

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** การจัดการความเครียดของผู้ต้องขังหญิงโทษสูงในทัณฑสถานหญิง  
เชียงใหม่

**ผู้เขียน** นางสาวเขาวณา เชื้อเมืองพาน

**ปริญญา** ศีษษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิ่มอนงค์ งามประภาสม ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังหญิงโทษสูงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ซึ่งมีจำนวนประชากรทั้งหมด 1,165 คน ณ เดือนมกราคม 2549 เจาะจงคัดเลือกเฉพาะกลุ่มผู้ต้องขังที่ศาลพิพากษามีกำหนดโทษ 30 ปีถึงตลอดชีวิตเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ตอบแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ด้วยสถิติจำนวนและร้อยละ คัดเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนระดับความเครียดเรียงลำดับจากมากมาหาน้อย จำนวน 30 คน เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาแบบมีส่วนร่วมตามกระบวนการ A-I-C เก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสังเกต การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ การสนทนากลุ่ม และวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างซ้ำอีกครั้งหลังเสร็จสิ้นการดำเนินการตามโครงการ

ผลการวิจัย พบว่าการประชุมเชิงปฏิบัติการตามกระบวนการมีส่วนร่วม A-I-C กลุ่มตัวอย่างสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดความเครียดได้ด้วยตัวเอง กำหนดเป้าหมาย และวิสัยทัศน์ ในการดำเนินชีวิตอยู่โดยไม่เครียดมากเกินไป กำหนดแนวทางจัดการความเครียด เขียนโครงการเสนออนุมัติเพื่อดำเนินการได้เอง ซึ่งแนวทางจัดการความเครียดและโครงการที่กลุ่ม

ตัวอย่างร่วมกันคิดส่วนมากเป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotional-focused Coping) และเมื่อนำโครงการที่ได้รับการอนุมัติแล้วไปดำเนินการอย่างแท้จริง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง ร้อยละ 16.7 ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจที่ได้ร่วมกิจกรรม เกิดความรักความผูกพันกัน เกิดความภาคภูมิใจ เจ้าหน้าที่ของทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่ควบคุมผู้ต้องขังกลุ่มตัวอย่างได้ง่ายขึ้น วิทยากรจากภายนอกที่ร่วมจัดกิจกรรมตามโครงการพึงพอใจต่อการแสดงออกของกลุ่มตัวอย่าง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

<b>Thesis Title</b>	Stress Management of Long Sentence Female Inmates in Chiang Mai Woman Correctional Institution
<b>Author</b>	Miss Yoavana Chuamuangphan
<b>Degree</b>	Master of Education (Health Promotion)
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Asst.Prof.Dr.Nim-anong Ngamprapasom Chairperson Asst.Prof.Dr.Suchada Kraiphibul Member

### **ABSTRACT**

The stress management of long sentenced female inmate in Chiang Mai Woman Correctional Institution was studied in January 2006. Both qualitative and quantitative data were collected. Fifty female inmate of purposive sampling from 1,165 who have been sentenced to imprisonment ranging from 30 year to for life, completed questionnaire and data was analyzed by descriptive statistic, 30 subjects with high score of stress were selected to participate in the action program. The Participatory Development Program based on A-I-C Process. The qualitative data were collected by observation, formal-informal interview and focus group. Stress assessment (quantitative data) was conducted after the program was completed.

The result revealed that, the sample group, by themselves, could analyze the causes of stress, set group objective and vision for maintaining their live under less stress, design and propose the project that group designed together mostly emphasized at emotional-focused coping. After the project was approved and administered completely, the stress score of the sample group declined up to 16.7%. Furthermore, from qualitative data, as participation in the program, the subjects were satisfied,

bound together, and proud. The prison officer and organizers were satisfied with the responsive behavior of the group.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved