดังนั้น การติดยาบำบัดถือเป็นโรคทางจิตวิญญาณด้วย กล่าวคือทำให้ผู้เสพยาเสพติดขาดศีล สติ สมาธิและปัญญา ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้มีพลังด้านจิตวิญญาณไม่เข้มแข็ง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณก็นับว่ามีความสำคัญยิ่งในการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพสำหรับคนกลุ่มนี้

จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การบำบัดทางจิตวิญญาณได้ถูกนำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยในหลายกลุ่มและประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี มีการศึกษา

การดูแลด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยวิกฤตและครอบครัว (จารุวรรณ บุญรัตน์ และสุพัตรา อุปสานิก, 2555) ศึกษาการดูแลด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเรื้อรังที่พักรักษาในโรงพยาบาล (อวยพร ภักดิ์ทิกุล และคณะ, 2553) ผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา (พรทิพย์ ปุกหุด และ ทิตยา พุฒิกามิน, 2555) การศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลามในโรงพยาบาล (สมพร ปานผดุง และคณะ, 2556) ซึ่งผลจากการศึกษาที่กล่าวมานี้ยืนยันว่า การดูแลด้านจิตวิญญาณนำมาใช้ได้ผลดีในผู้รับบริการหลากหลายกลุ่ม แต่สำหรับการดูแลด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยเสพติดในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่ชัดเจน มีการศึกษาการบำบัดผู้ติดยาในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก เรียกว่า PMK Outpatient rehabilitation program เพื่อเลิกสูรายาเสพติดอย่างยั่งยืน มีการนำหลัก 12 ขั้นตอนแนวพุทธมาใช้ (พิชัย แสงชาญชัย, 2558) และจากการถอดบทเรียนการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการติดยาโดยวัดในชุมชน ศึกษาในวัดสองแห่ง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการติดยาโดยวัดในชุมชนเป็นภูมิปัญญาของชุมชนโดยอาศัยความศรัทธาเชื่อมั่นในการกล่าวคำปฏิญาณต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์และการใช้สมุนไพรร เพื่อให้เกิดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เสริมพลังทางด้านจิตวิญญาณให้เข้มแข็งและสามารถ ลด ละ เลิก สูราได้ในที่สุด (ธงชัย วชิรพินพง และคณะ, 2554) จะเห็นได้ว่า การดูแลทางจิตวิญญาณได้เริ่มถูกนำมาใช้ในการดูแลผู้ติดยาแบบผู้ป่วยนอกและผลการศึกษาพบว่าได้ผลดีสำหรับปัญหาการติดยา และจากการศึกษาของปราณีพร บุญเรืองและคณะ (2552) ได้นำแนวคิดการบำบัดทางจิตวิญญาณโดยการทำสมาธิ 8 ครั้ง ร่วมกับการบำบัดเพื่อสร้างแรงจูงใจ การบำบัดตามแนวคิดของซาเทียร์ และกลุ่มจิตบำบัดมาใช้ในการบำบัดผู้หญิงที่ติดยาเสพติดจำนวน 18 คน ผลการบำบัดพบว่า ผู้หญิงที่ได้รับการบำบัดตามโปรแกรมทั้ง 4 แนวคิด เมื่อบำบัดครบ และติดตามอีก 1 ปี สามารถหยุดเสพยาเสพติดได้ 14 คน อีก 4 คนไม่สามารถติดตามได้ครบ 1 ปี ซึ่งจะเห็นได้ว่า ได้มีความพยายามนำแนวคิดการบำบัดทางจิตวิญญาณมาใช้ในการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแต่ยังขาดความชัดเจนในการประเมินประสิทธิผลของกลุ่ม และลักษณะที่ศึกษาเป็นการศึกษาที่นำแนวคิดหลายๆแนวคิดมาผนวกกันจึงไม่อาจจะระบุได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นเกิดจากประสิทธิผลของกลุ่มใด แต่สำหรับผู้ติดยาที่เป็ผู้ป่วยชายในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพยังไม่มีการพัฒนาโปรแกรมการดูแลด้านจิตวิญญาณที่เจาะจงสำหรับกลุ่มนี้

ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาที่ตอบสนองการดูแลผู้ติดยาที่เป็ผู้ป่วยชายในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพโดยเฉพาะจึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งและนับเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การขยายผลเยียวยาในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดและอาจนำไปใช้ในผู้ติดยาเสพติดกลุ่มอื่นๆได้อีก การเยียวยาทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการทันทีเพื่อให้ผู้ติดยาเหล่านี้มีการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณ มีความหวัง และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิด

ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดความหวัง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และส่งผลต่อระยะเวลาหยุดการเสพยาที่ยาวขึ้น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเริ่มต้นในกลุ่มผู้ติดยาบ้าชายที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยทำการศึกษา 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า คณะผู้วิจัยมุ่งขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งในโปรแกรมที่สร้างขึ้นภายใต้กระบวนการกลุ่มและหลักคิดการสร้างพลังอำนาจ อันมีกระบวนการจัดกิจกรรมให้เกิดความรู้สึกร่วมกันระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด จึงรู้สึกเป็นอิสระ ได้รับพลังใจซึ่งกันและกัน เป็นการพัฒนาจากการปฏิบัติจริง ฝึกฝน ร่วมไปกับการสะท้อนคิด เพื่อประเมินผล การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำมาพัฒนากระบวนการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการเพิ่มพลังชีวิต สร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณให้มีแรงผลักดันตนเองที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นตามวงจรของการเสพติดยา เพื่อให้ผู้ติดยาบ้าสามารถที่จะฝ่าฟันช่วงวิกฤตของชีวิตได้ และผ่านพ้นวงจรนี้จนสามารถหยุดการเสพยาบ้าได้

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย การศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

2. พัฒนาทักษะของผู้วิจัยในการทำกิจกรรมบำบัดทางจิตวิญญาณ

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของการนำโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ขอบเขตและข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (The research and development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าโดยทำการศึกษา 3 ระยะ ได้แก่ **ระยะที่ 1** ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า **ระยะที่ 2** ศึกษาการพัฒนา

โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า **ระยะที่ 3** ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติด คณະผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองที่ติดบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด บ้านแสงอรุณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ร่วมโปรแกรมเป็นผู้ติดยาบ้าที่เข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น เป็นเพศชายที่อยู่ในสถานที่บำบัดในช่วงที่ศึกษา ซึ่งเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน 2558 ถึง ตุลาคม 2559

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ติดยาบ้า หมายถึง ผู้ที่มีการใช้ยาบ้าในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา และเข้ารับการบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยในในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านแสงอรุณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น

โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ หมายถึง กิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อสร้างความตระหนักรู้ภายในตน เข้าใจตนเอง สร้างความเชื่อและศรัทธาในตนเอง มีคุณค่าในตนเอง สามารถที่จะมีความสุข สงกับปัจจุบัน โดยผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของชีวิต การฝึกสมาธิเฝ้าดูลมหายใจ การดูอารมณ์ของตน การเรียนรู้ผ่านสื่อ วีดีโอ เรื่องเล่าจากชีวิตจริงของคนที่สู้ชีวิตและศรัทธาในการมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม การเรียนรู้ผ่านบทเพลง การวาดภาพระบายสีจากสิ่งที่มากระทบอารมณ์ สร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาตนเอง ผ่านการฝึกโต้แย้งทางความคิด การทบทวนตนเองจากเรื่องราวของผู้อื่น การฝึกออกแบบชีวิตตนเอง การสร้างความฝัน สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และสรุปเป็นความคิดที่มีมุมมองต่อตนเอง การฝึกที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการทำการบ้านที่มอบหมายให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือน

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ หมายถึง การประเมิน ก่อน หลัง และระยะติดตามเป็นเวลา 1 เดือน โดยการประเมินผลประเมินทั้งเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ

การประเมินเชิงคุณภาพ ประเมินตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม การแสดงความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง การจดบันทึกการทำกิจกรรม การจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

การประเมินเชิงปริมาณ ประกอบไปด้วย การประเมินก่อน หลัง และระยะติดตามผล 1 เดือน หลังสิ้นสุดกิจกรรม เครื่องมือประกอบด้วย 1) แบบสอบถามความหวัง ของเฮิร์ท (Herth, 1992) 12 ข้อ 2) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดยรูปนีย์ ตั้งจิตภักดี สุกุลที่ดัดแปลงและปรับปรุงตามแนวคิดของ Rosenberg มีข้อคำถามรวม 10 ข้อ และ 3) แบบสอบถามการรับรู้ทางจิตวิญญาณ พัฒนาและประยุกต์จาก Delaney (2005) โดย สุธัญทิพ นาสมนฝัน และวัชชัย ฤกษ์ณะประกรกิจ (2551) ที่พัฒนาให้สามารถใช้กับผู้ติดสารเสพติด จำนวน 26 ข้อ รวมทั้งสิ้น 48 ข้อ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลซึ่งสะท้อนถึงการรับรู้และความต้องการด้านจิตวิญญาณของบุคคลที่มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันกับพฤติกรรมกาติดยาบ้า เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ได้ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ และนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาบ้า
2. ได้โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้า ที่สามารถนำไปถ่ายทอดให้แก่ผู้ปฏิบัติงานในการบำบัดผู้ติดยาบ้า

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (The research and development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย ในการดำเนินการศึกษาทั้ง 3 ระยะนั้น คณะผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์ยาบ้าและผลกระทบ
2. แนวคิดมิติทางจิตวิญญาณ
3. แนวคิดความหวัง
4. แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

สถานการณ์ยาบ้าและผลกระทบ

องค์การอนามัยโลก อธิบายลักษณะของการเสพติด โดยให้นิยามดังนี้คือ 1) มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเสพต่อไป และมีความพยายามในการแสวงหาสิ่งเสพติดด้วยวิธีการต่างๆ 2) ต้องเพิ่มปริมาณการเสพ 3) สภาพร่างกายและจิตใจตกอยู่ใต้อิทธิพลของยา และ 4) สภาพดังกล่าวเป็นอันตรายต่อตัวผู้เสพและสังคม จึงกล่าวได้ว่ายาบ้าเป็นยาหรือสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ผู้ใช้ประจำจะทำให้มีความผิดปกติต่อการทำงานบางประการของระบบประสาทส่วนกลาง การถือว่าผู้นั้นเสพติดต้องมีอาการต่อไปนี้ อย่างน้อย 3 ประการคือ ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ยามาเสพ แม้เป็นวิธีที่ผิดกฎหมาย ไม่สามารถปฏิบัติงานตามปกติได้เนื่องจากมีอาการพิษหรืออาการขาดยาหรือสารนั้น พฤติกรรมเปลี่ยนไป ต้องเสพยาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คือมีความทนต่อยา (tolerance) เมื่อหยุดเสพหรือลดปริมาณการเสพลงมา จะเกิดอาการขาดยาหรือสารนั้น (withdrawal symptom) (วิโรจน์ วีระชัย, 2544)

การแพร่ระบาดของยาเสพติดนับเป็นปัญหาวิกฤตของประเทศต่างๆ ทั่วโลกรวมทั้งในประเทศไทยด้วย การรายงานข้อมูลของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (2559) สถิติ 10 อันดับโรคแรก สาเหตุการป่วยของผู้ป่วยในยาเสพติด ปีงบประมาณ 2558 สามอันดับแรก อันดับหนึ่งคือ F 15.2 แอมเฟตามีนหรือยาบ้า 1,476 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.66 อันดับสองคือ F10.2 สุรา 662 ราย คิดเป็นร้อยละ 23.62 และอันดับสามคือ F12.2 กัญชา 204 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.28 และในช่วงปีงบประมาณ 2554 -2558 พบมีผู้ป่วยยาบ้าทั้งหมด 4,387, 5,096, 4,438, 3,743 และ 2,317 รายตามลำดับ โดยเป็นผู้ติดยาบ้าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ถึงร้อยละ 85.37, 88.6, 85.76, 82.42 และ 78.68 ตามลำดับ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบสถิติเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ร้อยละ 4.86, 6.82, 8.45, 9.99 และ 10.92 ตามลำดับ ทั้งนี้สถิติ

การเข้าบำบัดรักษาย้อนหลัง 3 ปี ในปีงบประมาณ 2555 ถึง 2557 ของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น มีจำนวน 1,789, 2,689 และ 3,009 รายตามลำดับ กล่าวได้ว่ามีจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาสูงมากขึ้นทุกปี พบเป็นผู้ติดยาเสพติดประเภทยาบ้าเข้ารับการบำบัดรักษามากที่สุดเป็นจำนวน 675, 895 และ 1,397 รายตามลำดับและกว่าร้อยละ 90 เป็นผู้ที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแบบควบคุมตัวไม่เข้มงวด ในตี๊กฟื้นฟูสมรรถภาพซึ่งเป็นการบำบัดระยะยาว ประมาณ 4 - 6 เดือนตามการวินิจฉัยของศาล กล่าวได้ว่า การติดยาบ้าในเพศชายยังคงเป็นปัญหาวิกฤตและมีความสำคัญอันส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลผู้ติดยา ครอบครัว และชุมชนหรือสังคม

สาเหตุของการติดยาบ้าเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน สามารถอธิบายได้โดยแนวคิดทฤษฎีชีวะ - จิต - สังคม (Bio-psycho-social Model of Addiction) โดยบ่งชี้ว่าสาเหตุของการติดยาจากปัจจัย 3 ประการ กล่าวคือประการแรกอธิบายเกี่ยวกับตัวยาหรือสาร ซึ่งตัวยที่ทำให้เกิดการเสพติดได้นั้นจะออกฤทธิ์ต่อสมองให้เกิดความพึงพอใจ (Brain Reward System) ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำ อยากให้อยู่เรื่อย ๆ (reinforcing effect) และนำไปสู่ความอยากใช้ยา (craving) ทำให้ผู้เสพยาเกิดความพึงพอใจนำไปสู่การใช้ยาซ้ำและเพิ่มปริมาณขึ้นในระดับสูง ประการที่สองอธิบายผู้ติดยา ผู้ติดยา มักเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ตามสภาพเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และประการที่สาม อธิบายสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมในการติดยา มักเป็นสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือกระตุ้นให้มีการใช้ ซึ่งได้แก่ สภาพครอบครัวและความกดดันทางสังคมต่างๆ (Marlatt et al. cited in Daley & Marlatt, 1992)

ผลกระทบจากการติดยาบ้า การติดยาบ้าส่งผลอย่างมากต่อตนเองหมายถึงตัวผู้เสพ ส่งผลกระทบต่อครอบครัว และชุมชนหรือสังคมนอกรอบข้าง ในด้านผลกระทบต่อตนเอง การติดยาบ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพทุกมิติในทุกมิติอย่างเกี่ยวพันกันไปแยกกันไม่ออก การติดยาบ้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพทุกมิติทั้งมิติทางร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ สำหรับผลกระทบต่อมิติทางร่างกายกล่าวคือเมื่อใช้เป็นประจำทำให้เกิดการทนยา ซึ่งต้องเพิ่มขนาดของยาที่ใช้ขึ้นเรื่อยๆ ถ้าใช้ไปนานๆ ทำให้เกิดการพึ่งต้องการใช้ยาทั้งทางกาย สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เกิดผลเสียต่อการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะสมอง หากหยุดใช้ยาทันทีจะมีอาการขาดยาเกิดขึ้น อาการขาดยาที่เกิดขึ้นในผู้ที่ใช้ยาบ้าในขนาดสูงได้แก่ อ่อนเพลีย นอนหลับคล้ายคนหมดสติ กระวนกระวาย หิวอาหารอย่างรุนแรงในระยะสามถึงสี่วัน จากนั้นหยุดยาจะเกิดอาการสะท้อนกลับของอารมณ์ จากอารมณ์ตื่นตัว ร่าเริง เป็นอารมณ์เบื่อ เหงา เศร้า เซ็ง ซึมเศร้าจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย ผลกระทบในมิติทางจิต การพึ่งยาทางจิตผู้ติดยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ผลกระทบในมิติทางสังคม ผู้ติดยาบ้าจะต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ผู้เสพยา จะแยกตัวจากสังคมคือขาดปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว จะหมกมุ่นอยู่ในกลุ่มผู้เสพยาด้วยกัน ทำให้สมรรถนะในการเรียน การทำงานการดำเนินชีวิตลดลง (วิโรจน์ วีระชัยและลำซำ ลักษณะวิชชช, 2544) และผลกระทบในมิติทางจิตวิญญาณ ผู้ติดยาบ้า

จัดเป็นการติดยาทางจิตวิญญาณ (spiritual being) กล่าวคือ การติดยาบ้ามีรากฐานของความกลัว ละเอียด โกรธ และรู้สึกผิด การขาดการนับถือตนเอง การขาดการเข้าใจสภาพความเป็นจริง จิตสำนึก ไม่สงบสุข ความไม่สมดุลทางจิตใจ การขาดแหล่งยึดเหนี่ยวจิตวิญญาณภายใน การขาดการยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ การขาดความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การขาดความเข้าใจความจริง และความเป็นไปของชีวิตสิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ การเกิดความรู้สึกทางลบ อารมณ์เศร้า หมองและภาวะซึมเศร้า (ธวัชชัย ฤกษ์ประกรกิจ และ สุมน ปิ่นเจริญ, 2546; สุทธิทิพ นาสมนฝัน และคณะ, 2551; Marlatt et al. cited in Daley & Marlatt, 1992; Zackon cited in Joyce, 1992) จะเห็นได้ว่า มิติด้านจิตวิญญาณสำคัญอย่างมากในฐานะของสุขภาพบุคคลที่เป็นแก่นของ ความเข้มแข็งภายในตน หากจิตวิญญาณเปราะบางและอ่อนไหว จะไม่มีพลังเพียงพอในการ เปลี่ยนแปลงตนเอง

แนวคิดมิติทางจิตวิญญาณ

มิติทางจิตวิญญาณ เป็นมิติหนึ่งในองค์ประกอบของสุขภาพที่มีความสำคัญในการให้การ พยาบาลแบบองค์รวม เนื่องจากบุคคลประกอบด้วยร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ การดูแล สุขภาพบุคคลไม่อาจแยกเป็นส่วนๆได้ แต่ต้องให้การดูแลคนทั้งคนในทุกองค์ประกอบอย่างบูรณาการ เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2552) มีผู้ให้ความหมายของจิตวิญญาณไว้ในลักษณะ ที่คล้ายกัน ดังนี้

ธงชัย วชิรพินพวงและคณะ (2554) ให้ความหมายว่า จิตวิญญาณเป็นส่วนที่เกี่ยวข้อง กับความมีชีวิตจิตใจ ผดุงชีวิตและให้ความหมายที่สำคัญแก่ชีวิต

จารุวรรณ บุญรัตน์ และสุพัชรา อุปสานิก (2555) ให้ความหมายว่า จิตวิญญาณเป็นสิ่งยึด เหนี่ยวของชีวิต เมื่อบุคคลเกิดปัญหาหรือความเจ็บป่วย จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองความต้องการ ด้านจิตวิญญาณ เพื่อให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ อันนำมาซึ่งสุขภาวะของบุคคลอย่างแท้จริง

ขวัญตา บาลทิพย์ และ เพชรรัชตะชาติ (2559) ให้ความหมายว่า จิตวิญญาณมีความหมายที่ ครอบคลุมถึงการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยว ความหวังและพลัง ชีวิต ความเมตตา กรุณา และการให้อภัย ปัญญาและภาวะเหนือตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นแก่นแท้ของ ชีวิตและมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคน

การศึกษาครั้งนี้ มีการทบทวนวรรณกรรมด้านจิตวิญญาณในมุมมองของตะวันออกและ ตะวันตก ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก/กึ่งโครงสร้าง และการสนทนากลุ่ม รวมทั้งการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะผู้วิจัยเลือกใช้หลายแนวคิดมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

แนวคิดของไฮฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 1983) ที่อธิบาย “จิตวิญญาณ” ประกอบด้วย

1. ความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (need for meaning and purpose in life)

2. ความต้องการความรัก (need to receive love)

3. ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น (need to give love)

4. ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ (need for hope and Creativity)

แนวคิดของไฮฟิลด์และคาสันที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อนำมาผนวกกับแนวคิดวิถีไทยและหลักพุทธศาสนา จากข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและการสัมภาษณ์ ได้ข้อสรุปว่า จิตวิญญาณ คือ

1. เป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้น การเกิดสติปัญญา ความศรัทธาตัวเอง การยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และความเข้าใจในธรรมชาติของชั้น 5 จากฝึกปฏิบัติสมาธิ นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะดูแลจิตของตน

2. พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีเมตตา เพื่อให้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตใหม่ ซึ่งต้องอาศัยความเพียร ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. การให้อภัย มีความกล้าหาญที่จะกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องต่อผู้อื่น

4. เมื่อมีโอกาสที่จะฝึกสติ จะเกิดพลังจิตที่เข้มแข็ง รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน เกิดปัญญาที่จะแยกแยะความถูกผิด ชั่วดี

แนวคิดของดาลานี (Dalaney, 2005, สุทธิทิพ นาสมฝัน และคณะ 2551) ที่อธิบาย “จิตวิญญาณ” ประกอบด้วย

1. ด้านพลังอำนาจเหนือตนเอง (higher power) ซึ่งหมายถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า ความเชื่อถึงสิ่งที่มีพลังอำนาจเหนือกว่าตนเอง

2. ด้านคุณลักษณะทางจิตวิญญาณภายในตน (universal integration) หมายถึงปัญญาขั้นสูง จิตจักรวาล พลังอำนาจขั้นสูง เป็นความสงบสุข คุณภาพชีวิต ความเชื่อ ความศรัทธา สรรพสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสโดยตรง การให้ความหมายของชีวิต แก่นตัวตน พลังชีวิต เมื่อเกิดความทุกข์ใจหรือเผชิญปัญหา ก็สามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ช่วยให้ตนเข้มแข็งมีกำลังใจที่ตีมากขึ้น

3. ด้านการค้นพบตนเอง (self discovery) หมายถึงการเดินทางของจิตวิญญาณ เป็นการเดินทางค้นหาความหมายในชีวิต มีการสร้างสรรค์ การเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก การมีความรักและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

4. ด้านสัมพันธ์ภาพ (relationship) เป็นการมีสัมพันธ์ภาพกับตนเองและผู้อื่นรวมถึงสรรพชีวิต การติดต่อสื่อสารกับคนอื่นบนรากฐานของการเคารพอย่างลึกซึ้งและมีฐานของการเคารพต่อชีวิตอย่างสูง

5. ด้านการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อม (E-Co awareness) เป็นการเชื่อมโยงกับธรรมชาติรอบตัว วางใจในที่อยู่ มีความสำนึกต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รวมทั้งสมาชิกด้วยกัน อันจะมีส่วนสำคัญยิ่งต่อการเลิกยา

จากแนวคิดของดาลานี ที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อนำมาผนวกกับแนวคิดวิถีไทยและหลักพุทธศาสนา จากข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและการสัมภาษณ์ ได้ข้อสรุปว่า จิตวิญญาน คือ

1. พระพุทธเจ้าสอนให้เราพึ่งพาตัวเอง แต่ในขณะที่ยังอ่อนแอจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนร่วมทางเดิน สิ่งที่ต้องมีภายในตนคือ ความมีวินัย ส่วนกัลยาณมิตรอาจหมายถึงบิดา มารดา หรือผู้ที่ตนศรัทธา ที่จะช่วยโน้มนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกได้

2. ปัญญาขั้นสูง หมายถึง การตระหนักรู้ รู้ตื่น รู้เบิกบาน ความเป็นอิสระ ไม่ยึดติด ความเข้าใจในธรรมชาติของชั้น 5 เข้าใจในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ

3. การค้นพบตนเองนับเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักพุทธศาสนานั้นคือนิพพาน แต่ในบุคคลทั่วไป คือการอยู่อย่างรู้เท่าทันตนเอง

4. หลักของพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องของการเชื่อมโยงหรือมีสัมพันธภาพกับผู้คนต่างๆรวมถึงการตระหนักต่อสิ่งแวดล้อมในเรื่องของกัลยาณมิตรทั้ง

5. กัลยาณมิตรทั้ง 6 และคุณสมบัติของคนดี (สัปบุริสธรรม 7) พึ่งปฏิบัติต่อผู้อื่นรวมถึงชุมชนที่อาศัยด้วยความรักและภาคภูมิใจต่อท้องถิ่นหรือชุมชนของตน

เห็นได้ว่า การผนวกมุมมองด้านจิตวิญญานของแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดตะวันออกที่เป็นวิถีไทยหรือหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่มีความใกล้เคียงกันและสามารถเชื่อมโยงกันได้เป็นอย่างดี และคณะผู้วิจัยจึงได้นำมาสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ และคณะผู้วิจัยจะต้องพัฒนาตนเองเป็นผู้ดูแลด้านจิตวิญญาน การพัฒนาทักษะทางจิตวิญญานสำหรับพยาบาลเพื่อดูแลทางด้านจิตวิญญานพยาบาลจะต้องมีทักษะในการดูแลด้านจิตวิญญาน ดังต่อไปนี้ (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2552)

1. เทคนิคการสื่อสาร
2. ช่วยเหลือด้านความคิดและความทรงจำ
3. กระตุ้นประสาทการรับรู้
4. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
5. การช่วยเหลือด้านศาสนา

จึงกล่าวได้ว่า จิตวิญญานสำหรับผู้ติดยาบ้าเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี นั่นคือการหยุดหรือเลิกเสพยาบ้าได้ เนื่องจากผู้ติดยาบ้าเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะเสพติดเรื้อรังจะมีลักษณะของความอ่อนแอทางจิตวิญญานที่เด่นชัดอยู่ 8 ประการได้แก่ 1) การยึดติดกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดในวัยเด็กส่งผลให้มีอัตตาอ่อนแอ มีการรับรู้และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดพลังอำนาจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง 2) การขาดความรักนับถือตนเอง 3) การขาดความตระหนักรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 4) การเผชิญกับปัญหาไม่เหมาะสม 5) ผลจากการเสพยาเสพติดและดื่มสุรามายาวนานทำให้เกิดความบกพร่องของการคิดมีข้อจำกัดของการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองจากสภาพปัญหาทางจิต 6) การขาดแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการเอื้อหนุนให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านครอบครัวและสังคม 7) การขาดความตระหนัก และ 8) การประกอบอาชีพที่เสี่ยงและขาดแรงจูงใจในการประกอบอาชีพ (ปราณีพร บุญเรืองและคณะ, 2552) ดังนั้น การติดยาบ้าถือเป็นโรคทางจิตวิญญาณด้วย กล่าวคือ ทำให้ผู้เสพ ผู้ติดยาเสพติดขาดศีล สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้มีพลังด้านจิตวิญญาณไม่เข้มแข็ง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณก็นับว่ามีความสำคัญยิ่งในการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพสำหรับคนกลุ่มนี้

การศึกษาครั้งนี้ มีการประเมินการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณ โดยใช้เครื่องมือคือแบบสอบถามการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณ 26 ข้อ ที่พัฒนาจากการศึกษาของสุธัญทิพ นาสมฝัน และคณะ (2551) ร่วมกับการประเมินเชิงคุณภาพถึงความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า และการนำตัวอย่างกรณีศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม

แนวคิดความหวัง

ความหวังมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ในการช่วยให้เกิดมีกำลังใจ มีความแข็งแกร่งที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นความหวังจึงช่วยกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อไปสู่เป้าหมายที่คาดไว้ในอนาคต มีผู้ให้ความหมายของความหวังไว้ในลักษณะที่คล้ายกัน ดังนี้

ความหวัง หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจของบุคคล เป็นนามธรรม สามารถแสดงออกมาเป็นความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่างๆที่แสดงถึงความเชื่อมั่นว่า บุคคลจะสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่และได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ความหวังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามอายุ กาลเวลา และสถานการณ์ชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปรับตัวต่อการเจ็บป่วย มีคุณค่ามีความหมายต่อชีวิตและเป็นความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่ (Herth, 1990)

ความหวัง หมายถึง พลังสำคัญในการดำรงชีวิต โดยคาดว่าในอนาคตจะสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานต่างๆที่ได้รับ ซึ่งความหวังนี้เปรียบเสมือนความพร้อมภายในบุคคลที่ก่อให้เกิดการแสดงออกในเรื่องต่างๆโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ความรู้สึกถึงศักยภาพของตนเอง ความสามารถในการเผชิญปัญหา ความเข้มแข็งมุ่งมั่นของจิตใจ การมีเป้าหมายและความหมายในชีวิตรวมทั้งความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ (Miller, 1985)

สรุปได้ว่า ความหวัง จึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องของกลุ่มความคิด อันประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจและพลังแห่งแนวทางของบุคคลในการไปถึงเป้าหมาย เป็นอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดส่วนบุคคลที่เป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ในลักษณะของความเชื่อหรือการคาดหมายในทางบวกถึงความเป็นไปได้ในการบรรลุหรือประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังในอนาคต เป็นพลังเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติตน ให้สามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันได้ โดยมีความคาดหมายถึงผลบวกที่จะเกิดในอนาคต สำหรับผู้ติดยาบ้าความหวังเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นพลังในทางบวกทำให้เกิดแรงจูงใจการทำสิ่งต่างๆโดยมีเป้าหมายในอนาคต ทำให้ผู้ติดยาบ้ามีพลังในการกระทำเพื่อให้

บรรลุเป้าหมาย และช่วยให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ยุ่งยาก ทุกข์ใจ การเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ต่างๆที่ไม่แน่นอนได้

มิติของความหวัง เฮิร์ธ (Herth, 1992) แบ่งความหวังออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. ความรู้สึกถึงความไม่แน่นอนและความรู้สึกต่ออนาคต (Inner sense of temporality and future) เป็นเรื่องเกี่ยวกับความปรารถนา จินตนาการ ความสงสัย การรับรู้ การประมวลผลความ การแปลความหมายและการตัดสินใจ เกี่ยวข้องกับการรวมประสบการณ์และความหวังในอดีตและปัจจุบันไปสู่อนาคต โดยบุคคลจะมีความรู้สึกที่ดีต่อเป้าหมาย และจะรับรู้ว่าเป็นเป้าหมายที่ตนเองต้องการนั้นอาจเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ยังมีความรู้สึกในทางบวกว่าอาจจะสามารถได้มาหรือประสบผลสำเร็จในปัจจุบันหรืออนาคต

2. ความรู้สึกพร้อมและการคาดหวังในเชิงบวก (Inner positive readiness and expectancy) เป็นเรื่องของความรู้สึกเชื่อมั่นว่าได้ในสิ่งที่หวัง มองเห็นแนวของความสำเร็จ สมหวัง มีความรู้สึกมั่นใจ ไว้วางใจ และเกิดความรู้สึกพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมหรือกระทำการในด้านต่างๆ ด้วยความเชื่อมั่นว่า การกระทำของตนนั้นสามารถที่จะทำให้เป้าหมายของตนบรรลุผลสำเร็จได้

3. ความเชื่อมโยงกับตนเองและบุคคลอื่น (Interconnectedness with self and other) ในมิตินี้เป็นความเชื่อมโยงตนเองกับบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งอื่น รวมถึงความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และความเชื่อในเรื่องจิตวิญญาณ โดยความเชื่อมโยงกับตนเองนั้น เป็นการยืนยันหยัดแน่วแน่ในสิ่งที่ตนคาดหวัง ทำให้เกิดความเข้มแข็ง กล้าหาญ พร้อมทั้งจะเผชิญและผ่านเหตุการณ์ที่ยุ่งยากไปได้ ส่วนความสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งอื่นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความใกล้ชิด ผูกพัน เอาใจใส่ และให้กำลังใจแก่บุคคล ทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่ามีผู้ร่วมแบ่งปันความรู้สึก มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลอื่น ซึ่งก่อให้เกิดความหวังขึ้นภายในจิตใจ นอกจากนี้ ยังรวมถึงเหตุการณ์แวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อความหวังของบุคคลและความศรัทธาในเรื่องที่อยู่เหนือคำอธิบาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นว่าจะสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่คาดหวังไว้ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยเลือกแนวคิดความหวังของเฮิร์ธ (Herth, 1990) ซึ่งให้ความหมายว่า ความหวังเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวเองของแต่ละบุคคล สามารถแสดงออกมาเป็นความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่างๆที่แสดงถึงความเชื่อมั่นว่า บุคคลจะสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่และได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ จึงเป็นพลังที่จะทำให้บุคคลผ่านพ้นสถานการณ์ปัจจุบันไปได้ และส่งเสริมให้บุคคลคาดหวังถึงผลบวกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความหวังจึงจำเป็นสำหรับการปรับตัวต่อการเจ็บป่วย มีคุณค่า มีความหมายต่อชีวิตและเป็นความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่

การประเมินความหวัง โดยใช้แบบประเมินความหวังของเฮิร์ธ (Herth Hope Index: HHI, 1992) ที่ดัดแปลงมาจากมาตรวัดความหวังของเฮิร์ธ (Herth Hope Scale: HHS, 1990) เพื่อให้

สามารถประเมินความหวังของผู้ติดยาบ้าได้โดยใช้เวลาที่สั้นลงแต่สามารถวัดได้ครอบคลุมโครงสร้าง แต่ละมิตอย่างครอบคลุมทุกมิติตามแนวคิด แบบวัด HHI นี้ สามารถใช้กับกลุ่มประชากรได้อย่าง กว้างขวาง ทั้งที่เจ็บป่วยและไม่เจ็บป่วย แบบวัด HHI ได้รับการทดสอบทั้งความตรงและความเชื่อมั่น หลายครั้ง มีข้อคำถามที่สั้น จำนวนไม่มากและมีความชัดเจนเหมาะสมกับกลุ่มผู้ติดยาบ้า แบบวัด HHI ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ

แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่าความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองเป็น การยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง

บุริมาพร แสงพยัค (2553) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง การ ประเมินตนเองตามความรู้สึกของตน ว่าตนเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ สามารถ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับตนเองและบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นความรู้สึกที่ เกิดขึ้นภายในตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเอง เชื่อถือตนเอง เป็นการประเมินตนเอง ทั้งด้านบวกและลบ การศึกษาครั้งนี้ ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) โดยได้แยกออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (cognitive self) เป็นเรื่องของความรู้ ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเองจากการที่บุคคลเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพ ภายในโครงสร้างสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่หรือ เป็นสมาชิกอยู่ ทำให้บุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เอกลักษณ์ที่บุคคลได้จากสังคมทำให้ บุคคลรู้ว่าเขาเป็นใคร คนอื่นเป็นใคร การรับรู้นำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งไม่เกี่ยวกับการประเมิน ของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (self-evaluation) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากการที่ บุคคลนำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือคนอื่น เพื่อที่จะให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความ ภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำเพียงใด การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยาส่วนใหญ่จะ เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยพบว่า การที่บุคคลรู้สึกต่อตนเองในเรื่องการรับรู้คุณค่าของ ตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

การเห็นคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ และสิ่งแวดล้อม การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดชีวิต เกิดขึ้นระหว่างการใช้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบๆตัว โดยมีจุดเน้นเริ่มต้นในครอบครัว ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็ก กระบวนการของพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยการเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จากการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) พบว่า บุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะให้ความสำคัญกับความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่ วุฒิภาวะจะทำให้บุคคลมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อผิวน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีการเปลี่ยนแปลงน้อย การเห็นคุณค่าในตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุ เนื่องจากอยู่ในวัยเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของคู่สมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย เป็นต้น

นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ และสิ่งแวดล้อมแล้วยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ หากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของบุคคลดำเนินไปได้ด้วยดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้นแต่ว่าในทางตรงกันข้ามนั้น หากบุคคลใดได้ประสบเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกว่าไร้ความสามารถ ไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง นอกจากนี้ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมก็มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเช่นเดียวกัน

บุคคลทุกคนต่างมีคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น ในปัจจุบันมีบุคคลจำนวนมากขาดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ และกลุ่มผู้ติดยาบ้าเป็นผู้ที่มองเห็นตนเองด้อยคุณค่า ขาดความรักในตนเอง มีความไม่มั่นคง ขาดความเชื่อมั่นและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อย่างไรก็ตาม ผู้ติดยาบ้าเหล่านี้สามารถที่จะส่งเสริมการเห็นในคุณค่าที่ตนเองที่มีอยู่ได้ ถ้าหากได้รับการกระตุ้นและอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นสามารถช่วยพัฒนาความรู้สึกรักและเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าได้ในที่สุด บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของตน รับรู้คุณค่าของตนตามเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดทั้งเป็นผู้มีความพึงพอใจ เคารพ และประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ การเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเกี่ยวข้องกับ

การเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร มีความเชื่อมั่นในตนเองมาก มีภาวะจิตใจที่มั่นคง มีความวิตกกังวลน้อย รับรู้ได้ถึงความสำเร็จ

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถบอกถึงพฤติกรรมของบุคคลที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และถ้ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีพฤติกรรมถูกต้องเหมาะสม แต่กรณีผู้ติดยาบ้าที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดผลกระทบและปัญหาจากพฤติกรรมที่เหมาะสมต่าง ๆ ตามมามากมาย การศึกษาครั้งนี้ ใช้แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) โดยให้มีการตระหนักรู้ตนเองและมีการประเมินตนเองโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศ การพัฒนาโปรแกรมบำบัดทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาเสพติด พบว่า การศึกษาการดูแลด้านจิตวิญญาณนำมาใช้ได้ผลดีในผู้รับบริการหลากหลายกลุ่ม แต่สำหรับการดูแลด้านจิตวิญญาณในผู้ยาเสพติดในประเทศไทยยังไม่มี การศึกษาวิจัยที่ชัดเจน การศึกษาที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดจากการทบทวนวรรณกรรม มีดังนี้

ธวัชชัย ฤกษ์ประกรกิจ และ สุนัน ปิ่นเจริญ (2546) สร้างโปรแกรมการบำบัดทางจิตสำหรับผู้ติดยาเสพติด ภายใต้การสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต โดยใช้กระบวนการบำบัดที่เน้นให้เข้าใจชีวิตในระดับต่างๆ การยอมรับ และการมีความรักในชีวิตซึ่งเป็นกระบวนการภายในจิตใจส่วนลึกของบุคคล จะช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดมีความสุขสงบภายในจิตใจและมีพลังจิตใจในการสร้างสรรค์ชีวิตใหม่ที่ปลอดจากยาเสพติด ในโปรแกรมมี 8 ขั้นตอน คือ 1) การฝึกสมาธิลมหายใจ ขั้นตอนที่ 1: การกำหนดรู้ลมหายใจ 2) การฝึกสมาธิลมหายใจ ขั้นตอนที่ 2: การเฝ้าดูลมหายใจ 3) การเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกาย 4) การระลึกอารมณ์/การยอมรับอารมณ์ 5) การเฝ้าดูอารมณ์และความรู้สึกทางร่างกาย 6) การเฝ้าดูความคิดและเงื่อนไขความคิด 7) การยอมรับตนเองอย่างสมบูรณ์ 8) การพัฒนาจิตสำนึกแห่งความรัก/ความเข้าใจ การปฏิบัตินี้ใช้เวลา 8 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง พร้อมกับนำไปฝึกต่อที่บ้าน ผลดีที่เกิดขึ้นจะขึ้นกับบุคคลที่นำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

สุธัญทิพ นาสมนัน และคณะ (2551) ทำการศึกษาดัชนีชี้วัดองค์รวมของการประเมินในมิติจิตวิญญาณของผู้ติดยาเสพติด โดยพัฒนาเครื่องมือในการประเมินดัชนีชี้วัดองค์รวมของการประเมินมิติจิตวิญญาณผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพแบบชุมชนบำบัด ระยะเวลา 4 เดือน กลุ่มผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ถูกศาลสั่งบังคับบำบัด สารเสพติดที่ติดได้แก่ ยาบ้า กัญชา สารระเหย เป็นสารหลัก พร้อมกับการพัฒนารูปแบบการบำบัดทางจิตวิญญาณโดยนำแนวคิดสมาธิบำบัดมาใช้ โดยการทำสมาธิบำบัดมีทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาในการทำสมาธิ 1 ชั่วโมงติดต่อกัน 1

สัปดาห์ รวมระยะเวลาในการฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ นอกจากการทำสมาธิแล้วยังสอดแทรกคำสอน ข้อคิด อุปมาอุปมัย เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดความตระหนักรู้ตนเอง ผลการบำบัดพบว่า ก่อนบำบัด ผู้ติดยาเสพติดมีมิติทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับต่ำ หลังการบำบัดโดยการทำสมาธิ มิติทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้ นอกจากผู้ป่วยจะได้เข้ากลุ่มสมาธิ บำบัดแล้ว ในส่วนของการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการมอบหมายบทบาทหน้าที่ในการดูแล กันเอง ก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีคุณค่าในตนเอง ค้นพบความหมายของชีวิตมากขึ้น เกิดความเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งมากขึ้น

ปราณีพร บุญเรืองและคณะ (2552) ได้ศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติดหญิง พบว่า ผู้หญิงที่ติดยาเสพติดได้รับความเจ็บปวดของชีวิตที่ผ่านมาจากครอบครัว เดิม การพลัดพราก สูญเสียบุคคลที่รักในครอบครัวโดยกะทันหัน การได้รับทารุณกรรมทั้งทางกาย และทางเพศ มีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวที่เป็นปัญหา จากภูมิหลังเดิมที่มีแต่ความเจ็บปวดหล่อหลอม ความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลให้เป็นคนที่ยืดหยุ่น บอบบาง มีปัญหาขาดแคลนความรักความ เข้าใจ เต็มไปด้วยการใช้กลไกการป้องกันตนเอง ขาดความไว้วางใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เมื่อเข้าสู่ระบบบำบัดรักษา จึงเกิดปัญหาพฤติกรรมตามมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการทะเลาะวิวาท ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง การแบ่งพรรคแบ่งพวก ซึ่งดีชิงเด่นกัน รวมถึงพฤติกรรมการทำผิด กฎระเบียบของบ้าน โปรแกรมบำบัดจึงได้นำแนวคิดการบำบัดโลกภายในเพื่อลดความเจ็บปวดในชีวิต กลุ่มกิจกรรมประกอบไปด้วย กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของซาเทียร์ ในภาคกลางวัน 6 ครั้ง ร่วมกับการบำบัดทางจิตวิญญาณ เน้น การทำสมาธิบำบัด ในภาคกลางคืน 6 ครั้ง กลุ่มบำบัดเพื่อสร้าง แรงจูงใจ และกลุ่มจิตบำบัดมาใช้ในการบำบัดผู้หญิงที่ติดยาเสพติดจำนวน 18 คน ผลการบำบัดพบว่า ผู้หญิงที่ได้รับการบำบัดตามโปรแกรมทั้ง 4 แนวคิด เมื่อบำบัดครบ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.05$) และติดตามอีก 1 ปี สามารถหยุดเสพยาเสพติดได้ 14 คน อีก 4 คนไม่สามารถติดตามได้ครบ 1 ปี

ธงชัย วชิรพิณพง และคณะ (2554) การถอดบทเรียนการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุรา โดยวัดในชุมชน ศึกษาในวัดสองแห่ง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดรักษาผู้ที่มี ปัญหาการดื่มสุราโดยวัดในชุมชนเป็นภูมิปัญญาของชุมชนโดยอาศัยความศรัทธาเชื่อมั่นในการกล่าว คำปฏิญาณต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการใช้สมุนไพร เพื่อให้เกิดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เสริมพลังทางด้าน จิตวิญญาณให้เข้มแข็งและสามารถ ลด ละ เลิก สุราได้ในที่สุด

พิชัย แสงชาญชัย (2558) ทำการศึกษาการบำบัดผู้ติดสุราในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสุรายาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก เรียกว่า PMK Outpatient rehabilitation program เพื่อเลิกสุรายาเสพติดอย่างยั่งยืน มีการนำหลัก 12 ขั้นตอนแนวพุทธมาใช้ โดยยังคงเนื้อหาที่สำคัญของหลัก 12 ขั้นตอนเดิม หรือสติปัญญาดั้งเดิมของสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา นิรนาม เน้นหลักศรัทธาและปัญญา พลังอำนาจเหนือตนของชาวพุทธก็คือ พระรัตนตรัย เป้าหมายที่ แท้จริงของพุทธศาสนา หรือความดีงาม ความดีงามสูงสุดก็คือ การพัฒนาคนให้เกิดสติและปัญญา

ได้แก่ หลักไตรสิกขาหรือมรรคมีองค์แปด เมื่อเกิดปัญญาผู้ปฏิบัติชอบก็จะเห็นสิ่งต่างๆตามที่เป็นจริง และสามารถปฏิบัติไปได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ ละวางจากสิ่งที่ไม่ดีได้และประสบกับความสงบสุขที่แท้จริงได้

ปิยวรรณ ทศนาญชลี (2552) ศึกษาสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการไม่เสพยาบ้าซ้ำ และกระบวนการไม่เสพยาบ้าซ้ำภายหลังจากการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 คน วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม 11 เดือน ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุหลักที่ไม่เสพยาบ้าซ้ำ คือ ตัวของผู้เข้ารับการบำบัดเองมีความต้องการยุติการเสพยาบ้า มีสภาพจิตใจเข้มแข็ง มุ่งมั่นต่อการเลิกเสพยาบ้า และมีเจตคติที่ดีต่อกระบวนการบำบัด มีบุคลิกที่ไม่เอื้อต่อการเสพยาบ้าซ้ำ เช่น ไม่เป็นผู้พึ่งพิงผู้อื่นตลอดเวลา ปล่อยวาง อดทน และรอคอยได้ รวมทั้งพยายามออกห่างจากสิ่งแวดล้อมสังคมนยาเสพติดด้วยตนเอง มีการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว ช่างครอบครัว สำหรับกระบวนการไม่เสพยาบ้าซ้ำ พบว่า ตัวผู้ติดสารเสพติดเองและสภาพแวดล้อมเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการสนับสนุนให้คงสภาพการไม่เสพยาบ้าซ้ำ

ธนารัตน์ พลัปลาไชย อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ และรุ่งนภา ภาณิตรัตน์ (2556) ศึกษาการบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความตึงเครียดในผู้ติดสุรา เพื่อศึกษาแนวทางการบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐาน วิธีการศึกษา สืบค้นจากหลักฐานเชิงประจักษ์ พบหลักฐานจำนวน 4 เรื่อง นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการบำบัดเป็นแบบกลุ่ม 8-10 ครั้ง สมาชิกกลุ่มไม่เกิน 8 ราย บำบัดสัปดาห์ละครั้งๆละ 1-2 ชั่วโมง โดยการบำบัดมีหัวข้อในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งมีหัวข้อการพึ่งพากันและกัน การให้ความหมายและจิตวิญญาณ สรุปได้ว่าการบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความตึงเครียดในผู้ติดสุราสามารถลดปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียดอันเนื่องมาจากความอยากดื่มลดลง

อัมพร สีลากุล และคณะ (2556) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีน ด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” (สารานุกรมธรรม6) ระดับศีล 5 เป็นการวิจัยและพัฒนาและประเมินผลการนำรูปแบบฯ ไปใช้ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนที่เข้ารับการบำบัดแบบผู้ป่วยนอก ที่คลินิกจิตสังคมบำบัด โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ และคลินิกบ้านวิถีพุทธ โรงพยาบาลศรีเมืองใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 59 คนรวมทั้งพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ และ โรงพยาบาลศรีเมืองใหม่จำนวน 5 คน โดยดำเนินการตามแนวทางการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและทดสอบทางสถิติ paired samples t-test ผลการวิจัย พบว่า ได้คู่มือการบำบัดด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” ๓ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และจากการนำคู่มือการบำบัดด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” ๓ ไปใช้พบว่า ผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนสามารถหยุดเสพได้เมื่อติดตามครบ 3 เดือนร้อยละ 98.1 ก่อนและหลังได้รับการบำบัดติดตามครบ 3 เดือน พบว่า มีคะแนนคุณภาพ

ชีวิตและคะแนนความสามารถในการทำหน้าที่โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับการบำบัด ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ($p < 0.05$) ส่วนผู้บำบัดทุกคนมีความพึงพอใจต่อคู่มือการบำบัดด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” ๓ ในระดับมากขึ้นไป จากการวิจัยครั้งนี้ การบำบัดด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” ๓ เป็นการเริ่มต้นของการพัฒนาให้ผู้เสียหายเสพติดแอมเฟตามีนได้รับการพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต ดังนั้นบุคลากรที่รับผิดชอบในการบำบัด ควรนำรูปแบบการบำบัด ๓ นี้ ไปทดสอบประสิทธิภาพใช้กับผู้เสียหายเสพติด เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

เลจ โบเวน และมาเล็ท (Leigh Bowen and Marlatt , 2005) ศึกษาจิตวิทยาญาณและการฝึกสติในผู้ติดยาเสพติด กลุ่มสุราและบุหรี่ย จำนวน 196 คน ผลการศึกษาพบว่ามิติด้านจิตวิทยาญาณ น่าจะมีส่วนในการลดการดื่มสุราและลดการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้

เฮนซ์และคณะ (Heinz et al., 2010) ทำศึกษามิติทางจิตวิทยาญาณและการติดยาเสพติด โดยการศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้การสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้ติดยาเสพติดที่เป็นผู้ป่วยนอก จำนวน 25 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนการรับรู้มิติทางจิตวิทยาญาณความสัมพันธ์กับพฤติกรรมติดยาเสพติด การบำบัดรักษาและการดูแลทางจิตวิทยาญาณที่มีการนำการปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาที่มีวิธีการซับซ้อนมีความลำบากมากในการทำตาม แต่เมื่อได้ทำและร่วมมือจะมีผลต่อการฟื้นฟู ความร่วมมือและความเชื่อต่อศาสนาเป็นเรื่องสำคัญต่อความสำเร็จ

การทบทวนวรรณกรรมจากการศึกษาที่ผ่านมา สรุปได้ว่าการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับมิติทางจิตวิทยาญาณในผู้ติดยาเสพติด มีทั้งการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การศึกษาเชิงปริมาณ โดยการศึกษาผลของโปรแกรมที่สร้างขึ้นสำหรับผู้ติดยาเสพติดพบว่า ได้มีความพยายามนำแนวคิดการบำบัดทางจิตวิทยาญาณมาใช้ในการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด แต่ยังคงขาดความชัดเจนในการประเมินประสิทธิภาพของกลุ่ม และลักษณะที่ศึกษาเป็นการศึกษาที่นำแนวคิดหลายๆแนวคิดมาผนวกกันจึงไม่อาจจะระบุได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นเกิดจากประสิทธิภาพของกลุ่มใด แต่สำหรับผู้ติดยาบ้าที่เป็นผู้ป่วยชายในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพยังไม่มีการพัฒนาโปรแกรมการดูแลด้านจิตวิทยาญาณที่เจาะจงสำหรับกลุ่มนี้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิทยาญาณของผู้ติดยาบ้าชาย เพื่อให้มีโปรแกรมการบำบัดเฉพาะเจาะจงสำหรับกลุ่มนี้ โดยมีระดับความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้มิติด้านจิตวิทยาญาณ ความเข้มแข็งทางจิตวิทยาญาณ ความพึงพอใจในการร่วมโปรแกรมฯ การเปลี่ยนแปลงของตนเอง เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการเข้าร่วมโปรแกรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดของการศึกษาครั้งนี้ เกิดจากความตระหนักในสถานการณ์ปัญหาการติดยาบ้าซ้ำซากที่เกิดจากความอ่อนแอภายในตน ผู้ติดยาบ้าได้อธิบายความอ่อนแอทางจิตวิทยาญาณว่าเป็นการใช้ชีวิตแบบไร้เป้าหมาย การติดกับอดีตที่เจ็บปวด การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกอยากของ

ตนได้ ความสับสนในชีวิต ขาดความรัก เคารพนับถือตนเอง ไม่มีความเชื่อศรัทธาต่อตนเอง และผู้อื่น จากแนวคิดของไฮฟิลด์และคาสัน Hightfield and Cason (1983) และ ดาลานี (Dalaney, 2005) ผนวกกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความเชื่อในสิ่งเคารพยึดเหนี่ยวที่เป็นบริบทส่วนใหญ่ของคนไทย พบว่าการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสามารถช่วยให้ผู้ติดยาบ้า ค้นหาเป้าหมายของชีวิต เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง พบความหมายของชีวิตตามความเป็นจริง ภายในตน ทำให้เกิดความสุข สงบ มั่นคง สามารถปล่อยวางและข้ามพ้นความทุกข์ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแสดงออกถึงความรัก เมตตาต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบๆตน มีความสุขกับปัจจุบัน โดยการฝึกรู้จักตนเองผ่านการทำสมาธิเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถดูแลตนเอง เรียนรู้ที่จะหาจุดพลังชีวิตของตนเองที่จะดึงศักยภาพด้านบวกของตนเองขึ้นมา ให้เกิดความตระหนักรู้ภายในตน เรียนรู้ถึงความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ผ่านกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติทั้ง การคิดและทำสมาธิจนสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ และมีความสุขสงบได้โดยไม่ต้องพึ่งการเสพยาบ้าอีกต่อไป

จากความต้องการมีโปรแกรมที่เหมาะสมและเฉพาะเจาะจงกับผู้ติดยาบ้าชาย ที่มาจากความต้องการและสอดคล้องกับบริบทของผู้ติดยาบ้าจริง ประกอบกับแนวคิดที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ใช้กลวิธีขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งในโปรแกรมภายใต้กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของยาลอม (Yalom, 1995) และหลักคิดการสร้างพลังอำนาจ (empowerment) ที่มีกระบวนการจัดกิจกรรมให้เกิดความรู้สึกรู้เท่าเทียมกันระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด (นิตย ทัศนียมและสมพันธ์ ทัศนียม, 2555) การศึกษาครั้งนี้ จึงได้มีการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย โดยใช้กรอบแนวคิดจิตวิญญาณที่มาจากการรับรู้มิติด้านจิตวิญญาณ อันสะท้อนความต้องการของผู้ติดยาบ้าเอง ผนวกกับการทบทวนวรรณกรรมจิตวิญญาณทั้งแนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ได้แก่ หลักคำสอนพุทธศาสนา ร่วมกับข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ และใช้วิธีการขับเคลื่อนกิจกรรมในโปรแกรม โดยใช้กระบวนการกลุ่มและการสร้างพลังอำนาจ เพื่อทำให้เกิดพลัง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนคิด การรับฟัง การฝึกฝน เรียนรู้ประสบการณ์จริงจากการลงมือทำ จนเกิดการเรียนรู้จากภายใน กรอบแนวคิดงานวิจัยดังแสดงตามแผนภาพ ที่ 1



ภาพที่ 1 โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมบำบัดด้านจิตวิญญาณที่ตอบสนองการดูแลผู้ติดยาบ้าที่เป็นผู้ป่วยชายในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพโดยเฉพาะจึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งและนับเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ เพราะการเยียวยาทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาเสพติดเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการทันทีเพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดมีความหวัง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า โดยทำการศึกษา 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาพัฒนากระบวนการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการเพิ่มพลังชีวิต สร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณให้มีแรงผลักดันตนเองที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ตามวงจรของการเสพติดยา เพื่อให้พวกเขาสามารถที่จะฝ่าฟันช่วงวิกฤตของชีวิตได้ และผ่านพ้นวงจรนี้จนสามารถหยุดการเสพยาบ้าได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

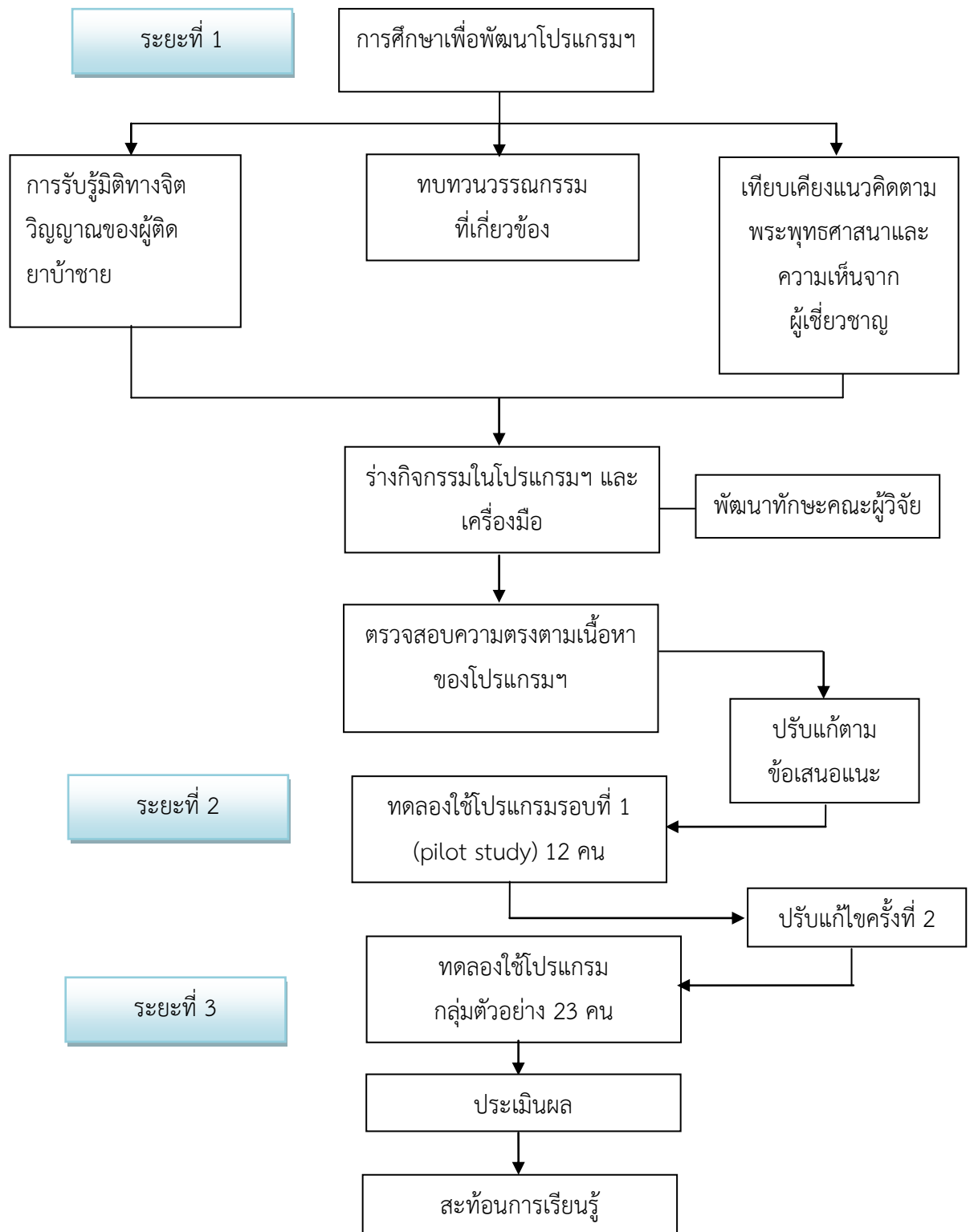
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (The research and development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ขั้นตอนของการพัฒนา เริ่มจากการศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อทำกรอบแนวคิดในการศึกษา การเทียบเคียงแนวคิดการบำบัดทางจิตวิญญาณกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้วนำไปขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาทำกรอบแนวคิดของการศึกษาและร่างโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้นำมาพัฒนาโปรแกรมมาจากทั้ง 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลการรับรู้มิติด้านจิตวิญญาณจากผู้ติดยาบ้า 2) ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม และ 3) การเทียบเคียงหลักแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและความเห็นผู้เชี่ยวชาญ นำมาวิเคราะห์หาข้อสรุปและนำมาร่างกิจกรรมในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ มีกระบวนการพัฒนาที่ผู้วิจัยให้มีทักษะในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมฯ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย นำไปทดลองใช้รอบที่ 1 ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ติดยาบ้าจำนวน 12 คน เพื่อเป็นการพัฒนาผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยให้มีทักษะและปรับแก้เครื่องมือ จากนั้นจึงนำไปทดสอบเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมในกลุ่มเป้าหมายจริง 23 คน และประเมินผลจึงแบ่งขั้นตอนการศึกษาออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า เป็นการศึกษเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ข้อมูลที่ได้นำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า เป็นการศึกษเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า โดยนำข้อมูลจากทั้ง 3 ส่วน คือ ข้อมูลการรับรู้มิติด้านจิตวิญญาณจากผู้ติดยาบ้า จากการทบทวนวรรณกรรม จากการเทียบเคียงหลักแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและความเห็นผู้เชี่ยวชาญ นำมาหาข้อสรุปและนำมาร่างกิจกรรมในโปรแกรมฯ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการบำบัด จึงได้มีกระบวนการพัฒนาที่ผู้วิจัยทุกคนให้เข้าใจร่วมกันและสามารถทำกิจกรรมได้โดยให้มีทักษะการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและทักษะในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมฯ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย นำไปทดลองใช้รอบที่ 1 ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ติดยาบ้าจำนวน 12 คน และปรับแก้เครื่องมือก่อนนำไปใช้จริง

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า เป็นวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methods research) มีการศึกษาเชิงปริมาณและการศึกษาเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า โดยมีกลุ่มเป้าหมายร่วมโปรแกรมฯจำนวน 23 คน และประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสามารถอธิบายตาม Flow Chart ได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ

ผู้วิจัยได้ทำเรื่องขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0530.11/3152 ลงวันที่ 27 ตุลาคม 2558 การพิทักษ์สิทธิประโยชน์ ตลอดจนการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลหลัก และลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกระยะของการศึกษา

ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าคือ เพศชาย อายุ 18 ปีขึ้นไป ผู้ติดยาบ้าที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Amphetamine dependence ที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ บ้านแสงอรุณ จำนวน 16 คน ยินดีเข้าร่วมวิจัย ไม่มีปัญหาการสื่อสาร ไม่มีอาการทางจิต ได้คะแนนน้อยกว่า 25 คะแนน จากการคัดกรองด้วยแบบประเมินพุทธิปัญญาฉบับภาษาไทย (Montreal Cognitive Assessment: MoCA) ผู้ติดยาบ้าที่ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ และอยู่ในระยะติดตามหลังการบำบัด จำนวน 8 คน และผู้ติดยาบ้าที่หยุดยาบ้าได้มากกว่า 1 ปี จำนวน 6 คน รวมเป็น 30 คน

เครื่องมือการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. คณะผู้วิจัย เป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยคณะผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ และได้รับการทบทวนฝึกฝนให้มีทักษะในการทำสนทนากลุ่มสัมภาษณ์ และสังเกต จดบันทึกและรายงานผลการศึกษาเชิงคุณภาพและมีการประชุมเพื่อทบทวนทำความเข้าใจร่วมกันและตรวจสอบความเข้าใจตรงกันในข้อคำถาม ประเด็น และข้อสรุปจากข้อมูลที่ได้ร่วมกันเพื่อความมั่นใจและความเชื่อมั่นในความถูกต้องของข้อมูลที่ได้มา

2. แนวคำถามสนทนากลุ่มและแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ตัวอย่างของแนวคำถามสนทนากลุ่ม ได้แก่

- 1) ท่านเคยได้ยิน หรือรู้จักคำว่า “จิตวิญญาณ” หรือไม่
- 2) จิตวิญญาณ ในความคิดของท่าน หมายความว่าอย่างไร
- 3) จิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างไร
- 4) จิตวิญญาณเกิดขึ้นได้อย่างไร

และตัวอย่างของแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ได้แก่

- 1) ท่านเข้าใจความหมายของจิตวิญญาณว่าอย่างไร

- 2) จิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างไร
- 3) จิตวิญญาณได้มาจากไหน
- 4) ท่านเคยพูดถึงความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณเมื่อครั้งสนทนากลุ่ม ท่านพอเล่าให้ฟังได้หรือไม่ว่าเป็นอย่างไร
- 5) ท่านมีวิธีการดูแลจิตวิญญาณของท่านอย่างไรในขณะนั้น

การสร้างความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัยครั้งนี้ โดยได้คำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ (Lincoln & Guba, 1985)

1. คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่ต่างกัน (data triangulation) เพื่อดูความถูกต้องของข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ได้มาทั้งแหล่งเวลา สถานที่ และบุคคล นอกจากนี้คณะผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบข้อมูลจากระเบียบวิธีวิจัยที่ต่างกัน (methodological triangulation) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง
2. ความชัดเจน (credibility) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปการสัมภาษณ์ ตลอดการรวบรวมข้อมูล และมีการใช้คำพูดของผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันความจริงและความชัดเจน (credibility) ในทุกประเด็นของการวิเคราะห์และการรายงานผลการวิจัย
3. การนำข้อมูลไปใช้อ้างอิง (transferability) ผู้วิจัยจะอธิบายลักษณะทางประชากรของผู้ให้ข้อมูล และวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจจะนำงานวิจัยนี้ไปใช้อ้างอิงต่อไป
4. ความเชื่อมั่นของข้อมูล (auditability) ผู้วิจัยได้มีการบันทึกเทปการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกตลอดกระบวนการสัมภาษณ์ มีการถอดเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค และวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมๆ กัน เพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์และค้นหาความหมายที่ยังไม่ชัดเจน เพื่อนำไปถามผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง ในส่วนของตัวผู้วิจัยเอง คณะผู้วิจัยได้สะท้อนความคิดพิจารณาตน เพื่อตรวจสอบผลกระทบจากความคิด ความรู้สึก และความพร้อมของตัวผู้วิจัยเอง ต่อกระบวนการรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลทั้งหมดเก็บในระหว่างเดือน ตุลาคม 2558 ถึง มิถุนายน 2559

1. การสนทนากลุ่ม (focus group) ทั้ง 30 คน แบ่งออกเป็น ผู้ติดยาบ้าที่เข้าบำบัดระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ 2 กลุ่ม ระยะติดตาม 1 กลุ่ม และผู้ที่หยุดยาบ้าได้เกิน 1 ปี อีก 1 กลุ่ม ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มละ 6 - 8 คนโดยทำการสนทนากลุ่มใช้เวลา 90 - 120 นาที/กลุ่ม
2. สัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth Interview) รูปแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้รับการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างมีจำนวน 18 คน เป็นผู้ที่อยู่ในระยะบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพจำนวน 10 คน เป็นผู้อยู่ในระยะติดตามหลังการ

บำบัด 3 คน และเป็นผู้อยู่ในระยะหยุดเสพมากกว่า 1 ปี 5 คนแต่ละคน สัมภาษณ์ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 - 90 นาที ครั้งที่ 1 สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณ การดูแลตนเองทางด้านจิตวิญญาณที่ผ่านมา การได้รับการดูแลทางด้านจิตวิญญาณจากบุคคลอื่นๆ ครั้งที่ 2 เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความต้องการการดูแลทางด้านจิตวิญญาณ รูปแบบการดูแลวิญญาณที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้ติดยาบ้า

ข้อมูลจากการเก็บโดยวิธีการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึกจะบันทึกลงในเครื่องบันทึกเสียง

ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและเทียบเคียงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาร่วมกับความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า การบำบัดทางจิตวิญญาณ การบำบัดทางจิตวิญญาณในผู้ติดยาและสารเสพติดในรูปแบบต่างๆ พบว่าการบำบัดทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของฮอฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 2005) และดาลานี (Dalaney, 2005) ได้ถูกนำมาเป็นกรอบในการศึกษาผู้ติดยาเสพติดบ้างแล้ว และมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของผู้ติดยาบ้าที่มีความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณ นำมากำหนดกรอบในการศึกษาและประชุมหารือกับที่ปรึกษาโครงการเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

2. เทียบเคียงแนวคิดของฮอฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 2005) และดาลานี (Dalaney, 2005) กับแนวคิดตามหลักพุทธศาสนา

3. ขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อตีความในประเด็นที่คณะผู้วิจัย ได้นำแนวคิดของฮอฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 2005) และดาลานี (Dalaney, 2005) มาเทียบเคียงกับแนวคิดตามหลักพุทธศาสนา และร่วมพิจารณากรอบแนวทางในการสร้างโปรแกรมฯ โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย นายแพทย์ที่มีประสบการณ์ด้านการบำบัดผู้ติดยาเสพติด และศึกษาเกี่ยวกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา 1 ท่าน และพยาบาลที่ปฏิบัติการบำบัดผู้ติดยาเสพติดที่มีประสบการณ์การบำบัดทางจิตวิญญาณ 1 ท่าน

4. ฝึกทักษะในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ การเป็นผู้สังเกตการณ์ การจดบันทึกให้แก่ผู้ช่วยนักวิจัยทั้ง 2 ท่าน โดยมีผู้วิจัยหลักท่านที่ 2 เป็นผู้สอน

5. ทำหนังสือขออนุญาตในการดำเนินการศึกษาจากผู้บริหาร เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1

6. ประสานงานกับผู้ดูแลหลัก (gate keeper) ในแต่ละหน่วยงาน ได้แก่ ตึกผู้ป่วยนอก และ บ้านแสงอรุณ เพื่อขอพบผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย ผู้วิจัยชี้แจง

วัตถุประสงค์ที่มาพบและขอความร่วมมือ หากผู้ให้ข้อมูลหลักยินดีให้ความร่วมมือในเบื้องต้น ผู้วิจัย จะชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดการเก็บข้อมูล

7. ทำการสนทนากลุ่ม ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักระหว่างเดือน ตุลาคม ถึง ธันวาคม 2558 แบ่งออกเป็นกลุ่ม ดังนี้ กลุ่มผู้ติดยาบ้าที่กำลังอยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ 2 กลุ่ม กลุ่มที่อยู่ในระยะติดตามหลังการบำบัด 1 กลุ่ม และผู้ที่หยุดเสพยาบ้าได้มากกว่า 1 ปี 1 กลุ่ม โดยทำการสนทนากลุ่มใช้เวลา 90 - 120 นาที ต่อกลุ่ม

8. สัมภาษณ์เชิงลึก ช่วงระหว่างเดือนตุลาคม 2558 ถึง มีนาคม 2559 เฉพาะในอาสาสมัครบางคนที่ผ่านการสนทนากลุ่มแล้ว และเข้าใจความหมายของคำว่าจิตวิญญาณ ผู้วิจัยจะนัดหมายเพื่อทำการสัมภาษณ์ถึงความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณที่เคยประสบมา ประสบการณ์การดูแลทางจิตวิญญาณที่ผ่านมา ความต้องการการดูแลทางด้านจิตวิญญาณ รูปแบบการดูแลทางด้านจิตวิญญาณที่เหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาผู้ติดยาบ้า

9. ร่างกิจกรรมในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ มี 2 ส่วน ได้แก่ คู่มือการทำกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้วิจัย และสมุดบันทึกการเรียนรู้สำหรับกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนเชิงเนื้อหาการจัดลำดับของกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ นายแพทย์ธนา ประมุขกุล โค้ชอิทธิภัทร ภัทรเมฆานนท์ และ อาจารย์สุธัญทิพ จารุวัชรวิงษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดทางจิตวิญญาณ ให้ข้อเสนอแนะ ปรับแก้ จนได้รูปแบบจริง และพร้อมจะไปทดลองรอบที่ 1 ในการวิจัยนี้เครื่องมือได้ผ่านการปรับแก้ 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะผู้เชี่ยวชาญ ครั้งที่ 2 ปรับหลังจากที่คณะผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับผู้ติดยาบ้าที่เข้ารับการบำบัด ณ บ้านแสงอรุณ จำนวน 12 คน การพัฒนาโปรแกรมในครั้งแรก พิจารณาประกอบกับข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักในแง่ของอดีตที่ติดอยู่ คือเป็นคนติดยา ยาที่จะเปลี่ยนแปลง ขาดความเชื่อศรัทธาต่อตนเอง จึงแบ่งส่วนของกิจกรรมเป็น 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 การรู้จักตัวเอง เข้าใจตนเอง เพื่อให้เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวตน เรียนรู้ถึงสิ่งที่มากระทบตัวตนที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทั้งด้านที่ชอบและด้านที่ไม่ชอบ ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน เพื่อที่จะเกิดประสบการณ์การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างมีสติ ส่วนที่ 2 เป็นการสร้างความเชื่อและศรัทธาต่อตนเอง ว่าตนเองสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้น ต้องอาศัยความเชื่อมั่นศรัทธา ความรักที่มีต่อตนเอง โดยการมองผ่านประสบการณ์ของผู้ที่มีปัญหาชีวิต หรือด้อยโอกาสแต่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ส่วนที่ 3 คือการวาดฝันถึงอนาคต เรียนรู้ที่จะสร้างเป้าหมายไปสู่อนาคตที่สวยงามและมีความสุขในตนเอง ด้วยการหาศักยภาพแห่งตน หรือขุมพลังด้านบวกทั้งจากตนเอง การเชื่อมโยงกับผู้อื่น และเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่งได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เข้าใจหลักแห่งการดับทุกข์ที่แท้จริง แทนการใช้ยาบ้าเพื่อแก้ปัญหาหรือเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเอง การฝึกเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในตนเองโดยการฝึกคิด

ด้านบวก การชื่นชมตนเองและผู้อื่น การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น โดยแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยใช้หลักของการสร้างการมีส่วนร่วม การแบ่งปันประสบการณ์ การฟังด้วยหัวใจ สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการสร้างความรู้สึก นึกคิดการเสริมพลังทางบวก การให้ข้อคิดเห็น การอุปมาอุปมัย การใช้สื่อเพลง วิดีทัศน์เพื่อกระตุ้นความสนใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการวิเคราะห์ข้อมูล (qualitative approach) หลังจากการเก็บข้อมูลแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำข้อมูลมาถอดเทป ถอดความคำต่อคำ วลีต่อวลี ประโยคต่อประโยค ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลหลักและจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยมีการจัดเตรียมข้อมูล การให้รหัส (coding) การจัดหมู่ข้อมูล (category) ทำดัชนีข้อมูล ทำข้อสรุปชั่วคราว เสนอข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ จำแนกวิเคราะห์ตามประเด็นคำถามการวิจัย ส่วนการตรวจสอบข้อมูลและผลการศึกษา ใช้วิธีการจัดประชุมเพื่อเสนอผลการศึกษาเบื้องต้นแก่ผู้ให้ข้อมูล คณะผู้วิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

เมื่อได้ร่างกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณแล้ว จึงนำไปศึกษานำร่องเพื่อหาข้อปรับปรุงของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในสถานการณ์จริง ว่ามีเนื้อหาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา และตอบสนองต่อปัญหาของกลุ่มเป้าหมายจริงหรือไม่ ขณะเดียวกันก็เป็นการฝึกทักษะในการทำกิจกรรม และฝึกการแก้ปัญหาไปพร้อมๆกับการฝึกผู้ช่วยนักวิจัย หลังการทดลองในครั้งที่ 1 มีการแก้ไขเครื่องมืออีกครั้ง

วิธีดำเนินการ

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้ติดยาบ้า จำนวน 12 คน ที่เข้ารับการรักษาในช่วงดังกล่าวที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด และ สมัครใจเข้าร่วมศึกษา หลังจากผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดของการเข้าร่วมวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้คือ

- 1) ผู้ติดยาบ้าที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Amphetamine dependence
- 2) เพศชาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
- 3) ระยะเวลาในการอยู่บำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านแสงอรุณ
- 4) ถ้ามตบรูปร่าง ไม่มีอาการทางจิต ได้คะแนนน้อยกว่า 25 คะแนน จากการคัดกรองด้วยแบบประเมินพุทธิปัญญา ฉบับภาษาไทย (Montreal Cognitive Assessment: MoCA)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- 1). ร่างโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ
- 2). คู่มือสำหรับบันทึกกิจกรรม

คณะผู้วิจัย ร่างโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า หลังจากนั้นนำมาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช 1 คน จิตแพทย์ 1 คน และพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ติดยาเสพติด 1 คน พิจารณาความถูกต้องของเนื้อหาและความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขและปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปทดลองใช้ในการศึกษา ระยะที่ 2

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. จัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์ต่างๆที่จะใช้ในการจัดกิจกรรม แบ่งบทบาทหน้าที่ และซักซ้อมทำความเข้าใจในการปฏิบัติงาน เนื่องจากระยะเวลาในการศึกษาระยะนี้มีจำกัด ผู้วิจัยจึงต้องวางแผนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาอย่างรอบคอบ เพื่อไม่ให้มีการเข้ากลุ่มซ้ำซ้อน
2. ทำหนังสือถึงหัวหน้าตึกแสงอรุณเพื่อขออนุญาตเข้าศึกษาในระยะที่ 2 และขอรายชื่อกลุ่มเป้าหมายที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดพบว่า ในช่วงเดือน มิถุนายน 2558 มีผู้ติดยาบ้าเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพบ้านแสงอรุณจำนวน 72 คน มีอาการทางจิตที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 4 คน เป็นผู้ที่อยู่ในระยะ 1 - 2 เดือน จำนวน 34 คน ระยะ 3 - 4 เดือนของการบำบัดจำนวน 38 คน จึงกำหนดว่า ในการทดลองใช้โปรแกรมระยะนี้ต้องเลือกกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระยะเดือนที่ 3 - 4 ของการรักษา เพราะกลุ่มนี้ใกล้จะได้รับการจำหน่ายกลับสู่สังคม ส่วนผู้ที่อยู่ในระยะเดือนที่ 1 - 2 ของการรักษา ยังมีโอกาสที่จะเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งต่อไป หากมีความสนใจ
3. เมื่อได้รายชื่อกลุ่มเป้าหมายแล้วจึงขออนัดประชุมในวันที่ 2 มิถุนายน 2559 เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการศึกษาในระยะนี้ และรับสมัครอาสาสมัครที่จะเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 8-12 คน เป็นจำนวนที่มีความเหมาะสม เพราะถ้ามีจำนวนสมาชิกมากเกินไปจะทำให้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นน้อยลงหรืออภิปรายปัญหาได้ไม่ทั่วถึง แต่ถ้าสมาชิกมีน้อยเกินไปทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอึดอัดกดดันที่ต้องแสดงความคิดเห็นบ่อยๆ (Yalom, 1995) มีผู้สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 12 คน ผู้วิจัยนัดหมายเข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณในวันที่ 4 - 6 มิถุนายน 2559 เนื่องจากช่วงเวลา ดังกล่าวไม่กระทบต่อกิจกรรมอื่นๆของกลุ่มเป้าหมาย
4. ทำหนังสือขออนุญาตใช้สถานที่ในการศึกษา ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้ห้องประชุม อาคารพัสดุที่ได้รับการตกแต่งให้เป็นห้องเรียนรู้ เพราะมีสภาพที่เหมาะสม เป็นส่วนตัว เมื่อได้รับอนุญาต ทีมงานวิจัยจึงเข้าร่วมปรับ จัดเตรียมโต๊ะ เก้าอี้เพื่อใช้ในกิจกรรมที่ 1 จัดเตรียมเบาะนั่งสมาธิไว้เพื่อทำสมาธิ ประดับห้องด้วยดอกไม้ สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองไม่อึดอัด จัดเตรียมไมโครโฟน

3 ตัว สำหรับนักวิจัยที่จะดำเนินการกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น เตรียมเครื่องเสียง พร้อมเครื่องฉายวีดิทัศน์ จอโปรเจกเตอร์ขนาดใหญ่ เตรียมสื่อคลิปวีดิทัศน์ต่างๆ ตลอดจนอุปกรณ์ วาดภาพ ระบายสี กระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อให้ผู้ช่วยนักวิจัยจัดบันทึกประเด็นการเรียนรู้ต่างๆ จัดเตรียมกระเป๋าสำหรับใส่สมุดบันทึกการเรียนรู้พร้อมปากกาดินสอ เตรียมป้ายชื่อพร้อมเชือกแขวน ป้ายชื่อ จัดเตรียมอาหารว่างเครื่องดื่มสำหรับสมาชิกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

5. ดำเนินการทดลอง ระหว่างวันที่ 4 - 6 มิถุนายน 2559

6. ประชุมคณะวิจัยเพื่อประเมินผลการใช้แบบจำลองร่วมกัน หาข้อสรุปในประเด็น ที่ควรมีการปรับแก้ไข ทั้งในส่วนของกิจกรรมตามโปรแกรม และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

7. ดำเนินการปรับแก้ไขเนื้อหาในกิจกรรม และเครื่องมือ

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

หลังจากพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และพัฒนาผู้วิจัยที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มแล้ว จึงได้มีการกำหนดการศึกษาในระยะที่ 3 คือนำโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้ามาใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ในระยะนี้ดำเนินการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึง ตุลาคม 2559 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วิธีดำเนินการ

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นผู้ที่แพทย์วินิจฉัยว่าติดยาบ้า จำนวน 23 คน ที่เข้ารับการรักษาในช่วงดังกล่าวที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด และ สมัครใจเข้าร่วมศึกษา หลังจากผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดของการเข้าร่วมวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้คือ

- 1) ผู้ติดยาบ้าที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น Amphetamine dependence
- 2) เพศชาย อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
- 3) ระยะเวลาในการอยู่บำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านแสงอรุณ
- 4) ถ้ามตอบรู้เรื่อง ไม่มีอาการทางจิต ได้คะแนนน้อยกว่า 25 คะแนน

จากการคัดกรองด้วยแบบประเมินพุทธิปัญญา ฉบับภาษาไทย (Montreal Cognitive Assessment: MoCA)

ในช่วงเวลาดังกล่าวมีผู้ติดยาบ้าที่มีเกณฑ์ตามที่กำหนด และไม่ใช้กลุ่มเดียวกับผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมในช่วงศึกษานำร่อง จำนวน 38 คน (เป็นผู้ป่วยเก่า 34 คน ผู้ป่วยใหม่ 4 คน) ในจำนวนนี้ สมัครใจเข้าร่วมโครงการ 23 คน จึงแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการเลือกแบบเจาะจง ให้มีลักษณะของกลุ่มที่คล้ายคลึงกัน ทั้ง ช่วงวัย อาชีพ การศึกษา กลุ่มที่ 1 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 2 จำนวน 12 คน เพื่อให้กลุ่มบำบัดไม่ใหญ่จนเกินไปและมีขนาดที่เหมาะสมในการแสดงความ คิดเห็นในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาระยะที่ 3 ประกอบด้วย

1. โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า
2. คู่มือสำหรับการบันทึกกิจกรรม
3. แบบสอบถาม 1 ชุด ประกอบด้วย 5 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ อาชีพ การศึกษา รายได้ อายุ เริ่มต้นของการใช้ยาบ้าและชนิดของยาเสพติดอื่นที่ใช้ ระยะเวลาที่เสพ จำนวนครั้งที่เสพต่อสัปดาห์ จำนวนครั้งที่หยุดเสพทั้งการเลิกเอง และเข้ารับการบำบัด ภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกาย และทาง จิต จำนวนครั้งที่กลับเข้ารับการรักษาค้ำ ระยะเวลาของการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ สาเหตุของการ กลับไปเสพซ้ำ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความหวัง (Herth Hope Index, 1992) แบบวัดความหวัง (The Herth Hope Index: HHI) ของเฮิร์ท (Herth, 1992) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ (1-2-3-4) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ เป็นคำถามด้านบวก 10 ข้อ ด้านลบ 2 ข้อ ประกอบไปด้วยข้อความที่แสดงมิติของความหวัง 3 มิติ คือมิติความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นชั่วคราวและในอนาคต มิติความพร้อมภายในด้านบวกและ การคาดหวัง มิติความสัมพันธ์ระหว่างตนและบุคคลอื่น คะแนนความหวังโดยรวมอยู่ในช่วง 12- 48 คะแนน ข้อความทางลบจะถูกกลับค่าคะแนนก่อนนำไปรวมคะแนน คะแนนความหวัง โดยรวมแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยการใช้สูตรภาคพื้นคือ

12.00 - 24.59	คะแนน	หมายถึง	ความหวังระดับต่ำ
24.60 - 36.59	คะแนน	หมายถึง	ความหวังระดับปานกลาง
36.60 - 48.00	คะแนน	หมายถึง	ความหวังระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย รูปนีย์ ตั้งจิตภักดี สกกุลที่ดัดแปลงและปรับปรุงตามแนวคิดของ Rosenberg มีข้อคำถามรวม 10 ข้อ เป็นมาตรประเมิน แบบเรียงอันดับ (ordinal rating scale) แบบตัวเลข 4 ระดับ (1-2-3-4) โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย และ 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้

1.0 -2.0	คะแนน	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ
2.1-3.0	คะแนน	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง
3.1-4.0	คะแนน	หมายถึง	มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณของผู้ติดสารเสพติด พัฒนาและประยุกต์จาก Delaney (2005) โดยสุธัญทิพ นาสมฝัน และธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ (2551) ที่พัฒนาให้สามารถใช้กับผู้ติดสารเสพติด ผู้วิจัยประยุกต์ใช้และนำมาใช้บางข้อ รวมจำนวน 26 ข้อ เป็นมาตรประเมินแบบเรียงอันดับ (ordinal rating scale) แบบตัวเลข 4 ระดับ (1-2-3-4) โดย 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย และ 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้

- 1.0 – 2.0 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้ด้านจิตวิญญาณระดับต่ำ
- 2.1 - 3.0 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้ด้านจิตวิญญาณระดับปานกลาง
- 3.1 – 4.0 คะแนน หมายถึง มีการรับรู้ด้านจิตวิญญาณระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ โดยข้อที่ 1 - 4 เป็นการแสดงความคิดเห็นต่อผู้บำบัดในด้านความสามารถ การแสดงความสนใจ การเข้าใจปัญหา และความพร้อมในการทำกิจกรรม ข้อ 5 ประเมินเนื้อหาของกิจกรรม ข้อ 6 ประเมินเกี่ยวกับสถานที่ ข้อ 7 ประเมินระยะเวลา ข้อ 8-9 ประเมินประสิทธิภาพของกลุ่ม และข้อ 10 ประเมินความพึงพอใจในภาพรวมที่เข้าร่วมกิจกรรม เกณฑ์การแปลผลคะแนนรายข้อมีดังนี้

ไม่มีเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน
เล็กน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ดี	ให้คะแนน	4	คะแนน
ดีมาก	ให้คะแนน	5	คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การศึกษาในขณะนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามีการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า คู่มือสำหรับการบันทึกกิจกรรมและแบบสอบถาม ส่วนที่ 2-5 คือแบบวัดความหวัง แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณ และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำมาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช 1 คน จิตแพทย์ 1 คน และพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ติดยาเสพติด 1 คน พิจารณาความถูกต้องและครอบคลุมในวัตถุประสงค์การวิจัย หลังจากที่ถูกทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขและปรับปรุงเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ความชัดเจนและเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษา ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยนำจำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนเห็นตรงกันใน ระดับ 3 และ 4 หาดด้วยจำนวนคำถามทั้งหมด เมื่อได้ค่า .80 ขึ้นไปจึงนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ประเมินผล ได้แก่แบบสอบถาม ส่วนที่ 2-4 ประกอบด้วยแบบวัดความหวัง แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณไปทดลองใช้กับผู้ติดยาบ้าที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านแสงอรุณ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอร์นบาร์คพบว่า แบบวัดความหวังได้ค่าอัลฟา = .79 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ค่าอัลฟา = .80 แบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณของผู้ติดสารเสพติด ได้ค่าอัลฟา = .85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานกับหัวหน้าตึก เพื่อขอเข้าศึกษาทดลอง ในระยะที่ 3 โดยแจ้งรายละเอียดของกิจกรรม วันเดือน ปี เวลาที่ทำกิจกรรม คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง
2. ขอพบกลุ่มเป้าหมายเพื่อรับสมัครอาสาสมัครเข้าร่วมศึกษาวิจัย โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา การดำเนินการศึกษา การคุ้มครองพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัครที่เข้าร่วมโครงการ ได้ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ 23 คน จึงคัดเลือกแบบเจาะจงเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มที่ 1 จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 จำนวน 12 คน
3. ก่อนดำเนินการกิจกรรมตามโปรแกรม 1 วัน ทำการประเมินก่อนทดลอง โดยใช้เครื่องมือ คือแบบสอบถาม 1 ชุด ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความหวัง แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และ แบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณ โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 30 นาที
4. ดำเนินการทดลองตามโปรแกรม กลุ่มที่ 1 ดำเนินการในวันที่ 9 – 11 กรกฎาคม 2559 กลุ่มที่ 2 ดำเนินการในวันที่ 15 – 17 กรกฎาคม 2559 โดยมีกำหนดการดังนี้

วันที่/เวลา	กิจกรรม/วัตถุประสงค์
วันที่ 1ของการศึกษา 09.00-11.00 น. (2 ชั่วโมง)	กิจกรรมที่ 1 “ตัวตนของฉัน ลมหายใจกับความสงบสุข วัตถุประสงค์ 1. เห็นความสำคัญของการทำสมาธิ 2. เกิดการเรียนรู้ที่จะสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง
13.30 – 15.30 น. (2 ชั่วโมง)	กิจกรรมที่ 2 “ความเชื่อ” วัตถุประสงค์ อธิบายความเชื่อของตนเองและสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มได้
วันที่ 2 09.00-11.00 น.	กิจกรรมที่ 3 “ชีวิตออกแบบได้ด้วยพลังศรัทธา” วัตถุประสงค์

วันที่/เวลา	กิจกรรม/วัตถุประสงค์
(2 ชั่วโมง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถวางแผนชีวิตของตนเองได้ ด้วยการสร้างความศรัทธาตนเอง 2. ดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ได้ ด้วยพลังและความเชื่อที่เป็นพลังทางบวก
13.30 – 15.30 น. (2 ชั่วโมง)	กิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพ ...หนทางแห่งความสุขสงบ วัตถุประสงค์ <ol style="list-style-type: none"> 1. เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์กับทุกสรรพสิ่ง เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง 2. อธิบาย สรุปและสะท้อนการตระหนักรู้ “ความจริงของชีวิต” ผ่านกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อนำไปปฏิบัติได้
วันที่ 3 09.00-11.00 น. (2 ชั่วโมง)	กิจกรรมที่ 5 “คุณธรรม และคุณค่าแห่งตน” วัตถุประสงค์ <ol style="list-style-type: none"> 1. ทราบถึงคุณค่า และคุณธรรมในตนเอง 2. สร้างความฝันหรือแรงบันดาลใจที่จะสร้างคุณงามความดีต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตน สิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม ทำการประเมินหลังการทดลอง
ฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง โดยมีเจ้าหน้าที่คอย ดูแล ระยะเวลา 1 เดือน หลังการทดลอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำสมาธิวันละ 10 -15 นาที 2. สวดมนต์ไหว้พระ 3. ปฏิบัติตนตามการออกแบบชีวิตของแต่ละคน วันละ 3 ข้อ 4. ฝึกให้กำลังใจตนเอง/ชื่นชมตนเอง ชื่นชมคนอื่น ทำประโยชน์ต่อชุมชน สำรวจความสุขในตนเองทุกวันและจดบันทึกในคู่มือ 5. ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลพร้อมกับการเก็บข้อมูล มีการตรวจสอบกับเชิงทฤษฎี กับการสะท้อนกลับ และความอึดตัวของข้อมูล

การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ จากการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรม การตอบคำถามของนักวิจัยในประเด็นต่างๆดังนี้

- เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสอบถามสิ่งที่ได้รับ/ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้
- ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่เข้าร่วมในแต่ละครั้ง มีกิจกรรมใดที่ชอบ กิจกรรมใดอยากให้เอาออกไป
- ข้อเสนอแนะอื่นๆ
บันทึกการเรียนรู้

- การบันทึกการเรียนรู้ สิ่งที่ยากทำหรือเริ่มต้นใหม่
- การบันทึกการเปลี่ยนแปลงใดๆที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่ อย่างไร
- แง่คิดที่ได้
- อื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรม

2. การนำเสนอการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายกรณี คณะผู้วิจัย คัดเลือกมานำเสนอ 4 กรณีศึกษาที่มีความแตกต่างกันในด้านวัย ความเชื่อ และพื้นฐานความเป็นอยู่

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติ สถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบก่อน หลังการทดลองและในระยะฝึก ปฏิบัติต่อเนื่องอีก 1 เดือน เพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลทางสถิติ ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA)

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย ที่เข้ารับการรักษาในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านแสงอรุณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น โดยทำการศึกษาเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

สามารถนำเสนอผลการศึกษาเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ผลการศึกษาระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ติดยาบ้า เพศชาย นับถือศาสนาพุทธทั้งหมด อายุเฉลี่ย 26 ปี ส่วนใหญ่สถานภาพโสด อาชีพรับจ้างทั่วไปเป็นส่วนใหญ่ ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น รายได้พอเพียง แต่ไม่เหลือเก็บ เริ่มเสพยาบ้าเฉลี่ยอายุ 15 ปี เคยใช้ยาเสพติดติดต่อยาอื่นร่วมด้วย ได้แก่ กัญชา ยาไอซ์ ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การหยุดเสพยาบ้าด้วยตนเอง ระยะเวลาหยุดเสพยาเฉลี่ย 3 เดือน เหตุของการกลับไปใช้ยาบ้าซ้ำอีกทั้งที่อยากจะเลิกคือ อยู่กับเพื่อน หรืออยู่ในแหล่งที่มียาบ้าหาง่าย มีความรู้สึกอยากยา และไม่สามารถควบคุมความรู้สึกอยากยานั้นได้ เกิดภาวะเบื่อเหงา เศร้าซึ่งทั้งมีสาเหตุและไม่มีสาเหตุ ใช้เพื่อให้งานได้นานหรือทน (รายละเอียดตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก ในภาคผนวก ก) ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคน ได้สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้มิติด้านจิตวิญญาณ ในแง่มุมของการให้ความหมาย ความสำคัญของจิตวิญญาณ และปัจจัยที่ส่งเสริมด้านจิตวิญญาณ หรือปัจจัยที่บั่นทอนด้านจิตวิญญาณ มีหลากหลาย ซึ่งในความหลากหลายนั้น มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกันไป ซึ่งจะนำเสนอเป็น 3 ประเด็น 3 ประเด็น โดยเริ่มตั้งแต่ 1) การให้ความหมายของคำว่าจิตวิญญาณ 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ และ 3) ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณหรือปัจจัยที่บั่นทอนด้านจิตวิญญาณ รายละเอียดของข้อค้นพบร่วมกับการอภิปรายผลการวิจัยดังกล่าวเป็นดังนี้

1. จิตวิญญาณ คืออะไรที่อธิบายได้ยาก

การให้ความหมายของจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้ามีความซับซ้อนและอยากต่อการอธิบายได้อย่างชัดเจน ผู้ติดยาส่วนใหญ่ไม่สามารถคิดคำตอบได้ อย่างไรก็ตาม จากการสนทนากลุ่มทำให้สรุปประเด็นความหมายของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตน สิ่งที่อยู่ภายในตน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมให้เป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ การมีจิตวิญญาณครอบคลุมถึงการมีความหมายการมีคุณค่า และการมีเป้าหมายในชีวิต ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยว ความหวังและพลังชีวิต ความเมตตา กรุณา และการให้อภัย ปัญญาและภาวะเหนือตนเอง ซึ่งอธิบาย

ตามประสบการณ์ ความเชื่อ ค่านิยม การนับถือศาสนา วัฒนธรรม และบริบทของบุคคลนั้นๆ ดังนั้น การอธิบายถึงความหมายของจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้า จึงใช้คำว่า “พลังชีวิต” ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกเสพยาบ้า ซึ่งการให้ความหมายของจิตวิญญาณก็สะท้อนถึง ประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนดังนี้

1.1 ความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ และความยากในการอธิบาย

หลายคนที่ไม่เข้าใจคำว่า “จิตวิญญาณ” และบอกว่าที่ผ่านมาคนพูดถึงคำว่าจิตวิญญาณน้อยมาก ไม่เคยมีใครพูดให้ฟัง ผู้ติดยาจึงตอบว่า “ไม่รู้ ไม่เข้าใจ” บางคนบอกว่า จิตวิญญาณ หมายถึง วิญญาณ สิ่งที่ไม่มองเห็นตัวตน ความลึกกลับ ความน่ากลัว หรือแม้แต่สภาวะที่เกิดประสาทหลอนในขณะที่ยา

ในขณะที่บางคนบอกว่า ถ้าพิจารณาแยกคำว่าจิตวิญญาณออกเป็นส่วนๆ คำว่า “จิต” กับ “วิญญาณ” พอเข้าใจว่า “จิต” ก็คือ ใจ และเมื่อพูดถึงใจ จึงนึกไปถึงเพลง “ใจสั่งมา” จึงเข้าใจว่า ใจเป็นตัวกำหนดให้คนคิด พูด ทำ ซึ่งก็ไม่มั่นใจว่าเข้าใจถูกความหมายหรือไม่ แต่ถ้านึกถึงสิ่งที่พวกเขาพูดกันบ่อยๆ ก็คือ “จะเลิกยามันอยู่ที่ใจ บังคับมาอยู่เป็นปีก็เลิกไม่ได้ ถ้าใจไม่อยากจะเลิก” ส่วนคำว่า “วิญญาณ” นั้นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลับ เวทย์มนต์ อำนาจ เมื่อเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน คำว่าจิตวิญญาณ กลับบอกไม่ถูกว่า คืออะไรกันแน่ ดูคล้ายกับว่า บางสิ่งที่มีอำนาจเหนือจิตใจเราอีกทีหนึ่ง

1.2 สิ่งที่อยู่ภายในตน เป็นพลังชีวิต กระบวนการสนทนากลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มากขึ้น

จากเบื้องต้นที่หลายคนยังไม่สามารถให้ความหมายของคำว่าจิตวิญญาณได้ แต่กระบวนการสนทนากลุ่มที่กระตุ้นให้เกิดการคิดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้หลายๆ คนได้สะท้อนให้เห็นความหมายตามที่เข้าใจได้ลึกซึ้งมากขึ้นว่า น่าจะเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวตนของเรา เป็นสิ่งกำหนดให้เราคิด รู้สึก และทำ เป็นดังพลังชีวิตที่ทำให้คนมีความหวัง มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น เป็นพลังที่ช่วยให้คนอยู่รอด และมีความสุข ดังเช่นสมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า

“จิตวิญญาณก็คือตัวตนที่แท้จริงของเรานี้เอง ..ถ้าถามว่าเข้าใจตัวเองไหม ก็พอจะเข้าใจว่าตัวเองต้องการอะไร ผมก็ต้องการเห็นครอบครัวผมมีความสุข ”

“จิตวิญญาณ ก็มีทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึกนะผมว่า มันเป็นสิ่งที่อยู่ข้างในจะทำให้คนๆ นั้นทำอะไรออกมาถ้าจิตวิญญาณเราเข้มแข็ง เราก็จะมีแรงบันดาลใจ มีพลังอยากทำอะไรๆ เพื่อตนเองและครอบครัว ”

“เหมือนจิตใต้สำนึกของเรา เป็นจิตใต้สำนึกที่อยู่ลึกๆ ที่อยู่ข้างในว่าเราคิดอย่างไร อยากเป็นอะไร อยากมีชีวิตแบบไหนที่แท้จริง ”

“จิตวิญญาณเหมือนจิตใต้สำนึกของเราที่อยู่ลึกๆ มันจะมีข้อดีด้วยกันทุกคน รู้ว่าสิ่งไหนผิดสิ่งไหนถูก สิ่งไหนควรไม่ควร ชอบไม่ชอบ ...การละอายใจเวลาเราทำผิด สำคัญกับการอยู่รอดของชีวิต

คน ถ้าคนเราไม่มีจิตวิญญาณก็จะเป็นคนเห็นแก่ตัวหมด จะไม่มีความสงบในสังคม เอาardtเอาเปรียบกัน สิ่งไหนถูกผิดก็ไม่รู้ เอาแต่ความสุขของตนเองทำได้หมด”

“ดูอย่างอาจารย์เฉลิมชัยที่แสบอกว่า วาดรูปออกมาจากจิตวิญญาณ มันก็คือการวาดจากหัวใจ วาดจากความรู้สึกที่อยู่ลึกๆ จากตัวตนของแก งานแกจึงดูยิ่งใหญ่งดงาม”

“จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่แสดงความเป็นคนคนนั้น พุดง่าย ๆ ว่า จิตวิญญาณเป็นผู้กำกับให้คนมีความรู้สึก นึกคิด และทำ ถ้าคนจิตวิญญาณอ่อน ก็คือคนใจอ่อนเชื่อง่าย ถูกชักจูงง่าย แต่ถ้าใครมีเป้าหมายในชีวิตดี มีคนคอยสนับสนุน ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือดี คนๆนั้นจะมีจิตวิญญาณดี มีแรง มีพลังชีวิตที่จะเปลี่ยนตัวเอง ”

จากการแสดงความคิดเห็นในการสนทนากลุ่มจะเห็นว่า ความเข้าใจความหมายของคำว่าจิตวิญญาณ เริ่มเป็นไปในทิศทางเดียวกันกล่าวคือ จิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวตน เป็นสิ่งที่กำหนดให้บุคคลรู้สึกนึกคิด และกระทำพฤติกรรมออกมา คนที่มีจิตวิญญาณที่เข้มแข็งก็จะแสดงออกถึงการมีเป้าหมายในชีวิต อยากรมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น สนใจ และใส่ใจในความรู้สึกของคนรอบข้าง มีความสุข มีความหวัง มีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองทำให้คนอื่นชื่นชม และยินดี ดังนั้นจิตวิญญาณ ในความหมายของคนติดยาบ้า จึงเป็น “พลังชีวิต” พลังที่จะผลักดันให้คนมีความรู้สึกนึกคิด พลังที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อเลิกยาได้สำเร็จ และสามารถเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่ง

2. “จิตวิญญาณ” มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเห็นว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อชีวิต โดยได้อธิบายความสำคัญของจิตวิญญาณไว้ว่า มีความสำคัญต่อมนุษย์ในแง่ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง และสำคัญต่อการเลิกเสพยาของตนเอง เพราะจิตวิญญาณที่ดีจะช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เกิดสำนึก รู้ผิดชอบชั่วดี ช่วยเตือนให้เกิดความยั้งคิดเมื่อมีสิ่งที่ไม่พอใจเข้ามากระทบ คำว่าจิตวิญญาณที่ดี หมายถึงคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ซึ่งมักจะเห็นได้ในผู้ที่รับรู้ว่าตนเป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“มีความสำคัญในแง่ของการเป็นแรงบันดาลใจที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนตัวเอง ทำไมคนอยากเลิกยา ทำไมคนอยากได้ดี เพราะคนยังต้องการการชื่นชม ต้องการให้คนยอมรับเรา ไม่รังเกียจเรา เองง่ายๆไม่ดูถูกเรา รับผิดชอบในความเป็นตัวเรา”

“ต้องสำคัญมากๆ เพราะเป็นสิ่งที่กำหนดให้คนคนนั้นทำดี ทำชั่ว คนที่จิตวิญญาณดีก็ทำดี คนที่จิตวิญญาณแย่งๆ หรือไม่มีจิตวิญญาณก็จะทำอะไรหุนหันพลันแล่น ขาดสติ ขาดการยั้งคิด เมื่อก่อนมีอะไรก็ใช้กำลัง ใช้อารมณ์ ไม่มีเหตุผล เพราะเราดกเป็นทาสของยา หงุดหงิดง่าย หุนหันพลันแล่นบ่อยๆ”

“ผมอกหัก ผู้หญิงที่คบกันมานาน 4 ปี บอกเลิกผม เพราะเขารู้ว่าผมเสพยา ผมรู้ว่าการเสพยามันไม่ดี แต่ผมหยุดเองไม่ได้ จนกระทั่งผมมาทบทวนตัวเองว่า มันก็จริงของเขา ผมจะมีชีวิตแบบนี้ต่อไป ยังติดยาอยู่ ใครจะอยากมาร่วมชีวิตกับผม ผมอยากมีชีวิตแบบคนอื่นบ้าง ผมจะต้องทำอย่างไร

ผมจะต้องเลิกสิ ถ้าผมไม่เลิก ใครจะอยากฝากชีวิตไว้กับผม ผู้หญิงที่คบกันมานาน เขาขอเลิกกับผม ก็เพราะผมเลิกยาไม่ได้ มาครั้งนี้ผมจึงสมัครใจเข้าอยู่บำบัดฟื้นฟูแสงอรุณอีก 4 เดือน เพราะผมอยากเลิก แล้วผมจะกลับไปทำกิจการของผม ไปทำไร่อ้อยต่อ ให้ตัวเองมีงานมีการที่มั่นคง ผู้หญิงก็คงจะมาสนใจผมเอง”

3. ปัจจัยที่ “เสริม” หรือ “ป็นทอน” จิตวิญญาณ

จากการที่ได้ทำความเข้าใจถึงความหมายของ “จิตวิญญาณ” ที่กลุ่มเริ่มเข้าใจตรงกันมากขึ้น ว่า “จิตวิญญาณ” เป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวตน เป็นดัง “พลังชีวิต” เป็นสิ่งที่กำหนดให้บุคคลรู้สึกนึกคิด และกระทำพฤติกรรมออกมา คนที่มีจิตวิญญาณที่เข้มแข็งก็จะแสดงออกถึงการมีเป้าหมายในชีวิต อยากทำให้คนอื่นชื่นชม และยินดี และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น การพูดถึงสิ่งเหล่านี้ นับเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความสบายใจ และดูเหมือนว่าจะได้พูดในสิ่งที่เป็ตัวตนของตนเองมากขึ้น ดังนั้นเมื่อให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลทางด้านจิตวิญญาณ สิ่งที่ทำให้จิตวิญญาณเข้มแข็ง หรือ พลังชีวิตของแต่ละคนคืออะไร และสิ่งที่ลดทอนจิตวิญญาณหรือ ปั่นทอนพลังชีวิต คืออะไร พบว่า แหล่งเพาะบ่มความเติบโตทางจิตวิญญาณที่จะช่วยให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งจากประสบการณ์ที่ผ่าน และสิ่งที่ต้องการเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณได้แก่ ความรัก ความไว้วางใจจากคนใกล้ชิด การให้อภัย การให้ออกาส และไม่ย้อนกลับไปตอกย้ำสิ่งที่เคยทำไว้เมื่อตอนติดยา ในขณะเดียวกัน สิ่งที่จะต้องกระทำด้วยตนเอง คือ การฝึกฝนตนเองเพื่อให้เกิดสติ ซึ่งนำเสนอในแต่ละประเด็นดังนี้

3.1 แหล่งเพาะบ่มความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ “กำลังใจ การยอมรับ ความรัก ความเข้าใจ ให้อภัย”

การยอมรับ ความรัก ความเข้าใจ การให้อภัยจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลใกล้ชิดภายในครอบครัว เป็นสิ่งที่ทุกคนเห็นพ้องต้องกัน ว่า เป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการมากที่สุดในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะโดยพื้นฐานแล้ว ทุกคนอยากเป็นคนดี เป็นที่ยอมรับ หากทุกคนให้ออกาส จะช่วยให้มีแรงกายแรงใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังอย่างคำพูดต่อไปนี้

“สิ่งที่อยากได้ที่สุดก็คือให้คนในครอบครัวยอมรับให้ออกาสอีกสักครั้ง แล้วอย่าพูดเรื่องเดิม ถ้าพูดเรื่องเดิม กลัวแต่ผมจะไปเที่ยว ไปเล่นยา มันหงุดหงิด บางทีประชดเลย”

“พ่อผมนี่ ผมทำผิดก็ครั้งก็ช่วยผมตลอด อย่างถูกจับมาครั้งนี้ พ่อรู้ ก็รีบไปโรงพักเลย ดีกมากแล้ว พูดแล้วผมก็คิดว่า ต้องเลิกเพื่อพ่อสักที”

“มาอยู่ที่นี่ แพนผมมาเยี่ยมตลอด อาทิตย์ไหนที่ไม่ได้มาก็โทรมา มันก็เป็นแรงใจ เป็นพลังใจที่ตื่นละครับ อยากทำเพื่อเขาบ้าง เขาก็เหนื่อยกับเรามาเยอะ อยากให้เขาชื่นใจบ้าง”

“เวลามาอยู่ที่นี่ รู้เลยว่าใครรักเราที่สุด เพื่อนไม่เคยโผล่มาเลยครับ มีแต่พ่อแม่เรามา ขนาดบ้านอยู่ไกล ต้องเหมารถมาที่ละสองพัน แยกังมา ห่วง กลัวว่าจะอยู่ไม่ได้ กลัวเราหนี”

3.2 “สติ รู้ทันตน” ต้องฝึกฝนเอาเอง ที่ผ่านมา “ขาดสติ ชีวิตตกต่ำ”

จากการสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่ทำให้ติดกับการเสพติด หรือหยุดเสพติดไม่ได้ มาจากหลายปัจจัยภายในตนเอง ทั้งการที่ติดกับอดีตที่เจ็บปวด หาคความสุขสงบ หาคความภาคภูมิใจไม่ได้ และชีวิตดูเหมือนไม่มีสิ่งใดที่ภาคภูมิใจ ไม่มีควมหวัง เหมือนพลังชีวิตตกต่ำ จิตวิญญาณอ่อนแอ จะมีวิธีการใดที่จะดูแลจิตวิญญาณของตน หลายคนจะพูดถึงการออกกำลังกาย การดูหนังฟังเพลงเพื่อให้ตนเองเกิดความสุข สนุก แต่เมื่อถามถึงผลของการดูแล ช่วยให้เราพลังในการเปลี่ยนแปลงตัวเองจนมีชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นได้หรือไม่ ต่างก็ตอบว่าไม่ ดังนั้นการดูแลตนเองเท่าที่ทำอยู่จึงเป็นการดูแลตนเองเพื่อผ่อนคลาย หรือทำให้มีความสุขชั่วคราวเท่านั้น แล้วอะไรที่ทำให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน มีผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกจิตตนเองด้วยการเข้าวัด ฟังธรรม ทำสมาธิ ดังการบอกเล่าประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้หยุดเสพติดได้มากกว่า 1 ปี ที่ว่า

“ผมเคยเลิกยาได้นานเป็นปีๆ เลยก่อนนั้นมันมีแรงฮึด อยากมีครอบครัว ผมไปบวชเรียน ฝึกสติ ทำสมาธิบวชอยู่เดือนหนึ่ง ก็สึกหลังจากนั้นก็ไปวัดทุกวันเสาร์ ไปกวาดลานวัดบ้าง เดินจงกรมบ้าง..เวลามีปัญหามันก็เครียดทุกคน ผมก็เครียด แต่เลือกที่จะไม่ทำแบบเดิม เพราะทำแบบเดิมมันให้ทเรียนมากแล้ว เสียมามากแล้ว ก็ไม่อยากจะกลับไปยืนที่เดิม”

“ผมก็เคยบวชมาเหมือนกัน ก็ช่วยได้พอควร ผมบวชที่วัดป่าณะครับ ตอนบวชท่านก็พาเจริญสติ ทำสมาธิ เดินจงกรม ก็ทำให้เรารู้ตัวเองดี ทุกวันนี้ก็ยังทำอยู่นะครับ”

อย่างไรก็ตาม การฝึกความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ หลายคนเข้าใจว่าเป็นการฝึกเจริญสติ หรือทำสมาธิ ซึ่งไม่เป็นที่ต้องการของกลุ่มผู้ที่อยู่รับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพเท่าที่ควร หลายคนมองว่ากระบวนการดังกล่าวมีความน่าเบื่อ เคยทำแล้วรู้สึกง่วงนอน อีกอย่างหนึ่งคือกิจกรรมที่อยู่ในการบำบัดทุกคนต้องมึงานที่รับผิดชอบ เป็นสมาชิกในทีมงานต่างๆ เช่น ทีมงานเกษตร ทีมงานครัว ดังนั้น กิจกรรมที่เสนอแนะมาจึงอยากให้เป็นกิจกรรมที่สนุก มีการเคลื่อนไหว มีเสียงเพลงเพื่อให้เกิดอารมณ์สุนทรีย์บ้าง ดังข้อเสนอแนะของหลายๆคนที่พูดถึงเรื่องนี้

“ผมว่ากิจกรรมที่คุณหมอพาทำในวันเสาร์ก็สนุกดีนะ ไม่เบื่อไม่เซ็ง ได้เล่นเกมส์ด้วย ถ้าพาทำสมาธิอย่างเดียวคงน่าเบื่อ แต่ถ้ามีพระเทศน์สนุกๆอย่างพระชื้ออะไรจำไม่ได้ นั่นก็ดี สนุกดี”

“จริงๆที่พี่นักวิจัยมาทำกลุ่มกับนี่ก็ดีนะครับ ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้พูด ได้คุย มันก็ได้แง่คิด ได้สติขึ้นเยอะ”

“ทำกลุ่มแบบนี้ก็ดี มันได้ทบทวนตนเองจากการพูดคุยนี้แหละครับ บางทีเราไม่รู้จะพูดให้ใครฟัง แล้วก็ไม่รู้ว่าเขาอยากจะทำเราคุยใหม่ มีกลุ่มมันก็ทำให้รู้ว่า มีคนที่ปัญหาเหมือนเรา ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา”

“อยากให้มีกิจกรรมอย่างอื่นด้วยนะครับ แต่ต้องทำตอนไม่ร้อน ถ้าร้อนไม่มีสมาธิหรือครับ หรือไปทำงานมาเหงื่อออกเยอะๆ แล้วไปนั่งสมาธิก็ไม่ไหวเลย อยู่ที่นี่ต้องลงที่ทำงาน ก็ทำทั้งวันเลย จะได้ไม่เหม็นเหงื่อ”

3.3 “แรงบันดาลใจ” จากตัวอย่างของคนที่มีประสบการณ์คล้ายกัน”

จากการสะท้อนของผู้ให้ข้อมูลหลักหลายคน ทั้งที่อยู่ในระยะบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ระยะติดตามหลังการรักษา และหยุดยาเสพติดได้ พบว่าประเด็นของ “แรงบันดาลใจจากตัวอย่างของคนที่ดีด้วยกัน” เป็นแรงผลักดันที่ตัวอย่างหนึ่งทำให้เกิดความคิดที่จะเลิก และอยากมีชีวิตใหม่ “พีโก้” ผู้ช่วยเหลือคนไข้ในขณะนั้น (เสียชีวิตแล้ว เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2559) พีโก้ เป็นผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่มีประวัติการติดยาอย่างมากมาย ผ่านการบำบัดมาหลายครั้ง แต่พีโก้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ และทำหน้าที่เป็น “ผู้ช่วยเหลือ” จริงๆ ในความรู้สึกของทุกๆ คน ความประทับใจที่สมาชิกในบ้านแสงอรุณที่มีต่อพีโก้ คือ เป็นคนที่มีเมตตา จิตใจดี และคอยบอก สอน รวมถึงการเล่าเรื่องราวของตนให้สมาชิกฟังเพื่อไม่ให้เกิดความย่อท้อ คอยช่วยเหลือสติ และให้กำลังใจในการต่อสู้ปัญหา เพราะปัญหาของพีโก้เอง ก็มากมาย ความประทับใจในตัวพีโก้ ถ่ายทอดออกมาจากปากของหลายๆ คน ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ผมมาเลิกยาบ้าที่นี่ก็หลายครั้ง เลิกไม่ได้ จำได้ว่าพีโก้เคยมาถามผมว่า ชีวิตที่เหลืออยู่อยากมีชีวิตเป็นยังไง อันนั้นเลยพีโก้ที่ทำให้ผมได้คิด และอยากหยุดมันจริงๆ ผมยอมทิ้งงาน มาบำบัดที่นี่ 4 เดือน พิสูจน์ตัวเอง จนที่นี้รับผมเข้าเป็นพี่เลี้ยงน้องใหม่ ผมก็ทำตามทีพีโก้สอนทุกอย่าง เหมือนมีพี่แก็กเป็นไอดอล”

“พีโก้เนี่ย เป็นคนที่ผมศรัทธาที่สุดแล้วครับ พี่เขาไม่เคยใช้อารมณ์ หรือใช้คำพูดที่รุนแรงเลย ยิ่งทำให้เราเกรงใจว่า เออ จะทำผิดกฎบ้านเนี่ย ก็จะไม่กล้า อยากเป็นให้ได้เหมือนแก็ก ปัญหาแก็ก มากกว่าผมอีก ผมยังมีพ่อแม่คอยเอาใจทุกอย่าง แต่พี่แก็ก ความพยายามมาเกินร้อย”

“ชอบพีโก้ที่สุดเลยครับ พุดดี แล้วพี่พาทำทุกอย่าง ไม่ได้สั่งให้ทำอย่างเดียว ผมรู้ว่าพี่แก็กไม่ค่อยสบาย แต่พี่แก็กขยันมาก เวลาแก็กอยู่เวรเนี่ย ทุกคนจะสบายใจ ชอบ เข้ากลุ่มประชุมเช้า แก็กจะมีข้อคิดดีๆ หลายเรื่องมาเล่าให้สมาชิกบ้านฟัง”

3.4 “เมตตาตนเอง รักตัวเอง ต้องดูแลตัวเอง” เพื่อเสริมความมั่นใจให้ตนเอง”

การดูแลตนเอง ด้านกายภาพ เป็นส่วนหนึ่งที่เสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในทางอ้อมที่หลายๆคนกล่าวถึง กล่าวคือ หากสุขภาพกายดี ย่อมส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีด้วย และอีกนัยยะหนึ่งคือ ภาพลักษณ์ที่ดี ก็เสริมให้เกิดความมั่นใจในตนเอง หลายๆคนที่มีประสบการณ์ในการเลิกยาบ้ามาแล้ว จึงขึ้นชอบการดูแลภาพลักษณ์ตนเอง ในด้านต่างๆ เช่น การเสริมความมั่นใจคงให้ชีวิตหน้า ที่การทำงานด้วยการศึกษาต่อเนื่องก็เป็นการยกสถานะทางสังคมให้ตนเองให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังเสริมภาพลักษณ์ของตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดีน่าเชื่อถือ เป็นสิ่งสำคัญในระดับต้นๆที่ทุกคนเชื่อว่าทำให้ตนเองมีคุณค่า มีที่ยืนในสังคม ไม่เป็นภาระให้กับบุคคลอื่น ดังการบอกเล่าการดูแลตนเองของผู้ที่เลิกยาบ้าได้สำเร็จ และมีงานทำว่า

“ทุกวันนี้ผมต้องออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยๆก็หนึ่งชั่วโมง บางวันก็วิ่ง บางวันถ้าเขามีเต็นแอโรบิก ก็ไป ช่วงนี้ เข้าฟิตเนสครับ ร่างกายก็เฟิร์มขึ้น มีกล้ามเนื้อแล้ว..เรื่องการทำงานก็โอเคเลยครับ ตอนนี้ผม กำลังเรียนต่อปริญญาตรี กะว่าถ้าจบจะเอาวุฒิจะสอบบรรจุครับ”

“ออกกำลังกายทุกวัน มันช่วยได้นะครับ อย่างน้อยก็นอนหลับได้ง่ายขึ้น คนเคยใช้ยามา มันนอนยาก อยู่ นะครับ ทุกวันนี้ก็วิ่งครับ เวลาว่างก็ไปวิ่งกับเขาไปทุกปีครับ ได้แรงบันดาลใจตอนมาอยู่ที่นั่นแหละครับ ตอนนั้น ทางโรงพยาบาลเขาซื้อบัตรให้ไปวิ่ง ฟิตเนสพาไป ก็ชอบ คนเยอะดี ทุกวันนี้ก็วิ่งทุกวัน”

“เรียนต่อคน.อยู่ครับ ตอนติดยาหยุดเรียนไว้ ตอนนี้เลยมาเรียนด้วยทำงานไปด้วย ชีวิตตอนนี้ดีขึ้น เยอะเลย พ่อแม่ก็สบายใจ เราเองก็ภูมิใจที่มีเงินให้แม่ เห็นแม่ยิ้มตอนเอาเงินเดือนให้ ผมก็เสียดาย เวลาช่วงเล่นยา ถ้าเราไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับนี้ ป่านนี้คงเป็นเจ้าของร้านเองแล้วครับ”

3.5 “อดีต” เป็นสิ่งที่ไม่อยากย้อนกลับไปพูดถึง ตัวดิ่งจิตวิญญาณลงต่ำ

อดีตในความหมายของผู้ให้ข้อมูลหลัก มีทั้งประสบการณ์เดิมที่เป็นมาก่อนการเสพยา และ อดีตที่เป็นคนติดยาอย่างถอนตัวไม่ขึ้น

การหล่อหลอมจากครอบครัวเดิม ประสบการณ์ที่เจ็บปวดในชีวิต ที่เป็นความสูญเสียจากบุคคลที่รักที่ไม่คาดหวัง หรือการถูกกระทำให้เจ็บปวด เศร้าหมองทำให้บางคนหมดพลัง ใช้ชีวิตแบบไร้ทิศทาง บางคนใช้คำว่า “ใช้ชีวิตเหมือนช็อคولات์” ไปเรื่อยๆ ไม่คิดอะไร หรือไม่อยากจะคิด บางคนมีความเชื่อว่า ชีวิตคงเป็นแบบนี้ไปจนตาย คงดีกว่านี้ไม่ได้แล้ว ซึ่งคำพูดดังกล่าวแสดงถึงความสิ้นหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จิตวิญญาณอ่อนแอ ดังคำพูดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกท่านหนึ่งที่ว่า

“ผมว่าชีวิตใครคงไม่แยءเท่าผม พ่อผมเป็นใคร ผมยังไม่รู้เลย แม่ผมเสียตั้งแต่ผมยังเด็ก จำไม่ได้ว่า อ้อมกอดที่อบอุ่นมันเป็นยังไง ผมอยู่กับน้ำ เขาก็เลี้ยงไปแบบนั้นแหละ เหมือนคนรับใช้ จิกหัวผม ไม่ได้รู้สึกมีความสุขกับเขาเป็นไง ผมคงเกรงด้วยมั้ง เขาเลยไม่รัก พอเริ่มเป็นวัยรุ่นก็..ไม่ค่อยอยู่บ้าน คงเริ่มไม่กลัวอะไรด้วยแหละ ก็เรียนไม่จบ หนีเรียน เรื่องเกรดไม่ต้องพูดถึง ผมซ่อมทุกวิชา เลยไม่เรียนเลย”

หรือบางคนที่อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งพ่อแม่ แต่มีสัมพันธภาพที่ยุ่งเหยิงในครอบครัว พ่อติดยา และใช้ความรุนแรงกับแม่ทำให้เติบโตมาพร้อมกับความรู้สึกหวาดกลัวและฝันร้าย กลายเป็นคนที่หวาดระแวงในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและใช้กลไกการปกป้องตนเองจากการถูกรังแก โดยการทำตัวเป็นนักเลง เป็นหัวหน้าแก๊งค์ ใช้ชีวิตอยู่กับแหวดงยาเสพติด เป็นนักเลง เคยถูกจับคดีทำร้ายร่างกาย และพยายามฆ่า แม้ว่า ลึกๆในใจนั้นอยากจะใช้ชีวิตที่สงบสุข มีครอบครัวที่อบอุ่น แต่ดูเหมือนจะคบใครได้ไม่นาน ก็มีอันต้องเลิกรากันไป และผิดหวังในความรักซ้ำซาก ดังคำกล่าวพร้อมน้ำตาของเขา

“ตั้งแต่จำความได้ เด็กมากๆ เวลาพ่อผมดื่มเหล้าเมาที่ไร จะตีแม่ทุกที ผมเป็นเด็ก ทำอะไรไม่ได้ ได้แต่ร้องไห้ ตอนนั้นเหอ..กลัว กลัวมาก กลัวแม่ตาย บางทีผมอยากจะเสกให้ตัวเองตัว

โตๆ แล้วดีพ่อคืน บางทีก็อยากให้แม่พาหนี แต่แม่ก็ไม่หนีตอนนี้ผมว่า ผมยิ่งกว่าพ่อ ผมเป็นนักเลง ผมไม่เคยยอมใคร เริ่มจากเป็นหัวโจก พวกกันโตโตเรียนก่อน ไม่เรียน เรียนไม่จบมอสาม ก็ถูกเชิญออก มีเรื่องทุกวัน ..(ถามถึงชีวิตครอบครัวปัจจุบัน) ตอนนี้อยู่กับลูกกับแม่ เมียผมหนี เขาไม่พูดอะไรเลย ไม่มีสัญญาณอะไรเลย..ผิดหวังเรื่องความรักเยอะ ผมเคยมีแฟนคนแรก อีกไม่กี่วันจะแต่งงานแล้ว ผมไปเจอว่าเขาเล่นเฟสคุยกับผู้ชายคนอื่น ผมโกรธมาก จะยิงเขาเลย เขาโชคดีที่เหตุเกิดที่บ้านเขา พ่อแม่เขาได้ยินเสียงโวยวาย ก็เข้ามาห้าม ไล่ผมออกจากบ้านเลย และยกเลิกงานแต่งงานเลย คนที่สองก็เหมือนกัน คนนี้จะไปขอแล้ว แต่ผมก็จับได้ว่าเขาไม่ได้คบผมคนเดียว ผมเห็นจากโทรศัพท์ ระบุว่าเขาคุยกับผู้ชายอื่น ผมบิบบอกเขา พ่อแม่เขาเลยแจ้งความจับผม ผมรู้สึกว่าคุณเราสมัยนี้คบกัน ด้วยเงิน มีเงินเขาก็คบไม่จริงใจ (ความรู้สึกต่อตนเองขณะนี้เป็นอย่างไร) (ร้องไห้)...จริงๆนะที่ ผมเข้าใจและเห็นปัญหาตั้งแต่อยู่ในกลุ่มแล้ว ที่ผมกวนพี่ตอนนั้น เพราะผมกลัวตัวเองร้องไห้ จริงๆ แล้วผมอ่อนแอมาก แต่ผมอ่อนแอให้คนเห็นไม่ได้ คนมันจะรังแกผมอีก ผมรู้สึกแย่มาก เหมือนผม.. ยิ่งเกลียดอะไร ผมยิ่งเจอ ผมไม่ชอบอะไร ผมก็ยิ่งเป็น..ผมเกลียดพ่อ ผมก็เป็นเหมือนพ่อ ตอนนี้แม่ผม อាកการแย่มาก เหมือนแม่ทุกข์ที่สุด เจอพ่อแล้วยังมาเจอลูกเป็นแบบเดียวกันอีก สิ่งทีกลัวมากที่สุดคือผมกลัว ลูกจะเป็นแบบผมที่สุด มันคือกรรมใช้ไหมครับ ”

ในส่วนของการติดกับภาพคนติดยา นับเป็นอีกภาพหนึ่งให้ผู้ให้ข้อมูลหลักพูดถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง การมองตนเองอย่าง หลายคนมักจะบอกว่า การติดยาซ้ำซาก เป็นสิ่งหนึ่งที่บั่นทอนความเชื่อมั่นในตนเอง และมองว่าตนเองเป็นคนที่สังคมรังเกียจ บางคนใช้คำว่า “ขยะสังคม” คือมองตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมแย่ ทุกคนรังเกียจคนติดยา โดยเฉพาะคนติดยาบ้า ทั้งจากภาพข่าวตามสื่อต่างๆก็เห็นว่าคนติดยา สร้างปัญหาให้กับสังคมมากมาย ทั้งลักขโมย การกระทำรุนแรง และปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ซึ่งทุกคนเองก็รับรู้ด้วยเช่นกันว่า ถ้าเขาไม่ติดยา ก็คงรังเกียจและไม่ชอบคนติดยาเช่นกัน จากการรับรู้เช่นนี้ ทำให้หลายคนเคยมีประสบการณ์การเลิกยาด้วยตนเอง แต่ประสบกับความล้มเหลว และเลิกยาไม่ได้ ทำให้หลายคนเกิดความท้อแท้และสิ้นหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ว่าตนเองคนดีกว่านี้ไม่ได้ คงติดยาไปจนตาย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหลักท่านหนึ่งที่ว่า

“ผมเคยเลิกยาเองหลายครั้ง บางครั้งได้นาน 3 บางครั้งหยุดได้นานตั้ง 9 เดือน คิดว่าจะเลิกได้แน่ๆ แต่พอเจอยา ก็บอกว่า จะเอานิดเดียว ลองดูสักครั้ง มันก็ไหลไปเป็นปี จนถูกจับมานี้แหละ มาครั้งนี้ ก็อยากเลิกนะ แต่ผมไม่มั่นใจว่าจะผ่านมันได้ไหม มันจะล้มเหมือนครั้งก่อนๆไหม ”

สภาพที่ติดยาที่เคยสร้างความเจ็บปวดให้กับคนใกล้ชิด ทำให้คนในครอบครัวมีพฤติกรรมที่ตอบกลับที่ไม่พึงประสงค์ของเขาเช่น การควบคุมที่เข้มงวดจนเกินไปจนทำให้เกิดความอึดอัด คับข้องใจ หรือใช้คำพูดที่แสดงถึงความหวาดระแวง ไม่ไว้ใจ หรือใช้คำพูดที่ทำให้เจ็บแค้นใจ ในวัยผู้ใหญ่ที่มีครอบครัวเอง ก็ประสบกับปัญหาการปรับตัวเข้ากับครอบครัวใหม่ไม่ได้ พ่อแม่ภรรยารังเกียจและอยู่ในครอบครัวใหม่นี้อย่างคับข้องใจ รู้สึกไม่ได้รับการต้อนรับ เป็นส่วนเกิน ความรู้สึกเช่นนี้ ส่งผลให้จิตวิญญาณอ่อนแอ รับรู้ว่าไม่มีใครต้องการ ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ ดังเช่น การยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยประสบมาที่หลายๆคนเจอ

“จะออกไปไหน มีต๋อๆ ค่ำๆ จะไปมั่วสุมเสพยาอีกล่ะสิ”

“ใครกันที่มาหา เพื่อนเลวๆ อีกแล้วใช่ไหม”

“แต่งงานมา 17 ปี ย้ายมาอยู่กับพ่อแม่ของแฟน ตอนที่ผมทำงานอยู่ เขาก็ไม่ค่อยจะพอใจเท่าไร อยากให้เราอยู่เฝ้ากิจการปั้มน้ำมันบ้านนอกของเขา แต่ผมว่ามันไม่ใช่ตัวผม พอผมตัดสินใจลาออกจากงาน เพราะผมไม่ชอบ ผมอยากมีกิจการเป็นของตัวเอง ผมก็เลยลาออก มาเปิดร้านเหล้า มีเพลงฟัง ที่ร้านเหล้า มันก็มีพวกยาอย่างงั้นมาจริงๆ ผมก็ไม่ได้ใช้นานหลายๆแล้ว เป็นหลายๆปี พอมาเจอก็กลับมาใช้ใหม่ ก็ไม่ถึงกับติดนะครับ ที่นี้มีปัญหาเกี่ยวกับแฟน ทะเลาะกัน ผมเลยประชด ..มันก็มีปัญหาหลายอย่าง มันท้อๆกันมา พ่อแม่เขาก็ไม่ชอบผม ตั้งแต่เรื่องการเมืองแล้ว...มาเรื่องยาอีก เขายังว่าใส่ผม สามเดือนที่แล้วผมเลยระเบิดอารมณ์ใส่แฟน บอกเลิกเขา เขาก็ร้องไห้..(พูดถึงตอนนี้ เสียงสั่น ..น้ำตาคลอ)ตอนนี้ผมไม่เหลืออะไร งานก็ไม่มีทำ ครอบครัวก็ไม่มี ผมมาเห็นพวกคุณหมอ คุณพยาบาลมาทำงาน ผมมองดูทุกวัน ผมก็คิดถึงลูกอยากให้ลูกมีอนาคตที่ดีแบบนี้บ้าง ตอนนี้อยากเลิก ไม่อยากให้ลูกมีปัญหา ไม่อยากให้ลูกถูกตราหน้าว่าพ่อมันขี้ยา ผมเคยคิดจะเปลี่ยนตัวเอง ให้อะไรๆง่ายๆยอมอ่อนให้คน แต่ผมทำไม่ได้ คิดไปก็เกลียดตัวเอง เป่ื่อตัวเอง”

จากการศึกษาเชิงคุณภาพ ทำให้เข้าใจ มิติทางจิตวิญญาณ ตามการรับรู้ของผู้ติดยาบ้า ทำให้เข้าใจวิธีการดูแลตนเองของผู้ติดยาบ้า เข้าใจวิถีชีวิต และข้อจำกัดของผู้ติดยาบ้า

คำว่า “จิตวิญญาณ” เป็นคำกล่าวที่เป็นนามธรรม และจับต้องได้ยากทำให้หลายๆคน รับรู้เกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกัน ตามประสบการณ์ของแต่ละคน จิตวิญญาณอาจมีความหมายที่หลายหลาย อาจเป็นเพียงพฤติกรรม ความรู้สึก นึกคิด หรือ คือความเป็นตัวตน เป็นดัง “พลังชีวิต” ที่ช่วยขับเคลื่อนให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง พลังชีวิตที่เข้มแข็งก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืนได้ ดังนั้น การดูแลทางจิตวิญญาณของผู้ติดยามองว่าน่าจะช่วยให้พวกเราเลิกยาได้ก็คือการฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เพราะโดยพื้นฐานแล้ว ทุกคนอยากเป็นคนดี เป็นที่ยอมรับเป็นที่รัก มีประโยชน์ มีความสุข นี่คือนิสัยที่เป็นความหวังของทุกคน ดังนั้น การช่วยให้พวกเขามีจิตวิญญาณที่เข้มแข็งองค์ประกอบที่สำคัญคือ การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การเลิกยาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ที่สำคัญคือ เมื่อมีแรงบันดาลใจเกิดขึ้น ต้องลงมือทำ ด้วยความเพียร ด้วยความมีวินัยในตนเอง เพราะปัญหาหนึ่งของคนติดยาคือ “ดีชั่วรู้หมด แต่อดไม่ได้” เข้าใจดีว่า อะไรดี อะไรไม่ดี แต่พลังไม่พอที่จะลุกขึ้นมาปฏิบัติตนเอง หน้าที่หนึ่งของผู้บำบัดคือ การใช้ความจริงใจในการที่จะหยิบยื่น ความเมตตา ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือให้เขามีแนวทาง มีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และช่วยให้เขาตั้งศักยภาพในตัวตนของเขาออกมา ช่วยตัวเองให้รอดพ้นจากบ่วงของยาเสพติด

ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเด็นสำคัญที่จะนำไปผนวกกับกรอบแนวคิดในการศึกษา และนำไปขอข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ โดยสรุปเป็นประเด็นสำคัญๆ ได้แก่

1. จิตวิญญาณเป็นคำที่เข้าใจได้ยาก แต่เมื่อใช้ คำว่า “พลังชีวิต” ทุกคนมีความเข้าใจตรงกันได้ว่าคือ จิตวิญญาณ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึก นึกคิด และการแสดงออกของพฤติกรรม ให้เป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ การมีจิตวิญญาณจึงครอบคลุมถึงการมีความหมายมีคุณค่า และเป้าหมายในชีวิต ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยว ความหวังและพลังชีวิต ความเมตตา กรุณา และการ

ให้อภัย ปัญญาและภาวะเหนือตนเอง จิตวิญญาณจึงมีความสำคัญต่อบุคคลในแง่ที่จิตวิญญาณจะช่วยให้บุคคลมีพลังชีวิต มีความหวัง มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นพลังที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย มีความเชื่อความศรัทธา ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเสพยาของตน

2. ผู้ติดยาบ้ามักจะมีประสบการณ์ในอดีตที่บั่นทอนจิตวิญญาณ อาจหมายถึงความล้มเหลวซ้ำซากในการเลิกยา การขาดแคลนความรัก ความเข้าใจ จนเกิดปมความเจ็บปวดในชีวิต มีความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ครอบครัวย่ำแย่ การถูกตีตราจากสังคม จนทำให้สูญเสียศรัทธาต่อตนเอง

3. การช่วยเหลือผู้ติดยาบ้าจึงควรเข้าใจถึงความบอบช้ำหรืออ่อนแอทางจิตวิญญาณ และช่วยให้พวกเขาได้มองเห็นปัญหาที่อยู่ในตัวตนของเขาให้ชัดเจน และเกิดแรงบันดาลใจในการที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตนเอง

4. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัวของผู้ติดยาบ้า ล้วนมีอิทธิพลต่อการหันกลับไปใช้ยาบ้าซ้ำ หรือหยุดเสพยา แต่ถ้าทำให้เขาเกิดความเข้าใจในความสำคัญที่ต้องมีความเข้มแข็งพอที่จะทนต่อสถานการณ์ที่กดดันได้ เรียนรู้ที่จะฝึกฝนตนเอง เป็นสิ่งสำคัญและให้เห็นความสำคัญของการดูแลตนเองให้เข้มแข็ง มากกว่าไปคาดหวังที่จะได้รับจากคนอื่น เพราะปัจจัยภายนอกเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ หรือเลือกไม่ได้ว่าจะเลือกแต่สิ่งที่ดีเข้ามาหาตัวเอง

5. การเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นเรื่องที่ยากในการลงมือทำ การกระตุ้นให้เกิดความเพียรในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และสร้างวินัยเป็นเพื่อนร่วมทางในการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การเลิกยาประสบความสำเร็จ

6. ในการเปลี่ยนแปลงตนเองจำเป็นต้องมีอย่างหนึ่งที่จำเป็นต้องลงมือปฏิบัติในขณะที่เข้ารับการรักษา และควรช่วยให้เห็นว่าการลงมือปฏิบัติมีความสำคัญอย่างไร

7. กิจกรรมการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม เพราะอิทธิพลของกลุ่มทำให้ผู้ติดยาบ้าเกิดการเรียนรู้ และเห็นสัจธรรมของชีวิต เข้าใจได้ว่าไม่ใช่เราที่มีปัญหาคนเดียว แต่ทุกคนล้วนมีปัญหา และวิธีการจัดการกับปัญหาของแต่ละคนเป็นปัญหา จึงได้มาอยู่ร่วมกัน ณ จุดนี้ ขณะเดียวกันพลังของกลุ่มที่ยอมรับ เปิดใจกว้าง มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลโดยไม่มีการตำหนิตติเตียน และมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันจะทำให้ทุกคนเกิดความหวังในการเปลี่ยนแปลง เกิดพลังใจและมีความหวัง

8. ตัวอย่างของคนติดยาหรือคนที่ค่อยมีโอกาสที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นพลังที่สำคัญที่คนติดยายึดเป็นแรงบันดาลใจในการเลิกยา

9. ปัจจัยภายในตนเองที่สำคัญคือความเชื่อและศรัทธาในตนเอง ความรักตนเอง ไม่ทำร้ายตนเองด้วยการใช้ยา ให้เขาเกิดการเรียนรู้ว่า การเสพยาบ้า เป็นการทำร้ายตนเอง และบุคคลรอบข้าง ให้เขาเรียนรู้ที่จะรักเมตตาตนเอง และแผ่แผ่ความรัก ความเมตตาไปยังผู้อื่นที่อยู่รอบๆตัวเอง

10. ผู้ติดยาบ้า ล้วนเคยมีประสบการณ์การหยุดหรือเลิกเสพด้วยตนเอง แต่ความเข้าใจในปัญหาการกลับไปเสพซ้ำของตนเอง ยังให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงผู้อื่นอยู่มาก ดังนั้น การช่วยให้เข้าใจภาวะการเสพติดยาของตนเอง เข้าใจถึงปัญหาของคนที่ไม่สามารถข้ามผ่านความรู้สึกอยากยาได้นั้นมาจากอะไร และเรียนรู้ที่จะจัดการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นอุปนิสัยใหม่ เป็นสิ่งสำคัญ

การร่างกิจกรรมในโปรแกรม ครั้งที่ 1

การร่างกิจกรรมในโปรแกรมฯ เป็นการนำข้อมูลจากการศึกษาในระยะที่1 พบ 3 ประเด็นสำคัญคือ 1) ความหมายของคำว่าจิตวิญญาณ 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ และ 3) ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณหรือปัจจัยที่บั่นทอนด้านจิตวิญญาณ นำมาประกอบกับการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดจิตวิญญาณทั้งจากต่างประเทศและประเทศไทย ผนวกแนวคิดคำสอนทางพุทธศาสนา รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ คณะผู้วิจัยได้ได้นำมาพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า เพื่อช่วยให้ผู้ติดยาบ้าสามารถค้นหาเป้าหมายของชีวิต เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง พบความหมายของชีวิตตามความเป็นจริงภายในตน ทำให้เกิดความสุขสงบ มั่นคง สามารถปล่อยวางและข้ามพ้นความทุกข์ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแสดงออกถึงความรักเมตตาต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบๆตน มีความสุขกับปัจจุบัน สรุปได้ว่า เมื่อนึกถึงจิตวิญญาณ เป็นคำที่ยากและซับซ้อน ยากแก่การอธิบาย แต่ให้ความหมายง่ายๆว่าเป็นความเข้มแข็งภายในตนเอง มีความสำคัญต่อการหยุด เลิกยาหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง การที่จะเสริมให้มีมากขึ้นทำได้โดยให้ความเชื่อ ความศรัทธา ความหวัง การเห็นคุณค่าตนเองและมีกำลังใจ ในขณะที่เดียวกันหากไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็สามารถบั่นทอนความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณได้เช่นกัน จากข้อค้นพบทั้ง 10 ข้อที่ทำให้คณะผู้วิจัย เข้าใจสภาพปัญหาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า และพบว่า จิตวิญญาณจึงมีความสำคัญต่อผู้ติดยาบ้า ในแง่ที่จิตวิญญาณจะช่วยให้บุคคลมีพลังชีวิต มีความหวัง มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นพลังที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย มีความเชื่อความศรัทธา ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเสพยาของตน การช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตวิญญาณต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจ มีอิสระในความคิด มีส่วนร่วม เป็นประสบการณ์ที่ใกล้ชิด มีแบบอย่างที่เหมาะสมความสำเร็จ สามารถมองเห็นเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง มีความสุข

ข้อค้นพบดังกล่าวเมื่อร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยเลือกใช้หลายแนวคิดมาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมดังนี้

แนวคิดของไฮฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 1983) ที่อธิบาย “จิตวิญญาณ” ประกอบด้วย

1. ความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (need for meaning and purpose in life)
2. ความต้องการความรัก (need to receive love)
3. ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น (need to give love)
4. ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ (need for hope and creativity)

ซึ่งจากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้ติดยาบ้ายังหาเป้าหมายในชีวิตไม่พบ ใช้ชีวิตไปวันๆ รับรู้ว่าตนเป็นส่วนเกินของครอบครัว เป็นบุคคลที่คนทั่วไปรังเกียจ ในขณะที่ใจยังโหยหาความรัก ความเข้าใจ อยากเป็นคนที่ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับเช่นคนทั่วไป

แนวคิดของไฮฟิลด์และคาสันที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อนำมาผนวกกับแนวคิดวิถีไทยและหลักพุทธศาสนา จากข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและการสัมภาษณ์ ได้ข้อสรุปว่า จิตวิญญาณ คือ

1. เป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้น เกิดสติปัญญา ศรัทธาตัวเอง ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และเข้าใจในธรรมชาติของขั้น 5 จากฝึกปฏิบัติสมาธิ เรียนรู้ที่จะดูแลจิตของตน

2. พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีเมตตา เพื่อให้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตใหม่ ซึ่งต้องอาศัยความเพียร ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. การให้อภัย มีความกล้าหาญที่จะกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องต่อผู้อื่น

4. เมื่อมีโอกาสที่จะฝึกสติ จะเกิดพลังจิตที่เข้มแข็ง รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน เกิดปัญญาที่จะแยกแยะความถูกผิด ชั่วดี

แนวคิดของดาลานี (Dalaney, 2005, สุทธิทิพ นาสมนีน และคณะ 2551) ที่อธิบาย “จิตวิญญาณ” ประกอบด้วย

1. ด้านพลังอำนาจเหนือตนเอง (Higer power) ซึ่งหมายถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า ความเชื่อถึงสิ่งที่มีพลังอำนาจเหนือกว่าตนเอง

2 ด้านคุณลักษณะทางจิตวิญญาณภายในตน (universal integration) หมายถึงปัญญาขั้นสูง จิตจักรวาล พลังอำนาจขั้นสูง เป็นความสงบสุข คุณภาพชีวิต ความเชื่อ ความศรัทธา สรรพสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสโดยตรง การให้ความหมายของชีวิต แก่นตัวตน พลังชีวิต เมื่อเกิดความทุกข์ใจหรือเผชิญปัญหา ก็สามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ช่วยให้ตนเข้มแข็งมีกำลังใจที่ตมมากขึ้น

3. ด้านการค้นพบตนเอง (self discovery) หมายถึงการเดินทางของจิตวิญญาณ เป็นการเดินทางค้นหาความหมายในชีวิต มีการสร้างสรรค์ การเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก การมีความรักและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

4. ด้านสัมพันธภาพ (relationship) เป็นการมีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่นรวมถึงสรรพชีวิต การติดต่อสื่อสารกับคนอื่นบนรากฐานของการเคารพอย่างลึกซึ้งและมีฐานของการเคารพต่อชีวิตอย่างสูง

5. ด้านการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อม (E-Co awareness) เป็นการเชื่อมโยงกับธรรมชาติรอบตัว วางใจในที่อยู่ มีความสำนึกต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รวมทั้งสมาชิกด้วยกัน อันจะมีส่วนสำคัญยิ่งต่อการเลิกลา

จากแนวคิดของดาลานี ที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อนำมาผนวกกับแนวคิดวิถีไทยและหลักพุทธศาสนา จากข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและการสัมภาษณ์ ได้ข้อสรุปว่า จิตวิญญาณ คือ

1. พระพุทธเจ้าสอนให้เราพึ่งพาตัวเอง แต่ในขณะที่จิตวิญญาณยังอ่อนแอจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนร่วมทางเดิน สิ่งที่ต้องมีภายในตนคือ ความมีวินัย ส่วนกัลยาณมิตรอาจหมายถึงบิดา มารดา หรือผู้ที่ตนศรัทธา ที่จะช่วยโน้มนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวกได้

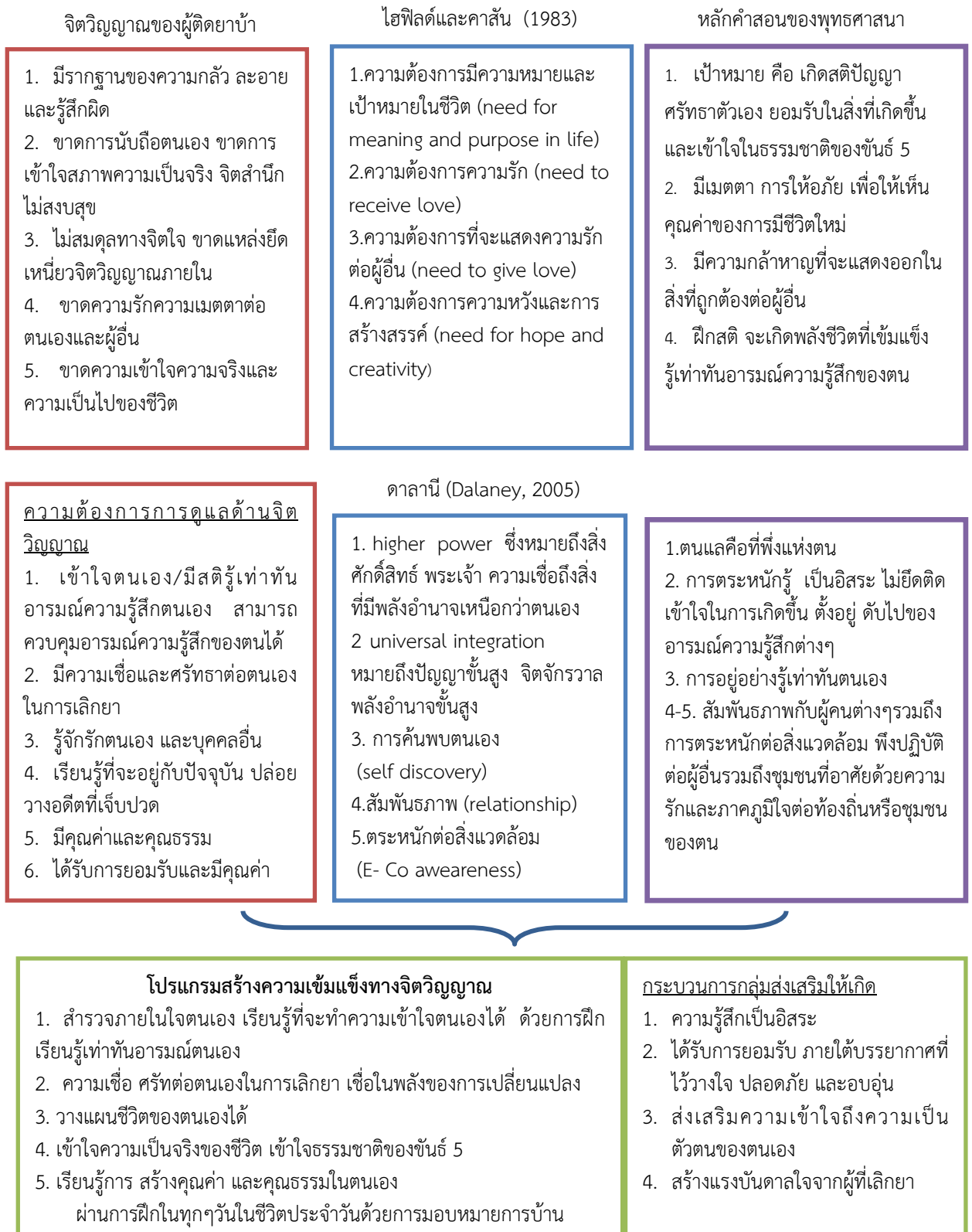
2. ปัญญาขั้นสูง หมายถึง การตระหนักรู้ รู้ต้น รู้เบิกบาน เป็นอิสระ ไม่ยึดติด เข้าใจในธรรมชาติของขั้น 5 เข้าใจในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ

3. การค้นพบตนเองนับเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักพุทธศาสนานั่นคือนิพพาน แต่ในบุคคลทั่วไป คือการอยู่อย่างรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

4. หลักของพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องของการเชื่อมโยงหรือมีสัมพันธภาพกับผู้คนต่างๆรวมถึงการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมในเรื่องของกัลยาณมิตรทั้ง 6

5. พึ่งปฏิบัติต่อผู้อื่นรวมถึงชุมชนที่อาศัยด้วยความรักและภาคภูมิใจต่อท้องถิ่นหรือชุมชนของตน คุณสมบัติของคนดี (สัปปุริสธรรม 7)

จะเห็นได้ว่า เมื่อศึกษาการรับรู้มิติทางด้านจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า และความต้องการการดูแลด้านจิตวิญญาณ เมื่อนำมาผนวกลมมองด้านจิตวิญญาณของแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดตะวันออกที่เป็นวิถีไทยหรือหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่มีความใกล้เคียงกันและสามารถเชื่อมโยงกันได้เป็นอย่างดี และคณะผู้วิจัยจึงได้นำมาสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ มีการใช้กระบวนการบำบัดแบบกลุ่มและการสร้างพลังอำนาจเป็นกลวิธีช่วยขับเคลื่อนกิจกรรมในโปรแกรมฯ ซึ่งคณะผู้วิจัยจะต้องพัฒนาตนเองเป็นผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณ การพัฒนาทักษะทางจิตวิญญาณสำหรับพยาบาลเพื่อดูแลทางด้านจิตวิญญาณ พยาบาลจะต้องมีทักษะในการดูแลด้านจิตวิญญาณ ทั้งเทคนิคการสื่อสาร การช่วยเหลือด้านความคิดและความทรงจำ กระตุ้นประสาทการรับรู้ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การช่วยเหลือด้านศาสนา (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2552) ในการร่างกิจกรรมครั้งที่ 1 ได้โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ตามภาพที่ 3



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

หลังจากได้ร่างกิจกรรมในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณแล้ว จึงนำร่างพบผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้รับข้อเสนอแนะ ตามกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “ตัวตนของฉัน ลมหายใจกับความสงบสุข”

วัตถุประสงค์

1. เห็นความสำคัญของการทำสมาธิ
2. สำรวจภายในใจตนเอง เรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจตนเองได้
3. เกิดการเรียนรู้ที่จะสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ผ่านกิจกรรมการทำสมาธิ

ทำสมาธิ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรม

1. ไปไม้แห่งชีวิต ให้สมาชิกเลือกไปไม้ที่แทนความหมายของชีวิตตน อย่งไร
2. กิจกรรม เส้นสีกับอารมณ์ เรียนรู้ที่จะเข้าใจถึงอิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามาสัมผัสตนที่ก่อให้เกิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ
3. กิจกรรม ความสำคัญของการทำสมาธิ ช่วยให้เห็นความสำคัญของการรู้เท่าทัน อารมณ์ความรู้สึกของตน หรือการเฝ้าดูอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
4. ฝึกสมาธิดูลมหายใจ
5. การสะท้อนความคิด ความรู้สึกหลังจบกิจกรรมมอบหมายการบ้านเพื่อฝึกสมาธิ และจดบันทึกการเรียนรู้ลงในสมุดบันทึก

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1. กิจกรรมที่ต้องการให้สมาชิกเข้าใจเรื่องปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อตัวเรา ควรที่จะทำ ให้สมาชิกเข้าใจถึงอายตนะภายนอกและภายในที่จับเป็นคู่กันทั้งหมด คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูก รับกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส และใจเสวยอารมณ์ ซึ่งหากทำได้ดี จะสามารถเชื่อมโยงเข้าสู่การทำสมาธิได้ด้วย เนื่องจากอายตนะนอก-ในจะกระทบกันตลอดเวลา ไม่ช่องทางใดก็ช่องทางหนึ่ง แต่จิตจะไปเสวยอารมณ์ใด ก็ขึ้นอยู่กับว่าช่วงขณะนั้น จิตนั้น จิตวิญญาณใดเป็นผู้ “รับรู้” ก็จะเห็นความเกี่ยวพันของรูปกับนามในระดับต้นแล้วจึงขยายไปสู่ขั้น 5 ซึ่งมี รูป นาม ในระดับต้น แล้วจึงขยายไปสู่ขั้น 5 ซึ่งมี 1 รูป 4 นาม ซึ่งผู้วิจัยอาจจะต้องใช้ความพยายามมากๆ ในการสร้างความเข้าใจให้สมาชิกที่มีพื้นฐานศาสนาในระดับที่ต่างกัน ที่สำคัญคือการอธิบายคำศัพท์เฉพาะให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น และตรงความหมาย เช่น ถ้าใช้คำว่า สังขารกับสมาชิกที่ไม่ได้มีพื้นฐานด้านพุทธศาสนามากนัก อาจจะเข้าใจว่าเป็นร่างกายสังขาร ในบริบทที่ผู้วิจัยต้องการสื่อถึงการปรุงแต่งจิตสังขาร เป็นต้น
2. การเข้าใจเรื่องผัสสะ นาม- รูป นี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจเรื่องพุทธวิธีในการทำสมาธิ ตลอดจนการจัดการกับอารมณ์ที่จิตเสวยในชีวิตประจำวัน
3. ในการแนะนำสมาชิกที่จิตต่างกัน ต้องให้แต่ละคนได้ค้นหาวิธีการธรรมที่เข้ากับจริตตนเอง สำหรับทำให้จิตตั้งมั่นในการเข้าสมาธิ ทั้งในขณะที่ฝึกปฏิบัติ และชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 2 ความเชื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความเชื่อ ศรัทธาต่อตนเองในการเลิกยา
2. เชื่อในพลังของการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรม

1. เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยการทำสมาธิ 10 นาที
2. เปิดมิวสิกวิดีโอเพลง ความเชื่อ ของบอดี้ส์แลม แล้วให้สมาชิกอภิปราย สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเพลง
3. ผู้วิจัยเล่าเรื่อง ชีวิตเกินร้อยของพีโก้ และให้สมาชิกอภิปรายการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตพีโก้ แบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย
4. สรุประเด็นคิดในกลุ่มใหญ่
5. มอบการบ้าน ฝึกสมาธิ และบันทึกการเรียนรู้ของวันนี้ พร้อมทั้งเขียนถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ปัญหาและอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลงตนเอง พร้อมแนวทางแก้ไข

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1. สรุประเด็นความเชื่อของพีโก้คืออะไรที่ต้องการให้สมาชิกเกิดปัญญา
2. บทเพลงที่นำมาจะช่วยเปลี่ยนแปลงความเชื่อได้หรือไม่ หรือควรมีกิจกรรมเพิ่มเติมที่จะทำให้สมาชิกมีพลังทางบวกในการเชื่อว่าตนจะเลิกได้

ครั้งที่ 3 ชีวิตออกแบบได้ด้วยพลังศรัทธา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกวางแผนชีวิตด้วยตนเองด้วยการสร้างความศรัทธาตนเอง ดำเนินตามแผนที่กำหนดไว้ด้วยพลังและความเชื่อที่เป็นพลังทางบวก

กิจกรรม

1. กิจกรรม warm up กุญแจ 2 ดอก ดอกแรกปิดอดีตที่ต้องการลืม และดอกที่ 2 ไปสู่นาคตที่อยากจะเป็น ให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวที่อยากปิด และนึกถึงอนาคตที่อยากจะเป็น พร้อมบอกความรู้สึก
2. สรุประเด็นและโยงเข้าสู่กิจกรรมที่ 2 อิทธิพลของบัตร์คำ ให้สมาชิกจับบัตร์คำที่อยู่ในภาชนะซึ่งมีทั้งข้อความด้านบวก และข้อความด้านลบ จับมา 1 ใบ แล้วบอกถึงความรู้สึกที่ได้รับบัตร์คำนั้น
3. สรุประเด็นอิทธิพลของคำพูดมีผลต่อพลังชีวิตให้เพิ่มหรือป่นทอนลง แต่ทุกคนต้องก้าวข้ามไปได้ ด้วยพลังศรัทธาที่มีต่อตนเอง

4. เปิดมิวสิกวิดีโอเพลง ศรีธธาแล้วให้สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฟังเพลง
5. เชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมชีวิตออกแบบได้ด้วยพลังศรีธธา ให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าอยากมีชีวิตเป็นอย่างไรเมื่อออกจากการทำงาน แล้ววางแผนทำกิจกรรมในขณะที่อยู่บ้านว่าจะทำอะไร 3 อย่างเพื่อที่จะให้ตนเองเป็นได้อย่างที่เราต้องการ
6. สรุปประเด็นจากการทำกิจกรรม บันทึกการสะท้อนคิด มอบหมายการบ้าน ฝึกสมาชิกและทำตามแผนที่กำหนดไว้ ด้วยวินัยและความเพียร ด้วยความเชื่อและศรัทธาต่อตนเอง หากไม่มีสิ่งใดมารบกวนให้ท้อแท้ อย่าลืมนัดเป้าหมายไว้ให้แน่น ใช้สติ ปัญญาพิจารณาทุกอย่างด้วยความเข้าใจในธรรมชาติ

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ในขั้นตอนของการออกแบบชีวิตตนเองตามที่ยกตัวอย่างให้สมาชิกดูนั้น คล้ายกับว่าไม่ได้เน้นความเป็นเหตุผล เช่น สวดมนต์ทุกวันแล้วจะได้เป็นเศรษฐีเงินล้าน จึงไม่แน่ใจว่า ผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกตั้งกฎตามความเป็นจริง(น่าจะเป็น) หรือตามแต่สมาชิกจะนึกได้

ครั้งที่ 4 หนทางสู่ความสุข

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจถึงความจริงของชีวิต สรุปและสะท้อนการตระหนักรู้ ความจริงของชีวิตตนเอง ผ่านกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
2. ร่วมกันคิดกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อประโยชน์ของส่วนร่วม

กิจกรรม

1. ฝึกสมาธิเตรียมความพร้อมของจิต 10 นาที
2. แบ่งกลุ่มย่อย ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความจริงของชีวิต ในความคิดของแต่ละคน แล้วเขียนลงบนกระดาษ แล้วหาข้อสรุปร่วมกันว่าเลือก เรื่องจริงในชีวิตข้อใดบ้างที่กำลังเผชิญอยู่ มานำเสนอในกลุ่มใหญ่
3. ร่วมกันคิดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อนำไปปฏิบัติจริงในตึก/บ้านที่ทำให้เกิด “ความจริง ความดี ความงาม ที่เป็นหนทางสู่ความสุข” นำเสนอกกลุ่มใหญ่
4. สะท้อนคิด มอบหมายการบ้าน ฝึกสมาธิ

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

เข้าใจว่าที่จริงแล้ว ผู้วิจัยต้องการให้สมาชิกได้เข้าถึงความ “สงบ” แต่อาจจะเกรงว่าสมาชิกไม่เข้าใจ จึงใช้คำว่า “สุข” ซึ่งก็ต้องพยายามทำความเข้าใจให้สมาชิกเข้าถึง สภาวะอันแท้จริงที่ผู้วิจัยมุ่งหวัง ไม่เช่นนั้น อาจทำให้ “ติด” อยู่กับความสุขตามแบบที่คนทั่วไปเข้าใจ และแสวงหาจากภายนอก

ครั้งที่ 5 คุณธรรมและคุณค่าแห่งตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงคุณค่า และคุณธรรมในตนเอง
2. สร้างความฝันหรือแรงบันดาลใจที่จะสร้างคุณงามความดีต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว

กิจกรรม

1. ทหาพลังบวกจากผู้ที่ตนชื่นชม 2 คน เป็นคนในครอบครัว 1 คน และคนนอกครอบครัว 1 คน

2. สรุปลักษณะที่ชื่นชมว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวตนของเรา แต่เมื่อเราติดยาเราเปลี่ยนไปเพราะอิทธิพลของยา ทำให้เรารู้สึกว่าเราเคยเป็นเช่นนั้น

3. กิจกรรม “ดอกไม้แห่งตัวตน” ให้สมาชิกวาดภาพดอกไม้ และกิ่งใบตามแบบ แต่ละส่วนมีความหมายดังนี้

- เกสรดอก แทนความเป็นตัวเรา อยากจะให้คนอื่นรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าและคุณธรรมของเราอย่างไร
- กลีบดอกด้านใน แทนความมั่นใจจากตนเองในการยึดมั่นถึงคุณค่า และคุณธรรมในการดำรงชีวิต ในทุกๆการ คิด- พูด -ทำ
- กลีบดอกด้านนอก เป็นการกล่าวชมคนอื่น เราอยากชมใครเรื่องอะไร
- ใบไม้ด้านซ้าย บอกถึงสิ่งที่เราอยากทำให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชมอยากทำอะไรบ้าง
- ใบไม้ด้านขวา บอกถึงสิ่งที่เราอยากทำให้ครอบครัวหรือคนที่ทำงานเราใช้เวลาในการทำ 30 นาที

4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม

5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมทั้ง 5 ครั้งที่ได้เรียนรู้มา และให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้เรียนรู้ การรับรู้ถึงประโยชน์มีหรือไม่อย่างไร ความชอบ ไม่ชอบ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1. จะทำอย่างไรให้แต่ละกลีบ - ใบ ดอกไม้แห่งตัวตนได้เติบโตงอกงามอย่างสมดุล
2. แต่ละกลีบ-ใบ สามารถเกี่ยวพันซึ่งกันและกันได้ด้วย อย่างไร

การปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญผู้วิจัย ได้รับข้อเสนอแนะ และการสอนที่มีประโยชน์ และได้รับอนุญาตให้ใช้เครื่องมือของโค้ชชิตริภักดิ์ ภัทรเมฆานนท์ มาใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ ตั้งแต่เทคนิคการโน้มนำให้ลองทำสมาธิเฝ้าดูลมหายใจ การใช้กิจกรรม ดอกไม้แห่งตัวตน (คุณค่าและธาตุแท้ของฉันทัน) ตลอดจนข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิญญาณท่านอื่นๆ ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเชื่อมโยงของแต่ละกิจกรรมที่จะสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ การจัดลำดับของกิจกรรม ตลอดจน เนื้อหาของกิจกรรมแต่ละกิจกรรม คณะผู้วิจัยจึงปรับแก้ไข ทบทวนกิจกรรม และจัดลำดับ

ของการจัดกิจกรรมใหม่ ไม่ให้ซ้ำซ้อน และมีความชัดเจนของการทำแต่ละกิจกรรมให้มากขึ้น จึงแก้ไข และปรับปรุงโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณดังนี้

กิจกรรมที่ 1

1. เพิ่มคำอธิบายถึงอิทธิพลของสิ่งที่เข้ามากระทบ ไม่ได้มีเพียงเสียงที่ได้ยิน แต่มาจากหลายทางตามประสาทสัมผัสทั้ง 5 การทำกิจกรรมเส้น สี และอารมณ์เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกได้เกิดประสบการณ์จริง ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบเข้ามากระทบ แล้วทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นลบ (ทำให้เกิดทุกข์) และการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ชอบ (ความทุกข์) นั้นด้วยการดูลมหายใจ ที่ตัดไม่ให้เกิดความคิดที่เป็นทุกข์นั้น

2. ปรับการอธิบายประโยชน์ของการทำสมาธิจากประสบการณ์จริงของสมาชิกก่อน แล้วจึงสรุปเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ 2

1. เพิ่มคู่มือที่ศรัณเรื่อง นิค วูเจสึค ต่อจากการโต้แย้งทางความเชื่อ และอภิปราย สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดูเรื่องราวของ นิค วูเจสึค สอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ

2. สรุปประเด็นความเชื่อของฟิโก่เพิ่มเติมในคู่มือ แม้ฟิโก่จะประสบความล้มเหลวในการเลิกยาครั้งแรกแล้วครั้งเล่า แต่ฟิโก่ก็ไม่เคยย่อท้อ ยังมีความเชื่อ และศรัทธาต่อการบำบัดที่สำคัญคือ ฟิโก่มีความศรัทธาต่อตนเอง ว่าตนเองต้องมีชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้ เชื่อว่าการเลิกยาจะนำพาสิ่งที่ดีในชีวิตกลับคืนมา เชื่อว่าการเลิกยาของตนเองจะเป็นการสร้างคุณงามความดีให้แก่คนรุ่นหลัง ถ้าฟิโก่ ได้ใช้ความวิริยะอุตสาหะอย่างเต็มที่ นอกจากความเชื่อ ศรัทธาต่อตนเอง สิ่งฟิโก่ไม่มีคือ ความอดทน ทั้งอดทนต่อการพิสูจน์ตนเองให้คนอื่นรับรู้ อดทนต่อภาวะอยากยา

กิจกรรมที่ 3

1. ในขั้นของการวางแผนออกแบบชีวิตตนเอง ปรับให้สมาชิกใช้ความเป็นเหตุเป็นผลในการปฏิบัติตน จากตัวอย่าง เช่น ฉันจะสวดมนต์ทำสมาธิทุกวันเพื่อให้ฉันเป็นเศรษฐี เป็น ฉันจะสวดมนต์ทำสมาธิทุกวัน เพื่อให้ฉันมีสติรู้ทันตนเอง

กิจกรรมที่ 4

1. เพิ่มวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของสภาวะจิตที่สงบและสามารถเรียนรู้ที่จะสงบสติอารมณ์ของตนเองได้

2. เพิ่มกิจกรรม การสร้างสภาวะจิตที่สงบ โดยให้สมาชิกฝึกสมาธิสำรวจความรู้สึกของร่างกาย โดยการนอนสมาธิ 20 นาที

กิจกรรมที่ 5

1. อธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของ ดอก-ใบ ที่เกี่ยวพันกัน การชื่นชมคนอื่น ทำเพื่อคนอื่น ก็ส่งผลให้เกิดคุณค่าในตัวเอง

พัฒนาคู่มือสำหรับสมาชิก

เป็นสมุดบันทึกการเรียนรู้ ที่ใช้ประกอบการร่วมกิจกรรม และบันทึกการทำงานบ้าน การตรวจเช็คการปฏิบัติตนในแต่ละวันการบันทึกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คู่มีมือนี้ไม่ได้ถูกแก้ไขโดยผู้เชี่ยวชาญ แต่ผู้วิจัย นำมาปรับอีกครั้ง หลังการใช้กับกลุ่มเป้าหมายในรอบที่ 1 โดยปรับในส่วนของกิจกรรมแต่ละครั้งให้สอดคล้องกับเนื้อหาของกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

ผลการศึกษาระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

การพัฒนาทักษะของผู้วิจัยและทีมผู้วิจัย

ในการบำบัดทางจิตวิญญาณการดำเนินงานตลอดโครงการ คณะผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเองทั้งหมด โดยหัวหน้าทีมวิจัย เป็นพยาบาลผู้ปฏิบัติการขั้นสูง (APN) สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ปฏิบัติงานด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติดมาตั้งแต่ปี 2538 มีความสนใจและมีประสบการณ์ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดโลกภายในของผู้ติดยาเสพติดตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir's Therapy) โดยศึกษามาตั้งแต่ปี 2547 และพบว่า ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มีความอ่อนแอด้านจิตวิญญาณ หรือพลังชีวิต ติดกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดรู้สึกด้อยคุณค่า ประกอบกับภาวะเสพติดยาที่เรื้อรังทำให้รู้สึกหมดหวังและขาดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง และให้ได้ว่างานที่มีคุณภาพ จึงเรียนเชิญอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการเสริมสร้างพลังชีวิต และเป็นผู้ที่สนใจการบำบัดวิถีพุทธ เข้าร่วมเป็นคณะผู้วิจัยในครั้งนี้ โดยคณะผู้วิจัยร่วมอีกทั้ง 3 ท่าน ท่านแรก ผศ.ดร. นริสา วงศ์พนารักษ์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีประสบการณ์ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้ติดยาบ้า การศึกษาเชิงคุณภาพ การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนการพยาบาลเฉพาะทางผู้เสพผู้ติดสารเสพติด ซึ่งขณะนั้นอยู่ระหว่างการสอนการพยาบาลเฉพาะทางผู้เสพผู้ติดสารเสพติดที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น และสนใจที่จะศึกษาจากกรณีศึกษาที่พบในขณะนั้น ท่านที่สอง รศ.ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องในการวิจัยเชิงคุณภาพ ท่านศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดวิถีพุทธในผู้ป่วยซึมเศร้า เป็นวิทยากรกระบวนการที่อบรมการทำให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูอำนาจและศักยภาพ เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้เขียนเค้าโครงวิจัยเรื่องนี้ขึ้นมา ท่านที่สาม ผศ.ดร. ยอดชาย บุญประกอบ จากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความสนใจในการบำบัดวิถีพุทธ และเป็นวิทยากรให้กับโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่นในเรื่องของการส่งเสริมความองกามทางจิตวิญญาณ มาตั้งแต่ปี 2557 และเป็นผู้ที่ช่วยให้คำแนะนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งด้านครอบครัว และการทำงาน และมีผู้ช่วยนักวิจัยอีก 2 ท่าน เป็นพยาบาลระดับชำนาญการ มีประสบการณ์การบำบัดผู้เสพและติดยาเสพติดมากกว่า 5 ปี ก่อนร่วมวิจัยใน

ครั้งนี้ ผ่านการอบรมหลักสูตรเฉพาะทางการพยาบาลผู้เสพ ผู้ติดยาเสพติด ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 1 ท่าน ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตร ชุมชนบำบัด (T.C Program) ณ DAYTOP International , INC, New York ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้ช่วยนักวิจัยทั้ง 2 ท่าน ได้รับการเตรียมความพร้อมโดยการสอนและฝึกทักษะการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการจดบันทึก ก่อนดำเนินการวิจัย

จะเห็นได้ว่า การศึกษาครั้งนี้ ได้เริ่มศึกษาการรับรู้มิติทางด้านจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า พบว่า ข้อมูลที่สะท้อนมาจากตัวผู้ติดยาบ้านั้น มี 5 ประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาบูรณาการเข้าเป็นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่กำลังร่างขึ้นมา นี้ การศึกษาเชิงคุณภาพ ได้ประเด็น 1) ความเชื่อ ความศรัทธา ความหวังและคุณค่าแห่งตน 2) ความสุขที่แท้จริง ความสงบจากภายใน 3) ลดอดีต ลดตัวตน เชื่อมโยงคนอื่น 4) คุณธรรมสิ่งที่เคยหายไป 5) บททดสอบชีวิต จัดการกับวิกฤตทางอารมณ์ ทั้ง 5 ประเด็น ผลการศึกษาที่ได้เมื่อนำมาผนวกมุมมองด้านจิตวิญญาณของแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดตะวันออกที่เป็นวิถีไทยหรือหลักคำสอนทางพุทธศาสนา พบว่ามีความสอดคล้องและใกล้เคียงกัน สามารถเชื่อมโยงกันได้เป็นอย่างดี คณะผู้วิจัยจึงได้นำมาสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ในทั้ง 5 กิจกรรมของโปรแกรม โดยให้มีการดำเนินการในรูปแบบกิจกรรมบำบัดเพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้ติดยาบ้า และมีการใช้แนวคิดของกระบวนการกลุ่มและการสร้างพลังอำนาจมาช่วยในการขับเคลื่อนกิจกรรมด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คณะผู้วิจัยทั้งหมดต้องได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินกิจกรรมไปด้วยกัน โดยเข้าร่วม ศึกษา และปฏิบัติธรรม กับหลวงตาสิริ อินทสิริ เป็นโอกาส และที่สำคัญต่องานวิจัยในครั้งนี้ คือได้รับการสอนจากโค้ชอริศภัทร์ ภัทรเมฆานนท์ โค้ชที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์โค้ชนานาชาติ ผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการสถาบัน ๓ แอล โค้ชซึ่ง ประเทศไทย โดยบริษัท ซีบีเอ็นกรุ๊ปแอนด์แอสโซซิเอตส์ จำกัด (ICF Certified Coach, Founder and Director of 3 Ls Coaching Thailand by CBN Group & Associates Co.,Ltd.) สอนเทคนิคการสร้างพลังและความศรัทธาต่อตนเอง การตระหนักรู้ในตน ฝึกการสนทนาด้วยหัวใจ (Mindfulness dialogue) การพัฒนาจิตให้ผ่อนคลาย การเจริญสติแบบง่ายๆ โดยการสาธิตให้ดู จากนั้นให้ผู้วิจัยไปฝึกปฏิบัติจริง และรายงานเทคนิคการทำ ผลที่เกิดขึ้น รวมทั้งการมอบหมายให้อ่านหนังสือการปรับเปลี่ยนความคิด และถอดวิเคราะห์ห้วงค์ความรู้ที่ได้ มาเปรียบเทียบกับประสบการณ์จริงในชีวิต การวางแผนพัฒนาตนเอง ภายหลังการเรียนรู้ การสอนผ่านการดูวีดิทัศน์ และถอดประสบการณ์การเรียนรู้ จนกระทั่งมั่นใจว่าจะนำไปใช้ได้จริง ผู้วิจัยหลัก จึงได้ไปถ่ายทอดเทคนิคการบำบัดทางจิตวิญญาณแก่ นักวิจัย และผู้ช่วยนักวิจัยอีกทอดหนึ่ง

การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริง

การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริง (pilot study) และปรับกิจกรรมครั้งที่ 2 คณะผู้วิจัย ศึกษา ในระหว่างวันที่ 4 – 6 มิถุนายน 2559 มีผู้วิจัยหลัก 2 ท่าน เป็นผู้ดำเนินการ โดยผู้วิจัยหลักคนที่ 1 นำกิจกรรมครั้งที่ 1, 2 และ 5 ผู้วิจัยหลักคนที่ 2 นำ กิจกรรมครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 ส่วนผู้ช่วยนักวิจัย 2 ท่านและเลขานุการโครงการ ทำหน้าที่จดบันทึก สังเกตการณ์ บันทึกเทป ถ่ายภาพ ช่วยเปิดสื่อการสอน เตรียมอุปกรณ์ การทำกิจกรรมในกลุ่มเป้าหมายจริงที่เป็นผู้ติดยาบ้า โดยการศึกษานำร่อง ครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นข้อจำกัดของการนำโปรแกรมไปใช้ และได้ทำการปรับแก้ ดังนี้

1) กิจกรรมในช่วงเช้า ได้แก่ กิจกรรมที่ 3 และ 5 ให้เริ่มกิจกรรมด้วยการทำสมาธิฝึกลมหายใจเข้า – ออก เพื่อเยียวยาอวัยวะต่างๆในร่างกายได้แก่ หัวใจ สมอ ปอด ก้นกบ ซ่อง ท้อง ใช้เวลาเพิ่ม 10 นาที

2) กิจกรรมช่วงบ่ายได้แก่ กิจกรรมที่ 2 และ 4 เพิ่มกิจกรรมผ่อนคลาย ตรีชนกัฏ เป็นกิจกรรมนอนสมาธิเพื่อสำรวจความรู้สึกของร่างกาย และให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย และพร้อมจะเรียนรู้ในช่วงบ่ายด้วยใช้เวลาเพิ่ม 20 นาที

3) กิจกรรมที่ 1 ในกิจกรรมเส้นสี และอารมณ์ เดิมจะใช้เพลงที่ผ่อนคลาย สนุก สดใส และเพลงที่มีลักษณะเศร้าและเร่าร้อน กลุ่มละ 1 เพลง เมื่อปฏิบัติจริง สมาชิกสะท้อนว่า เพลงน้อยเกินไป ยังวาดไม่เสร็จ ยังสร้างอารมณ์ไม่ทันก็เปลี่ยนเพลงใหม่แล้ว จึงเพลงเป็น เพลงที่มีจังหวะผ่อนคลายสนุกรื่นเริง 2 เพลง และเพลงที่เป็นเพลงอารมณ์เศร้าโศก เสียใจ 2 เพลง ในครั้งนี้ สมาชิกแนะนำว่า น่าจะเป็นเพลง ระบายความแค้น และเพลง ณ แห่งนี้ที่ฉันเป็นสุข ส่วนกลุ่มเพลงเศร้า ใช้เพลง แสงข้างหลังทะลุถึงหัวใจ และเพลง ยอม

4) กิจกรรมความเชื่อ ในการดำเนินการจริง เมื่อสมาชิกกลุ่ม แสดงออกถึงความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าจะเลิกยาบ้าได้หรือไม่ มีสมาชิกกลุ่มที่เชื่อว่าตนเองจะเลิกไม่ได้ หรือไม่มีความมั่นใจในตนเอง มากกว่าสมาชิกที่เชื่อว่าตนเองจะเลิกได้ ผู้วิจัยจึงให้ทั้งสองฝ่าย อยู่กันคนละฝาก มีเส้นแบ่งตรงกลางห้องเป็นที่แยกฝ่ายชัดเจน และปรับให้มีกิจกรรมโต้แย้งทางความคิด รอบที่ 1 ตั้งกฎกติกาว่า ให้ผู้ที่ออกมาโต้แย้ง ก้าวเข้ามาข้างหน้า สามารถกล่าวด้วยเสียงดังได้ แต่ห้ามใช้คำหยาบคาย ห้ามชี้หน้า หรือถูกตัว และต้องให้อีกฝ่ายกลับเข้าที่ก่อน อีกฝ่ายจึงจะพูดได้ โดยการโต้แย้งใช้เวลา 5 นาที ครบ 5 นาที ให้เปลี่ยนวิธีการ โดยใช้การใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล เพื่อที่จะให้อีกฝ่ายเข้าใจความรู้สึกของตน ฝ่ายที่ฟัง ให้ฟังอย่างเข้าใจ หากต้องการแสดงความเข้าใจและคล้อยตามให้รอให้อีกฝ่ายพูดจบและกลับเข้าที่ก่อน ในแต่ละช่วงของการเปลี่ยนกิจกรรม จะสำรวจความเปลี่ยนแปลงความเชื่อว่ามีผู้ใดจะเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือไม่

5) กิจกรรมที่ 4 เมื่อทำกิจกรรมแล้ว สมาชิกไม่ค่อยสนใจ เนื่องจากเป็นกิจกรรมภาคบ่าย ประกอบกับกิจกรรมไม่สามารถเชื่อมโยงในเรื่องสัมพันธภาพได้เพียงพอ หลังทำจึงปรับเปลี่ยนชื่อและเพิ่มวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม โดยเปลี่ยนจาก “หนทางสู่ความสุข” เป็น “สัมพันธภาพ..หนทางแห่งความสงบสุข” เพิ่มกิจกรรม “สัมพันธภาพแห่งชีวิต” ให้สมาชิกชมคลิป สัมพันธภาพแห่งชีวิต เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ เพื่อให้เห็นถึงความแก่งแย่งเห็นแก่ตัว จะทำให้เกิดการทำลาย หากเมื่อใดที่ลดอัตตา ความเป็นตัวตนลง จะพบความสุขได้ เพิ่มกิจกรรมเดินชมธรรมชาติ ให้สมาชิกออกไปสัมผัสกับธรรมชาติ เดินชมต้นไม้ ท้องฟ้า ดอกไม้ พื้นดิน แมลง สัมผัสกับทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆตนในทุกๆที่ที่เดินไป (ใช้เวลา 15 นาที) เพื่อให้เกิดประสบการณ์จริง แล้วกลับมายังห้อง จากนั้นให้สมาชิกตอบคำถาม เห็นอะไรบ้าง มีความรู้สึกใด

เกิดขึ้นบ้างขณะเดินชมธรรมชาติ ได้แง่คิดอะไรจากการเดินชมธรรมชาติ แล้วเชื่อมโยงกับศิลปะที่อยู่ แล้วได้อะไรเกิดขึ้นกับตัวเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปประเด็น สัมพันธภาพสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต ล้วนมีความสัมพันธ์กันทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อนำไปสู่ การลดตัวตน ลดการเห็นแก่ตัวลง สรุปประเด็นเพิ่มเติมในแง่ของความสงบ ที่ไม่ใช่ความสุขที่ได้จากการทำลายล้าง หรือจากความเห็นแก่ตัวเอง เน้นให้เห็นประโยชน์ของการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

6) กิจกรรมที่ 5 เมื่อดำเนินกิจกรรมสิ้นสุดลง สอบถามและ สรุปเพิ่มเติมถึงความเชื่อมโยงของแต่ละกิจกรรมมีความสำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ให้เห็นเป็นรูปธรรม ถ้าเราสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณได้ ทั้งโดยการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกตน ทั้งการมองโลกในแง่บวก การมีวินัยในตนเองที่จะฝึกปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่องในทุกๆวัน รู้จักรัก และให้อภัย มีเมตตา มีความกล้าหาญที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเติบโตได้อย่างงดงามและมีอนาคตที่สดใสได้

7) การปรับแก้คู่มือ บันทึกการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม ปรับแก้เพิ่มเติมในกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพแห่งชีวิต เพิ่มแบบประเมิน ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่สร้างขึ้น ไว้ท้ายเล่ม เพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ประเมินตนเองก่อน หลัง เข้าร่วมโปรแกรม และติดตาม 1 เดือน สรุปเพิ่มเติมแง่คิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และเพิ่มหน้าบันทึกเพิ่มเติมให้สมาชิกสามารถเขียนบันทึกเรื่องราวที่ต้องการเขียน

ดังนั้น การได้มาของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณจึงมีความละเอียดอ่อนในการคิด คำนึงถึงธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง โดยเริ่มศึกษาจากกรอบแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณจากแนวคิดทางตะวันตก นำมาเทียบเคียงกับแนวคิดตามหลักพุทธศาสนา เพื่อยังคงกรอบแนวคิดเดิมไว้ และถอดแนวคิดทางพุทธศาสนาออกมาเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนติดยาบ้าที่ผ่านประสบการณ์การฝึกสติมานาน มีสมาธิค่อนข้างสั้น ไม่ชอบอะไรที่น่าเบื่อจำเจ การช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณจึงต้องเรียนรู้ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การสร้างความตระหนักรู้แห่งตน เรียนรู้ผ่านการมองไปไม้แห่งชีวิต เส้นสี เสี่ยงกับอารมณ์ การเรียนรู้อยู่กับลมหายใจ ความเชื่อ ศรัทธาต่อตนเอง ผ่านบทเพลง และการถ่ายทอดเรื่องราวของนิค วุจิสิต เรื่องราวของพีโก้ ผู้เคยติดยาแต่กลับมาเป็นผู้ให้ชีวิตใหม่แก่คนติดยา การมองเห็นศักยภาพในตนผ่านกิจกรรมดอกไม้แห่งคุณธรรม การสะท้อนคิดจากกลุ่ม และสื่อต่างๆ การฝึกสติในรูปแบบง่ายๆ แต่เน้นการกระทำสม่ำเสมอ ผ่านการฝึกปฏิบัติเป็นการบ้าน ทั้งการฝึกสมาธิ การฝึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น โดยการเรียนรู้จกมองด้านบวกและชื่นชมผู้อื่น การบันทึกความสุขในทุกๆวัน

ผลการศึกษาระยะที่3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

หลังจากพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ พัฒนาผู้วิจัยที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มแล้ว จึงกำหนดการนำโปรแกรมมาใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมนี้สามารถนำมาใช้กับผู้ติดยาบ้าได้หรือไม่ ผลของการโปรแกรมสามารถที่จะช่วยให้

ผู้ติดตามามีการเติบโตและเข้มแข็งอย่างจิตวิญญาณหรือไม่ อย่างไร กำหนดการศึกษาในระยะนี้ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม ถึง ตุลาคม 2559 ผลการศึกษาจะนำเสนอรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ปรากฏการณ์ “ความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ” ที่พบจากกระบวนการกลุ่ม เป็นข้อมูลที่น่าเสนอเชิงคุณภาพ จากการสังเกต จดบันทึก และบันทึกเทปกิจกรรมของผู้ช่วยนักวิจัย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณที่น่าเสนอ เริ่มตั้งแต่ มุมมองที่มีต่อตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ความเชื่อ ความศรัทธาต่อตนเอง ความหวัง และประเด็นความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม จากการรายงานและจดบันทึกการบ้านที่มอบหมายให้ทำตลอดเวลา 1 เดือนหลังการทดลองสิ้นสุดลง

2. ผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่ใช้เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ได้แก่ แบบวัดความหวัง แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินการรับรู้ทางจิตวิญญาณ โดยประเมิน ก่อน หลังการทดลอง และประเมินซ้ำเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องใน 1 เดือน

3. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อให้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงเป็นรายบุคคล โดยจะยกตัวอย่างกรณีศึกษา 4 คน ที่มีความแตกต่างกันตามช่วงวัย ประสบการณ์การดำเนินชีวิต และวิถีความเป็นอยู่ เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว แต่ละคนมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

4. ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่ กลุ่มตัวอย่างประเมินภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพื่อปรับกิจกรรมให้มีความสอดคล้องและช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ

1. ปรากฏการณ์ “ความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ”

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมศึกษาคั้งนี้ เป็นผู้เสพยาบ้า จำนวน 23 คน แบ่งเข้าร่วมกิจกรรม 2 กลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีจำนวนที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มทั่วถึง การแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใช้การเลือกแบบเจาะจง ให้กลุ่มมีความคล้ายคลึงกันมากที่สุดทั้ง อายุ อาชีพ การศึกษา โดยกลุ่มที่ 1 จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 จำนวน 12 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงวัยรุ่น อายุ 18 - 24 ปี สถานภาพโสด เป็นส่วนใหญ่ ไม่มีอาชีพเป็นหลักแหล่ง การศึกษาระดับประถมศึกษา อาศัยอยู่กับพ่อแม่ รายได้พอเพียงต่อการใช้จ่าย แต่ไม่เหลือเก็บ อายุเริ่มต้นของการใช้ยาบ้า ต่ำสุด 13 ปี เฉลี่ย 17 ปี ส่วนใหญ่ใช้ยาบ้าอย่างเดียว หากใช้ยาเสพติดร่วม ส่วนใหญ่เป็น กัญชาหรือยาไอซ์บ้าง เคยลองหยุดเสพยา อย่างน้อยได้ 5 วัน มากสุดได้ 4 ปี เฉลี่ยระยะเวลาที่หยุดเสพยาได้ 11 เดือน สาเหตุของการกลับไปใช้ยาบ้าอีกครั้ง ส่วนใหญ่จากการอยู่ในแหล่งที่มียาหาได้ง่าย ใช้เพื่อทำงาน มีอาการอยากยาหรือฝืนถึงยา (ตารางข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่าง ในภาคผนวก ก) สรุปการดำเนินการในแต่ละกิจกรรม คณะผู้วิจัยพบประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณดังต่อไปนี้

1.1 ความเชื่อ ความศรัทธา ความหวัง และคุณค่าแห่งตน

จากการสังเกตกระบวนการกลุ่ม การทำกิจกรรมตามโปรแกรม และการบันทึกการเรียนจากคู่มือสำหรับกลุ่มตัวอย่างพบว่า หลายคนมีการมองตนเองมีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน การมองตนเองว่าด้อยต่ำ ไม่มีค่า เกิดจากการที่พวกเขาเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ทำให้ชีวิตมีมลทินต่างพร้อย ต้องผิดหวัง และสูญเสียหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตทั้งโอกาสที่ดีในชีวิต บางคนสูญเสียครอบครัว คนรัก หน้าที่การงาน ความสูญเสียที่เกิดขึ้น ทำให้พวกเขาปรับตัวตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีใครต้องการ เป็นผู้ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น การเสพติดยาซ้ำซาก ก็เป็นเหตุให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง หลายนคนพูดถึง ความผิดหวังจากความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า จนท้อแท้และสิ้นหวัง จนรู้ว่าตนเองเป็นภาระให้คนอื่น ดังคำพูดที่สะท้อนถึงความอ่อนแอทางจิตวิญญาณของหลายคนผ่านกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

“ผ่านประสบการณ์ชีวิตทั้งดีและไม่ดีมามากมาย แต่ยังไม่พบความสุขที่ยาวนานเลยสักครั้งเหมือนกับมันยังห่างไกลมากเลยสำหรับผม มันตรงข้ามกันเพราะใจลึกๆมันยังอ่อนไหวมาก”

“เห็นการผ่านประสบการณ์ของชีวิตมีขวากหนามมากมายและมีความบกพร่องไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเท่าที่ควรจะเป็น”

“ตัวผมเองเคยมีความสามารถหลายด้าน เช่นด้านดนตรี ด้านการช่างซ่อมบำรุงแต่ผมก็อ่อนไหวเกินไปเลยหลงไปติดยา ตอนนี้นั้นแทบไม่มีอนาคต”

“บางทีความจริงมันเจ็บปวด จนไม่อยากพูดถึง พยายามทำเป็นลืม และทำตัวเก่ง เป็นนักเลงหัวไม้ แต่จริงๆ มันอ่อนแอยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด ผมถูกจับมียาเสพติดครอบครอง แต่แม่ผมมารับแทน เพราะแม่บอกแม่แก่แล้ว แกอยู่เลี้ยงลูกเถอะ และเลี้ยงให้ดีๆด้วย”

“คนติดยาไม่มีใครพูดถึงดีๆหรอก คนที่เรามีลูก เขาก็ไม่อยากให้มาคบกับเรา เรากลัวพาลูกเขาไปติดยาด้วย แต่ของพวกนี้ ถ้าลูกเขาไม่ชอบ ก็ไม่มีใครบังคับใครได้หรอก”

“การใช้ชีวิตอยู่กับยา มันหาความสุขจริงๆไม่ได้หรอกครับ แค้ขับรถไป ผมเห็นตำรวจบางทีผมก็เลี้ยวรถหนีแล้วครับ มันกลัว มันหวาดระแวงไปหมด”

ผมไม่อยากผิดหวังครับ เคยตั้งใจจะเลิก แต่สุดท้ายเสียหมาเลย ถ้ามันเลิกง่าย ผมว่าเขาคงไม่จับมา ขนาดจับมา ออกไปก็ครั้ง ก็ยังเสพเหมือนเดิม จริงครับอยากมีอนาคต แต่มันไม่ถนัดครับ แค่ออกไปเจอคนดูถูก ผมว่า คุณอาจใส่ก่อนก็ได้ครับ”

เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม ก็เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงความคิด มุมมองที่มีต่อตนเองเริ่มเปลี่ยนไป หลายนคนเริ่มมีความหวัง มีกำลังใจ เริ่มมีมุมมองต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไป มองว่าตนเองจริงๆก็เคยเป็นคนดี มีความรับผิดชอบคนหนึ่ง เป็นคนที่มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่น ซื่อสัตย์ต่อตนเอง จริงใจ แต่อย่างไรก็ตาม ในขณะที่มองตนเองในภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีภาพของคนที่เคยเสพยาแทรกเข้ามาเป็นระยะๆเช่นเดียวกัน ดังเห็นได้จากคำพูดของหลายๆคนที่บอกว่า

“ตอนที่ผมยังเป็นเด็ก ผมเคยเตะตะกร้อทีมเป็นตัวแทนของอำเภอไปแข่งในจังหวัด ได้ที่สาม พ่อแม่ภูมิใจในตัวผมมาก แต่พอผมติดยาก็ดูทุกอย่าง แต่ก็เอาเถอะ ผมเคยทำได้ ผมจะสู้กับตัวเองอีกสักครั้ง ถ้าผมทำได้ ผมก็จะภูมิใจ พ่อแม่ผมก็จะดีใจ ได้ไต่บาปที่เคยทำซะที”

“เคยสอบได้ที่ 1 ตอนอยู่ป. 5 เคยมีความฝันว่าอยากเป็นทหาร แต่พอติดยา มาสักลายด้วย คงไม่ได้เป็นแล้ว แต่ผมก็คิดว่า ผมเปลี่ยนความฝันได้ คนเราไม่จำเป็นต้องมีความฝันเดียว ขอให้ เราจริงจังกับตัวเอง”

“ผมเป็นคนที่มีน้ำใจ แล้วก็ชอบช่วยเหลือ เคยฝันอยากเป็นเจ้าของกิจการ แต่พอมาเลิกหลาย ครั้งเข้า ผมก็เริ่มรู้สึกแยกับตัวเอง ตอนแรกเลยเบื่อ เอ...เราจะมีชีวิตแบบนี้ได้อย่างไร แม่เราก็แก่ แล้ว เราควรจริงจังกได้แล้ว ผมเคยอยู่บำบัดยามา 3 ครั้ง ทำไมมันเลิกไม่ได้สักที ท้อ.. รู้สึกว่า คิดถูกที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผมเข้าใจตัวเองว่า ผมมีจิตวิญญาณที่อ่อนแอ ไม่สามารถ เอาชนะความรู้สึกอยากของตนเองได้ ควบคุมตัวเองไม่ได้ ผมว่าจริง ไร้เหตุผลอื่นที่ว่า ครอบครัว ค่า กอดัน มันเป็นแค่ข้ออ้างจริงๆ จริงๆแล้ว มันคือเรานี้แหละ เพียงแต่ตอนนั้น เราหยุดคิด อยากยา พอแม่ถาม เราก็อ้างว่าเขาค่า แล้วหาเรื่องโกรธ หนีออกบ้านเลย ไปเสเพลเลย ที่นี้ก็ยาวเลย ที่นี้ผมรู้วิธีแล้ว ผมจะเอาชนะตนเองได้อย่างไร ผมจะตั้งเป้าหมายในนี้ที่ทำได้ให้สำเร็จ ตอนนั้นผม อ้วน เหมือนหมู น้ำหนักร้อยกว่ากิโล ผมจะลดน้ำหนักจริงจังกโดยการออกกำลังกาย ควบคุม อาหาร ผมว่ามันเป็นความท้าทาย ผมจะต้องท้าทายตนเองและทำให้ได้ภายใน 3 เดือนคอยดูนะ ครับ”

“อายุเยอะแล้วครับ อยากเป็นตัวอย่างกับลูกหลานบ้าง อยากมีเงินให้ลูกให้หลานบ้าง ยี่สิบสามสิบ บาทเวลาเขามาเยี่ยมก็ยังดี”

“ทำให้เมียเสียใจมาากแล้ว อยากให้เขาชื่นใจบ้าง ที่ผ่านมามีเวลาให้ลูก เมีย เลย ลูกก็เริ่มโตแล้ว ถ้ารู้ว่าพ่อติดยาจะเป็นอย่างไร ผมไม่ยอมให้ลูกเป็นอย่างผม”

“รู้สึกต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีวินัยขึ้น จิตใจดีขึ้น เป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีความสุขมากขึ้นครับ”

1.2 “ความสุขที่แท้จริง “ความสงบจากภายใน”

ชีวิตช่วงที่เสพติดยา เป็นช่วงที่หาความสุขสงบไม่ได้ และความเป็นจริง ก็ไม่เข้าใจถึงความสุขที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร เพราะในแต่ละวันที่ผ่านไป ชีวิตพวกเขาเต็มไปด้วยความ วุ่นวายสับสน ครอบครัวก็มีแต่ความขัดแย้ง จากการที่พวกเขาไม่สนใจความเป็นอยู่ของทุกคนใน ครอบครัว เรียกได้ว่า ชีวิตที่หมกมุ่นกับยาเสพติด ทำให้มองแค่ความสุขของตนเพียงอย่างเดียว สัมไป ว่า มีลูก มีภรรยาที่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดู มีแม่ที่ต้องคอยเอาใจใส่ เมื่อไรที่สร้างเมายาก็จะรู้สึกผิดและ แยกับตนเอง ยิ่งรู้สึกผิดก็เหมือนกับต้องพึ่งยามากขึ้นเท่านั้น บางคนบอกว่า เสพยากก็เพื่อให้ทำงานได้ เยอะๆ แต่พอเอาเข้าจริงๆ พอเสพติดแบบตกเป็นทาสของยา กลับไม่ได้ทำงาน ทำไม่ได้ สมองสั่งการ ไม่ได้ ทำงานผิดพลาด จนถูกไล่ออก หรือบางคนบอกว่า เสพยามากต้องใช้เงินเยอะ พอหาเงินไม่ได้ ครอบครัวก็ทะเลาะกัน แก้ปัญหาเดินเข้าสู่เส้นทางการค้าเสียเลย จะได้ไม่เดือดร้อน แต่ความเป็นจริง ความเดือดร้อนที่เกิดในครอบครัว ไม่ใช่เรื่องเงินเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ยุ่งเหยิง บางครอบครัวพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยลูกหาความสุขไม่ได้ หนีออกนอกบ้านไปเลย บางคน ทั้งลูกทั้งภรรยา และแม่ต้องขอร้องว่า “เอ็งอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร อยู่เฝ้าบ้านอย่างเดียว

ก็พอ” เพราะการบอกให้อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร สื่อถึงว่า ไม่อยากให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยา เพราะจะนำความเดือดร้อนมาให้ ไม่อยากไปประกันตัวออก

เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ที่มีทั้งการมองตนเอง การฝึกสมาธิ การเฝ้าดูอารมณ์ความรู้สึกของตน และทำความเข้าใจในบริบทของความเชื่อมโยงตนกับบุคคลอื่น ทำให้ประเด็นดังกล่าวชัดเจนขึ้น จากการศึกษาอ้างว่าถูกคนในครอบครัวทำให้เครียด เริ่มเข้าใจว่า การเสพยาเป็นจุดที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่สงบสุขในบ้านตน และที่ผ่านมาไม่มีประสบการณ์ในการหาความสุขสงบให้กับตนเอง มีแต่หาความสุขชั่วคราวที่ได้จากการเสพยา เมายา เมื่อได้ฝึกสมาธิในทุกๆวันเริ่มวันละนิดละหน่อย เรียนรู้การทำสมาธิในหลายๆรูปแบบ ทำให้เกิดประสบการณ์ตรง และเกิดการเรียนรู้ว่า ความสงบสุขจากภายในนั้นเป็นอย่างไร การมีโอกาสร่วมกิจกรรมนี้ นับเป็นความโชคดี โชคดีที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งภายหลังการเรียนรู้ที่จะฝึกฝนตนเอง หลายคนก็บอกถึง ความรู้สึกของตนทางบวก และจากการสังเกตการณ์มีส่วนร่วม และสีหน้าของทุกคนก็เป็นเช่นนั้น สีหน้าที่มีรอยยิ้ม ท่าทีที่สนใจกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม ก็ทำให้คณะผู้วิจัย มีกำลังใจในการทำกิจกรรมเช่นกัน เรียกได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เป็นการถ่ายโอนความรู้สึกด้านบวก ส่งพลังแห่งความดีงามเชื่อมโยงหากัน ดังที่สมาชิกหลายๆ คนกล่าวรายงานความรู้สึกภายหลังร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งดังนี้

“รู้สึกคิดอะไรดีๆหลายอย่าง และรู้ว่าจิตดี จิตสงบเป็นอย่างไร เมื่อก่อนไม่เคยสำรวจ หลงกับความเมามาย ใช้ชีวิต เล่น กิน เที่ยว สนุกไปวันๆ ไม่เคยทำหน้าที่พ่อ ปลอบใจแม่ดูแลลูกคนเดียว พอนั่งสมาธิ เข้าใจเลย รู้สึกผ่อนคลายมากครับ”

“การทำสมาธิ ทำให้ผมอยากใช้ชีวิต มีพลังครับมันสงบดี เห็นความคิดตัวเอง มันสงบมันนิ่ง”

“เวลาที่เจอปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ การนั่งสมาธิหรือการกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสติปัญญาหรือเหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้ดียิ่งๆขึ้นไป”

“เมื่อก่อนเราก็อโทษว่า เพื่อนชวน มีปัญหาครอบครัว แต่จริงๆแล้วก็ใจเรานี้แหละครับที่มันอ่อนแอ มันอยากอยู่แล้ว ไม่ต้องมีคนชวน มันก็อยากไป ปัญหาต่างๆมันเป็นแค่อ้อ้าง”

“ได้ความสงบ สุข ใจดี รู้วินัย จิตใจเข้มแข็ง ใจมีความสุข สุขภาพจิตดีมาก ได้ความรู้ที่ดี”

“ได้แง่คิดอะไรหลายๆอย่าง ได้ฝึกให้มีสมาธิมากขึ้น ผมจะเก็บไปคิด และใช้ในชีวิตประจำวัน ผมจะเลิกยาให้ได้ ผมจะเรียนให้จบ และผมจะมีครอบครัวที่อบอุ่น ผมจะเลิกยาเสพติดให้ได้ ผมจะทำเพื่อครอบครัว”

“ดีครับ เมื่อก่อนผมไม่ค่อยมีสมาธิ ได้ฝึกจับความรู้สึก ก็รู้สึกดี อยากเป็นคนดีของพ่อแม่ อยากเริ่มต้นชีวิตใหม่”

1.3 ลดอดีต ลดตัวตน เชื่อมโยงคนอื่น

ความเป็นลูกผู้ชาย และใช้ชีวิตแบบโซกโซน ต้องเอาตัวรอดในทุกวิถีทางไม่ว่าจะทำตัวเป็นนักร้อง ขาใหญ่ หลายคนเล่าถึงตัวตนในอดีตที่เป็นนักร้องหัวไม้ ทำตัวเป็นปรปักษ์กับ

สังคมว่า ช่วงที่ติดยาบ้าใช้ชีวิตที่นาร้างเงี้ยวเหลือเกิน บางคนแค่มีคนมองหน้าก็ไม่พอใจ เข้าไปทำร้ายเขา ต้องติดคุกติดตะราง แต่การติดคุกกลับไม่ช่วยให้เกิดจิตสำนึกที่ดี เพราะพ่อแม่ที่รักลูกก็ไม่ยอมให้ลูกลำบาก เข้าไปประกันตัว ทำให้ตนเองคิดไปว่า ทำอะไรใครก็ได้ เดี่ยวแม่ก็ไปประกันตัว หรือบางคนไม่พอใจคู่อริ ก็นัดตีกัน อันนี้เป็นเรื่องที่ปรากฏตามสื่อต่างๆมากมาย แต่พวกเขาที่ไม่ได้รู้สึกผิดอะไร รับรู้แต่ว่า สังคมรังเกียจ แต่จะแคร์อะไร ในเมื่อเวลาข้าวไม่มีจะกิน เงินไม่มีจะใช้ ก็ไม่เห็นมีใครมาหยิบยื่นให้ ดังนั้นคำกล่าวที่ว่า “มือใครยาวสาวได้สาวเอา” เป็นความจริง “ปลาใหญ่กินปลาเล็ก” ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ ประสบการณ์การใช้ชีวิตเพื่อความอยู่รอด จำเป็นก็ต้องทำทุกอย่าง บางคนเคยมีประสบการณ์ผ่านบ้านใหญ่ (หมายถึงเรือนจำ) เมื่อเข้ามาอยู่บ้านแสงอรุณแรกๆ ก็จะมีพฤติกรรมต่อต้าน แต่ผ่านไปสักพักเกิดการเรียนรู้ว่าที่นี่ไม่อันตรายอย่างที่คิด พฤติกรรมขาใหญ่ก็ลดลง แต่ยังคงมีพฤติกรรมเป็นผู้นำในทางที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบของบ้านบ้าง เช่น แอบสูบบุหรี่ เป็นต้น

เมื่อมาเข้ากลุ่มที่บรรยากาศสงบ ผ่อนคลาย ผู้บำบัดเปิดโอกาสให้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ทำให้หลายๆ คนลดอัตตาหลง เริ่มมีมุมมองต่อคนอื่นในทางที่เมตตาขึ้น อ่อนโยนมากขึ้น ซึ่งส่วนนี้มีซ่อนอยู่ในคนทุกคน เมื่ออยู่ในบรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้กลไกป้องกันตนใดๆ ทุกคนเป็นตัวของตัวเองที่สงบ และเริ่มเห็นว่า ชีวิตที่สงบและเชื่อมโยงถึงพลังด้านบวก ไม่เหนื่อย ไม่เครียด มีแต่ความเบาสบายนั้นเป็นอย่างไร บรรยากาศที่ปลอดภัย ทำให้แต่ละคนดึงพลังงานด้านบวกมาทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ได้ การได้เล่าประสบการณ์ชีวิตของตน ดูสื่อวีดิทัศน์เรื่องสัมพันธ์ภาพแห่งชีวิต ทำให้แต่ละคนเข้าใจความเป็นมาของแต่ละคนที่มีความเหมือนและแตกต่างกัน และรับรู้ว่ามีใครคนเดียวกับที่มีปัญหา ไม่ใช่เราคนเดียวที่โหยหาความรัก ความเข้าใจ ไม่ใช่เราคนเดียวที่หวาดระแวงคนอื่น ต่างคนต่างหวาดระแวง และกลัวความไม่ปลอดภัยในชีวิต เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งที่อยู่บนโลกใบนี้ และเข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิตในหลายๆด้าน โดยเฉพาะความไม่จริงยั่งยืนหรือความไม่เที่ยง เข้าใจว่าเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นได้ และการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้จากช่วงทำกิจกรรม สามารถนำเสนอผ่านถ้อยวลีที่พวกเขา กล่าวไว้ดังนี้

“การช่วยเหลืองานในกิจกรรมของบ้าน การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง เมื่อก่อนทำไปแบบเป็นหน้าที่ บางทีก็เบื่อๆ แต่พอเราคิดใหม่ ทำความเข้าใจใหม่ ก็อยากทำให้ดี ตั้งใจทำ เพราะมันคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เริ่มต้นชีวิตใหม่ให้ตัวเอง เอาชนะความขี้เกียจ สร้างความรับผิดชอบให้มากขึ้น”

“เมื่อก่อนใช้ชีวิตด้วยความหวาดระแวง เราถึงต้องตีเขาก่อน เดี่ยวนี้รู้แล้วว่า เขาก็เหมือนเรา เราก็เหมือนเขา การที่มีโอกาสฝึกซ้อมคนอื่นก็สอนให้เรามองคนในด้านที่เขาดี ตอนแรกๆก็หาไม่เจอ คิดไม่ออก แต่ว่าพี่ให้ชื่นชมคนวันละ 5 คน มันครบแล้ว มันหมดแล้ว เหลือแต่ไอ้คนที่เกลียดชังหน้า ก็เลยเข้าไปชมเขาที่เขารับผิดชอบงาน วันต่อมาเขาก็ดูเปลี่ยนไปนะ เบิกขนมมา เขาก็ชวนเรากิน อีกร่างตอนที่พวกพี่ซื้อปลา ซื้อกับข้าวให้ไปทำกินในบ้าน ได้ช่วยกันทำ ช่วยกันล้างมะละกอ คนที่ทำกับข้างแกงก็ทำ กินกันมีความสุข สนุกสนาน เรียกความสามัคคีกลับมาสู่บ้านได้เลยครับ”

และจากการสังเกตความเอื้ออาทรที่มีต่อกันในขณะที่เข้ากลุ่ม หรือเมื่อมีการให้รางวัลหรือพักให้ขนม ก็พบว่า สมาชิกหลายๆคน ยอมที่จะรับที่หลังให้เพื่อนๆเลือกก่อน เช่น

“ให้..(เอ่ยชื่อ) เขาก่อนก็ได้ครับ เขาติดโปรแกรม ไม่ได้กินขนม ให้เขาเยอะๆ ก็ได้ครับ” สิ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เห็นในแต่ละวันที่ร่วมกิจกรรม รอยยิ้ม และแววตาแห่งความสุข ก็ทำให้คณะผู้วิจัยมีพลังใจในการทำกิจกรรมเช่นเดียวกัน เสมือนมาทำงานแล้วยังได้บุญอีกด้วย

1.4 คุณธรรม สิ่งที่เคยหายไป

หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการคิด - พูด - ทำ ในช่วงแรกที่เข้าร่วมกลุ่ม หลายคนรับรู้ว่าตนไม่มีหลักธรรมเลย เป็นคนที่ห่างไกลศาสนา ไม่เคยเข้าวัด ฟังธรรม ดังนั้น เมื่อให้คิดว่าตนเองมีคุณธรรมอย่างไรในการ คิด- พูด - ทำ จึงนึกไม่ออก มีเพียง 2 - 3 คนเท่านั้นที่จะบอกได้ว่าตนมีคุณธรรมอย่างไร ครั้นได้ร่วมกิจกรรม และมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ฝึกปฏิบัติตนตามการบ้านที่ทำขึ้นบ้าง การชื่นชมชมตนเอง และผู้อื่นที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน จึงทำให้หลายคน มีการสะท้อนภาพของเพื่อนร่วมกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางบวก เช่น “เขาเข้าคนง่าย ยิ้มแย้มแจ่มใสดี มีใจเอื้อเฟื้อคนอื่น” “เป็นคนจริงใจดี อารมณ์ดี รู้จักให้กำลังใจคนอื่น” “มีความรับผิดชอบ รักเพื่อน อ่อนน้อมถ่อมตน” “เข้าอกเข้าใจคนอื่น ให้เกียรติคนอื่น ยึดถือความถูกต้อง” เป็นต้น

1.5 บททดสอบชีวิต “จัดการกับวิกฤตทางอารมณ์” เหตุการณ์จริงช่วงติดตาม

เหตุวิกฤตในขณะที่ติดตามวันที่ 7 คือ ระหว่างที่คณะผู้วิจัยเข้าไปติดตามหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าทุกคนมีสีหน้าเคร่งเครียด สาเหตุเกิดจากมีสมาชิกของบ้านแสงอรุณนำบุหรีเข้ามาและลักลอบสูบบุหรี่ในตึก เจ้าหน้าที่จับได้ แต่ไม่มีใครรับสารภาพ จึงจะให้โปรแกรมช่วยเหลือทั้งบ้าน หนึ่งในกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งจึงรับสารภาพแทน ทำให้เพื่อนโกรธสมาชิกด้วยกันไม่พอใจ เพราะทราบกันอยู่ว่าใครเป็นคนทำ ผู้วิจัยจึงบอกให้สมาชิกดูอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะนี้ว่าเป็นอย่างไร และมีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า “มันไม่มัน มันทำไม่ได้ มันเห็นพวกข้างนอกกำลังจะมีเรื่องกัน กำลังจะตีกัน” เวลานั้นสมาชิกเริ่มปั่นป่วนและหันไปตามเสียงดังที่เกิดขึ้นนอกบ้าน ผู้วิจัยจึงบอกว่า “นี่คือบททดสอบว่า เราจะจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการเดิมๆ อีกหรือไม่ เราจะผ่านวิกฤตทางอารมณ์นี้ได้อย่างไร ลองคิดดูหากทุกคนหันหน้าหันหลังแล้วออกไปเวลานี้อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ปัญหาหมดไปไหม และจะมีปัญหาใหม่ตามมาหรือไม่ ลองใช้สติคิดให้รอบคอบ” สมาชิกคนเดิมจึงบอกว่า “ขออนุญาตปิดม่านได้ไหมครับ จะได้มองไม่เห็น” ผู้วิจัยบอก “ได้สิ” สมาชิกจึงเดินไปปิดม่าน และนำเอาไม้กั้น”ห้ามเข้า” มาปิดทางเข้าห้องเมื่อทุกคนเริ่มสงบ ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตน สำรวจการเต้นของหัวใจตนเอง ตอนนี้อยู่เป็นอย่างไร เมื่อสังเกตว่า สมาชิกเริ่มสงบมากขึ้น จึงกล่าวเพื่อให้สมาชิก ฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา และมองสมาชิกที่ไม่กล้ารับด้วยใจที่เมตตาว่า เขากำลังเผชิญกับอะไรในใจเขา เพราะอะไรเขาถึงไม่สารภาพ เขามีความกลัวอะไร เป็นไปได้ไหมว่า เขากลัวความไม่ปลอดภัย หรือเขากลัวการสูญเสียอะไรบางอย่าง ให้ลองนึกถึงตนเองเมื่อทำผิดและถูกจับได้เรากลัวอะไรบ้าง แล้วเมื่อทุกคนกดดันเพื่อนแบบนี้เขาจะมีความสุขในขณะที่อยู่บ้านได้หรือไม่ เมื่อทุกอย่างสงบลง สมาชิกคนหนึ่งจึงกล่าวว่า ผมอยากจะให้เขาเข้ากลุ่มแบบเราจึงเลยครับ ผมว่าที่ต่อเขาเขาอยู่ ผมก็เข้าใจเขานะ และจะใช้วิธีบอกความรู้สึกของผมในกลุ่มประชุมเข้า ว่ารู้สึกเสียใจกับความวุ่นวายในบ้านนี้ได้อย่างไร อยากให้บ้านนี้กลับมาเป็นปกติอย่างไร หลังจากที่คุณทุกคนมีสีหน้าที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงนำไอศกรีม มาให้สมาชิกรับประทาน ค่อยๆ ลิ้มรสจักรวรรดิของไอศกรีม

ว่ามีรสชาติไต่บ้าง แล้วสังเกตอารมณ์ความรู้สึกตนเองดูว่า ขณะนี้เป็นอย่างไร สมาชิกเริ่มสำรวจรสชาติว่ามีหวาน ขมของชอกโกแลต มัน และรู้สึกเย็น ความเย็นของไอศกรีมทำให้อารมณ์เย็นขึ้น และในที่สุดพวกเขาก็สามารถผ่านวิกฤตนี้ไปได้ โดยไม่มีความรุนแรงเกิดขึ้น ซึ่งนับเป็นสถานการณ์จริง อีกสถานการณ์หนึ่งที่ฝึกให้เขาได้นำวิธีการสงบสติมาใช้แก้ปัญหา โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้พาทำ และช่วยให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมว่า จิตของเรายังไม่แข็งแรงพอ เมื่อมีสิ่งมากระทบ การตอบสนองแรกคือการทำตามประสบการณ์เดิมที่เคยทำมา ดังนั้นหากต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นคนใหม่ มีสติใช้ปัญญาในการจัดการกับปัญหา เราจำเป็นต้องฝึกบ่อยๆ ทุกๆวัน ตัวอย่างเหตุการณ์ในครั้งนี้ก็เป็นบททดสอบที่ดี ที่จะช่วยให้เราก้าวผ่าน

จากเหตุการณ์นี้ ผู้วิจัยถือเป็นบททดสอบที่ดีสำหรับสมาชิกให้ก้าวผ่าน ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้บำบัดขณะนั้น สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ การมีสติที่เหนือกว่า จะสร้างความศรัทธาแก่สมาชิก และช่วยต่อยอดให้สมาชิกรับทราบว่า การมีสตินั้นคืออะไร การใช้กลยุทธ์ในการให้จับความรู้สึก ขณะรับประทานไอศกรีมก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดสติกริความร้อนรุ่ม ความโกรธในใจลง ซึ่งต้องสอดคล้องกับท่าทีของผู้วิจัยที่สงบนิ่ง เป็นมิตร และอ่อนโยนในขณะนั้น จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและอุ่นใจให้แก่สมาชิกรวมถึงกับอยากให้เพื่อนที่มีปัญหาได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

2. ผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

นอกจากการสังเกตจากการบวกรวมการกลุ่ม และการบันทึกการเรียนรู้ในคู่มือสำหรับสมาชิกกลุ่มแล้ว คณะผู้วิจัย ยังได้ใช้เครื่องมือในการวัดความเปลี่ยนแปลงก่อน หลัง และติดตามในระยะฝึกปฏิบัติต่อเนื่องอีก 1 เดือน โดยใช้แบบวัดความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ทางจิตวิญญาณ พบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความหวังในระดับ ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย = 33.04, S.D=2.97) มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับ ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย= 2.78, S.E= .06) มีการรับรู้ด้านจิตวิญญาณของผู้ติดสารเสพติดระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย = 3.19, S.E=.07) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน มีค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ทางจิตวิญญาณ ระดับสูง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ติดตาม 1 เดือน	
	Mean	S.D	Mean	S.D	Mean	S.D
ความหวัง	ปานกลาง 33.04	2.98	สูง 37.91	3.42	สูง 39.13	4.08
การเห็นคุณค่าในตนเอง	ปานกลาง 2.78	.058	สูง 3.17	.062	สูง 3.27	.07
การรับรู้ทางจิตวิญญาณ	สูง 3.19	.06	สูง 3.18	.06	สูง 3.31	.07

เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ด้านจิตวิญญาณของผู้ติดสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน โดยใช้สถิติ repeated measures ANOVA พบว่า ความหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ทางจิตวิญญาณ ทั้งระยะหลังการทดลอง และติดตามผลไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยของ ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ ของผู้ติดยาบ้า ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน โดยใช้สถิติ repeated measures ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความหวัง	426.09	1	426.09	40.07**
การเห็นคุณค่าในตนเอง	272.70	1	272.70	35.44**
การรับรู้ทางจิตวิญญาณ	184.00	1	184.00	4.12

** $p < 0.05$

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยใช้สถิติ repeated measures ANOVA ของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการรับรู้ความหวัง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังการทดลอง และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความหวัง ในระยะก่อนทดลอง(1) หลังทดลอง (2) และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน (3)

(I) ความหวัง	(J) ความหวัง	MD(I-J)	Std.Error	Sig. ^b
1	2	-4.87*	.78	.000
	3	-6.09	.96	.000
2	1	4.48*	.78	.000
	3	-1.22	.84	.49
3	1	6.09*	.96	.000
	2	1.22	.84	.48

* $p < 0.05$

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดย ของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนทดลอง ภายหลังจากการทดลอง และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน ใช้สถิติ repeated measures ANOVA ค่าเฉลี่ยคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนคะแนนเฉลี่ย หลังการทดลองและติดตาม 1 เดือน ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะก่อนทดลอง(1) หลังทดลอง (2) และระยะปฏิบัติต่อเนื่อง 1 เดือน (3)

(I) การเห็นคุณค่าในตนเอง	(J) การเห็นคุณค่าในตนเอง	MD(I-J)	Std.Error	Sig. ^b
1	2	-.39*	.087	.001
	3	-.49*	.087	.000
2	1	.39*	.086	.001
	3	-.10	.066	.883
3	1	.49*	.086	.000
	2	.10	.066	.883

** $p < 0.05$

3. ตัวอย่างกรณีศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม

กรณีศึกษาต่อไปนี้ เป็นผู้ที่คณะผู้วิจัยคัดเลือกจากผู้ที่มีพื้นฐานของบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน เพื่อให้เห็นภาพของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเปลี่ยนแปลงที่เขาเหล่านั้นรายงานผ่านคำพูดตัวหนังสือ พฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบ 1 เดือน

กรณีศึกษาที่ 1 (ID 3)

นามสมมติ คุณตัน อายุ 45 ปี สถานภาพสมรส หย่า อาชีพรับจ้างทั่วไป จบการศึกษาระดับปริญญา ปัจจุบันอยู่ตัวคนเดียว เริ่มเสพยาบ้าเมื่ออายุ 37 ปี คุณตันเป็นคนที่สุดขุมพูดจานุ่มนวล อ่อนโยน ดูใจเย็น เป็นผู้ใหญ่เหมาะสมกับวัย คุณตัน สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยเหตุผลที่ว่า อายุมากแล้วอยากเลิกยาให้ได้ อยาเด็กๆเขา คุณตันบอกเล่าเรื่องราวของตนผ่านกิจกรรมไปไม้แห่งชีวิตว่า

“เมื่อมองไปไม้ใบนี้ที่มีรูพรุน ก็เหมือนชีวิตผม เห็นการผ่านประสบการณ์ของชีวิต มีขวากหนามมากมาย และมีความบกพร่อง ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเท่าที่ควร ที่ผมตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้เพราะอยากมาหาความหมายของชีวิต อยากประสบความสำเร็จ อยากตอบแทนบุญคุณคุณพ่อ คุณแม่อยากเป็นคนดีของสังคม”

ในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม คุณตันมีความตั้งใจ เมื่อให้ฝึกปฏิบัติทำสมาธิ หรือมอบหมายการบ้านให้ไปทำต่อเนื่อง ก็ไม่เคยขาด ทำทุกครั้ง และบันทึกเรื่องราวความรู้สึก บันทึกการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ โดยในช่วง 3 วันแรก คุณตันยังนั่งสมาธิได้ไม่นานนัก บันทึกว่า นั่งได้วันละ 5 นาที วันแรก เบาลบายนกว่าปกติเล็กน้อย วันต่อมา จิตใจเริ่มนิ่งขึ้น และต่อมาเริ่มมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น

ในส่วนของความเชื่อและความศรัทธาต่อการเลิกยาเสพติดของตนเอง คุณตันมีความเชื่อตั้งแต่เริ่มต้นว่า เขาจะต้องเลิกยาให้ได้เขาจะต้องมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม มีชีวิตที่อยู่ในกฎระเบียบวินัยของสังคม มีความเสียสละแบ่งปัน ซึ่งสิ่งนี้มักปรากฏในกลุ่มบ่อยๆ เช่น เมื่อมีการให้รางวัลหรือแจกอาหารว่าง มักจะขอเป็นคนสุดท้าย ให้น้องๆเลือกก่อน คุณตันเชื่อว่า ความเชื่อและความศรัทธา

คือกำลังใจที่ทำให้ตนเองมุ่งสู่เป้าหมายด้วยความมั่นใจ ตั้งใจ และบอกกับตนเองว่า เราต้องมีความพยายามที่สูงขึ้นกว่าเดิมอีกเป็นสิบครั้งร้อยครั้ง จนกว่าเราจะประสบความสำเร็จ

คุณต้นตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง 3 อย่างในระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงว่า 1) อยากเป็นคนดีของพ่อแม่ 2) เป็นคนดีของสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น และ 3) ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงเพื่อเป็นคนที่มีความค่าในสังคม และช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเรา ดังนั้นการออกแบบชีวิตในช่วง 14 วัน คุณต้นจึงออกแบบชีวิตว่าจะทำ 3 สิ่งต่อไปนี้คือ 1) ทำสมาธิทุกวัน เพื่อเพิ่มพลังจิตให้ตนเองให้มีสติอยู่เสมอ 2) ออกกำลังกาย เพื่อที่จะทำให้เป็นคนแข็งแรง และมีจิตใจเข้มแข็ง และ 3) ช่วยเหลือกิจกรรมของส่วนรวมทุกวัน เพื่อที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์ของบ้าน ซึ่งในช่วง 14 วันแรก มีหลายวันที่คุณต้น ไม่สามารถทำกิจกรรมที่วางแผนไว้ครบถ้วน โดยสิ่งที่ขาดหายไปบ้างคือ การทำสมาธิ โดยให้เหตุผลว่า มันไม่มันพอ แต่เมื่อได้รับกำลังใจจากผู้วิจัยที่เขียนกระตุ้นเตือนให้พยายามเอาชนะใจตนเอง ก็พบว่า คุณต้น ได้หันกลับมาทำสมาธิอีกครั้ง แม้ระยะเวลาจะไม่เพิ่มมากไปกว่าเดิม คือยังอยู่ที่วันละ 5 นาที แต่คุณต้นก็บันทึกการชื่นชมตนเอง และขอบคุณผู้อื่นว่า “ขอบคุณตัวเองที่ยังเข้มแข็ง” “ขอบคุณทุกคนที่ให้โอกาสผม” “ขอบคุณธรรมชาติที่ให้ลมหายใจ”

เมื่อมาพิจารณาถึงคุณธรรม และคุณค่าแห่งตน จากกิจกรรม “ดอกไม้แห่งคุณธรรมของผม” พบว่าการมองตนเองยังเป็นเรื่องที่แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจกับบุคคลที่เป็นที่รัก และการเป็นที่รักจากทุกคนในสังคม เช่น

“ฉันชื่นชมคุณแม่ของฉันที่รักฉันมาก คุณแม่มีการให้โดยไม่มีเงื่อนไข”

“ฉันชื่นชมพ่อหลวงที่บ้าน ท่านเป็นคนขยัน และแนะนำสอนพระธรรมให้กับฉัน”

“ฉันห่วงใยคนอื่น ฉันมองโลกในแง่ดี ฉันมีสติจะวาจา ฉันมีศีลธรรม ฉันเคารพผู้อื่น ฉันมีการเสียสละ ฉันไม่ทำร้ายผู้อื่น ฉันอยากเลิกยาเสพติด ฉันอยากเป็นคนดีที่ทำให้คุณแม่ภูมิใจ อยากพาแม่ไปทุกๆที่ที่ต้องการ อยากเลี้ยงดูแม่เวลาท่านแก่”

และในช่วง 30 วัน คุณต้นได้ปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ในด้านการสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ การชื่นชมตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ชื่นชมคนอื่น ทำประโยชน์ และรับรู้ว่าตนมีความสุขมีเพียง 3 วันที่ไม่ได้ทำสมาธิ คุณต้นได้เขียนถึงความจริงในชีวิตของตนเอง ในท้ายเล่มสมุดบันทึก ซึ่งจะพบว่ามีบททบทวนถึงความล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา และบางครั้ง เหมือนมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ที่ชีวิตไม่ได้ราบเรียบเหมือนคนอื่นเขา น้อยใจและเสียใจกับการเสพติดแต่สุดท้ายก็ยังมีหวังที่จะมีชีวิตใหม่อีกครั้ง

“ชีวิตของผมล้มเหลวมีสิ่งไม่ดีทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย เช่น ใช้ยาเสพติด ชีวิตที่ผ่านมา มีความเศร้า ลับสน ผิดหวังในชีวิตการงาน และชีวิตครอบครัว แต่เราต้องปรับตัวเข้ากับสังคมให้ได้ เคยชอบสาวคนหนึ่ง แอบชอบเขา แต่เราต่างกันจึงเข้ากันไม่ได้ ในทางสังคมเปรียบเหมือนเส้นทางสองทาง ในทางสังคมส่วนมากจะอยู่ในกรอบ เส้นทางที่เรียบง่าย แต่สังคมอีกเส้นทางหนึ่ง อาจจะขรุขระ มีอุปสรรคในเส้นทางของชีวิต ที่ผ่านมามาก่อนเล็กก็เรียนหนังสือ โตขึ้นมาก็ทำงาน แต่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตของชีวิต คนเสพยาอย่างพวกผม พวกเสพยาอย่างผมจะต้องเลิกให้ได้ในอนาคต”

จะเห็นว่า คุณต้นแม้จะมีประสบการณ์ในชีวิตที่ล้มเหลวมากจนทำให้พลังด้านจิตวิญญาณไม่มั่นคง รู้สึกขาดคุณค่าในตน แต่สิ่งที่เป็นพลังจิตวิญญาณที่ดีคือการมีความหวัง รู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อ และมีความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีทัศนคติที่ดี มีความศรัทธาต่อผู้วิจัย และกิจกรรมที่เข้าร่วม การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณที่เห็นชัดเจนที่เพิ่มขึ้น คือพลังใจที่เข้มแข็งขึ้น เกิดความเพียรในการฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมที่มอบหมาย มีความหวัง ความสุขที่มากขึ้นอย่างชัดเจน

กรณีศึกษาที่ 2 (ID 9)

นามสมมติ คุณเต้ อายุ 37 ปี สถานภาพ คู่ อยู่ด้วยกันราบรื่นดี อาชีพค้าขาย การศึกษาระดับมัธยมศึกษา ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ พ่อแม่ ภรรยา กับสุนัขอีกตัวหนึ่ง คุณเต้ถือเป็นสมาชิกของบ้านเหมือนกัน เริ่มเสพยาบ้าตั้งแต่อายุ 17 ปี เคยเสพยาเสพติดอื่นร่วมด้วย เช่น กัญชา เหล้า ผงขาวเคยพยายามหยุด แต่หยุดได้ไม่เกิน 2 เดือน เพราะคิดถึงมัน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่สามารถหาได้ง่าย

คุณเต้เมื่อเริ่มเข้ากลุ่ม เป็นคนที่พูดเสียงดัง ฟังชัด มีความมั่นใจในตนเองสูง กล้าพูดกล้าแสดงออก ตัวอย่างที่คุณเต้แสดงความเห็นในครั้งแรกที่เข้ากลุ่ม เมื่อให้บอกถึงความเป็นตัวตน คนเต้บอกว่า “สรุปเลยแล้วกันว่า ขนาดผม ยังไม่รู้จักตัวผมเลย แล้วจะให้คนอื่นมาชอบผม เพราะเรื่องอะไร ตัวผมยังไม่รู้เลย”

แต่อย่างไรก็ดี คุณเต้จะให้ความสนใจในกิจกรรมทุกๆ กิจกรรมที่ทำใน 3 วัน และเปิดเผยตัวตนมากเมื่อให้มองตนเองผ่านใบไม้แห่งชีวิตพบว่า เขามีความเก๋กตเรื่องราวที่เคยถูกผู้คนตีตรามามากมาย ดังที่เขาบอกเล่าว่า

“ผมผ่านประสบการณ์ชีวิตทั้งดีและไม่ดีมาเยอะ แต่ยังไม่พบความสุขที่ยาวนานเลยสักครั้ง เหมือนกับมันยังห่างไกลมากเลยสำหรับผม มันตรงกันข้ามกัน เพราะจิตใจก็ยังไม่ยังอ่อนไหวมาก ผมไม่อายุที่ผู้คนจะดูถูกผม คนอื่นจะประณามว่าเป็นไอ้ขี้ยาตรงๆ ผมไม่อาย แต่สิ่งที่ผมคาดหวังในอนาคตคือ ผมต้องการให้สังคมยอมรับในตัวผม เพราะถ้าผมเลิกยาได้จริงๆ ผมก็อยากให้สังคมยอมรับในตัวผมบ้าง ไม่ใช่ว่า ผมยังถูกกล่าวหาว่าเคยติดยามาก่อน นี่แหละคือสิ่งที่ผมไม่ต้องการ ผมรู้ว่าต้องใช้เวลา ผมรู้ การเป็นคนดีมันเป็นยาก แต่ถ้าสักวันถ้าผมยังถูกตอกย้ำด้วยคำพูดที่มันทำร้ายจิตใจผมบ่อยครั้ง การที่จะเป็นคนดี มันคงจะเป็นได้ยากอย่างที่เขาวางจริงๆ โอกาสและกำลังใจคือสิ่งสำคัญที่สุด ผมอยากประสบความสำเร็จ ความล้มเหลวชีวิตปัจจุบัน และในอนาคตต่อไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง และมีเป้าหมายที่ดีในชีวิตต่อไป ผมไม่เคยได้รู้ว่า การมองตนเองเขามองกันอย่างไร แต่สิ่งที่ผมรู้ในปัจจุบันคือ ผมคิดว่า ผมรู้จักตัวเองดีแล้ว แต่แท้ที่จริงแล้ว ไม่ใช่เลย....”

ท่าทีที่แข็งกร้าว ในตอนแรก เมื่อได้ร่วมกิจกรรมที่ให้การยอมรับ บรรยากาศที่เข้าใจในความเจ็บปวดของชีวิตที่ผ่านมา ทำให้คุณเต้มีท่าทีที่อ่อนลงอย่างชัดเจน ตั้งแต่กิจกรรมแรก คุณเต้บันทึกถึงการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายให้ฝึกสมาธิว่า เขาได้นั่งสมาธิทุกวัน วันแรกที่นั่งได้ 10 นาที ก็ยังไม่รู้สึกอะไรกับการนั่งสมาธิ วันที่ 2 นั่งได้ 10 นาที รู้สึกว่าตัวเองคิดอะไรดีๆ หลากอย่าง รู้ทุกครั้งว่า จิตคิดอะไรอยู่ วันที่ 3 นั่งได้ 5 นาที ความรู้สึกเหมือนเดิม ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงจากวันที่ 2

จากประสบการณ์เดิมที่ไม่สามารถเลิกยาเสพติดได้ ทำให้คุณแต่ ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าจะเลิกยาได้จนกระทั่ง ผ่านการโต้แย้งทางความคิด และการฟังอย่างตั้งใจจากผู้ที่แตกต่างกัน ทำให้เขาบอกเล่าถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่า

“ทุกๆคนที่เดินหลงทางเข้าไปวงเวียนของยาเสพติด ส่วนมากแล้ว ทุกคนจะไม่อยากเลิกมันเท่าไร เพราะทุกคนล้วนมีจิตใจที่เข้มแข็งแตกต่างกัน แต่สำหรับผม ผมขอแค่กำลังใจจากคนที่ผมรักหรือครอบครัวผม และสังคม การเลิกยากไม่ใช่เรื่องยากอีกแล้วสำหรับผม ความเชื่อและสิ่งที่ผมศรัทธาคือความเป็นจริงที่พวกที่นักวิจัยได้เปิดเผยความจริงบางอย่างที่พวกเราทุกคนนั้นมีกันทุกคนคือจิตใจที่เข้มแข็ง และความเชื่อที่ว่าเราไม่ได้เติบโตมาเพราะยาหรือของมีนเมาพวกนั้น แต่เราเติบโตขึ้นมาได้ด้วยความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย และความทะนุถนอมจากพ่อแม่ของพวกเรา สิ่งยึดเหนี่ยวของผมคือ กำลังใจที่ได้จากทางบ้าน และกำลังใจจากทุกคนที่นี้ที่อยู่รอบๆตัวผม พระพุทธศาสนา และที่สำคัญคือ พ่อแม่ พี่และภรรยา สิ่งเปลี่ยนแปลงในตัวผมขณะนี้คือ การเชื่อและศรัทธา และความเป็นจริง ยอมรับความจริงในอดีต ไม่ยอมแพ้ ลู้กับมัน เพื่ออนาคตที่สดใส และก็ดีขึ้นเพื่อวันข้างหน้า...”

จากการที่ผมได้รับชมสารคดีที่นักวิจัยได้นำเสนอผมได้พบความจริงอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้นั้นคือ นิค บุรุษผู้ไม่เคยแพ้ ตัวผมเอง ไม่เคยได้เจอตัวตนของนิคจริงๆหรือครับ ไม่เคยแต่ผมก็ได้เชื่อว่าเขามีตัวตนจริงๆ ถึงผมกับนิคจะอยู่กันคนละที่ ก็ไม่เป็นไร แต่จรรยาไว้เลยว่า ผมอยู่บนโลกใบเดียวกันกับนิคนี้แหละ คือสิ่งที่ผมภูมิใจและศรัทธาในตัวนิคอย่างเต็มเปี่ยม โดยไม่มีข้อตำหนิเลย ถึงผมจะไม่มีความสามารถเท่ากับนิคก็ตาม แต่นิคเป็นคนที่ทำให้ผมมีความศรัทธาขึ้นในใจอย่างล้นหลาม และผมก็เชื่อในตัวผมว่าจะต้องเลิกยาบ้านี้ได้ ผมมั่นใจ ..ผมอยากเป็นคนดี คืออยากมีจุดยืนในสังคมเพื่อให้สังคมยอมรับสิ่งที่ผมทำผิดพลาดในอดีต ให้อภัยกับเรื่องเลวร้ายในชีวิตผม ตั้งแต่ออดีตจนถึงปัจจุบัน และยอมรับในสิ่งใหม่ๆที่ดียุ่ที่ผมจะเริ่มต้นทำในวันนี้ และอยากให้สังคมเชื่อในตัวผมว่าผมสามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ และเป็นคนดีในปัจจุบันและในอนาคตตลอดไป ”

ในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม คณะผู้วิจัยเห็นความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณของคุณแต่อย่างชัดเจน จากบุคลิก ที่ต่อต้านสังคม จากการถูกสังคมตีตรา ไม่ยอมรับ หากความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ให้ความสำคัญด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ และคิดว่าตนเองเข้าใจตนเองดีทุกอย่าง กลับมีทำที่ที่อ่อนโยนขึ้น ยอมรับกลุ่ม และผู้วิจัย ดูผ่อนคลายและยิ้มแย้มมากขึ้น แต่ปัญหาอย่างหนึ่งที่คุณแต่บอกกล่าวกับคณะผู้วิจัยเกี่ยวกับการทำสมาธิว่า

“รู้ว่าการทำสมาธิเป็นสิ่งที่ดี แต่ยังมีความขี้เกียจอยู่ รู้สึกว่าตัวเองไม่นั่งพอ ไม่สงบ จิตใจเคลิบเคลิ้มเปิดเบิ่ง ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไปโน่นไปนี่ ไม่หยุดนิ่ง ผมรู้ทุกครั้งที่มีมันวิ่งไปไหนต่อไหน ผมรู้ แต่ผมก็พยายามดึงมันกลับมาไว้ที่ปลายจมูก แต่ได้ไม่นานหรือครับ แต่อย่างไรผมก็จะพยายามทำให้มันดีที่สุด”

ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ให้กำลังใจ เพราะทุกคนที่เริ่มต้น มักจะประสบกับปัญหานี้ แต่การรู้เท่าทันอารมณ์ นับเป็นเรื่องที่ดี ขอให้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกฝนต่อไปอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในใจเราได้ จากการสังเกตทุกครั้งไปติดตามการ

ฝึกปฏิบัติตลอดระยะเวลา 1 เดือน ก็เห็นว่า คุณเริ่มมีความสนใจใฝ่เรียนรู้เพื่อคุณตัวเองมาก เมื่อมีปัญหาว่ามีอุปสรรคเพราะยังบังคับตัวเองไม่ได้ ก็เป็นผู้ที่เสนอให้จัดผู้นำพานั่งสมาธิ เป็นผู้เสนอให้มีการปิดผ้ามาจน เพื่อลดสิ่งกระตุ้นภายนอกเมื่อมีเหตุการณ์วิกฤตภายในบ้านที่ทำให้ทุกคนไม่สงบสุข คุณแต่เขียนบันทึกการเรียนรู้อย่างมากมายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยลายมือบรรจง แสดงถึงความตั้งใจที่จะถ่ายทอดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง เขียนบันทึกถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองที่มีมุมมองต่อตนเอง และผู้อื่นที่อยู่รอบๆตัว มีการคำนึงถึงผู้อื่น และสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว และกิจกรรมสุดท้ายที่ช่วยให้เขามองตัวเอง และผู้อื่นเปลี่ยนไป ดังที่เขียนบันทึกไว้ว่า

“ผมคือคนที่รักครอบครัว คนที่รักเพื่อนฝูง คนที่รักสันติ คนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น คนที่มีความรักความผูกพัน สิ่งที่ยากให้ทุกคนรู้เกี่ยวกับตัวผมคือ กล้าพูด ทุ่มเท รู้กาลเทศะ ผู้ให้ ใจดี เป็นผู้นำ นักการทูต ผู้บุกเบิก ชื่นชมเพื่อนๆที่แสดงอารมณ์ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น รู้สึกว่าโชคดียิ่งๆที่ได้มาใช้ชีวิตในการทำกิจกรรมนี้แม้ว่ามันจะเป็นเวลาสั้นๆก็ตามที่ ชอบคุณพี่ๆนักวิจัยที่เสียสละอันมีค่าของพี่ วันหยุดแทนที่พี่ๆจะได้พักผ่อน แต่พี่เสียสละเวลาที่ต้องอยู่กับครอบครัว อยู่กับคนที่รักมาทำกิจกรรมกับพวกผม ผมเข้าใจ และรับรู้ถึงความจริงใจที่พี่ๆมอบให้ ผมสัญญาว่า เมื่อมีเหตุวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิต ผมจะคิดถึงช่วงเวลานี้ เวลาที่ดีๆ สิ่งที่ดีๆที่พี่ๆมอบให้ ชอบคุณครับ ”

การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณที่สำคัญของคุณก็คือ การเกิดความตระหนักรู้ในตนเองลดอัตตาตนเองลง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถเชื่อมโยงพลังชีวิตของตนเองกับผู้อื่นได้ โดยมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อครอบครัว คนที่รักและต้องการเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคม

กรณีศึกษาที่ 3 (ID 6)

นามสมมติ น้อย อายุ 21 ปี สถานภาพโสด อาชีพรับจ้างทั่วไป จบการศึกษาระดับประถมศึกษา อาศัยอยู่กับยาย รายได้เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ เริ่มเสพยาบ้าตั้งแต่อายุ 16 ปี และเคยลองเสพยาบ้าเกือบทุกชนิด เคยเลิกยาได้นานสุด 6 เดือนกลับมาเสพยาอีกครั้งเพราะมีปัญหาในชีวิต น้อยบอกว่าตนเองเป็นคนร่าเริง รักสนุก ชี้เล่น มองโลกในแง่ดี เป็นกันเอง สมัครเข้าร่วมโปรแกรมเพราะฟังดูแล้วน่าสนใจ

น้อยเป็นอีกคนหนึ่งที่มีมองตนเองคล้ายๆกับหลายคนที่กล่าวมา ว่าตนเองก็เป็นเหมือนคนตัวเล็กๆที่มองหาโอกาสมองหาชีวิตที่มั่นคงในโลกอันแสนกว้างใหญ่ มองหาใครสักคนที่จะมาเติมเต็มสิ่งต่างๆให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้น แต่ตอนนี้ยังหาไม่เจอ เป้าหมายที่เข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้คืออยากหาวิธีที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น แล้วยากให้คนอื่นรู้ถึงตัวตนของเรา เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม น้อยเริ่มเข้าใจว่า การเลิกยาถ้าจะเลิกให้ได้ ต้องรู้จักใจเราก่อน เราจะต้องห้ามใจตัวเองให้ได้เสียก่อน ต้องมีความเชื่อมั่น และศรัทธาในตนเอง และเริ่มมองเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองเริ่มเกิดขึ้นมากและเชื่อมั่นในตัวเองมากเมื่อผ่านกิจกรรม ที่ 2 ความเชื่อ น้อยบอกว่า *“สิ่งที่เด่นชัดในการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณตนเองคือ ความคิด ความเชื่อ แรงบันดาลใจ กำลังใจ น้อยบอกว่า ศรัทธาในตนเอง ศรัทธาในความเชื่อ เชื่อในสิ่งที่คิด คิดแล้วต้องทำ ทำให้สำเร็จ ตั้งความเชื่อขึ้นมาแล้วศรัทธาในตนเอง”* ซึ่งน้อยก็ได้ทำให้เห็นว่า มีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม และฝึกปฏิบัติตามการบ้านที่มอบหมายให้สม่ำเสมอแทบจะไม่ขาด น้อยชอบการวาดภาพ สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านภาพที่วาดได้อย่างดี และงดงาม เมื่อฟังเพลงที่สนุก และเพลงที่ทำให้เป็นสุข และเมื่อถึง

เพลงที่เศร้า น้อยได้เลือกสีดำทั้งหมดวาดรูปหัวใจออก ทำให้เห็นว่า เมื่อไรก็ตามมีความเศร้าเข้าครอบครอง ใจเราก็มีดมัว

เมื่อเข้าสู่ช่วงท้ายกิจกรรม น้อยมองเห็นคุณธรรม และคุณค่าแห่งตน ผ่าน ดอกไม้แห่งคุณธรรมของผม น้อยบอกว่า ผมเป็นคนดี ใจกว้าง สนุกรื่นเริง สุขภาพ อ่อนโยน เป็นกันเอง มองโลกในแง่ดี เข้ากับคนง่าย เป็นมิตร และให้โอกาสคนเสมอ ดังนั้นน้อยจึงยังอยากให้คนอื่นมองเขาที่ภายในใจมากกว่าที่จะมองแค่หน้าตา น้อยอยากมีเวลาให้กับคนในครอบครัว อยากให้ครอบครัวสบาย ไม่ต้องอดอยากอีกต่อไป อยากให้ทุกคนมีชีวิตที่ดี และเขาเองอยากเป็นคนดีในสังคมและอยากขอบคุณแม่ที่ทำให้รู้ว่า แม่รักเขามากแค่ไหน ชอบคุณแม่ที่สู้มาตลอดเพื่อครอบครัว น้อยบันทึกที่ทำylemเกี่ยวกับความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตนเอง หลังจากที่เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง น้อยเขียนบันทึกว่า

“การเข้ากลุ่ม ทำให้ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้เรียนรู้การฝึกสติ ได้ความเชื่อมั่นกับตนเองและกำลังใจที่จะสู้ต่อไปถึงฝัน ผมพยายามเลิกบุหรี่ในแต่ละวัน แต่ก็ยังมีอยู่ที่ดูบุหรี่ เมื่อก่อนนั้นผมดูบุหรี่บ่อย แต่หลังเข้ากลุ่มแล้ว ทำให้ผมเลิกดูบุหรี่ได้จากมากน้อยลง”

จะเห็นว่ากรณีของน้อยที่มองตนเองด้อยค่า รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดความสุขที่แท้จริง เมื่อได้เข้ากลุ่ม การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณที่เห็นได้ชัดเจนคือ การรับรู้ถึงคุณค่าแห่งตน การมีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง มีความรัก มีความเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น มีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

กรณีศึกษาที่ 4 (ID 22)

นามสมมติ โต อายุ 31 ปี สถานภาพสมรส คู่ อยู่ด้วยกันไม่ราบรื่น มีเรื่องทะเลาะกันตลอด อาชีพไม่เป็นหลักแหล่ง อาศัยการช่วยเหลือจากพ่อแม่ การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เริ่มเสพยาบ้าอายุ 18 ปี เคยหยุดเสพหลายครั้ง เลิกได้ไม่เกิน 6 เดือนเพราะไม่สามารถควบคุมความอยากของตนได้ เข้ามาสู่ระบบการบำบัดด้วยระบบสมัครใจรักษา เพราะเคยรักษาระยะสั้น 1 เดือนแล้วหยุดไม่ได้ จึงสมัครใจเข้าสู่ระบบการบำบัดระยะยาวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

โตบอกว่า ตัวเองเป็นคนที่เคยผิดพลาดมามากมาย ล้มเหลวมามากมาย การที่ติดยามานานตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ทำให้เขารู้สึกด้อยกว่าพี่น้องคนอื่นๆ ที่ทุกคนประสบความสำเร็จในชีวิต เรียนจบปริญญากันทุกคน ทุกคนมีงานทำ ในตอนแรกที่ได้พูดคุยกับโต โตมองไม่เห็นความดีของตนเอง จนต้องบอกให้มองย้อนกลับไปในช่วงวัยเด็ก หรือก่อนหน้าที่เสพยาบ้า เคยมีคนชื่นชม หรือเคยทำอะไรที่นึกถึงแล้วมีความสุข ทำให้โตนึกได้ว่า เขาเคยเป็นคนร่าเริง อัจฉริยะดี มีน้ำใจ เคยช่วยเหลือแม่ทำงานบ้านบ่อยๆ ทุกครั้งที่ช่วยงานแม่ แม่ก็จะชม และยิ้มเสมอ เป็นคนที่ชอบแบ่งปันผู้ที่ด้อยกว่า และเป็นคนที่รักครอบครัวมาก แต่เมื่อติดยา ทำให้เขากลายเป็นคนละคน ไม่สนใจครอบครัวเลย การตัดสินใจครั้งนี้ เพราะเห็นว่าตนเองอายุมากขึ้นแล้ว อยากเป็นคนที่ดีดูแลตนเองได้ โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น และดูแลรับผิดชอบครอบครัวให้ได้ โดยไม่ต้องใช้สารเสพติด อยากมีความสุขที่แท้จริง อยากทำตัวเป็นคนดีให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ และก็ภาคภูมิใจในตนเอง

ในการฝึกสมาธิครั้งแรกๆ โตก็เหมือนกับคนอื่นๆ ที่ไม่มีสมาธิ และพยายามรวมสมาธิให้อยู่ที่ลมหายใจ แต่ก็ยังทำไม่ได้ เพราะเพื่อเจอ รู้ว่าตัวเองเพื่อเจอเป็นช่วงๆ

สิ่งที่โตได้สะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้มีหลากหลายประเด็น เช่น เวลาที่เจอกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เราควรนำสิ่งที่เราฝึกฝน เช่น การนั่งสมาธิหรือการกำหนดลมหายใจเพื่อให้เกิดสติปัญญาหรือเหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆให้ดียิ่งขึ้น ศรัทธาคือพลังที่อยู่ในตัวเรา ช่วยให้ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆที่มาจากหน้าให้มันผ่านไปทีละก้าวจนประสบความสำเร็จ ถ้าเราขาดพลังในตัวเองหรือขาดศรัทธาในตัวเองเมื่อไหร่ เราก็จะไม่มีเชื่อมั่น เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรค ก็จะไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ “แพ่ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่ม”

สิ่งที่พิสูจน์ว่า โตมีพลังชีวิตที่ดี คือ โตสามารถทำตามแผนที่ตนเองออกแบบไว้ได้สำเร็จ โตออกแบบชีวิตไว้ว่า 1) จะออกกำลังกายทุกวันเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี โตหนัก 102 กิโลกรัม ตั้งเป้าหมายว่าจะลดน้ำหนักให้ได้ 20 กิโลกรัมภายใน 3 เดือน โดยการออกกำลังกายอย่างจริงจังขณะรับการฟื้นฟูสมรรถภาพ 2) จะท่องจำคำศัพท์ ทุกวัน เพื่อที่จะพูดภาษาอังกฤษได้ และ 3) จะทบทวนการใช้ชีวิตเพื่อที่จะแก้ไขในเรื่องที่ยังทำได้ไม่ดี ซึ่งในระยะเวลาต่อมา โตสามารถลดน้ำหนักได้ถึง 30 กิโลภายใน ระยะเวลา 3 เดือน โดยโตออกกำลังกายทุกวันในตอนเช้า และเย็น จำกัดเรื่องขนม และน้ำหวาน ซึ่งเมื่อก่อนจะติดตึมน้ำอัดลมมาก แต่เมื่อตั้งใจแล้วก็งดดื่มเลย และรู้สึกภาคภูมิใจที่ทำได้สำเร็จ โตบอกว่า เมื่อหุ่นดี มันก็มันใจ ในส่วนการท่องคำศัพท์ โตก็ได้ทำทุกวัน และให้แม่เอาหนังสือภาษาอังกฤษมาให้อ่าน โตบอกกับผู้วิจัยเมื่อพบกันในช่วงเดือนที่ 3 หลังเข้าร่วมกิจกรรมว่าได้ทบทวนตนเองตลอดมา และไม่รู้สึกเสียใจที่ตัดสินใจเข้ารับการรักษาบำบัดที่นี้ และมีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ นอกจากจะได้แรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองแล้ว ยังพบว่า

“ตนเองมีศักยภาพอีกมากมายที่จะทำอะไรได้สำเร็จ ขอเพียงให้เราให้มีเวลา ทบทวนตนเอง ขอให้เราได้เข้าใจปัญหาที่อยู่ในตัวเอง ว่าเรามีจุดอ่อนอะไรที่ต้องกำจัดมันออกไป มีอะไรที่เราต้องสร้างมันขึ้นมา สิ่งแวดล้อม หรือเพื่อน มันก็เป็นเพียงข้ออ้าง ผมได้พบความเป็นจริงในข้อนี้ ทุกอย่างอยู่ที่เราเป็นผู้ที่ต้องลงมือทำ”

ในกรณีของโตที่สมัครใจเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพพระยะยาว ถือว่ามีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในระดับที่ดี ความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณที่เปลี่ยนแปลงชัดเจนคือ ความเพียรในการที่จะเอาชนะตนเอง เพราะปัญหาที่โตมี โตบอกกับคณะผู้วิจัยว่า “ดีชั่วรู้หมดแต่อดไม่ได้” รู้ว่าจะต้องทำอะไรในการเลิกยา แต่ที่ผ่านมาพลังไม่เพียงพอ การเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ ได้ในด้านของพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง พยายามตั้งสัจจะกับตนเอง เอาชนะใจตนเองไม่ให้ท้อถอยหรือยอมแพ้อุปสรรค

จะเห็นได้ว่า กรณีศึกษาทั้ง 4 กรณี แม้จะมีวัยที่แตกต่างกัน มีภูมิหลังที่แตกต่าง มีประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน แต่สิ่งที่เราพบคือ เมื่อตกเป็นทาสของยาเสพติดซ้ำซาก พวกเขาจะรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านลบ จิตวิญญาณตกต่ำและไร้พลังในการเปลี่ยนตนเอง แต่เมื่อพวกเขา มีความหวัง หรือมีความต้องการที่จะมีชีวิตใหม่เป็นต้นทุน และลงมือแสวงหาแหล่งช่วยเหลือให้พวกเขาพบทางสว่าง พวกเขาจะเริ่มตั้งศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองทำในสิ่งที่เคยทำไม่สำเร็จ หรือไม่เคยทำมาก่อนได้ การทำสมาธิแม้จะเป็นเรื่องยากสำคัญทุกคน และไม่ใช่ว่าสิ่งที่คุณเคย แต่เมื่อมีความเชื่อว่าการทำสมาธิจะช่วยให้เขารู้เท่าทันความรู้สึกอภายกายของตน พวกเขาก็ได้ใช้ความพยายามที่จะฝึกจนกระทั่งพบว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองทำได้ด้วยตัวของพวกเขาเอง แม้ระหว่างเส้นทางแห่งการ

เปลี่ยนแปลงจะมีอุปสรรคบ้าง แต่เมื่อได้รับการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้พวกเขามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

4. การประเมินผลความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

การประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากการตอบแบบสอบถาม การสอบถามความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก โดยนำเสนอออกเป็น ความพึงพอใจต่อผู้บำบัดหรือคณะผู้วิจัยที่ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ความคิดเห็นต่อเนื้อหาที่จัดไว้ในกิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม สถานที่ที่ใช้ดำเนินกิจกรรม ประสิทธิภาพของกลุ่มที่คาดว่าจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และความพึงพอใจในภาพรวม พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับที่ดี ถึงดีมาก ในทุกๆด้าน จากการสะท้อนของสมาชิกเมื่อพูดถึงผู้บำบัด สมาชิกมองว่า ผู้บำบัดหรือคณะผู้วิจัย มีความเป็นกันเอง แสดงความเข้าใจ และใส่ใจสมาชิก มีท่าทีและใช้คำพูดที่ไพเราะ เป็นกันเอง รับฟังปัญหา ทำให้ไม่รู้สึกอึดอัดเมื่อแสดงความคิดเห็น และเสียสละเวลาส่วนตัวมาทำกิจกรรมกับพวกเขาในช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ดังคำกล่าวของหลายๆ คนที่ว่า

“ที่พูดแบบเข้าใจพวกผมมาก เข้าใจความรู้สึกพวกผมมาก ต้องขอบคุณที่เสียสละเวลาที่มีค่าของพวกพี่ๆมาทำกิจกรรมกับพวกผม”

“มีคนมารับฟังปัญหา และช่วยให้พวกผมเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น”

“ขอบคุณที่เข้าใจพวกเรา รู้สึกสบายใจมาก และได้เรียนรู้อะไรที่เยอะมากที่พี่ๆ พูดให้ได้คิด ทำให้เรามีสติมากขึ้น”

“ได้แง่คิดมากมาย ทำให้เข้าใจถึงความเป็นจริงในชีวิต สิ่งพี่ๆพูดมา มันเป็นตัวตนของพวกผม บางทีปัญหาต่างๆมันก็เหมือนเส้นผมบังภูเขา เรามองไม่ออก พอมีคนมาช่วยพูดให้คิด ให้มองในอีกแง่หนึ่ง มุมหนึ่ง ก็ทำให้เห็นว่า จิงๆ เรานี่แหละสำคัญที่สุด เราต้องเปลี่ยนตนเอง เราไปหวังให้คนอื่นเปลี่ยนก่อนมันยากนะครับ”

ด้านเนื้อหาของกิจกรรม สมาชิกมองว่าเนื้อหา และรูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสม บางอย่างเป็นสิ่งใหม่สำหรับสมาชิกบางคน เช่น การทำสมาธิ การฝึกมองตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการมองตนเอง และเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองให้สามารถที่จะรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นสิ่งที่ไม่เคยฝึกที่ไหนๆมาก่อนเลย ดังจากที่สมาชิกหลายๆคนกล่าว

“เป็นโชคดีครับที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทำให้เราได้รู้จักที่จะทบทวนตนเอง ได้มองว่าตนเองมีความผิดพลาดอะไรมา เราได้เรียนรู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่เที่ยง ได้เรียนรู้ว่าชีวิตที่เหลืออยู่เราจะทำอย่างไร ได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาใจตัวเอง ได้ทำสมาธิซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนเลย ทำแล้วก็ดีมากๆ ไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด”

“ผมได้เรียนรู้ที่จะฝึกตนเองผ่านสมาธิ ทำสมาธิก็เบิกบาน ทำสมาธิประกอบเพลงบ้าง นอนสมาธิบ้าง ทำให้ผมเข้าใจแล้วว่า เรามีหลายวิธีที่จะรู้สึกตัว”

“มีความสุขมากครับ ไม่เครียด ไม่แข็ง ได้ดูแลใจตนเอง ได้เรียนรู้ที่จะเอื้ออาทรต่อคนอื่น เราอยากให้คนอื่นดีกับเรา เราก็ต้องให้คนอื่นก่อน เหมือนอย่างที่พี่ๆทำให้พวกผม”

การสะท้อนคิดจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 23 คน อยากให้เพื่อนๆที่บ้านแสงอรุณได้มีโอกาสเข้ากลุ่มนี้บ้าง เพราะพวกเขาเหมือนกับพวกผม ที่คิดว่าตนเองจะติดยาไปตลอดชีวิต คงดีไม่ได้อีกแล้ว แต่พี่ๆมาช่วยให้เรามองเห็นในอีกด้านหนึ่งที่เห็นว่าเรายังมีความหวัง มีคุณค่ากับคนที่เรารัก และรักเรา ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น แต่ทำแค่นี้ ผมว่ามันน้อยไป อยากให้ทำอีกหลายๆ ทำบ่อยๆ เพราะพวกเราสมาธิสั้น ถ้ามีโอกาสทำทุกวัน คงจะดี

เมื่อถามว่าอยากให้เกิดกิจกรรมไหนออกบ้างใหม่ ทุกคนบอก ไม่ต้องตัด มีแต่อยากให้เพิ่ม ทำทุกๆ วัน ทำแบบนี้ ถูกกับจริตของพวกเราแล้ว

สิ่งที่ต้องการเพิ่มเติม มีพระมีพาสวดมนต์บ้าง ในระยะยาว อาจจะมีสักเดือนละ 2 ครั้งก็ได้ อยู่ที่นี่ 4 เดือน มีพระมาโปรด 8 ครั้ง ก็ดีกว่าอยู่บ้าน อยู่บ้านไม่เคยทำเลย

โดยที่สมาชิกกลุ่มเสนอความคิดเห็นว่า ควรเพิ่มระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มให้มากขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้เข้าร่วมกลุ่มลักษณะนี้ทุกคน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆ และจากการบอกเล่าของผู้บำบัดอื่นๆ ก็บอกว่า สมาชิกกลุ่มได้ไปเล่าให้ฟังในกลุ่มของตนเองว่า เข้ากลุ่มแล้วทำให้ค้นพบตนเองแล้วมีความสุขมาก รู้สึกได้ปลดปล่อย และเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง รู้สึกว่า ชีวิตนี้ยังมีหวัง และมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น รักตนเองมากขึ้น

ซึ่งจากการสะท้อนของสมาชิกกลุ่ม ก็สอดคล้องกับคะแนนเฉลี่ยในการประเมินความพึงพอใจรายข้อพบว่า มีความพึงพอใจในระดับดีถึงดีมาก เป็นส่วนใหญ่ ส่วนระยะเวลาในการทำกิจกรรม มีความพึงพอใจในระดับปานกลางถึงดี โดยภาพรวมความพึงพอใจอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ดังแสดงตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมรายข้อของผู้ติดยาบ้า หลังการทดลอง

ข้อความ	คะแนนเฉลี่ย	S.D.
1. ท่านคิดว่าผู้บำบัดมีความสามารถเพียงใด	4.04	.63
2. ผู้บำบัดแสดงความรู้สึกเข้าใจและใส่ใจต่อท่านเพียงใด	4.09	.51
3. ผู้บำบัดมีความเข้าใจในปัญหาของท่านเพียงใด	4.04	.47
4. ผู้บำบัดมีความพร้อมในการทำกิจกรรมเพียงใด	4.04	.37
5. หัวข้อ / เนื้อหาตรงกับความต้องการของท่านมากน้อยเพียงใด	4.17	.72
6. สถานที่ในการทำกลุ่มมีความเหมาะสมเพียงใด	4.35	.78
7. ระยะเวลาในการทำกลุ่มมีความเหมาะสมเพียงใด	3.82	.89
8. การเข้ากลุ่มสามารถทำให้ท่านรู้จักและเข้าใจตนเองเพียงใด	4.04	.71
9. การเข้ากลุ่มทำให้ท่านมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเพียงใด	4.35	.71
10. ในภาพรวมท่านรู้สึกพึงพอใจในการทำกลุ่มเพียงใด	4.48	.51

5. การติดตามฝึกปฏิบัติต่อเนื่องหลังการทดลอง 1 เดือน

ผู้วิจัยได้กำหนดการวางแผนในการติดตามหลังจบการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งสุดท้าย จำนวน 5 ครั้ง ได้แก่ ติดตามในวันที่ 3, 7, 14 และ 1 เดือน หลังการทดลองเพื่อติดตามการทำการบ้าน ทบทวนการเรียนรู้ที่ได้ทำทั้ง ด้านการมีสติรู้เท่าทันตนเอง ผ่านการฝึกสมาธิ การสวดมนต์ ไหว้พระ การสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ผ่านการเตือนตนเอง การชื่นชมตนเอง การทำตามแผนการชีวิตที่ได้กำหนดไว้ในกิจกรรมที่ 3 การเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่งรวมถึงการรู้จักชื่นชมผู้อื่น และสุดท้ายการต่อยอดถึงความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ที่อาจจะยากลำบาก แต่สิ่งที่สำคัญที่ทุกคนต้องมีคือวินัยในตนเอง ในการรับผิดชอบตนเองในทุกๆ วัน การเรียนรู้ 5 กิจกรรมเป็นเพียงพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับความเพียร ความมีวินัยของตนเอง นอกจากการทบทวนกิจกรรม 5 ครั้ง แล้วยังสอบถามเกี่ยวกับ การเผชิญกับภาวะวิกฤตหรือความยุ่งยากใจในขณะที่อยู่รับการบำบัด ณ บ้านแสงอรุณ การนำเอาองค์ความรู้ที่ได้ฝึกมาปฏิบัติหรือไม่ หลังจากการสอบถามประเด็นต่างๆเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยจึงจะพาทำสมาธิอีกประมาณ 10-15 นาที

จากการติดตามในวันที่ 3, 7, 14 วัน และ 1 เดือน หลังการทดลอง พบว่า ใน 3 – 7 วันแรกกลุ่มตัวอย่างยังคง ปฏิบัติตนเองเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสม่ำเสมอ โดยการฝึกทำสมาธิ ชื่นชมตนเอง ชื่นชมคนอื่น ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น มีอารมณ์ที่เป็นสุข แต่เมื่อถึงช่วงออกไปถึงวันที่ 14 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน ไม่ได้ฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ อย่างครบถ้วน โดยส่วนที่ไม่ได้ทำมากที่สุดได้แก่ การทำสมาธิ เหตุผลของการไม่ได้ทำสมาธิได้แก่ ต้องลงที่งาน เหนื่อย มีเพื่อนเข้ามารับการบำบัดใหม่ ต้องดูแลเพื่อน และบางครั้งก็ลืม

วันที่ 7 หลังการทดลองพบว่า มีเหตุวิกฤตเกิดขึ้นภายในบ้าน ที่สมาชิกภายในบ้านทำผิดกฎของบ้าน แต่ไม่ยอมรับสารภาพ จึงทำให้เกิดความโกลาหล เพราะสมาชิกของบ้านส่วนใหญ่ไม่ยอมและเดือดร้อน แต่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดก็สามารถที่จะข้ามพ้นเหตุการณ์นี้ไปได้ จากการที่คณะผู้วิจัยได้ช่วยพาทำสมาธิดูอารมณ์ความรู้สึกของตน และทบทวนปัญหา พร้อมแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา

ปัญหาและอุปสรรคที่ขัดขวางความเติบโต กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่า บางทีกิจกรรมของบ้านก็ไม่เอื้อให้ตนได้ฝึกปฏิบัติ บางทีไปทำงานกลับมาเหนื่อยๆ ก็ขี้เกียจทำ ผู้วิจัยได้ทบทวนว่าการฝึกดูอารมณ์ความรู้สึกของตนเองแบบไม่มีรูปแบบก็สามารถฝึกได้ เช่น ทำงานแล้วเหนื่อย ร้อน ก็ดูอารมณ์เหนื่อย ดูโดยไม่ต้องปรุงแต่งความคิด ทำได้เรื่อยๆทั้งวัน แต่การทำสมาธิแบบมีรูปแบบก็จำเป็นสำหรับคนที่ยังหัดใหม่ๆ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคน ยังติดกับการใช้ชีวิตแบบเดิมและยังไม่เข้มแข็งพอ คณะผู้วิจัย ได้จัดพี่เลี้ยง ซึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือคนไข้ประจำบ้านแสงอรุณ ช่วยพาสมาธิทำสมาธิทุกวัน ๆ ละ 15 – 20 นาที เป็นเวลา 1 เดือน พบว่า ส่วนใหญ่ พอใจที่มีคนพาฝึก แต่มีบางคนส่วนน้อยที่ไม่ตั้งใจฝึก ซึ่งเพื่อนสมาชิกในกลุ่มก็ได้สะท้อนคิดให้ตั้งใจปฏิบัติ

การสำรวจตนเองของสมาชิกในแต่ละครั้งที่เข้าไปติดตามในทุกๆระยะ โดยภาพรวมสมาธิมองว่ามีความเติบโตขึ้น เห็นตนเองมีความรับผิดชอบขึ้น ใจเย็นขึ้น เข้าใจเพื่อนๆ เข้าใจการทำงานของพี่ๆ และเจ้าหน้าที่ได้ดีขึ้น และการทำผิดกฎระเบียบของบ้านลดลง แต่ยังมีบางคนที่ยังแอบสูบบุหรี่อยู่ โดยบอกว่า เดียวนี้สูบน้อยลง และไม่เข้าไปสูบในตึก จะไปแอบไกลๆ ถ้าทนไม่ได้

จริงๆ มีสมาชิก 1 คนได้ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือเพิ่มขึ้นเพราะยังทำผิดกฎระเบียบของบ้าน ได้รับโปรแกรมช่วยเหลือ ซ้อนโปรแกรม ทำให้มีระยะเวลาการช่วยเหลือที่ยาวนานขึ้น การช่วยเหลือที่ยาวนานติดต่อกันจนเกือบจะครบกำหนดอยู่บ่อยๆ และมีความเครียดในระดับปานกลาง และได้รับความเห็นใจจากกลุ่มว่าให้อดทนอยู่ให้ได้ จะได้มีเวลาดูตัวเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามจากการสะท้อนของสมาชิกด้วยกันเองก็พบว่า มีบางคนที่ไม่สนใจที่จะฝึกปฏิบัติต่อเนื่องทั้งในการทำสมาธิ การชื่นชมตนเองและผู้อื่น ซึ่งก็เป็นสมาชิกที่ไม่ค่อยมีส่วนร่วมในกลุ่ม และกลุ่มได้ช่วยกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนตนเอง

ซึ่งจากการติดตามหลังการทดลองอย่างต่อเนื่อง ทำให้คณะผู้วิจัย ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างอย่างต่อเนื่อง และได้ประเด็นที่เป็นข้อสังเกตว่า โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้นนี้ มีความเหมาะสม และสามารถช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าผู้นั้นรับรู้ว่าการติดยาบ้าของตนเป็นปัญหา จนทำให้รู้สึกแยกกับตนเอง รับรู้ว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมาย เป็นคนไม่ดี เป็นที่รังเกียจของสังคม เป็นผู้ที่มีความทุกข์เต็มซ้ำซ้อน และสูญเสียความมั่นคงในชีวิตจากการตกเป็นทาสของยาบ้าอย่างถอนตัวไม่ขึ้น และกำลังมองหาแนวทางที่จะช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากวงจรยาเสพติด เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรม จะมีความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในระดับที่สูงกว่าคนที่ยังมองไม่เห็นปัญหา แต่อย่างไรก็ตามในกระบวนการติดตามอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้คณะผู้วิจัยพบว่า คนที่ไม่ค่อยสนใจในการที่จะฝึกปฏิบัติเอง เมื่อถูกกลุ่มช่วยเหลือกระตุ้นเตือนก็จะบอกว่า ถ้าพลาดอีกครั้ง ก็จะไม่ลืมสิ่งที่ได้เรียนรู้มา จะกลับเข้ามาเรียนรู้อีกครั้ง

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณให้กับผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมฯได้ สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมลดอัตราการ มีความตระหนักรู้ในปัญหาของตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้โดยที่ไม่มีใครบังคับหรือขอร้อง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในตนที่อยากมีคุณค่าในตนเอง มีความรัก เมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น เข้าใจถึงสัจธรรมในชีวิต เกิดความสุขที่แท้จริง สามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าชาย โดยทำการศึกษา 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแผนการดำเนินงานจนแล้วเสร็จ สามารถสรุปผลการศึกษา อภิปรายผลการศึกษาและมีข้อเสนอแนะ ที่จะขอนำเสนอตามลำดับดังนี้

สรุปผลการศึกษาและอภิปรายผลการศึกษา

ระยะที่ 1 ศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ผลการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่าข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลหลักพบ 3 ประเด็นสำคัญคือ 1) ความหมายของจิตวิญญาณ “จิตวิญญาณคืออะไรที่อธิบายได้ยาก” 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ 3) ปัจจัยที่เสริมหรือบั่นทอนจิตวิญญาณ

ความหมายของจิตวิญญาณ จากผลการศึกษาที่ได้สะท้อนการรับรู้ความหมายของจิตวิญญาณ “จิตวิญญาณคืออะไรที่อธิบายได้ยาก” ผู้ให้ข้อมูลหลักจึงบอกความหมายว่า “ไม่รู้ไม่เข้าใจ” และเป็น “สิ่งที่อยู่ภายในตน” อาจกล่าวได้ว่าความหมายของจิตวิญญาณเป็นเรื่องค่อนข้างซับซ้อน ยากแก่การบอกอย่างชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของสุพัตรา อุปนิสากรและจาร์วรรณ บุญรัตน์ (2556) ที่ผลการศึกษาความหมายจิตวิญญาณ ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าคิดไม่ออก ชี้แนะเถอะ จิตวิญญาณเป็นการได้รับความเคารพในความเชื่อและเอื้อเพื่อในการแสดงออก ความเชื่อและศานาคือจิตวิญญาณและการมีที่พึ่งทางใจ เช่นเดียวกับที่ทัศนีย์ ทองประทีป (2553) ได้อธิบายว่าจิตวิญญาณเป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน จับต้องได้ยาก ไม่อาจค้นหาคำตอบได้ทั้งหมดด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ จิตวิญญาณจึงมีความหมายเกี่ยวข้องกับศรัทธา ปัญญา คุณธรรม จิตวิญญาณมีความสำคัญต่อมนุษย์เพราะจิตวิญญาณเป็นแก่นของชีวิตทำหน้าที่เชื่อมประสานการทำงานในส่วนอื่นๆของร่างกาย ทำให้มนุษย์มีเหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความคิดริเริ่ม นอกจากนี้ จิตวิญญาณมีมิติของความสัมพันธ์ บุคคลตระหนักในคุณค่า หรือบทบาทของคนในครอบครัว สังคม มีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม อันจะช่วยให้บุคคลก้าวพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ (ทัศนีย์

ทองประทีป, 2552; 2553; Hightfield and Cason,1983; Dalaney, 2005, สุทธิทิพ นาสมฝันและคณะ, 2551)

ความสำคัญของจิตวิญญาณ ผู้ให้ข้อมูลหลักอธิบายว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง จิตวิญญาณจึงสำคัญยิ่งต่อมนุษย์ การมีจิตวิญญาณจึงครอบคลุมถึงการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยว ความหวังและพลังชีวิต ความเมตตา กรุณา และการให้อภัย ปัญหาและภาวะเหนือตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นแก่นแท้ของชีวิตและมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคน (ขวัญตา บาลทิพย์ และ เพชรรัชตะชาติ, 2559) จึงอาจกล่าวได้ว่า การให้ความหมายของจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะมีความซับซ้อน และยากแก่การให้คำจำกัดความหรืออธิบายในทางใดทางหนึ่ง เพราะเป็นความรู้สึกส่วนบุคคลที่อาจรับรู้และอธิบายตามประสบการณ์ ความเชื่อ ค่านิยม การนับถือศาสนา วัฒนธรรม และบริบท ด้วยความที่คำ “จิตวิญญาณ” ทำให้คิดไปได้หลายทาง มีความเป็นนามธรรม และเข้าใจยาก จึงมักใช้คำที่บุคคลนึกถึงตามการรับรู้เพื่ออธิบายจิตวิญญาณของบุคคลแต่ละคนนั้น ดังนั้น จึงอาจไม่สามารถใช้คำว่า “จิตวิญญาณ” ได้จริงๆ แต่เมื่อพูดถึงจิตวิญญาณ จึงเป็นความเข้าใจของแต่ละบุคคลที่จะอธิบายตามการรับรู้ของตน ซึ่งในการศึกษานี้ การอธิบายถึงความหมายของจิตวิญญาณ สำหรับผู้ติดยาบ้า จึงอาจใช้คำว่า “พลังที่ชีวิต” ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกเสพยาบ้า

ความสำคัญของจิตวิญญาณ เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดถือว่าเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา ในขณะที่เจ็บป่วย จิตวิญญาณจึงมีความสำคัญต่อบุคคลในแง่ที่จิตวิญญาณจะช่วยให้บุคคลมีความหวัง และสามารถปรับตัวได้ต่อการเจ็บป่วย (Meraviglia, 1999) รวมถึงในผู้ติดยาบ้าด้วยการศึกษาคั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าจิตวิญญาณมีความสำคัญในแง่ของการเป็นที่พึ่งทางใจ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นพลังที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย เป็นความเชื่อความศรัทธา เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (ทัศนีย์ทองประทีป, 2552; 2553; Hightfield and Cason,1983; Dalaney, 2005, สุทธิทิพ นาสมฝันและคณะ, 2551;ขวัญตา บาลทิพย์ และ เพชรรัชตะชาติ, 2559) นอกจากนี้ จิตวิญญาณ มีความสำคัญกับสุขภาวะหรือสุขภาพในฐานะเป็นหนึ่งในมิติสุขภาพองค์รวม ที่มุ่งให้การดูแลบุคคลครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญทำให้บุคคลมีพลัง มีศักยภาพในการปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้จิตวิญญาณแข็งแกร่งขึ้น (อวยพรภัทรภักดีกุลและคณะ, 2553) จึงส่งผลให้มีการศึกษาผลของการดูแลด้านจิตวิญญาณมากขึ้นในหลายกลุ่มประชากร ดังเช่น การถอดบทเรียนการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุราโดยวัดในชุมชนสองแห่ง ในจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุราโดยวัดในชุมชนเป็นภูมิปัญญาของชุมชนโดยอาศัยความศรัทธาเชื่อมั่นในการกล่าวคำปฏิญาณต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์และการใช้สมุนไพร เพื่อให้เกิดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เสริมพลังทางด้านจิตวิญญาณให้เข้มแข็งและสามารถ ลด ละ เลิก สุราได้ในที่สุด (ธงชัย วชิรพินพง และคณะ,2554) การศึกษาการบำบัดผู้ติดสุรา

ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสุรายาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก เรียกว่า PMK Outpatient rehabilitation program เพื่อเลิกสุรายาเสพติดอย่างยั่งยืน มีการนำหลัก 12 ชั้นแนวพุทธมาใช้ (พิชัย แสงชาญชัย, 2558) การศึกษาสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่เสพยาบ้าซ้ำ และกระบวนการไม่เสพยาบ้าซ้ำภายหลังจากการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 คน วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม 11 เดือน ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุหลักที่ไม่เสพยาบ้าซ้ำ คือ ตัวของผู้เข้ารับการบำบัดเองมีความต้องการยุติการเสพยาบ้า มีสภาพจิตใจเข้มแข็ง มุ่งมั่นต่อการเลิกเสพยาบ้า และมีเจตคติที่ดีต่อการบำบัด มีบุคลิกที่ไม่เอื้อต่อการเสพยาบ้าซ้ำ รวมทั้งพยายามออกห่างจากสิ่งแวดล้อมสังคมนายาเสพติดด้วยตนเอง มีการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว ครอบครัวยุติธรรม (ปิยวรรณ ทศนาญชลี, 2552) นอกจากนี้มีการทบทวนวรรณกรรมการดูแลด้านจิตวิญญาณด้วยกิจกรรมที่ใช้แนวคิดทางศาสนา เช่น การบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความตึงเครียดในผู้ติดสุรา ผลการศึกษาพบว่า การเจริญสติสามารถลดความเครียดได้ดี (ธณารัตน์ พลัฒลาไชยและคณะ, 2556) การศึกษาของอัมพร สีลากุล และคณะ (2556) การพัฒนารูปแบบการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” (สาราณียธรรม6) ระดับศีล5 ซึ่งผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนสามารถหยุดเสพได้เมื่อติดตามครบ 3 เดือนถึงร้อยละ 98.1 หลังได้รับการบำบัดติดตามครบ 3 เดือน พบว่ามีคะแนนคุณภาพชีวิตและคะแนนความสามารถในการทำหน้าที่โดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับการบำบัด และการพัฒนาโปรแกรมการพยาบาลแบบเกื้อกูลบนพื้นฐานของหลักพุทธศาสนาสำหรับผู้ป่วยจิตเภทที่ใช้สารเสพติด ผลการศึกษาพบว่า การทำหน้าที่ทางสังคมและสุขภาวะของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ (ศิริพร วีระเกียรติและคณะ, 2558) การศึกษามิติด้านจิตวิญญาณของ เลจ โบเวน และมาเล็ท (Leigh Bowen and Marlatt, 2005) มีการฝึกสติในผู้ติดสารเสพติด กลุ่มสุราและบุหรี่ ผลการศึกษาพบว่ามิติด้านจิตวิญญาณ มีส่วนในการลดการดื่มสุราและลดการสูบบุหรี่ได้ และการศึกษาเชิงคุณภาพของเฮนซ์และคณะ (Heinz et al., 2010) ทำการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมติดสารเสพติด การดูแลทางจิตวิญญาณที่มีการนำการปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนามีวิธีการซับซ้อน ถึงแม้จะทำให้มีความลำบากมากในการทำตาม แต่เมื่อได้ทำและร่วมมือก็จะมีผลต่อการฟื้นฟู ดังนั้น ความร่วมมือและความเชื่อต่อศาสนาเป็นเรื่องสำคัญต่อความสำเร็จ เห็นได้ชัดเจนว่า จิตวิญญาณมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดยาเสพติด ซึ่งในปัจจุบันจัดเป็นผู้ป่วยที่ต้องได้รับการดูแลในฐานะบุคคลที่ต้องได้รับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยที่เสริมหรือบั่นทอนจิตวิญญาณ ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ข้อมูลแหล่งเพาะบ่มเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่สำคัญคือ กำลังใจ การยอมรับ ความรัก การให้อภัย การมีสติ รู้ทันตน

แรงบันดาลใจจากตัวอย่างของคนที่มีประสบการณ์คล้ายกัน ความเมตตาและรักตนเองทำให้ต้องดูแลตนเอง และสิ่งที่บั่นทอนจิตวิญญาณคืออดีตที่ไม่อยากพูดถึง เป็นตัวดึงจิตวิญญาณลงต่ำ กล่าวได้ว่าผู้ติดยาบำบัดเป็นการติดยาทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีรากฐานของความกลัว ละอาย โกรธ รู้สึกผิด ขาดการนับถือตนเอง ขาดการเข้าใจสภาพความเป็นจริง ไม่สมดุลทางจิตใจ ขาดแหล่งยึดเหนี่ยวจิตวิญญาณภายใน ขาดการยอมรับตนเอง ขาดความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความเข้าใจความจริง และความเป็นไปของชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความรู้สึกทางลบ อารมณ์เศร้าหมองและซึมเศร้า (ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ & สุมน ปิ่นเจริญ, 2546; สุธัญทิพ นาสมนฝันและคณะ, 2551; Marlatt et al. cited in Daley & Marlatt, 1992; Zackon cited in Joyce, 1992) ดังนั้นการดูแลด้านจิตวิญญาณในผู้ติดยาบำบัดโดยให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณและระมัดระวังปัจจัยที่ลดทอนความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณจะเป็นตัวแปรสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การหยุดหรือเลิกเสพยาบ้าได้ เนื่องจากผู้ติดยาบำบัดเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะเสพติดเรื้อรังจะมีลักษณะของความอ่อนแอทางจิตวิญญาณ (ปราณีพร บุญเรืองและคณะ, 2552) ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในการศึกษาครั้งนี้ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาบำบัดสะท้อนปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของตน โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่มีในตนเอง เช่น ความแข็งแรง สุขภาพดี ความเข้มแข็งของจิตใจ ตั้งใจจริง มุ่งมั่น จะมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเลิกยาเสพติด ปัจจัยการมีต้นแบบหรือตัวอย่างที่ดีที่ประสบความสำเร็จในการเลิกยาเสพติด จึงต้องการให้มีกิจกรรมที่มีการเล่าประสบการณ์จากบุคคลที่เป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่างในการเลิกยาเสพติดได้สำเร็จเพื่อเป็นกำลังใจหรือแรงบันดาลใจที่ดี ปัจจัยทางสังคมการสนับสนุนด้านกำลังใจ ความหวัง ความเข้าใจจากครอบครัว ครอบครัวยุ และจากผู้บำบัด ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการสร้างความเข้มแข็งและทำให้ประสบความสำเร็จในการเลิกยาเสพติด จะเห็นได้ว่าเมื่อมีมิติทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล แต่ละบุคคลจึงมีประสบการณ์การดูแลตนเองในด้านจิตวิญญาณแตกต่างกันไป

ดังนั้น ผลการศึกษาการรับรู้มิติทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบำบัด ทำให้เข้าใจการรับรู้ความหมายความสำคัญของจิตวิญญาณ และปัจจัยที่เสริมหรือบั่นทอนความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบำบัด ผลการศึกษาที่ได้เป็นข้อมูลสำคัญในการทำความเข้าใจ “จิตวิญญาณ” ตามการรับรู้ของผู้ติดยาบำบัด ซึ่งพบว่าเมื่อพูดถึงเรื่องจิตวิญญาณมันซับซ้อน ยากแก่การอธิบาย แต่ให้ความหมายง่ายๆ ว่าเป็นความเข้มแข็งภายในตนเอง มีความสำคัญต่อการหยุด เลิกยาหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง การที่จะเสริมให้มีมากขึ้นทำได้โดยให้มีความเชื่อ ความศรัทธา ความหวัง การเห็นคุณค่าตนเองและมีกำลังใจในขณะเดียวกันหากไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็สามารถบั่นทอนความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณได้เช่นกัน การที่พยาบาลและผู้บำบัดสามารถเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถนำมาวางแผนการพยาบาลและให้การช่วยเหลือเพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบำบัดและหาวิธีการในการบำบัดทางจิตวิญญาณสนับสนุนปัจจัยที่เสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบำบัด ลดหรือเฝ้าระวังปัจจัยที่บั่นทอนความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบำบัด รวมทั้งสามารถนำมาพัฒนารูปแบบของ

โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ค้นหากิจกรรม เนื้อหาในกิจกรรม ร่วมกับการค้นคว้า ศึกษาเอกสาร คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การผานวิธีและแนวคิดหลักคำสอนแนวพุทธ ให้ได้มาซึ่ง โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่สามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เพิ่มความหวัง เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่หลงกลับไปในวังวนของการ ใช้ยาเสพติดอีก

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยา

ผลการศึกษาในระยะที่ 2 นี้ สรุปได้ว่า ข้อมูลจากการศึกษาระยะที่ 1 เป็นข้อมูลสำคัญที่ได้จากผู้ติดยาเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างได้ถูกนำมาวิเคราะห์ พบ 3 ประเด็นสำคัญคือ 1) ความหมายของคำว่าจิตวิญญาณ 2) ความสำคัญของจิตวิญญาณ และ 3) ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณหรือปัจจัยที่ป็นทอนด้านจิตวิญญาณ และผลการศึกษาในระยะที่ 1 นำมาประกอบกับการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดจิตวิญญาณทั้งจากต่างประเทศและประเทศไทย ผนวกแนวคิดคำสอนทางพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นวิถีปฏิบัติที่คุ้นเคยของคนไทยที่ส่วนใหญ่เชื่อในวิถีพุทธ รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ข้อมูลทั้งหมด คณะผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยา โดยร่างเนื้อหา กิจกรรม มีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดจากข้อมูลการศึกษาในระยะที่1 มากำหนดเนื้อหา กิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้ติดยาสามารถค้นหาเป้าหมายของชีวิต เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง พบความหมายของชีวิตตามความเป็นจริงภายในตน ทำให้เกิดความสุขสงบ มั่นคง สามารถปล่อยวางและข้ามพ้นความทุกข์ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแสดงออกถึงความรัก เมตตาต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบๆตน มีความสุขกับปัจจุบัน กิจกรรมในโปรแกรม ให้มีการฝึกรู้จักตนเองผ่านการทำสมาธิเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถดูแลตนเอง เรียนรู้ที่จะหาพลังชีวิตของตนเอง และสามารถตั้งศักยภาพด้านบวกของตนเองขึ้นมาให้เกิดกำลังใจที่ดีผ่านกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติทั้งการคิดและทำสมาธิจนสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ และมีความสุขสงบ ตั้งใจมุ่งมั่นในการไม่ทวนกลับไปพึ่งการเสพยาบ้า ผู้วิจัยได้นำร่างโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเสนอขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำมาวางแผนทดลองใช้เพื่อปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง และส่งให้ที่ปรึกษาโครงการฯ ให้ความเห็นต่อโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

ในการศึกษาระยะที่ 2 จึงได้โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ที่เป็นโปรแกรมที่พัฒนามาจากฐานคิดของความต้อการมีโปรแกรมที่เหมาะสมกับผู้ติดยา มาจากความต้อการและสอดคล้องกับบริบทของผู้ติดยาจริง ข้อมูลจากการสะท้อนคิดมาจากการศึกษาในระยะที่1 นำมาบูรณาการเนื้อหาและกิจกรรม ทำให้โปรแกรมนี้มีความยืดหยุ่น ปรับให้สอดคล้องกับการรับรู้ ความต้อการและวิถีชีวิตของผู้ติดยา ซึ่งคณะผู้วิจัยเชื่อว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะรู้สึกดี เข้าใจง่าย สอดคล้องความต้อการที่แท้จริงเพราะแนวคิดจิตวิญญาณในโปรแกรมก็มาจากตัวผู้ติดยาเอง มาประกอบกับแนวคิดที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ คณะผู้วิจัยมุ่งขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งในโปรแกรมที่สร้างขึ้นภายใต้กระบวนการกลุ่ม ตามแนวคิดของยาลอม (Yalom, 1995) และหลักคิดการสร้างพลังอำนาจ (empowerment) ที่มีกระบวนการจัดกิจกรรมให้เกิดความรู้สึกเท่าเทียมระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัดจึงรู้สึกเป็นอิสระ (นิത്യ ทัศนียมและสมพันธ์ ทัศนียม, 2555) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม

ไม่รู้สึกรู้สึกถูกกดหรือลดระดับลง จึงได้บรรยากาศของความไว้วางใจ เกิดจิตวิญญาณที่มาจากข้างใน นับเป็นจุดแข็งของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ และก่อนนำไปใช้จริง ในการศึกษาในระยะที่ 3 คณะผู้วิจัยก็ได้มีการทดลองใช้โปรแกรมนี้กับกลุ่มตัวอย่าง 12 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองและปรับปรุงโปรแกรมฯทั้งในด้านเนื้อหา ภาษา กิจกรรม และเพื่อฝึกฝนทักษะในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมฯของคณะผู้วิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้จริงในระยะที่ 3 ซึ่งในการทำเช่นนี้ เป็นการช่วยให้โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณมีความชัดเจน เหมาะสมและเกิดความเข้าใจและมั่นใจสำหรับผู้ดำเนินการมากขึ้นในการนำลงไปสู่การปฏิบัติ

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

ผลการศึกษาในระยะที่ 3 สรุปได้ว่าผู้ติดยาบ้าชายกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเมื่อวิเคราะห์รายคน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ติดตามระยะ 1 เดือน สรุปได้ว่ามีการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ และมีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเปลี่ยนแปลงไป โดยส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง การรับรู้ทางจิตวิญญาณในระดับสูง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และติดตามระยะ 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ทางจิตวิญญาณในระดับสูง เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับการรับรู้ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ด้านจิตวิญญาณของผู้ติดสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ติดตามระยะ 1 เดือน พบว่า ความหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเอง แตกต่างจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ทางจิตวิญญาณ ทั้งระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตัวโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้าพัฒนาเนื้อหาและกิจกรรมขึ้นมาจากข้อมูลการรับรู้ทางจิตวิญญาณที่สะท้อนการรับรู้มาจากตัวผู้ติดยาบ้าเอง ร่วมกับแนวคิดที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม หลักคำสอนทางพุทธศาสนา และความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ที่สำคัญคือหลักคิดความเชื่อของคณะผู้วิจัยที่ขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมด้วยกระบวนการกลุ่ม (group process) ตามแนวคิดปัจจัยบำบัดของยาโลม (Yalom,1995) และเน้นให้มีการสร้างพลังอำนาจ (empowerment) จึงมีกระบวนการจัดกิจกรรมโดยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเท่าเทียม รู้สึกเป็นอิสระ ได้ความไว้วางใจ ได้สำรวจตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนพลังที่ดีในการดำเนินชีวิต เมื่อได้รับพลังใจที่ดีก็สามารถเกิดกำลังใจ โดยคณะผู้วิจัยทำหน้าที่ดำเนินกระบวนการให้เป็นการพัฒนาจากการปฏิบัติจริง (experiential learning) มากกว่าฟังคนสอน ใช้การฝึกฝนเป็นสำคัญร่วมกับการใช้เทคนิคการสะท้อนคิดเพื่อประเมินผล และพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ แนวทางการขับเคลื่อนงานจึงประกอบด้วย การสนทนา การสร้างความตระหนัก การปฏิบัติกิจกรรม และการ

สะท้อนคิด เป้าหมายหรือผลลัพธ์คือต้องการให้เกิดพลังอำนาจ (นิത്യ ทัศนียมและสมพันธ์ ทัศนียม, 2555) ในที่สุดการพูดคุยในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนกันอย่างเท่าเทียม ทำให้บรรยากาศดี อบอุ่น ผ่อนคลาย ทุกคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้ลงมือทำจริง และเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ในกลุ่ม และสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้ โดยการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ไม่ด่วนตัดสิน ใช้ความเมตตาตนเองและคนอื่น มีการรับฟังซึ่งกันและกัน อาจทำให้เกิดจิตวิญญาณที่มาจากข้างในของกลุ่มตัวอย่างได้ นอกจากนี้ ผู้ติดยาบ้าที่เข้ารับการบำบัดในช่วงเวลาที่เข้าศึกษา เป็นผู้ที่ติดยาบ้าระยะยาวนานและมีประวัติกลับไปซ้ำและมารักษาซ้ำ ในกลุ่มนี้มีความไม่มั่นคงในตนเอง รู้สึกไร้ความหวังและขาดกำลังใจในการเลิกเสพยา ปัญหาการติดยาบ้าซ้ำซาก เป็นปัญหาที่เกิดจากความอ่อนแอภายในตน ซึ่งผู้ติดยาบ้าที่มีความอ่อนแอทางจิตวิญญาณจะใช้ชีวิตแบบไร้เป้าหมาย การติดกับอดีตที่เจ็บปวด การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ ความสับสนในชีวิต ขาดความรัก เคารพนับถือตนเอง ไม่มีความเชื่อศรัทธาต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งการติดยาบ้าจัดเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะเสพติดเรื้อรังจะมีลักษณะของความอ่อนแอทางจิตวิญญาณ (ปราณีพร บุญเรือง, 2552) เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าที่พัฒนาขึ้น ได้มีประสบการณ์ด้วยตนเองในการเรียนรู้ผ่าน 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 “ตัวตนของฉันทมหายใจกับความสงบสุข” กิจกรรมที่ 2 “ความเชื่อ” กิจกรรมที่ 3 “ชีวิตออกแบบได้ด้วยพลังศรัทธา” กิจกรรมที่ 4 “สัมพันธ์ภาพ หนทางแห่งความสุข” กิจกรรมที่ 5 “คุณธรรมและคุณค่าแห่งตน” พัฒนาจากแนวคิดของไฮฟิลด์และคาสัน (Hightfield and Cason, 1983; Dalaney, 2005) แนวคิดจิตวิญญาณที่มาจากตัวผู้ติดยาบ้าเอง ทบทวนวรรณกรรมผนวกกับใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ทำให้เกิดการสะท้อนคิดและเรียนรู้ด้วยตนเองถึงการมีความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ทางจิตวิญญาณ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในกลุ่มผู้ติดยาบ้าเป็นผู้ที่อยู่ภายใต้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่มีแนวคิด หลักปฏิบัติ ที่คุ้นเคยใกล้เคียงกับวิถีชีวิต กิจกรรมมุ่งให้ตื่นรู้ และมีสติ มีสิ่งยึดเหนี่ยวหรือที่พึ่งทางใจในเวลาที่พบความทุกข์และปัญหาในชีวิตทำให้ผู้ติดยาบ้าสามารถเข้าใจได้แง่คิด เรียนรู้ และเกิดความหวัง กำลังใจ เชื่อมมั่นในตนเอง ศรัทธาในตนเอง นำแนวคิดที่ตักกลับไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง อีกประการหนึ่งคือ โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าชายนี้ มีการออกแบบโปรแกรม และกระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับปัญหาความต้องการตามวิถีชีวิตของผู้ติดยาบ้า จากการที่ได้ สันทนาการกลุ่ม สัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง นำข้อมูลมาคิดวิเคราะห์ร่วมกัน กิจกรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นกิจกรรมที่มาจากความต้องการจริงๆของผู้ติดยาบ้าที่จะส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของตนเอง สรุปลงได้ว่า โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้ในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าชายได้ผลดี ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งได้กลับไปอยู่กับครอบครัว และเกือบทั้งหมดอยู่ในระยะใกล้ที่จะจำหน่ายกลับไปสู่ครอบครัว ทำให้เกิดความหวัง และพลังใจในการ

เปลี่ยนแปลงตนเอง ประกอบกับการจัดพี่เลี้ยงช่วยดูแลในการช่วยให้สมาชิกฝึกทำสมาธิในทุกๆวัน ทำให้ส่วนใหญ่มีความสุข และเป็นสุขมากขึ้น การจดจ่ออยู่กับเป้าหมายที่จะกลับไปหาครอบครัว อีกทั้งมีการติดตามทบทวนการเรียนรู้ และสอบถามการจัดการตนเอง ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ และรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับ มีคนเข้าใจ และช่วยเหลือในยามมีเรื่องคับข้องใจ อีกทั้งมีสมาชิกของบ้านบางคนได้รับการช่วยเหลือให้ได้โปรแกรมและหลายๆคนก็ไม่ต้องการถูกขยายเวลาในการบำบัดออกไปอีก การฝึกฝนการทำสมาธิจึงช่วยให้เกิดความสงบ มากขึ้น และโปรแกรมนี้ น่าจะสามารถนำไปใช้ร่วมกับการดูแลตามปกติที่ผู้ติดยาบ้าได้รับเมื่อเข้ามารับการบำบัดรักษาในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ในการเพิ่มความหวัง เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และหรือเพิ่มตัวแปรที่สำคัญในการศึกษาต่อไปคือระยะเวลาของการหยุดใช้ยา ในการนี้จะต้องมีการเตรียมพร้อมหรืออบรมผู้บำบัดในหน่วยงานให้เข้าใจแนวคิดหลักการสามารถใช้โปรแกรมนี้ในการดูแลด้านจิตวิญญาณได้และขยายผลต่อไป

นอกจากนี้ ในการศึกษาครั้งนี้ ในกระบวนการของโปรแกรมฯยังปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ ที่กลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนผ่านคำพูด บันทึกการบ้าน และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง สรุปได้ 5 ประเด็นสำคัญคือ 1) ความเชื่อ ความศรัทธา ความหวังและคุณค่าแห่งตน 2) ความสุขที่แท้จริง ความสงบจากภายใน 3) ลดอัตตา ลดตัวตน เชื่อมโยงคนอื่น 4) คุณธรรมสิ่งที่เคยหายไป 5) บททดสอบชีวิต จัดการกับวิกฤตทางอารมณ์ จากปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณในกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ พบว่ามีความสอดคล้องกับผลการศึกษา และเพื่อให้เห็นอย่างชัดเจน คณะผู้วิจัยสามารถนำเสนอ 4 กรณีศึกษาที่มีพื้นฐานของบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน เพื่อให้เห็นภาพของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเปลี่ยนแปลงที่กรณีศึกษาได้รายงานผ่านคำพูด การบันทึกความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงผ่านตัวหนังสือ พฤติกรรม การแสดงออก เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบ 1 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกรณีศึกษาได้สะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมฯ สิ่งที่เราเห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงในตนเองและรับรู้ได้ด้วยตนเอง ได้แก่ การมีความเชื่อ ความศรัทธา ความหวังและคุณค่าแห่งตน การมีความสุขที่แท้จริง เป็นความสงบจากภายใน ลดอัตตา ลดตัวตน เชื่อมโยงคนอื่น มีการทำประโยชน์ มีคุณธรรมจากเดิมที่เคยหายไป และมีบททดสอบชีวิต จัดการวิกฤตทางอารมณ์ในระหว่างที่ยังอยู่ในช่วงของการบำบัดได้ ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีดังที่กล่าวมานี้ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิญญาณ ที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิญญาณที่อธิบายจิตวิญญาณว่าเป็นความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความต้องการความรัก ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ เป็นอำนาจเหนือตนเอง เป็นความสงบสุข ความเชื่อ ความศรัทธา การให้ความหมายของชีวิต แก่นตัวตน พลังชีวิต เมื่อเกิดความทุกข์ใจหรือเผชิญปัญหา ก็สามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ช่วยให้ตนเข้มแข็งมีกำลังใจที่ดีมากขึ้น เป็นการค้นพบตนเอง เป็นการเดินทางค้นหาความหมาย

ในชีวิต เปลี่ยนแปลงจิตสำนึก มีความรักและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่นรวมถึงสรรพชีวิต และตระหนักต่อสิ่งแวดล้อม (Hightfield and Cason,1983; Dalaney, 2005) ซึ่งหลักคำสอนทางพุทธศาสนาก็ได้อธิบายไว้เช่นกัน

การประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการวัดหลังการทดลอง สรุปผลพบคะแนนเฉลี่ยในการประเมินความพึงพอใจรายข้อพบว่า มีความพึงพอใจในระดับดีถึงดีมาก เป็นส่วนใหญ่ ส่วนระยะเวลาในการทำกิจกรรม มีความพึงพอใจในระดับปานกลางถึงดี โดยภาพรวมความพึงพอใจอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้นนี้มาจากความต้องการของผู้ติดยาบ้าเอง และสมัครใจขอเข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อได้ทำเองปฏิบัติจริง สะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน ได้รับกำลังใจที่ดีจากผู้บำบัด และนำศักยภาพของตนออกมาใช้ในการแสดงความคิดเห็นทำกิจกรรมในกลุ่ม รู้สึกดี และเห็นประโยชน์จากการนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองในทางที่ดี ทำให้ผู้ติดยาบ้าที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ นี้มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระดับดีถึงดีมาก

ข้อจำกัดงานวิจัย

1. ในการศึกษาคั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมดเป็นเพศชาย ดังนั้น การนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้อาจมีข้อจำกัดในกลุ่มเพศหญิง และศึกษาในกลุ่มผู้ติดยาบ้าในระยะฟื้นฟูสภาพเท่านั้น ประกอบกับระยะเวลาในการศึกษามีน้อย จึงทำให้ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณในกลุ่มเดียวที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่านั้น

2. การศึกษาคั้งนี้ มีขนาดของกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างน้อย และเป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาคณะผู้วิจัย จึงได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การนำเสนอตัวอย่างกรณีศึกษา เพื่อให้เข้าใจในบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ เพราะลักษณะกิจกรรมในโปรแกรมฯ มีการสะท้อนคิด การฝึกปฏิบัติ การทำกรบ้านในคู่มืออย่างสม่ำเสมอจึงควรต้องมีการนำข้อมูลเชิงคุณภาพมาประกอบการรายงานผลการศึกษาด้วย และข้อมูลเชิงคุณภาพน่าจะอธิบายได้ดีกว่าในกรณีของโปรแกรมฯ ที่มีลักษณะแบบนี้

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บำบัด จะต้องมึหลักคิดความเชื่อในทางเดียวกัน โดยขับเคลื่อนกระบวนการในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณโดยใช้หลักการสร้างพลังอำนาจ มีกระบวนการจัดกิจกรรมโดยให้เกิดความรู้สึกเท่าเทียม รู้สึกเป็นอิสระ ได้ความไว้วางใจ ได้สำรวจตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนพลังที่ดีในการดำเนินชีวิต ดำเนินกระบวนการให้เป็นการพัฒนาจากการปฏิบัติจริง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ แนวทางการขับเคลื่อนงานจึงประกอบด้วย การสนทนา การสร้างความตระหนัก การปฏิบัติกิจกรรม

และการสะท้อนคิด เป้าหมายหรือผลลัพธ์คือต้องการให้เกิดพลังอำนาจ และต้องมีการฝึกฝน ในกิจกรรมตามโปรแกรมฯ เพื่อความเข้าใจร่วมกันและเกิดทักษะในการดำเนินกระบวนการ

2. ควรให้มีการนำญาติ ครอบครัวหรือผู้ดูแลเข้าร่วมในโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ในโอกาสต่อไปทั้งนี้ ญาติ ครอบครัวหรือผู้ดูแลเป็นผู้ใกล้ชิดและมีส่วนอย่างมากในการดูแลผู้ติดยาบ้าเมื่อต้องกลับไปอยู่บ้าน จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณด้วย

3. ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อผู้ติดยาบ้า ดังนั้น ควรสนับสนุนให้คงอยู่หรือเพิ่มปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

4. ควรนำโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ติดยาบ้าชายไปใช้ในการบำบัดร่วมกับการดูแลแบบปกติในงานฟื้นฟูสมรรถภาพและขยายผลการนำโปรแกรมฯไปใช้ต่อไป เช่น การศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ โดยให้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการดูแลตามปกติ

บรรณานุกรม

- ขวัญตา บาลทิพย์ และ เพชรรัชตะชาติ. (2559). การพยาบาลมิติจิตวิญญาณสำหรับผู้เจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน. สงขลา: พี ซี โปรสเปคจำกัด.
- จารุวรรณ บุญรัตน์ และสุพัตรา อุปนิสากร. (2555). การดูแลทางด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยวิกฤตและครอบครัวในไอซียู : ประสบการณ์ทางการพยาบาล. *Princess of Naradhiwas University Journal* 4(1) : 1-13.
- ทะเลาะเองครั้งที่ 14.(2544) ภูมิใจสมบูรณ์. ใน จิตติมา คุณศิริานนท์(บรรณาธิการ). **ความจริงสี่ประการ คำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง
- ทรงเกียรติ ปิยะกะ. (2545). **เวชศาสตร์โรคจิตวิทยาคู่มือสำหรับบุคลากรทางการแพทย์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: ลิมบราเตอร์การพิมพ์.
- ทัศนีย์ ทองประทีป. (2552). **จิตวิญญาณ: มิติหนึ่งของการพยาบาล**. กรุงเทพฯ: วี พรินติ้ง.
- นิตย์ ทศนิยม และ สมพันธ์ ทศนิยม. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพ : การสร้างพลังอำนาจ. ขอนแก่น: คลังนาวิทยา.
- ประเวศ วะสี (2544) **สุขภาพสี่มิติ**. ใน อภิญญา ต้นทวีวงศ์(บรรณาธิการ). **สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ**. กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี่
- ธงชัย วชิรพินพง สวัสดิ์ เทียงธรรม และศิริพร ไชยศรี. (2554). รายงานการถอดบทเรียนการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการดื่มสุราในวัดในชุมชน: วัดมะรุ้ม ตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา และวัดयोगแยง ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. **วารสารโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนรินทร์**. 11 (ตุลาคม-กันยายน). 23-30.
- ธณารัตน์ พลัปลาไชย อัจฉราพร สิริธัญวงศ์ และรุ่งนภา ภาณิตรัตน์. (2556). การบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความต้องการดื่มในผู้ติดสุรา: การปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. 58(2): 207-218.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และสุมน ปิ่นเจริญ. (2544). **โปรแกรมการบำบัดทางจิตในผู้ติดยาเสพติด**. ขอนแก่น: เพ็ญพรินติ้ง.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และสุมน ปิ่นเจริญ. (2546). **โปรแกรมการบำบัดทางจิตสำหรับผู้ติดยาเสพติด**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริภรณ์ ออฟเซ็ท.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจและคณะ. ประสิทธิผลของโปรแกรมเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2544
- ปิยวรรณ ทศนาญชลี. (2552). กระบวนการไม่เสพยาบ้า: กรณีศึกษา ผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด. **สหศาสตร์สตรีปทุม ชลบุรี**. 1(3): 36-48.

- ปราณีพร บุญเรือง และคณะ. (2552). การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดหญิง. รายงานวิจัย. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น.
- ปราณีพร บุญเรือง และคณะ. (2552). การพัฒนาโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีภาวะเสพติดรุนแรง. รายงานวิจัย. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น.
- บุริมาพร แสงพยัพ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์. วศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พิชัย แสงชาญชัย และคณะ.(2549). ตำราจิตเวชศาสตร์และการติดยาเสพติด. กรุงเทพฯ: บางกอกบล็อก.
- พิชัย แสงชาญชัย. (2558). **หลัก 12 ขั้นตอนแนวพุทธ**. สืบค้นออนไลน์: <http://nctc.oncb.go.th/new/images/stories/article...>[27 มกราคม 2558].
- พรทิพย์ ปุกหุด และทิติยา พุฒิกามิน. (2555). ผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา. **วารสารสมาคมพยาบาลสาขากาตตะวันตกเฉียงเหนือ**. 30(2):122-130.
- มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2555). **จิตเวชศาสตร์รามธิบดี**. พิมพ์ครั้งที่ 3 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิโรจน์ วีระชัย. (2544). เส้นทางสู่การติดยา และหนทางแห่งการเลิกยาเสพติด ใน **ตำราการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: วัชรอินเตอร์ปริ้นติ้ง.
- วิโรจน์ วีระชัย และ ลำซ่า ลักขณาภิชนชัย. (2544). ย้ำมา, ยาบ้า (Amphetamine and Methamphetamine) ใน **ตำราการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด โรงพยาบาลธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข** กรุงเทพฯ: วัชรอินเตอร์ปริ้นติ้ง.
- วรวรรณ ชำนาญช่าง (2547) .**ผลการพยาบาลโดยใช้พุทธธรรมบำบัดต่อความบีบคั้นทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยเอดส์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ศิริพร วีระเกียรติและคณะ. (2558).การพัฒนาโปรแกรมการพยาบาลแบบเกื้อกูลบนฐานของหลักพุทธศาสนาสำหรับผู้ป่วยจิตเภทที่ใช้สารเสพติด. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**. 35 (1); 85-100.
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี.2559. **สถิติผู้ป่วยทั้งหมดที่เสพยาบ้าและเสพร่วมกับยาอื่น ๆ ของสถาบันธัญญารักษ์จำแนกตามปีงบประมาณ 2554-2558** สืบค้นออนไลน์: <http://www.thanyarak.go.th/thai/...>[22สิงหาคม 2559]

- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี. 2559. **10 อันดับโรคแรก สาเหตุการป่วยของผู้ป่วยในยาเสพติด ปีงบประมาณ 2558**. สืบค้นออนไลน์: <http://www.thanyarak.go.th/thai/...> [22 สิงหาคม 2559]
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2546). **เวชศาสตร์การติดสารเสพติด**. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2545). **ตำราจิตเวชศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมพร ปานผดุง กิตติกร นิลมานันต์ และลัทธนา กิจรุ่งโรจน์. (2556). **ความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลามในโรงพยาบาล**. บทความวิจัย เสนอในการประชุมมหาดใหญ่วิชาการครั้งที่ 4 วันที่ 10 พฤษภาคม 2553. 195-204.
- สุธัญทิพ นาสมนฝัน และคณะ (2551). **การศึกษาดัชนีชี้วัดองค์รวมของการประเมินในมิติจิตวิญญาณของผู้ติดยาเสพติด**. รายงานวิจัย
- สุพัตรา อุปนิสากรและจากรุวรรณ บุญรัตน์. (2556). **ประสบการณ์ของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยวิกฤตที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณในหอผู้ป่วยไอซียูอายุรกรรม**. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**. 33 (3); 37-50.
- สุนทรีย์ วัฒนเบญจโสภณ. (2543). **ผลของกลุ่มบำบัดแบบประคับประคองต่อความหวังของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อวยพร ภัทรภักติกุล โสเพ็ญ ชูนวน และมัลลิกา สุนทรวิภาต. (2553). **การดูแลด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยเรื้อรังที่พักรักษาในโรงพยาบาล**. **วารสารสภาการพยาบาล**. 25(1):100-111.
- อรุณ จิรวัดน์กุล. (2550). **ชุดความรู้สติ**. นนทบุรี : สำนักงานสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- อัมพร สีลากุล และคณะ (2556). **การพัฒนารูปแบบการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนด้วยคุณธรรม “รักเหนือรัก” (สารานุกรมธรรม6) ระดับศีล 5**. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. 27(3): 30-43.
- A RK, Kurup PA. Changes in the isoprenoid pathway with transcendental meditation and Reiki healing practices in seizure disorder. **Neurol India** 2003; 51(2): 211-4.
- Benner,C.V. (1998). **Spiritual Dimensions of Nursing Practice**. Philadelphia: W.B.Suander
- Clark,C.L.Cross, J.R.and L.W. (1991). Spiritual : intregral to quality care. **Holistic Nursing Practice**, 5(3),67-76.
- Culliford L, Powell A. (2005). **Spirituality and mental health**. London: Leaflets Department, The Royal College of Psychiatrists.

- Colleen Delaney. (2005). The Spirituality Scale: Development and Psychometric Testing of a Holistic Instrument to Assess the Human Spiritual Dimension **Journal of Holistic Nursing**, vol.23 June 2005
- Cohen, J. (1988). **Statistical power analysis for the behavioral sciences** (2nd ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coopersmith, S. (1984). **The Antecedents of Self-Esteem** (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Daley, D.C., & Marlatt, G.A. (1992). Relapse Prevention: Cognitive and Behavioral Interventions. In **Substance abuse a comprehensive textbook**. 2nd ed. in the United States of America.
- Golberg, B. (1998) Connection : an exploration spirituality in nursing care. **Journal of Advanced Nursing**, v 27, 836-840
- Herth KA. 1990. Fostering hope in terminal-ill people. **Journal of Advanced Nursing**, 15, 1250-1259.
- Herth KA. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. **Journal of Advanced Nursing**, 17, 1251-1259.
- Heinz et al. (2010). A Focus-group study on spirituality and substance-abuse treatment. **Substance Use Misuse**. 45(1-2): 134-153.
- Highfield MF, Cason C. Spiritual needs of patients: are they recognized?. **Cancer Nurs**. 1983 Jun;6(3): 92-187.
- Janis Leigh, et al (2005) Spirituality, mindfulness and substance abuse. Available online www.sciencedirect.com **Addict Behaviors** 30 (2005)1335-1341
- Joyce, H. L., Ruiz, P., & Robert, B.M. (1992). **Substance abuse a comprehensive textbook**. 2nd. in the United States of America.
- Leigh Bowen and Marlatt (2005). Spirituality, Mindfulness and substance abuse . **Addictive Behaviors**, 30: 1335-1341.
- Meraviglia, M G, (1999). Critical analysis of spirituality and its empirical indicators: Prayer and meaning in life. **Journal of Holistic Nursing**. 17:18-33.
- Miller CA. 2004. **Nursing for wellness in older adult: theory and practice**. 4th ed. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

- O,Conner,CL. (2001) Characteristics of spiriyual, assessment, and prayer in holistic nursing. **Nursing Clinics of North America**, 36(1), 33-46
- Rosenberg M. (1979). **Conceiving the Self**. New York: Basic Books.
- Summer,C.H. (1998). Recognizing and Responding to Spiritual Distress. **AJN**, 98 (1), 26-30
- Seaward BL. (2001). **Health of the human spirit: spiritual dimensions for personal health**. Boston: Allyn&Bacon,
- Smith D & Louw M 2007. Conceptualization of the spiritual life dimension: a personal and professional leadership perspective. **Journal of Human Resource Management**. 5(1): 19-27.
- WHO Basic Documents. (1996). Constitution of the World Health Organization .
- Yalom, I. D. (1995). **The theory and practice of group psychotherapy** (4th ed.). New York: Basic Books.

ภาคผนวก ก

ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร/กลุ่มตัวอย่าง

1. แสดงตารางลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร ในการศึกษาระยะที่ 1 การรับรู้มิติทางด้าน
จิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า จำนวน 30 คน

ลักษณะของอาสาสมัคร (n=30)	จำนวน (ร้อยละ)
1. อายุ (ปี)	
18 - 24	11 (36.7)
25 - 29	9 (30.0)
30 - 34	4 (13.3)
35 - 39	4(13.3)
40 - 44	2 (6.6)
อายุเฉลี่ย	26.7
อายุต่ำสุด	18
อายุสูงสุด	41
2. สถานภาพสมรส	
โสด	17 (56.7)
คู่	6 (20.0)
หม้าย	4 (13.3)
หย่า	3 (10.0)
3. อาชีพ	
รับจ้างทั่วไป	12 (40.0)
ลูกจ้างชั่วคราว/ พนักงานของรัฐ	6 (20.0)
เกษตรกรกรรม	6 (20.0)
ไม่ได้ทำงานเป็นหลักแหล่ง	5 (16.7)
ธุรกิจส่วนตัว	1 (3.3)
4. ระดับการศึกษา	
ไม่ได้เรียนหนังสือ	9 (30.0)
มัธยมศึกษาตอนต้น	14 (46.7)
ประถมศึกษา	5 (16.7)
อนุปริญญา	1 (3.3)
ปริญญาตรี	1 (3.3)

ลักษณะของอาสาสมัคร (n=30)	จำนวน (ร้อยละ)
5.รายได้ของท่านเพียงพอสำหรับใช้จ่ายในครอบครัวหรือไม่	
ไม่เพียงพอมีหนี้สิน	8 (26.7)
ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน	9 (30.0)
เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ	12 (40.0)
เพียงพอและเหลือเก็บ	1 (3.3)
6. ท่านเริ่มเสพยาบ้า	
ต่ำสุด	12 ปี
เฉลี่ย	15.2 ปี
สูงสุด	32 ปี
7. ท่านเคยใช้ยาเสพติดอื่นหรือไม่	
ไม่เคย	12 (40.0)
เคย	18 (60.0)
ระบุชนิดที่ใช้	
กัญชา	15 (83.3)
ยาไอซ์	3 (16.7)
8. ท่านเคยหยุดเสพยาบ้าหรือไม่	
ไม่เคย	8 (26.7)
เคย	22 (73.3)
<u>กรณีที่เคยหยุดเสพยาให้ตอบข้อ 8.1-8.2</u>	
8.1 ท่านหยุดเสพยาได้นานสุดเป็นเวลานาน	
ต่ำสุด	1 เดือน
สูงสุด	3 ปี
เฉลี่ย	3 เดือน
8.2 อะไรที่เป็นสาเหตุให้ท่านกลับมาใช้ยาบ้าซ้ำอีก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
อยู่กับเพื่อนหรือสถานที่ ที่มียาบ้าหาง่าย	18 (60.0)
ฝันถึงการเสพยาแล้วเกิดความอยาก	9 (30.0)
เกิดอารมณ์เบื่อเหงาเศร้าซึ่งไม่มีสาเหตุหรือมีสาเหตุ	8 (26.7)
มีปัญหาแล้วกลับไปใช้ยาบ้าเพื่อแก้ปัญหา	6 (20.0)
ดื่มสุรา	6 (20.0)
ทำงานหนัก/ ใช้เพื่อทำงาน	2 (6.7)

2. แสดง ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาระยะที่ 3 การศึกษาผลของโปรแกรมสร้าง
ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า จำนวน 23 คน

	ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (n=23)	จำนวน(ร้อยละ)
1. อายุ (ปี)		
	18-24	9 (39.1)
	25-29	7 (30.5)
	30-34	4 (17.4)
	35-39	2 (8.7)
	40-44	0 (0.0)
	45-49	2 (4.3)
	อายุเฉลี่ย	26.7
	อายุต่ำสุด	18
	อายุสูงสุด	45
2. สถานภาพสมรส		
	โสด	16 (69.6)
	คู่	4 (17.4)
	หม้าย	2 (8.7)
	หย่า	1 (4.3)
หาก <u>สถานภาพสมรส</u> ให้ตอบ (2.1)		
	(2.1) ชีวิตสมรสของท่าน	
	อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น	19 (82.6)
	อยู่ด้วยกันอย่างไม่ราบรื่น	3 (13.0)
	แยกกันอยู่	1 (4.3)
3. อาชีพ		
	ไม่ได้ทำงานเป็นหลักแหล่ง	5 (21.7)
	เกษตรกรรม	3 (13.0)
	รับจ้างทั่วไป	1 (4.3)
4. ระดับการศึกษา		
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	7 (30.4)
	ประถมศึกษา	13 (56.5)
	มัธยมศึกษา	1 (4.3)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (n=23)	จำนวน(ร้อยละ)
อนุปริญา	2 (8.7)
5. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร	
พ่อแม่	11 (47.8)
แม่	2 (8.7)
ญาติพี่น้อง	5 (21.7)
อยู่คนเดียว	3 (21.7)
6.รายได้ของท่านเพียงพอสำหรับใช้จ่ายในครอบครัวหรือไม่	
ไม่เพียงพอมีหนี้สิน	4 (17.4)
ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน	2 (8.7)
เพียงพอ แต่ไม่เหลือเก็บ	13 (56.5)
เพียงพอและเหลือเก็บ	4 (17.4)
8. ท่านเริ่มเสพยาบ้า	
ต่ำสุด	13 ปี
เฉลี่ย	17.9 ปี
สูงสุด	37 ปี
9. ท่านเคยใช้ยาเสพติดอื่นหรือไม่	
ไม่เคย	9 (39.1)
เคย	14 (60.9)
ระบุชนิดที่ใช้	
กัญชา	8 (57.2)
ยาไอซ์	3 (21.4)
มากกว่า 2 ชนิด	3 (21.4)
10. ท่านเคยหยุดเสพยาบ้าหรือไม่	
ไม่เคย	4 (17.4)
เคย	19 (82.6)
กรณีที่เคยหยุดเสพยาให้ตอบข้อ 10.1-10.2	
10.1 ท่านหยุดเสพยาได้นานสุดเป็นเวลานาน	
ต่ำสุด	1 เดือน
สูงสุด	4 ปี
เฉลี่ย	11 เดือน
10.2 อะไรเป็นสาเหตุให้ท่านกลับมาใช้ยาบ้าซ้ำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (n=23)	จำนวน(ร้อยละ)
อยู่กับเพื่อนหรือสถานที่ ที่มียาบ้าหาง่าย	12 (52.2)
ฝืนถึงการเสพยาแล้วเกิดความอยาก	4 (17.4)
เกิดอารมณ์เบื่อเหงาเศร้าซึ่งไม่มีสาเหตุหรือมีสาเหตุ	5 (21.7)
มีปัญหาแล้วกลับไปใช้ยาบ้าเพื่อแก้ปัญหา	6 (26.1)
ทำงานหนัก	2 (8.7)
ดื่มสุรา	1 (4.3)

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้ติดยาบ้า

คำชี้แจง

แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ส่วน รวม 58 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความหวัง จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณ จำนวน 26 ข้อ

คำชี้แจง การตอบคำถาม ส่วน ที่ 2-3-4

ข้อความด้านล่างเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั่วไปของท่าน ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

มากที่สุด	4 คะแนน	หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง
มาก	3 คะแนน	หมายถึง ท่านเห็นด้วย
น้อย	2 คะแนน	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วย
น้อยที่สุด	1 คะแนน	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่2 แบบสอบถามความหวัง 12 ข้อ

ข้อ	คำถาม	ความคิดและความรู้สึกของฉัน			
		เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.	มีความคิดทางบวกต่อชีวิต				
2.	มีทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวในการดำเนินชีวิต				
3.	รู้สึกโดดเดี่ยว				
4.	มองเห็นหนทางแก้ไขแม้จะพบอุปสรรค				
5.	มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ				
6.	รู้สึกกลัวอนาคต				
7.	สามารถจำความสุขที่เกิดขึ้น				
8.	มีกำลังใจจากจิตใจภายใน				
9.	สามารถให้และรับความรักจากคนอื่น				
10.	มีแนวทางในการดำเนินชีวิต				
11.	เชื่อว่าสามารถมีชีวิตรอดได้ด้วยตนเอง				
12.	รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย				

ส่วนที่3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง 10 ข้อ

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตนเอง				
2.	มีบ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				
3	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันก็มีอะไรดีๆในตัวเอง				
4	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่นๆ				
5.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าภูมิใจมากนัก				
6.	ฉันรู้สึกบ่อยๆว่าตัวเองไร้ค่า				
7	ฉันรู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
8.	ฉันอยากจะภูมิใจในตัวเองให้มากกว่านี้				
9.	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตัวฉันล้มเหลว				
10	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง				

ส่วนที่4 แบบสอบถามการรับรู้ด้านจิตวิญญาณ 26 ข้อ

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
มิติการค้นพบตนเอง (Self Discovery)					
1	ฉันค้นพบความสงบและความสุข นี่สิ่งที่ฉันต้องการมากกว่าเงินทองหรือสิ่งของอื่นๆ				
2	ฉันสามารถแยกแยะอะไรดีอะไรไม่ดีในชีวิตฉัน				
3	ฉันรู้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร				
4	ฉันแสวงหาความจริงในชีวิต				
5	ฉันรู้สึกว่าชีวิตฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายและไม่มีความสุข				
6	ฉันให้กำลังใจตนเอง มีความหวังและทำตัวให้สดชื่นในแต่ละวัน				
7	ฉันปรารถนาที่จะรู้ว่าฉันเกิดมาทำไม				
8	ฉันมีกำลังใจ มีความหวังแม้จะอยู่ตัวคนเดียวได้โดยไม่ใช้ยาเสพติด				
9	ฉันยอมรับการกระทำที่ผิดพลาดหรือความล้มเหลวในอดีตของตนได้				
10	ฉันเข้าใจและเห็นตัวเองชัดเจนขึ้นทุกวัน				
11	ฉันมีเป้าหมายสูงสุดที่ตั้งใจในชีวิต				
12	ฉันให้อภัยตนเองและคนอื่นต่อความผิดบาปในอดีตที่ผ่านมาได้				
มิติสัมพันธภาพ (Relationship)					
13	ฉันมีความสุขที่อยู่/ได้พูดคุยกับคนรอบข้าง				
14	ฉันสามารถทำสิ่งดีๆให้กับคนอื่นได้ด้วยความมั่นใจ				
15	ฉันติดต่อกับผู้อื่นบนฐานความเคารพอย่างลึกซึ้งต่อคุณค่าชีวิตที่เท่าเทียมกัน				
16	การมีสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ				
17	ในบางวันบ่อยครั้งฉันอยากแยกตัว ซึมเศร้า ครุ่นคิด โดดเดี่ยว ไม่อยากพบใครโดยหาสาเหตุไม่ได้				

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
18	ฉันมีความสอดคล้อง สงบสุขในการทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานใน บรรยากาศที่เคร่งเครียดได้				
19	ฉันให้ความนับถือผู้อื่นที่มีความแตกต่างกับฉัน				
20	ฉันปรารถนาที่จะฟื้นฟูแก้ไขปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น				
21	ฉันไม่รู้สึกรอคอยที่ต้องมีการติดต่อสื่อสารกับคนแปลกหน้า				
มิติการตระหนักรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม (Eco-awareness)					
22	ฉันรู้สึกสดชื่นกับธรรมชาติที่อยู่รอบตัว				
23	ฉันไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมที่ฉันใช้ชีวิตอยู่ด้วย รวมทั้งฉันรู้สึกสด ชื่นกับธรรมชาติที่อยู่รอบตัวและกับผู้คนรอบข้าง				
24	ฉันมีสำนึกว่าคนต้องช่วยกันดูแลรักษาธรรมชาติ/ไม่ทำลาย ต้นไม้ แม่น้ำ ลำธารให้ได้รับความเสียหาย				
25	ฉันมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตเสมือนหนึ่งที่กำลังใช้ชีวิตบน แผ่นดินแม่ที่มีความศักดิ์สิทธิ์				
26	ฉันรู้สึกห่วงใยเสมอ หากมีเหตุการณ์เลวร้ายกระทำต่อ ธรรมชาติ				

*ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมมือและสละเวลาให้ข้อมูลที่มีคุณค่าในครั้งนี้

ส่วนที่ 5 แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นการประเมินความพึงพอใจของท่านต่อการเข้าร่วมกลุ่ม กรุณาตอบแบบประเมินโดยพิจารณาจากหัวข้อที่ให้มาโดยละเอียด และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ไม่มี เลย 1	เล็ก น้อย 2	ปาน กลาง 3	ดี 4	ดีมาก 5
1. ท่านคิดว่าผู้บำบัดมีความสามารถเพียงใด					
2. ผู้บำบัดแสดงความรู้สึกรู้สึกเข้าใจและใส่ใจต่อท่านเพียงใด					
3. ผู้บำบัดมีความเข้าใจในปัญหาของท่านเพียงใด					
4. ผู้บำบัดมีความพร้อมในการทำกิจกรรมเพียงใด					
5. หัวข้อ / เนื้อหาในการทำกลุ่มตรงกับความต้องการของท่านมากน้อยเพียงใด					
6. สถานที่ในการทำกลุ่มมีความเหมาะสมเพียงใด					
7. ระยะเวลาในการทำกลุ่มมีความเหมาะสมเพียงใด					
8. การเข้ากลุ่มสามารถทำให้ท่านรู้จักและเข้าใจตนเองเพียงใด					
9. การเข้ากลุ่มทำให้ท่านมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเพียงใด					
10. ในภาพรวมท่านรู้สึกพึงพอใจในการทำกลุ่มเพียงใด					

ข้อเสนอแนะ / ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมมือและสละเวลาให้ข้อมูลที่มีคุณค่าในครั้งนี้

ภาคผนวก ค

ภาพกิจกรรมในการศึกษาระยะที่ 1 – 3



Figure 1 ประชุมคณะผู้วิจัย และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ



Figure 2 สันทนาการกลุ่ม



INSTAMAG



Figure 3 การทดลองโปรแกรมฯ



InstaMag



Figure 4 นำเสนอผลการศึกษาแก่ผู้บริหาร และบุคลากรที่ปฏิบัติงานที่แสงอรุณ