

ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง
ในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่



ศุภฤกษ์ โนนุ

สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2566

ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง
ในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่



การค้นคว้าอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2566

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อาจารย์ ดร.สินีนาฏ ชาวตระการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ วัชรราษฎร์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้เสียสละเวลาในการให้ความรู้ คำแนะนำและคำปรึกษาที่มีประโยชน์ต่อการศึกษา

ขอขอบพระคุณ นางชลลิสสา จริยาเลิศศักดิ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ อติตรอง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ แพทย์หญิงอัญญาณี กิติเรืองแสง นายแพทย์ชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลฝาง และนางสาวศศิธร พยัคฆชาติ นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลนครพิงค์ ในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือในการค้นคว้าอิสระนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ และขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่คณะสาธารณสุขศาสตร์ที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือบริการประสานงานด้านต่างๆ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงานที่สนับสนุน และเป็นกำลังใจด้วยดีตลอด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้กับผู้ต้องขัง เพื่อให้มีการเฝ้าระวัง ติดตาม ความเครียดและการจัดการความเครียดในผู้ต้องขัง ที่ดีขึ้น

ศุภฤกษ์ โนสุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ	ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่	
ผู้เขียน	นายศุภฤกษ์ โนนุ	
ปริญญา	สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต	
คณะกรรมการที่ปรึกษา	อ.ดร.สินีนานู ชาวตระการ ผศ.ดร.จักรกฤษณ์ วัชรานันท์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ต้องขังจำนวน 322 คน ใช้วิธีการสุ่มตามความสะดวก (Convenience Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเอง การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติ Independent T-test และ One way ANOVA ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียด และใช้สถิติ Person's correlation ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 34.57 ปี จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่กระทำความผิดครั้งนี้เป็นครั้งแรก ในการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด โดยส่วนใหญ่ได้รับโทษ 3 - 6 ปี และมีโทษคงเหลือก่อนพ้นโทษอยู่ระหว่าง 1 - 3 ปี ผลการศึกษาความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 46.9 มีระดับความเครียดปานกลาง รองลงมาร้อยละ 39.1 มีระดับความเครียดสูง ในส่วนของการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 72.4 มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง รองลงมาร้อยละ 22.0 มีระดับการจัดการความเครียดต่ำ

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขัง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษที่มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันได้แก่ เพศ จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ และหน้าที่และงานในเรือนจำ ($p < 0.001$, 0.029 และ < 0.001 ตามลำดับ) เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง พบว่า ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้อาจใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการลดความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำและการจัดกิจกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังต่อไปได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Stress and Stress Management Among Prisoners in Chiang Mai Province	
Author	Mr. Suparuk Nosu	
Degree	Master of Public Health	
Advisory Committee	Lect. Dr. Sineenart Chautrakarn	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Jukkrit Wungrath	Co-advisor

ABSTRACT

The objectives of this cross-sectional study were to examine stress and stress management among prisoners in prison in Chiang Mai province. The convenience sampling technique was used to select 322 prisoners for the study. A self-administered questionnaire was used to collect data. Descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and standard deviation were used to examine general data. Independent T-test and one-way ANOVA statistics were used to compare stress and stress management. Person's correlation statistics were used to examine the relationship between stress and stress management among prisoners.

The results revealed that the majority of the samples were male, with an average age of 34.57 years and a secondary education. Most of them were first-time offenders who committed drug-related crimes. They will be sentenced to 3 - 6 years in prison and will be released after 1 to 3 years. According to the study's findings, 46.9% of the sample group reported moderate stress, while 39.1% reported high levels of stress. In terms of stress management, 72.4% of the samples were found to have a medium level of stress management, while 22.0% had a low level of stress management.

When comparing stress according to the sample's personal factors, the results revealed no difference. When stress management was compared based on the sample's personal factors, it was discovered that there were differences between factors such as sex, number of times punished, and duty and work in prison ($p=0.001$, 0.029 , and 0.001 , respectively). The results of an examination of the

relationship between stress and stress management among prisoners revealed that there was no correlation. The study's findings could be used as preliminary data for a future action plan or intervention to reduce the stress of prison inmates and provide appropriate stress management activities for prisoners.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
ABSTRACT	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 คำถามการวิจัย	4
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ความเครียด	8
2.2 การจัดการความเครียด	12
2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	16
2.4 บริบทของเรือนจำ	21
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	30
3.1 รูปแบบการวิจัย	30
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	31
3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	32
3.5 การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	33
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	34

บทที่ 4	ผลการวิจัย	35
4.1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง	35
4.2	ข้อมูลความเครียดของผู้ต้องขัง	39
4.3	ข้อมูลการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง	41
4.4	เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	43
4.5	เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	47
4.6	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด	50
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
5.1	สรุปผลการวิจัย	51
5.2	อภิปรายผล	53
5.3	ข้อเสนอแนะ	56
5.4	แนะนำในการศึกษาในอนาคต	57
เอกสารอ้างอิง		58
ภาคผนวก		60
	ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัย	61
	ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะสาธารณสุขศาสตร์	63
	ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	65
ประวัติผู้เขียน		72

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง	36
ตารางที่ 4.2	ความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกรายชื่อ	39
ตารางที่ 4.3	การแปลผลแบบวัดระดับความเครียด	41
ตารางที่ 4.4	การจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกรายชื่อ	42
ตารางที่ 4.5	การแปลผลระดับการจัดการความเครียด	43
ตารางที่ 4.6	เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	44
ตารางที่ 4.7	เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	47
ตารางที่ 4.8	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด	50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

หน้า

29



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

สภาพการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การสื่อสาร วิถีชีวิตที่เร่งรีบ ส่งผลให้ประชาชนทั้งเขตเมืองและชนบทเผชิญกับความเครียดทุกวัน อย่างไม่รู้ตัวและหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยมีอาการมากขึ้นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2561) ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ ทุกอาชีพ ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ อีกทั้งปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ในสภาวะการณ์อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกเวลาที่มีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ความเครียดยังสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอก การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง ความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่ง หรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไป และมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น ความเครียดปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของเราโดยตรง หากเราเป็นคนหนึ่งที่มีความเครียดอยู่ตลอดเวลา แต่ความเครียดก็มีส่วนดี เช่น ความตื่นตัวความท้าทายและความสนุก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดเป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหาสุขภาพหลายประการ เช่น การนอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะ หรือแม้กระทั่งอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความเครียดนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ ที่เกิดจากการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ กลัววิตกกังวล เก็บตัว ซึมเศร้าหรือสภาวะจิตที่เป็นไปในทางลบต่างๆ จนถึงขั้นคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือป่วย

เป็นโรคได้ เช่น โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ก็มีกระบวนการหลายอย่างที่จะช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น แต่ทั้งนี้จำเป็นต้องทราบสาเหตุของความเครียดเสียก่อน จึงจะสามารถจัดการความเครียดได้อย่างสมบูรณ์ สาเหตุหลักของความเครียด สาเหตุของความเครียดมีด้วยกันหลากหลายประการไม่รู้จบ แต่สาเหตุที่พบได้บ่อยก็มีหลักๆ อยู่เพียง 3 ประการ ประการที่หนึ่งคือ ความเปลี่ยนแปลง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายมากหากร่างกายและจิตใจยังไม่ได้ปรับตัวให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลง ประการที่สองคือ ความไม่ได้้อย่างใจการที่มีเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง จะเกิดความเครียดขึ้นมาในจิตใจของเราทันที และประการที่สามคือ ต้องตัดสินใจในเรื่องที่ไม่พร้อมเรื่องงาน เรื่องชีวิต เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียด วิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันออกไป คนส่วนใหญ่จะเลือกวิธีการที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ จัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่บ้านและที่ทำงานให้สวยงามสะอาด เป็นระเบียบ สบายตาน่าอยู่ นำทำงาน ทำกิจกรรมที่ชอบ ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ท่องเที่ยว ชื้อของ สังสรรค์กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน ทำกิจกรรมสาธารณกุศล ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เต้นรำ ดูหนังดูละคร อ่านนิยาย ทำงานศิลปะ ทำอาหาร นวดคลายเครียด สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม รวมทั้งปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก ชวนพูดคุยให้ระบายความทุกข์ใจ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) การประเมินระดับความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการจัดการความเครียดที่มีหลากหลายรูปแบบ ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คนที่มีความเครียด ไม่สามารถเลือกได้ว่าตนเองควรจะจัดการความเครียดแบบไหนที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุด จนกลายเป็นปัญหาทำให้ไม่ได้จัดการความเครียด ดังนั้นความรู้ด้านการจัดการความเครียดแต่ละวิธีที่ถูกต้อง มีความสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ทุกคนสามารถเลือกการจัดการความเครียดให้เหมาะสมกับอายุ ปัญหาที่กำลังเป็นอยู่ว่าจะมีวิธีจัดการความเครียดอย่างไร แก่ไหน เมื่อไหร่ ดังนั้นจึงต้องมีความรู้ในการเลือกชนิดและรูปแบบของการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

ผู้ต้องขังเป็นกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียด เนื่องจากต้องเผชิญความกดดันหลายอย่างในระหว่างต้องโทษ ทั้งจากโทษที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่ ต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบภายในเรือนจำ การที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวสาร โทษทัสน์ อินเทอร์เน็ต หรือตามสื่อหนังสือพิมพ์ เช่น การประท้วงของผู้ต้องขัง การทำร้ายร่างกายผู้ต้องขังด้วยกัน สภาพความแออัดก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจากกาย สวัสดิการต่างๆ และการพยายามฆ่าตัวตาย โดยวิธีฆ่าตัวตายที่มีการใช้มากที่สุดในเรือนจำของไทยคือ การแขวนคอ รองลงมาคือกระโดดจากที่สูง

ส่วนวิธีที่มีผู้ต้องขังพยายามใช้ แต่ไม่สำเร็จ คือ ใช้ของมีคม กินยาหรือสารเคมี จากข้อมูลสถิติ การฆ่าตัวตายผู้ต้องขังไทยเฉลี่ย 4 ปี 2540-2543 เท่ากับ 8.5 ต่อแสนคน (สถิติฆ่าตัวตายของนักโทษ, 2559) ซึ่งสอดคล้องกับสาเหตุการตายในเรือนจำที่จะมีการแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตายธรรมชาติ ได้แก่ เป็นโรค เช่นเป็นเอดส์ วัณโรค ส่วนอีกแบบคือ ตายผิดธรรมชาติ ในทางกฎหมายได้มีการแบ่งไว้ 5 ประเภท 1.ฆ่าตัวตาย 2.ถูกผู้อื่นทำให้ตาย 3.ถูกสัตว์ทำร้าย 4.ตายโดยอุบัติเหตุ และ 5.ตายโดยยังไม่ปรากฏเหตุ ส่วนสาเหตุหลักที่ทำให้นักโทษฆ่าตัวตายคือเรื่องความเครียด เช่น ได้รับข่าวจากภายนอก ว่าแฟนได้ไปมีแฟนใหม่ บ้างก็เป็นเรื่องครอบครัว เรื่องลูก ซึ่งข่าวต่างๆ ที่มาจากภายนอกจะทำให้ คนในเรือนจำรู้สึกเครียด ไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะตัวเองต้องอยู่ในเรือนจำ ยิ่งติดต่อกับคนข้าง นอกไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าข่าวที่ได้ยินมาจริงหรือปลอม ซึ่งเป็นความเครียดในตัวบุคคล (อัสนีย์ สังขเนตร, 2558)

จากสภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำมีความแตกต่างจากสังคมภายนอก โดยเฉพาะรูปแบบ ของการดำรงชีวิตที่ถูกจำกัดอิสรภาพอยู่แต่ในรั้วเรือนจำที่มีอาณาบริเวณจำกัด และต้องอยู่ร่วมกับคน หมู่มาก ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของทางเรือนจำ การกินอยู่หลับนอน การเปลี่ยนสภาพแวดล้อม สังคม และที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะการที่ต้องถูกแยกห่างออกจากสมาชิกในครอบครัว การสูญเสียอาชีพ การสูญเสียโอกาสต่างๆ ทางสังคม ความกังวลจากการที่จะถูกลงโทษ ภาวะความเครียด โดยเฉพาะ ผู้ต้องขังเข้าใหม่ ที่ถูกจำคุกเป็นครั้งแรก เมื่อก้าวเข้าสู่เรือนจำจะรู้สึกหวาดกลัว และมีความวิตกกังวล มาก เนื่องจากมีมโนทัศน์เกี่ยวกับภาพลักษณ์ เรือนจำว่าเป็นสถานที่โหดร้าย และมีการลงโทษ ผู้ต้องขังด้วยวิธีรุนแรง นอกจากนี้การหวาดระแวงกลัวการถูกทำร้าย กลั่นแกล้งจากเพื่อนผู้ต้องขังซึ่ง ภาวะดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อชีวิตความเป็นอยู่ และสุขภาพของผู้ต้องขัง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิต ไม่ใช่เกิดเฉพาะแต่กับบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมทั่วไปเท่านั้น ผู้ต้องขังที่ใช้ชีวิต ภายในเรือนจำ ก็มักมีการกล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตกันบ่อย โดยเฉพาะปัญหาด้านความเครียดอันเกิด จากสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่การใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดเป็นส่วน ใหญ่ ขณะที่เรือนจำต่างๆ ทั่วประเทศไม่ได้ขยายตามจำนวนผู้ต้องขัง ทำให้ ความกดดัน ความทุกข์ใจ จากข้อมูลผู้ต้องขัง ในเรือนจำทั่วประเทศแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงปี 2560 – 2562 มีจำนวน ผู้ต้องราชทัณฑ์ 322,634 ราย, 372,979 ราย และ 367,162 ราย ตามลำดับ ผู้ต้องขังทั่วประเทศแยกตาม ประเภทกรมราชทัณฑ์ (ณ วันที่ 1 พฤษภาคม 2563) อยู่ในความควบคุม จำนวน 375,148 ราย โดยในจำนวนนี้แยกเป็น นักโทษเด็ดขาด จำนวน 311,592 ราย คิดเป็นร้อยละ 83.06 ผู้ต้องขังระหว่าง รอพิจารณาคดี จำนวน 61,714 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.45 เยาวชนที่ฝากขัง จำนวน 39 ราย คิดเป็นร้อย ละ 0.01 ผู้ถูกกักกัน จำนวน 34 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.01 และผู้ต้องกักขังจำนวน 1,769 ราย คิดเป็นร้อย ละ 0.47

เรือนจำที่ศึกษาเป็นเรือนจำที่มีอำนาจการควบคุมไม่เกิน 10 ปี ซึ่งคุมทั้งผู้ต้องขังชาย และผู้ต้องขังหญิง โดยแยกการควบคุมระหว่างชายและหญิงชัดเจน ผู้ต้องราชทัณฑ์เรือนจำแห่งนี้แยกตามประเภทกรมราชทัณฑ์ จำนวน 1,313 ราย โดยในจำนวนนี้แยกเป็น นักโทษเด็ดขาด จำนวน 1,087 ราย คิดเป็นร้อยละ 82.79 ผู้ต้องขังระหว่างรอพิจารณาคดี จำนวน 220 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.76 เยาวชนที่ฝากขัง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.08 และผู้ต้องกักขัง จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.38 จากรายงานสภาพความแออัดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่ง มีจำนวนที่เกินมาตรฐานของการคุมขัง เพศชายเกินจำนวนที่รับได้ 257 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.61 เพศหญิงเกินจำนวนที่รับได้ 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.63 (กรมราชทัณฑ์, 2563) จากปัญหาต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การปรับตัวของผู้ต้องขัง การถูกจำกัดพื้นที่ การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ความแออัดและสภาพความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังที่มีความแตกต่างกับคนทั่วไปมาก ทำให้อาจเกิดความเครียดในผู้ต้องขังได้ อีกทั้ง ประกอบกับการศึกษาเรื่องปัญหาความเครียดในกลุ่มผู้ต้องขัง ยังมีน้อยและค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อที่จะนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่ หรือราชทัณฑ์อื่นๆ ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่
- 1.2.3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่
- 1.2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่

1.3 คำถามการวิจัย

- 1.3.1 ความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นอย่างไร
- 1.3.2 การจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นอย่างไร
- 1.3.3 ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่มีความแตกต่างตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษหรือไม่

1.3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด ผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่เป็นอย่างไร

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ต้องขังต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ระดับความเครียด มี 4 ระดับ ได้แก่

1. ระดับน้อยและหายไปได้ในเวลาสั้น ๆ
2. ระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดอาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว
3. ระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้
4. ระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่นเจ็บป่วยรุนแรง เรือรั้งมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก

การจัดการความเครียด หมายถึง เทคนิคที่หลากหลายหลากหลายของผู้ต้องขัง ที่มุ่งควบคุมระดับความเครียด โดยเฉพาะความเครียดเรื้อรัง เพื่อปรับชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นในเรือนจำ แบ่งเป็นการจัดการความเครียดด้านบวกและด้านลบ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา สูดบุหรี่ยี่ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง ปรึกษาเพื่อน ปรึกษารุ่นพี่หรือรุ่นน้อง ปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ปราศจากอคติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ทำงานฝีมือ วาดรูป ทำอาหาร ร้องไห้คนเดียว ร้องไห้ระบายความเครียด ระบายอารมณ์ใส่คนอื่น ขว้างปาข้าวของ ทำร้ายร่างกายตนเอง ทำร้ายร่างกายผู้อื่น คิดจะฆ่าตัวตาย

ผู้ต้องขัง หมายถึง บุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและศาลพิพากษาให้จำคุกไม่เกิน 10 ปี ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง หมายถึง ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ต้องขัง ทั้งก่อนเข้าเรือนจำและ
หลังจากศาลพิพากษาให้จำคุก ได้แก่ ข้อมูล เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ
โรคประจำตัว จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ การกระทำความผิด กำหนดโทษ โทษที่เหลือก่อนพ้นโทษ
สภาพเรือนนอน การติดต่อสื่อสาร หน้าที่และการทำงานในเรือนจำ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมหัวข้อ ดังนี้

2.1 ความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

2.1.2 ลักษณะของความเครียด

2.1.3 ระดับความเครียด

2.1.4 สาเหตุของความเครียด

2.1.5 อาการของผู้ที่มีความเครียด

2.1.6 ภาวะของความเครียด

2.2 การจัดการความเครียด

2.2.1 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

2.2.2 การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

2.2.3 วิธีจัดการกับความเครียด

2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 ทฤษฎีความเครียดของคูแกน และคณะ

2.3.2 ทฤษฎีความเครียดของ selye (Selye'Stress Theory)

2.3.3 ทฤษฎีความกดดันทั่วไป (General Strain Theory)

2.3.4 แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดของผู้ต้องขัง

2.4 บริบทของเรือนจำ

2.4.1 เรือนจำ

2.4.2 ผู้ต้องขัง

2.4.3 สิทธิของผู้ต้องขัง

2.4.4 หน้าที่และการงานของผู้ต้องขัง

2.4.5 สิทธิประโยชน์ของผู้ต้องขัง

- 2.4.6 สุขอนามัยของผู้ต้องขัง
- 2.4.7 การติดต่อของผู้ต้องขัง
- 2.4.8 ทรัพย์สินของผู้ต้องขัง
- 2.4.9 เรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

2.1. ความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด หมายถึง สภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากกระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเครื่องเครียดอยู่กับงานจนเกินไปคำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” หรือ “Struts” หรือ “Strict” แปลว่า แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย

2.1.2 ลักษณะของความเครียด

Maslach (1990 อ้างถึงใน สีจันทร์ ใจป้อ, 2544) ได้อธิบาย ความเครียดไว้ 3 ลักษณะ

1. ลักษณะตัวกระตุ้น (Stimulus Definition) ความเครียด คือ แรงกระตุ้นจากภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาของความเครียดในแต่ละบุคคล และถ้าเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแล้วความเครียดลดลงจนถึงหมดไป ภายในขอบเขตที่แต่ละบุคคลยอมรับได้ บุคคลนั้นก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติของร่างกายและจิตใจ

2. ลักษณะการตอบสนอง (Response Definition) ถ้าพิจารณาในรูปแบบของปฏิกิริยาของสรีรวิทยาและจิตวิทยา ความเครียด คือ การตอบสนองภายในร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายนอก แต่อย่างไรก็ตาม ความเครียดในความหมายของการตอบสนองไม่สามารถอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างเคร่งครัด

3. ลักษณะเป็นทั้งตัวกระตุ้น และการตอบสนอง (Stimulus and Response Approaches) ความเครียด คือ ลำดับขั้นของปฏิกิริยาระหว่าง ตัวกระตุ้นทางด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองของมนุษย์แต่ละบุคคล ซึ่งจะเน้นไปถึงความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมโดยเน้นกระบวนการทางจิตวิทยา เช่นการรับรู้และการนึกคิด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความต้องการจากภายนอกเกินขีดความสามารถที่จะรับได้ของแต่ละบุคคล

2.1.3 ระดับความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งระดับความเครียด มี 4 ระดับ ได้แก่

1. ระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

2. ระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

3. ระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง

4. ระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

2.1.4 สาเหตุของความเครียด

1 สาเหตุของความเครียดเกิดได้จากหลายๆ ปัจจัย แตกต่างกันในแต่ละบุคคล สามารถแบ่งได้ 3 กลุ่มหลัก ๆ คือ

ด้านร่างกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ หรือการเจ็บป่วยแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน เป็นต้น

ด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกผิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ความวิตกกังวลต่อสิ่งที่จะเกิดในอนาคต หรือแม้แต่ความกลัวต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นต้น

ด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความขัดแย้งกับคนในครอบครัวหรือที่ทำงานและปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่หรือที่ทำงานใหม่ เป็นต้น

2 สาเหตุของการเกิดความเครียด (คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

2.1 สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาหามลพิษ ปัญหาการติด ปัญหาหน้าท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมากได้

2.2 การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคลเราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าคุณมีคุณค่าให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ดังนั้นสาเหตุของความเครียด เกิดจากหลายปัญหาและปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่ได้เกิดเพียงสาเหตุหรือปัจจัยเดียว แต่มักจะเกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ประกอบกัน หลากหลายเรื่องราวจนทำให้เกิดเป็นความเครียด

2.1.5 อาการของผู้ที่มีความเครียด

อาการของความเครียดจะเกิดขึ้นในอวัยวะที่ถูกกำกับควบคุมโดยประสาทอัตโนมัติ ทำให้ประสาทอัตโนมัติเหล่านั้นทำงานมากขึ้นจนเกิดอาการต่างๆ เช่น ในระบบทางเดินอาหาร ภาวะอาหาร เกิดการหลั่งกรดมากเกินไป ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล ปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไส้เกิดการหดตัวมากกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ถ่ายบ่อย ในระบบหัวใจ และหลอดเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เต้นผิดปกติ หัวใจขาดเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบลง มีไขมันมาเกาะ ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง ระบบกล้ามเนื้อ มีการหดตัว เกร็งแข็ง เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อต่างๆทั่วตัว ประสาทอัตโนมัติเป็นระบบที่ทำงานโดยไม่สามารถบังคับหรือสั่งการได้ หล่อเลี้ยงอวัยวะภายในทั้งหมด ได้แก่ หัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ หลอดเลือด ประสาทอัตโนมัติมีความเกี่ยวข้องกับสมอง และไขสันหลัง เป็นอย่างยิ่ง ความเครียดจะกระตุ้นอารมณ์ในสมอง ซึ่งจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานผ่านแนวเชื่อมโยงกับไขสันหลัง การทำงานนั้นอยู่นอกการควบคุมของจิตใจ

สันต์ หัตถิรัตน์ (อ้างถึงใน นิธิพันธุ์ บุญเพิ่ม, 2553) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดว่าเป็นอาการที่แสดงออกโดยตรงและตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ความหวั่งกังวล ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า เคอะเจิน ความโกรธ ความเกลียด หรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไป ย่อมก่อให้เกิดความเครียดซึ่งแสดงออกโดยอาการอื่นๆ เช่น

1. หน้ามืด เป็นลม
2. หน้าซีด หรือหน้าแดง
3. ใจเต้น หรือใจสั่น
4. ปวดศีรษะ หรือรู้สึกตัวเบา
5. มือเท้าเย็น หรืออาจมีเหงื่อตามมือและเท้า

6. หงุดหงิดง่าย โหมโหมง่าย
7. นอนไม่หลับ หรือฝันร้าย
8. เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารผิดปกติ
9. ปัสสาวะบ่อย
10. ปวดท้อง ท้องเดิน หรือท้องผูก
11. อ่อนเพลีย เบื่อหน่าย ท้อถอย หรือไม่มีกำลังใจ
12. หายใจไม่สะดวก เหนื่อยหอบ หรือมือเท้าชา

ความเครียดของแต่ละบุคคลจะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่แตกต่างกันและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในแต่ละสถานการณ์ที่ต่างกันไปด้วย

2.1.6 ภาวะของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ทำให้เกิดการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายแย่ลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของร่างกาย จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โหมโหม โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้า ซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ ความเครียดจึงทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติเพิ่มขึ้นไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลง เช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนไหวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554)

2.2 การจัดการความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ทุกคนอยู่แล้วขอเพียงแต่เราต้องรู้ตัวเองให้ได้ก่อนว่า ตอนนี้ตัวเองกำลัง เครียดแล้วและมีสาเหตุมาจากอะไร วิธีการที่จะจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้การประเมินด้านกระบวนการทางปัญญา การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม การตอบสนองของร่างกายเพื่อจัดการควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์หรือปัจจัยที่มากระทบกับบุคคลอันก่อให้เกิดความเครียดนั้น และเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง กระบวนการที่จะจัดการกับความเครียดสามารถที่จะจำแนกออกเป็น 2 วิธี คือ

1. การกระทำโดยตรง (Direct action) แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

- 1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งอันตราย (Preparing against harm)
- 1.2 การใช้ความก้าวร้าว (Aggression)
- 1.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance)
- 1.4 การนิ่งเฉยหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (Apathy or inactive)

2. การบรรเทา (Palliation) เป็นการกระทำเพื่อผ่อนคลายหรือใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defense mechanism) เมื่อบรรเทาความรู้สึกว่าตนเองอยู่ในอันตรายมากกว่าการจัดการ สถานการณ์ที่เป็นอันตรายแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

2.1 การบรรเทาที่อาการ (Symptom – direct modes) ได้แก่ การใช้แอลกอฮอล์ ยาแก้ลมประสาท ขานอนหลับ การพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อบรรเทาความรู้สึกเครียดและเป็นทุกข์

2.2 การบรรเทาด้านกลไกทางจิต (Intrapsychic modes) เป็นการบรรเทาโดยใช้กลไกการทำงานของจิตใต้สำนึก (Unconscious psychological maneuver) เพื่อปกป้องตนเอง เป็นการบรรเทาสิ่งที่คุกคามให้ลดลงเพียงในความคิดของบุคคลและไม่เป็นไปตามสภาพความจริง เช่น การปฏิเสธที่จะรับความจริงที่เกิดขึ้น (Denial) การเก็บกดความคิดและความรู้สึก (Repression) การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) การใช้เหตุผลที่ดีมาทดแทนข้อเท็จจริง (Rationalization) การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงกันข้าม (Reaction formation) การถ่ายทอดความรู้สึกจากต้นเหตุไปสู่ผู้อื่น (Displacement) การมีพฤติกรรมถดถอยไปเป็นเด็กกว่าอายุ (Regression) การสร้างมโนภาพหรือเรื่องราวเพื่อชดเชยความผิดหวัง (Fantasy) การใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์ (Intellectualization)

2.2.1 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

สิ่งสำคัญที่สุดในการจัดการกับความเครียดคือตัวเราเอง ต้องรู้ตัวเองว่าเรากำลังเครียดและรู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด โดยอาจจะพิจารณาด้วยตนเองหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ หรือปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตโดยตรง เมื่อพบสาเหตุแล้วจะได้ติดตามหาทางแก้ไขต่อไป นอกจากนี้ยังต้องรู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น อีกทั้งมีความเต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเราก่อนเป็นอันดับแรกเมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องไม่โทษคนอื่นหรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงตัวก่อนสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการจัดการกับความเครียด

กลยุทธ์ที่สำคัญในการจัดการกับความเครียดมีอยู่หลายวิธีที่จะต้องปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง
2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
4. การฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ

2.2.2 การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

1. มองโลกในหลาย ๆ แง่มุม พยายามมองในแง่ที่ดี ไม่ใช่มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องที่เลวร้ายไปหมด คิดทบทวนหาข้อบกพร่องของตนเองบ้างจะช่วยพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การเปลี่ยนทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดีจะช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างมาก
2. มีอารมณ์ขันอย่าเป็นคนที่ยึดมาก รู้จักการหัวเราะเสียบ้าง บางครั้งอาจจะเกิดมาจากครอบครัวที่เจ้าระเบียบจนเกินไป ต้องมีการผ่อนคลายสนุกสนาน หยอกเย้ากันบ้าง

3. ให้อภัยรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นเมื่อกระทำผิด อย่ามัวแต่โทษตนเอง จิตใจต้องไม่ผูกพยาบาท เครียดแค้น โกรธ จะทำให้จิตใจสงบขึ้น

4. ไม่ให้อดพยายามปลูกปลอบใจตนเอง การให้กำลังใจแก่ตนเอง ถ้าเมื่อไรมีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ และให้อดพยายาม หมดอาลัยตายอยาก คิดแต่รอโชคชะตาแล้วชีวิตนี้จะไม่มีความสุข ไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น จะต้องมีความมุ่งมั่นและคาดหวังในสิ่งที่ดีมันเป็นไปได้

2.2.3 วิธีจัดการกับความเครียด

วิธีการจัดการความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ต้องสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ จัดการกับสิ่งแวดล้อม รอบตัวที่บ้าน และที่ทำงาน ให้สวยงามสะอาด เป็นระเบียบ สบายตา นอนหลับ นานพอทำงาน ทำกิจกรรมที่ชอบ ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ท่องเที่ยว ชื้อของ สังสรรค์กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน ทำกิจกรรมสาธารณกุศล ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรีเดินรำ ดูหนังดูละครอ่านนิยาย ทำงานศิลปะ ทำอาหาร นวดคลายเครียด สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม หากรู้ว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็ว ฝึกทักษะที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวางแผนปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก ชวนพูดคุยให้ระบายความทุกข์ใจ

วิธีการจัดการความเครียด แบ่งออกเป็น 5 ข้อ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

1. การออกกำลังกายคลายเครียด ช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้า แม้ว่า การออกกำลังกายจะไม่ใช่วิเศษแต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นเป็นผลดี และช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องออกแรงอย่างหนัก เพื่อให้เหงื่อตกมากๆ การออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตนั้นแม้เพียงแค่นั่งเร็วเพียงวันละ 10 นาทีก็ได้ผลแล้วหรืออาจเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ทำให้ตนเองสนุกสนานและเพลิดเพลิน เข้ากลุ่มกับคนอื่น ๆ ได้

2. กิจกรรมการพักผ่อนเป็นการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมที่จะทำมีอยู่มากมายโดยต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ขัดกับจารีตประเพณี เช่น การเล่นดนตรี กิจกรรมบันเทิงดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมนันทนาการได้โดยมีแนวทางในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ความสนใจ การเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ จะทำให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน เกิดความสุข ส่งผลให้จิตใจได้ผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ด้วย

2.2 สุขภาพในการปฏิบัติกิจกรรมใดๆ จะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญหากมีร่างกายที่แข็งแรงก็สามารถจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมให้หลากหลายยิ่งขึ้น

2.3 เลือกให้ช่วงเวลาที่ว่าง หากมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมไม่มากก็อาจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยหรือสามารถนำไปปฏิบัติในวันต่อไปได้ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง การร้องเพลงคาราโอเกะ กับสมาชิกในครอบครัวหลังเลิกงาน

2.4 เลือกให้ความเหมาะสมของกิจกรรมกับงานประจำที่ทำ หากงานประจำที่ทำเป็นงานที่นั่งอยู่กับที่ไม่ค่อยได้ใช้กำลัง ก็ควรเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและร่างกายจะได้แข็งแรงด้วย แต่ถ้างานประจำที่ใช้กำลังมาก เช่น เป็นนักกีฬา เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน ก็ควรเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นหมากรุก เล่นปาล์เป้า ร่างกายจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยเพิ่มขึ้น

3. การนั่งสมาธิการทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิงหากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

4. การนวดไทย ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัวหายเครียด และลดอาการเจ็บปวดได้ การนวดไทย สามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มืออาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

5. การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เป็นการรวมตัวกันของคนในชุมชน ในเทศกาลใดเทศกาลหนึ่งเพื่อนำมาเป็นจุดเด่นในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนเพื่อเสริมสร้างอารมณ์ เพราะการที่ได้มีการพูดคุยออกสื่อกับคนในชุมชนเสมอ ๆ จะช่วยสร้างบรรยากาศของความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกันเป็นการจัดการความเครียดได้

2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 ทฤษฎีความเครียดของดูแกน และคณะ

(วิลาวินัย วรศรีหิรัญ, 2536) กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด อ่อนโยนง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ ภาวะอาหารปั่นป่วน วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือ นิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดกระดูก-กระดูกตามวัย ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรม (Behavior) เช่น ลูกลี้ลู่กลน นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง เดินตัวเกร็ง เป็นต้น

2.3.2 ทฤษฎีความเครียดของ selye (Selye'Stress Theory)

Selye(1974 อ้างถึงใน ประณิตา ประสงค์จรรยา, 2542) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดของ Selye (Selye'Stress Theory) เมื่อร่างกายถูกสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี จะทำให้ความสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และจะเกิดการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกไปในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง(Nonspecific) ที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (GAS : General Adaptation Syndrome) ซึ่งกลุ่มอาการนี้เกิดขึ้นเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน (Alarm Reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดในระยะแรก ปฏิกิริยาในระยะนี้จะเกิดขึ้นเพียงระยะสั้นๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาที ถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น อาการแสดงนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ระยะเตือนนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อก (Shock Phase) เป็นระยะของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งบุคคลที่ถูกรบกวน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ปฏิกิริยาจะเกิดขึ้นเป็นอันดับแรกๆ ที่ สมองส่วนคอร์เทกซ์ แล้วจึงส่งคลื่นประสาทมากระตุ้นต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และต่อมหมวกไต ตามลำดับ ทำให้มีการผลิตฮอร์โมนแคทีโคลามีนคอร์ติโคอยด์

โคโรนาไวรัส และ โภชนาโคโรนาไวรัสเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น ในระยะนี้จะพบว่ามีการสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ ตัวที่ก่อให้เกิดความเครียด การตอบสนอง โรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของร่างกาย (Stressor) (Stress Response) (Stress – Related Dysfunction Diseases) มีการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น และเซลล์ตับมีการหลั่งฮีสตามีนเพิ่มขึ้น มีน้ำและเกลือโซเดียมคั่งระหว่างเซลล์ ระดับโปรตีนซีรัมในเลือดสูงขึ้น ซึ่งโปรตีนซีรัมที่สูงขึ้นนี้ จะมีผลกดสมองส่วนกลางทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง หลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัว ในขณะที่หลอดเลือดฝอยส่วนปลายตามผิวหนัง และช่องท้องหดตัว ถ้าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นรุนแรงมาก ความดันโลหิตจะลดต่ำลงอาจมีอาการช็อคหรือหัวใจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกาย จะถูกใช้พลังงาน จนหมดภายใน 24 – 48 ชั่วโมง นอกจากนี้จะมีกลไกการป้องกันตัวเอง ซึ่งจะเข้าสู่ระยะต้านช็อค

1.2 ระยะต้านช็อค (Countershock Phase) เป็นระยะถัดจากระยะช็อค ซึ่งร่างกายเริ่มปรับตัวกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล โดยจะมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกาย เริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ ต่อมาพิทูอิทารีจะขับฮอร์โมนคอร์ติโคโรนินเพิ่มขึ้น ส่วนต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์เพิ่มขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้นร่วมกับการเร่งขอประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อาการแสดงที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) สิ่งมีชีวิตจะปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและผลที่ตามมา คือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป ลักษณะที่ปรากฏในระยะนี้จะแตกต่าง หรือมีลักษณะตรงกันข้ามกับระยะเดือน เช่น ในระยะเดือนเซลล์คอร์เทกซ์ของต่อมหมวกไตปล่อยฮอร์โมนเข้าสู่กระแสเลือด เพราะฉะนั้น จะไม่มีฮอร์โมนคอร์ติคอยด์เก็บสะสมไว้แต่ในระยะต่อต้านคอร์เทกซ์จะมีฮอร์โมนเก็บไว้มาก ในระยะเดือนเลือดจะเข้มข้นและกลอไรด์ต่ำ จะมีการทำลายของเนื้อเยื่อมาก แต่ในระยะต่อต้านเลือดจะเจือจาง กลอไรด์สูงและเซลล์มีการซ่อมแซมทำให้น้ำหนักกลับเข้าสู่ปกติ แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดอยู่ สิ่งมีชีวิตนั้นจะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3 คือ ระยะหมดกำลัง

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เนื่องจากความสามารถในการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตต้องมีจุดจบ ถ้าตัวกระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดรุนแรงและไม่สามารถจะขจัดออกไปได้ สิ่งมีชีวิตจะเกิดการหมดกำลัง อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะเดือนก็จะกลับมาอีก และถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประคับประคองจากภายนอกอย่างเพียงพอ กลไกในการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตได้ในที่สุด

2.3.3 ทฤษฎีความกดดันทั่วไป (General Strain Theory)

โรเบิร์ต แอกนิว (Robert Agnew) นักอาชญาวิทยาผู้คิดค้นทฤษฎี General Strain Theory เรียกย่อ ๆ ว่า GST (ปกรณัม บุญเรืองถือ, 2552) ได้อธิบายความกดดันของบุคคล ในระดับจุลภาพ (micro-level) ว่าทำไมคนแต่ละคนที่ถูกกดดันมีความเครียดและมักประกอบอาชญากรรม แอกนิวนำเสนอประเด็น "Multiple sources of stress" หมายถึง ต้นเหตุของความเครียดหลายอย่าง แอกนิวได้พยายามอธิบายพฤติกรรมของเด็กกระทำว่า ถูกกดดันจากความล้มเหลวที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ของสังคม เด็กหรือเยาวชนมีความต้องการร้าย มีชื่อเสียงแต่ขาดการสนับสนุนทางการเงินและการศึกษา เขาจึงไม่สามารถทำให้ความต้องการของเขาเป็นจริงขึ้นมาได้ การถูกกดดัน จากความคาดหวังและความสำเร็จที่ไม่ต่อเนื่องกัน เช่น การเปรียบเทียบกับเพื่อนที่มีเงินมีฐานะ มีการศึกษา และมีเส้นสายที่ดีกว่า ทำให้รู้สึกตัวเองด้อยกว่าจึงเกิดความรู้สึกกดดัน ความกดดันที่เกิดจากการถดถอยกระชั้นทางบวก เช่น การสูญเสียคนรัก การย้ายโรงเรียน การถดถอยกระชั้นในทางบวกนี้ จะทำให้คนกลุ่มนี้พยายามหาสิ่งทดแทนชดเชยให้แก่ตนเอง หรือบางครั้งอาจหาทางแก้แค้นกับบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การสูญเสียที่ตนได้รับ ความกดดันที่ทำให้เกิดแรงกระชั้นทางลบ จะมีผลร้ายต่อจิตใจและศีลธรรมเป็นอย่างมาก เช่น เด็กที่ถูกประทุษร้ายและทอดทิ้ง เป็นเหยื่ออาชญากรรมความขัดแย้งและแตกสลายของครอบครัว หรือเพื่อน ตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกพ่อแม่ทำร้ายเข็ญตัวอย่างรุนแรง จะเกิดความโกรธ ความกดดัน และจะแสดงออกหรือระบายความโกรธกับเด็กที่เล็กกว่าตนหรือไม่เช่นนั้นก็จะเข้าไปอยู่ในกลุ่มเด็กเกรที่ชอบใช้ ความรุนแรงผลในทางลบของความกดดันที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความโกรธ หดหู่ใจ สิ้นหวัง ผิดหวัง และความกลัวในที่สุดจะกลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม อาจหาทางออกโดยการติดยาเสพติด สุรา มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบใช้ความรุนแรง การจัดการกับความกดดัน ไม่ใช่ทุกคนที่จะเผชิญปัญหาความกดดันแล้วจะกลายเป็นอาชญากร ในบางคนถึงแม้จะมีความกดดันแต่ก็สามารถจัดการกับปัญหาได้ คนบางคนจะรู้สึกกดดันมากเกินไป เพราะเขาอาจเห็นว่ายังมีคนอื่นที่กดดันมากกว่าเขาอีก และถ้ามีสิ่งใดที่ทำให้ไม่สำเร็จเขาก็ยอมรับผลของการกระทำนั้น แต่ในบางคนอาจจะหนีปัญหาไม่ยอมรับและจะโทษสิ่งที่ทำให้เขากดดัน

2.3.4 แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดของผู้ต้องขัง

เกรแฮม ไชกิส (Gresham Sykes) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการจองจำต่อผู้ต้องขัง โดยได้เรียกผลกระทบดังกล่าวว่าเป็น "ความเจ็บปวดของการถูกจองจำ" ได้กล่าวถึงการถูกจำกัดในด้านต่างๆ ของผู้ต้องขังซึ่งก่อให้เกิดความกดดันและเป็นความเจ็บปวดของการจองจำการถูกจำกัดมีอยู่ 7 ประการคือ (ปกรณัม บุญเรืองถือ, 2552)

1. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านเสรีภาพ

การสูญเสียเสรีภาพ เป็นสภาพความกดดันประการแรก ที่ผู้ต้องขังประสบเมื่อถูกจองจำ เพราะเมื่อผู้ต้องขังถูกส่งเข้าเรือนจำก็หมายความว่าเขาจะถูกจำกัดให้อยู่แต่ในเรือนจำ ไม่สามารถที่จะไปไหนมาไหนได้ การถูกจำกัดด้านเสรีภาพนี้ นอกจากจะถูกจำกัดการเคลื่อนไหว มิให้ออกนอกเรือนจำแล้ว ยังหมายถึง การถูกจำกัดภายในเรือนจำอีกด้วยผู้ต้องขังจะไม่สามารถเดินจากแดนหนึ่งไปยังอีกแดน หรือจากตึกหนึ่งไปยังอีกตึกหนึ่งได้ตามใจชอบ นอกจากนี้การถูกจองจำใน เรือนจำ ยังหมายถึงการถูกตัดขาดจากครอบครัว และญาติมิตรอีกด้วย โดยที่การแยกจากกันนี้ มิใช่เป็นการแยกจากกันธรรมดา แต่เป็นการแยกจากญาติมิตร ในฐานะของผู้กระทำผิดกฎหมายและถูกลงโทษ ด้วยเหตุผลนี้ สิ่งที่ทำให้ความเจ็บปวดมากที่สุดก็คือความจริงที่ว่า การถูกจองจำเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการถูกปฏิเสธจากสังคม ผู้ต้องขังจะถูกปฏิเสธจากสังคมภายนอกและถูกตีตราว่าเป็นนักโทษนับตั้งแต่ที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำ ซึ่งผู้ต้องขังจะต้องตัดผมสั้น แต่งชุดนักโทษมีเลขหมายประจำตัว และทำความเคารพเจ้าพนักงาน ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่าคุณนั้น ได้สูญเสียสถานภาพของสมาชิกในสังคม และสถานภาพของคนธรรมดาไป สภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากการถูกจำกัดด้านเสรีภาพซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์ และเป็นผลให้ผู้ต้องขังได้รับความกดดันอย่างมาก

2. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านเครื่องอุปโภคบริโภค และบริการ

ในเรือนจำ ผู้ต้องขังจะได้รับการตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานด้านวัตถุ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่หลับนอน ซึ่งคนโดยทั่วไปอาจจะคิดว่า ผู้ต้องขังยังได้เปรียบคนจนในสังคมภายนอกจะเห็นว่าผู้ต้องขังนั้นถูกจำกัดสิทธิในการที่เลือก พวกเขาไม่มีสิทธิที่จะดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ได้ตามชอบใจ พวกเขาไม่มีสิทธิที่จะกระทำการใดในสิ่งที่เขาชอบ ไม่มีการพักผ่อนเป็นส่วนตัวไม่มีเครื่องใช้อุปกรณ์เป็นของตนเอง พวกเขาไม่มีแม้กระทั่งเวลา ที่เป็นของตัวเองที่จะเลือกทำในสิ่งที่เขาชอบ เหมือนเช่นเคยมีเมื่ออยู่นอกเรือนจำ การถูกจำกัดในการรับบริการ และเลือกเครื่องอุปโภคบริโภค เช่นนี้ทำให้พวกเขามองตัวเองว่าเป็นผู้สูญเสีย โดยเฉพาะการสูญเสียสิทธิในทรัพย์สินส่วนบุคคลไป ในขณะที่สิ่งที่มีอยู่ในตัวเขา คือ แรงงาน กลับถูกรัฐนำไปใช้ภายใต้ชื่อที่เรียกว่า "การฟื้นฟูแก้ไขผิดอาชัพ" สภาพการณ์ดังกล่าวนี้จึงเป็นความกดดัน และเจ็บปวดอีกประการหนึ่งที่ผู้ต้องขังได้รับ

3. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านความสัมพันธ์ทางเพศ

การถูกจองจำ หมายถึง การที่ผู้ต้องขังต้องถูกตัดขาดจากเพศตรงข้าม โดยเฉพาะการถูกตัดขาดจากการมีเพศสัมพันธ์และการคบหาสมาคมกับเพศตรงข้ามติดต่อกันเป็นเวลานานจึงทำให้ผู้ต้องขังเกิดความกดดัน ความกดดันที่ว่านี้มีได้เกิดจากการขาดการตอบสนองต่อ

ความต้องการทางเพศเท่านั้น แต่เป็นทางด้านจิตใจซึ่งเกิดจากการที่ต้องอยู่ร่วมกับเพศเดียวกัน ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลว่า ความเป็นชายของเขากำลังถูกคุกคาม ทั้งการข่มขืนให้เขาหันไปสู่อุปกรณ์แบบรักร่วมเพศ หรือถูกข่มขืนโดยผู้ชายด้วยกันก็ตาม ความวิตกกังวลทำให้พวกเขาไม่แน่ใจว่าจะเกิดความต่างพร้อยกับพวกเขาขึ้นเมื่อไหร่

4. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านอิสรภาพ

ผู้ต้องขังได้รับความกดดันจากการถูกจำกัดด้านอิสรภาพ เพราะพวกเขาต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ และคำสั่งของเจ้าพนักงานที่คอยควบคุมการเคลื่อนไหวของพวกเขายู่ตลอดเวลา การตรวจตราเฝ้าดูทุกฝีก้าว การตรวจจดหมาย การกำหนดให้กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา การเข้าแถวไปทำงาน และการห้ามนำอาหารเข้าไปในห้องนอน กฎเกณฑ์และคำสั่งเหล่านี้ทำให้พวกเขารู้สึกว่าถูกจำกัด อิสรภาพ แต่สิ่งที่ทำให้พวกเขาเกิดความกดดันก็คือ การไม่มีเหตุผลของกฎเกณฑ์หรือระเบียบต่างๆ ในหลายๆ เรื่องซึ่งจะหาคำอธิบายไม่ได้ และเจ้าหน้าที่ก็มักที่จะปฏิเสธที่จะอธิบาย คำตอบที่ผู้ต้องขังจะได้รับก็คือ “มันเป็นกฎของเรือนจำ” ผู้ต้องขังไม่ทราบว่าจะทำไมจึงหมายถึงค่าเช่า ทำไมสิ่งของที่ส่งมาถึงไม่ได้รับ และทำไมถึงต้องมีกฎเกณฑ์เรื่องนั้นเรื่องนี้ผลก็คือผู้ต้องขังจะเกิดความรู้สึกว่า ตัวเขาถูกจำกัดทุกสิ่งทุกอย่างและทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังอ่อนแอ และช่วยตัวเองไม่ได้ นับเป็นความกดดันทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากกว่าความกดดันทางร่างกายเสียอีก

5. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านความปลอดภัย

การที่ผู้ต้องขังอยู่ร่วมกับผู้ต้องขังอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนมีประวัติอาชญากรรมร้าย ๆ มาทั้งสิ้นทำให้เกิดความวิตกกังวลว่า ตนอาจจะถูกกลั่นแกล้งลักขโมย ทำร้าย ฆาตกรรม หรือข่มขืนได้สักวันหนึ่ง พวกเขาเห็นว่าในวันหนึ่งข้างหน้าพวกเขาจะต้องถูกทดสอบ จากพวกเจ้าถิ่นหรือจากคนแก่กว่า จะอยู่ในคุกต่อไปในฐานะผู้แข็งแรงหรือผู้อ่อนแอ ในบรรยากาศของการแข่งขันกันเป็นเจ้าในเรือนจำ ผู้ชนะจะใช้กำลังข่มขู่ผู้แพ้ หรือผู้อ่อนแอกว่าในขณะที่เจ้าหน้าที่จะให้การดูแลไม่ทั่วถึง จึงทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลว่าสักวันหนึ่ง เขาจะต้องประสบกับการทำร้ายพวกเขา จะรู้สึกว่าพวกเขาได้สูญเสียหลักประกันในด้านความปลอดภัยไปแล้ว

6. ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว

การที่ผู้ต้องขังถูกควบคุมตัวอยู่ในเรือนจำนั้น นอกจากจะถูกจำกัดความต้องการด้านต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ยังต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เป็นสังคมใหม่ในเรือนจำ ซึ่งมีความแตกต่างจากสภาพแวดล้อมของสังคมภายนอกโดยสิ้นเชิง ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ผู้ต้องขังจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำ เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

7. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตดี นั้นมิได้หมายถึงเพียงว่า บุคคลนั้น ๆ ปราศจากอาการ โรคจิต โรคประสาทที่เห็นได้ชัดเจนเท่านั้น แต่จะสามารถปรับตัวมีความสุขอยู่กับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น มีชีวิตอยู่ได้ด้วย ความสบาย มีสมดุล สามารถสนองความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้ง ในจิตใจของตนเอง

การที่จำนวนผู้ต้องขังนับพันอยู่รวมกันในสถานที่เดียวกัน ทั้งทำงาน กิน นอน อาบน้ำ ในสถานที่เดียวกันเป็นเวลานาน จนเป็นความสัมพันธ์ทางสังคมย่อย ๆ ของกลุ่มผู้ต้องขัง แต่ละคนก็จะมีบุคลิก ความคิด ทักษะที่แตกต่างกันออกไปกับสังคมภายนอกเรือนจำ การอยู่รวมกันอย่างแออัดและการปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมภายในเรือนจำ ส่งผลถึงความเครียดที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้ต้องขังได้

2.4 บริบทของเรือนจำ

2.4.1 เรือนจำ

เรือนจำ หมายความว่า ที่ซึ่งใช้ควบคุม ขัง หรือจำคุกผู้ต้องขังกับทั้งสิ่งที่ใช้ต่อเนื่องกัน และให้หมายความรวมถึงที่อื่นใดซึ่งรัฐมนตรีได้กำหนดและประกาศในราชกิจจานุเบกษา วางอาณาเขตไว้โดยชัดเจน (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560) โดยเรือนจำแยกทั้งหมด 4 ประเภท ได้แก่

1. เรือนจำกลาง หมายถึง เรือนจำปกติรับคุมขังผู้ต้องขังที่มีคำพิพากษาแล้ว และนักโทษเด็ดขาด ที่มีโทษจำคุกตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ปัจจุบันมีเรือนจำกลาง 34 แห่ง และมีเรือนจำกลางที่มีอำนาจคุมขังผู้ต้องขังที่ต้องรับโทษจำคุก 15 ปี ถึงประหารชีวิต จำนวน 2 แห่ง คือ เรือนจำกลางบางขวางและเรือนจำกลางคลองเปรม

2. เรือนจำพิเศษ เป็นเรือนจำที่รับผู้ต้องขังประเภทเดียวกับเรือนจำส่วนภูมิภาค ซึ่งในพื้นที่นั้นไม่มีเรือนจำส่วนภูมิภาคตั้งอยู่ เรือนจำพิเศษมีอำนาจคุมขัง ผู้ต้องขังที่ต้องรับโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี (2 แห่ง) จนถึงจำคุกไม่เกิน 15 ปี (28 แห่ง) ปัจจุบันมีเรือนจำพิเศษ 30 แห่ง

3. เรือนจำจังหวัด เป็นเรือนจำส่วนภูมิภาคที่มีอำนาจคุมขัง ผู้ต้องขังที่ต้องรับโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี แต่มีเรือนจำจังหวัด 1 แห่ง ที่มีอำนาจคุมขังผู้ต้องขังที่ต้องรับโทษจำคุกไม่เกิน 25 ปี คือ เรือนจำจังหวัดตรัง ปัจจุบันมีเรือนจำจังหวัด 49 แห่ง

4. เรือนจำอำเภอ เป็นเรือนจำส่วนภูมิภาคที่มีอำนาจคุมขัง ผู้ต้องขังที่ต้องรับโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี จนถึงจำคุกไม่เกิน 15 ปี ปัจจุบันมีเรือนจำอำเภอ 26 แห่ง

2.4.2 ผู้ต้องขัง

“ผู้ต้องขัง” หมายความว่า ความรวมถึงนักโทษเด็ดขาด คนต้องขัง และคนฝาก

“นักโทษเด็ดขาด” หมายความว่า บุคคลซึ่งถูกขังไว้ตามหมายจำคุกภายหลังคำพิพากษาถึงที่สุด และให้หมายความรวมถึงบุคคลซึ่งถูกขังไว้ตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายให้ลงโทษด้วย

“คนต้องขัง” หมายความว่า บุคคลซึ่งถูกขังไว้ตามหมายขัง

“คนฝาก” หมายความว่า บุคคลซึ่งถูกฝากให้ควบคุมไว้ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณา ความอาญา หรือกฎหมายอื่น โดยไม่มีหมายอาญา (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.3 สิทธิของผู้ต้องขัง

มาตรา 43 ให้เรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ โดยต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ รวมทั้งต้องมีการฝึกอบรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม และการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มโอกาสการจ้างงาน

ให้ผู้ต้องขังทุกคนมีโอกาสในการเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมกัน การกำหนดหลักสูตร หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการจัดการศึกษาและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 44 ให้เรือนจำรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาขั้นพื้นฐานและการฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง รวมทั้งต้องจัดหาบรรดาเครื่องอุปกรณ์ในการศึกษาขั้นพื้นฐานและการอบรมให้แก่ผู้ต้องขัง เว้นแต่ผู้ต้องขังจะนำอุปกรณ์ในการศึกษาของตนเองมาใช้และได้รับอนุญาตแล้ว

ในกรณีที่ผู้ต้องขังต้องการศึกษาขั้นสูงกว่าการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ต้องขังต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาดังกล่าวเอง โดยให้เรือนจำอำนวยความสะดวกตามสมควร

มาตรา 45 ในกรณีที่เรือนจำใด มีผู้ต้องขังที่นับถือศาสนาเดียวกันเป็นจำนวนมากพอสมควร ให้เรือนจำนั้นจัดหาภิกษุ นักบวช หรือผู้มีความรู้หรือผู้ปฏิบัติหน้าที่อนุศาสนาจารย์หรือผู้นำทางศาสนาแห่งศาสนาที่ผู้ต้องขังนับถือ เพื่อสอนธรรมะ ให้คำแนะนำทางจิตใจ หรือประกอบศาสนกิจในเรือนจำนั้นได้โดยผู้ต้องขังทุกคนมีสิทธิเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว และมีสิทธิที่จะมีหนังสือธรรมะ หรือคู่มือพิธีกรรม ของศาสนาที่ตนนับถือไว้ในครอบครองได้ ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 46 ภายใต้บังคับของบทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ว่าด้วยการอภัยโทษ การเปลี่ยนโทษหนักเป็นเบา และลดโทษ ผู้ต้องขังมีสิทธิที่จะยื่นคำร้องทุกข์ หรือเรื่องราวใดๆ ต่อเจ้าพนักงานเรือนจำ ผู้บัญชาการเรือนจำ อธิบดี รัฐมนตรี หรือหน่วยงานของรัฐที่

เกี่ยวข้อง หรือพลเกล้าฯ ถวายฎีกาต่อพระมหากษัตริย์ได้ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 47 ผู้ต้องขังมีสิทธิร้องเรียนเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากการปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบของเจ้าพนักงานของเรือนจำได้ โดยให้ได้รับความคุ้มครองและให้คำปรึกษาในทันที รวมทั้งคำร้องดังกล่าวต้องรักษาเป็นความลับและได้รับการไต่สวนชี้ขาดโดยพนักงานอัยการ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

ในกรณีตามวรรคหนึ่ง หากผู้ต้องขังซึ่งเป็นหญิงและตั้งครรถ์ให้นำบทบัญญัติมาตรา 59 มาใช้บังคับด้วยโดยอนุโลม (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.4 หน้าที่และการงานของผู้ต้องขัง

มาตรา 48 ผู้ต้องขังมีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานเรือนจำ ข้อบังคับเรือนจำ และระเบียบกรมราชทัณฑ์

เจ้าพนักงานเรือนจำมีอำนาจสั่งให้ผู้ต้องขังทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดในเรือนจำ ดังต่อไปนี้

- (1) ทำงานสาธารณะ
- (2) ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาลของเรือนจำ
- (3) ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ
- (4) ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ

การทำงานของผู้ต้องขังตามวรรคสองต้องสอดคล้องกับการจำแนกลักษณะและการจัดแยกคุมขังผู้ต้องขังตามมาตรา 31 โดยให้เรือนจำจัดงานให้เหมาะสมกับความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ กำหนดเวลาทำงานและวันหยุดประจำสัปดาห์ กำหนดมาตรการเพื่อคุ้มครองรักษาความปลอดภัยและสุขภาพให้แก่ผู้ต้องขัง และลักษณะของงานสาธารณะ ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข ตามที่กำหนดในระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 49 เจ้าพนักงานเรือนจำอาจสั่งให้นักโทษเด็ดขาดออกไปทำงานสาธารณะหรือทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการตามมาตรา 48 นอกเรือนจำได้ โดยให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

ให้คณะกรรมการแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณาคัดเลือกนักโทษเด็ดขาดที่จะสั่งให้ออกไปทำงานสาธารณะหรือทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการตามมาตรา 48 นอกเรือนจำ

มาตรา 50 ผู้ต้องขัง ไม่มีสิทธิได้ค่าจ้างจากการทำงานที่ได้ทำ แต่ในกรณีที่การทำงานที่ได้ทำไปนั้นก่อให้เกิดรายได้ซึ่งคำนวณเป็นราคายอดได้ ผู้ต้องขังอาจได้รับเงินรางวัลตอบแทนจากการทำงานนั้นได้

การคำนวณรายได้เป็นราคายอดและการจ่ายเงินรางวัล ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 51 ผู้ต้องขังซึ่งได้รับบาดเจ็บ เจ็บป่วย หรือตาย เนื่องจากการงานตามมาตรา 48 หรือมาตรา 49 มีสิทธิได้รับเงินทำขวัญตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

ในกรณีที่ผู้ต้องขังซึ่งมีสิทธิได้รับเงินทำขวัญตามวรรคหนึ่งตาย ให้จ่ายเงินทำขวัญนั้นแก่ทายาท (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.5 สิทธิประโยชน์ของผู้ต้องขัง

มาตรา 52 นักโทษเด็ดขาดคนใดแสดงให้เห็นว่ามีความประพฤติดี มีความอดทน ความก้าวหน้าในการศึกษา และทำการงานเกิดผลดี หรือทำความชอบแก่ทางราชการเป็นพิเศษ อาจได้รับประโยชน์อย่างหนึ่งอย่างใด ดังต่อไปนี้

- (1) ได้รับความสะดวกในเรื่องจำตามระเบียบกรมราชทัณฑ์
- (2) เลื่อนชั้น
- (3) ได้รับแต่งตั้งให้มีตำแหน่งหน้าที่ช่วยเหลือเจ้าพนักงานเรือนจำ

(4) ลาไม่เกินเจ็ดวันในคราวหนึ่ง โดยไม่นับรวมเวลาที่ต้องใช้ในการเดินทางเข้าด้วย เมื่อมีความจำเป็นเห็นประจักษ์เกี่ยวกับกิจธุระสำคัญหรือกิจการในครอบครัว แต่ห้ามมิให้ออกไปนอกราชอาณาจักรและต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในระเบียบกรมราชทัณฑ์ ระยะเวลาที่อนุญาตให้ลาครั้งนี้ มิให้หักออกจากจำนวนกำหนดโทษ ถ้านักโทษเด็ดขาดซึ่งได้รับอนุญาตให้ลาออกไปไม่กลับเข้าเรือนจำภายในเวลาที่กำหนดเกินกว่าสี่สิบสี่ชั่วโมง ให้ถือว่านักโทษเด็ดขาดผู้นั้นหลบหนีที่คุมขังตามประมวลกฎหมายอาญา

(5) ลดวันต้องโทษจำคุกให้เดือนละไม่เกินห้าวัน แต่การลดวันต้องโทษจำคุกจะพึงกระทำได้ต่อเมื่อนักโทษเด็ดขาดได้รับโทษจำคุกตามคำพิพากษาถึงที่สุดมาแล้วไม่น้อยกว่าหกเดือนหรือหนึ่งในสามของกำหนดโทษตามหมายศาลในขณะนั้นแล้วแต่อย่างไรจะมากกว่า หรือน้อยกว่าสิบปีในกรณีที่ต้องโทษจำคุกตลอดชีวิตที่มีการเปลี่ยนโทษจำคุกตลอดชีวิตเป็นโทษจำคุกมีกำหนดเวลา ทั้งนี้ ให้คณะกรรมการแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณาวินิจฉัยลดวันต้องโทษจำคุก

(6) ลดวันต้องโทษจำคุกลงอีกไม่เกินจำนวนวันที่ทำงานสาธารณะหรือทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการนอกเรือนจำตามมาตรา 49 และอาจได้รับเงินรางวัลด้วยก็ได้

(7) พักการลงโทษเมื่อนักโทษเด็ดขาดได้รับโทษมาแล้วไม่น้อยกว่าหกเดือนหรือหนึ่งในสามของกำหนดโทษตามหมายศาลในขณะนั้นแล้วแต่อย่างไรจะมากกว่าหรือน้อยกว่าสิบปีในกรณีที่ต้องโทษจำคุกตลอดชีวิตที่มีการเปลี่ยนโทษจำคุกตลอดชีวิตเป็นโทษจำคุกมีกำหนดเวลา และกำหนดระยะเวลาที่จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขให้กำหนดเท่ากับกำหนดโทษที่ยังเหลืออยู่ ทั้งนี้ในการคำนวณระยะเวลาการพักการลงโทษ ถ้ามีวันลดวันต้องโทษจำคุกตาม (6)ให้นำมารวมกับระยะเวลาในการพักการลงโทษด้วยโดยในการพักการลงโทษ ให้คณะกรรมการแต่งตั้งคณะอนุกรรมการเพื่อพิจารณาวินิจฉัยการพักการลงโทษ

(8) ได้รับการพิจารณาอนุญาตให้ออกไปฝึกวิชาชีพในสถานประกอบการหรือรับการศึกษาอบรมนอกเรือนจำโดยมีหรือไม่มีผู้ควบคุมก็ได้ แต่การอนุญาตให้ออกไปฝึกวิชาชีพหรือรับการศึกษาอบรมนอกเรือนจำจะพึงกระทำได้ต่อเมื่อนักโทษเด็ดขาดได้รับโทษจำคุกตามคำพิพากษาถึงที่สุดมาแล้วไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามของกำหนดโทษตามหมายจำคุกเมื่อคดีถึงที่สุดนั้น และเหลือโทษจำคุกไม่เกินสามปีหกเดือน ทั้งนี้ ให้คำนึงถึงประโยชน์ในการศึกษาอบรมและแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมของนักโทษเด็ดขาด และความปลอดภัยของสังคมประกอบกัน แต่ถ้านักโทษเด็ดขาดซึ่งได้รับอนุญาตให้ออกไปฝึกวิชาชีพในสถานประกอบการ หรือรับการศึกษาอบรมนอกเรือนจำโดยไม่มีผู้ควบคุมไม่กลับเข้าเรือนจำภายในเวลาที่กำหนดเกินกว่ายี่สิบสี่ชั่วโมง ให้ถือว่านักโทษเด็ดขาดผู้นั้นหลบหนีที่คุมขังตามประมวลกฎหมายอาญา

การดำเนินการตาม (2) (3) (5) (6) (7) และ (8) ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง โดยได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการ และต้องนำพฤติการณ์การกระทำ ความผิดลักษณะความผิด และความรุนแรงของคดี รวมตลอดทั้งการกระทำ ความผิดที่ได้กระทำมาแล้ว ตามที่กำหนดไว้ในมาตรา 40 มาประกอบการพิจารณาด้วย

มาตรา 43 นักโทษเด็ดขาดซึ่งได้รับการลดวันต้องโทษจำคุกตามมาตรา 42 (5) หรือ (6) หรือได้รับการพักการลงโทษตามมาตรา 42 (7) และได้รับการปล่อยตัวไปก่อนครบกำหนดโทษตามหมายศาลในขณะนั้น ห้ามมิให้เดินทางออกนอกราชอาณาจักรก่อนครบกำหนดโทษตามหมายศาลในขณะนั้น และต้องปฏิบัติตามโดยเคร่งครัดตามเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

ในกรณีที่นักโทษเด็ดขาดผู้ใดพยายามหรือได้เดินทางออกนอกราชอาณาจักรหรือไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในวรรคหนึ่ง ให้เจ้าพนักงานเรือนจำหรือพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจซึ่งเจ้าพนักงานเรือนจำร้องขอในกรณีจำเป็นมีอำนาจจับนักโทษเด็ดขาดผู้นั้นได้โดยมิต้องมีหมายจับ และนำกลับเข้าจำคุกต่อไป

ตามกำหนดโทษที่ยังเหลืออยู่โดยไม่ต้องมีหมายจำคุกอีก โดยให้คณะกรรมการ
ตามมาตรา 52 (5) หรือ (7) พิจารณาตรวจสอบว่านักโทษเด็ดขาดได้พยายามหรือได้เดินทางออกนอก
ราชอาณาจักรหรือได้ปฏิบัติถูกต้องตามเงื่อนไขหรือไม่ หากปรากฏว่านักโทษเด็ดขาดไม่ได้กระทำ
การดังกล่าว ให้มีคำสั่งให้มีการลดวันต้องโทษจำคุกหรือพักการลงโทษต่อไป แต่หากได้กระทำ
นั้น ให้มีอำนาจสั่งเพิกถอนการลดวันต้องโทษจำคุกหรือการพักการลงโทษ แล้วแต่กรณี และอาจถูก
พิจารณาลงโทษทางวินัยอีกด้วยก็ได้ (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.6 สุขอนามัยของผู้ต้องขัง

มาตรา 54 ให้เรือนจำทุกแห่งจัดให้มีสถานพยาบาล เพื่อเป็นที่ทำการรักษาพยาบาล
ผู้ต้องขังที่ป่วย จัดให้มีแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าพนักงานเรือนจำที่ผ่านการอบรมด้านการพยาบาล
ซึ่งอยู่ปฏิบัติหน้าที่เป็นประจำที่สถานพยาบาลนั้นด้วย อย่างน้อยหนึ่งคน และให้ดำเนินการอื่นใด
เกี่ยวกับการตรวจร่างกายตามมาตรา 37 ควบคุมดูแลสุขอนามัย การสุขาภิบาล และการตรวจสุขภาพ
ตามความจำเป็นรวมทั้งสนับสนุนให้ผู้ต้องขังได้รับโอกาสในการออกกำลังกายตามสมควร และจัดให้
ผู้ต้องขังได้รับอุปกรณ์ช่วยเกี่ยวกับสายตาและการได้ยิน การบริการทันตกรรม รวมถึงอุปกรณ์สำหรับผู้
มีกายพิการตามความจำเป็นและเหมาะสม ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 55 ในกรณีที่ผู้ต้องขังป่วย มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต หรือเป็นโรคติดต่อ
ให้ผู้บัญชาการเรือนจำดำเนินการให้ผู้ต้องขังได้รับการตรวจจากแพทย์โดยเร็ว

หากผู้ต้องขังนั้นต้องได้รับการบำบัดรักษาเฉพาะด้านหรือถ้าคงรักษาพยาบาลอยู่ใน
เรือนจำ จะไม่ทุเลาดีขึ้น ให้ส่งตัวผู้ต้องขังดังกล่าวไปยังสถานบำบัดรักษาสำหรับโรคชนิดนั้น
โดยเฉพาะ โรงพยาบาลหรือสถานบำบัดรักษาทางสุขภาพจิต นอกเรือนจำต่อไป ทั้งนี้ หลักเกณฑ์และ
วิธีการส่งตัวผู้ต้องขัง ไปรักษาตัวนอกเรือนจำ ระยะเวลาการรักษาตัว รวมทั้งผู้มีอำนาจอนุญาต
ให้เป็นไปตามกฎกระทรวงโดยได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการ

ในกรณีที่ส่งตัวผู้ต้องขังไปรักษาตัวนอกเรือนจำตามวรรคสอง มิให้ถือว่าผู้ต้องขังนั้น
พ้นจากการคุมขัง และถ้าผู้ต้องขังไปเสียดังกล่าวที่ ๑ รับผู้ต้องขังไว้รักษาตัว ให้ถือว่ามีความผิดฐาน
หลบหนีที่คุมขังตามประมวลกฎหมายอาญา

มาตรา 56 ในกรณีที่ผู้ต้องขังตาย ป่วยหนัก บาดเจ็บสาหัส วิกลจริต หรือจิตไม่ปกติ
ให้ผู้บัญชาการเรือนจำแจ้งเรื่องดังกล่าวให้คู่สมรสของผู้ต้องขังนั้น ญาติ หรือบุคคลที่ผู้ต้องขังระบุไว้
ทราบโดยไม่ชักช้า

มาตรา 57 ให้เรือนจำจัดให้ผู้ต้องขังหญิงที่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรได้รับคำแนะนำ
ทางด้านสุขภาพและโภชนาการจากแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าพนักงานเรือนจำที่ผ่านการอบรมด้านการ
พยาบาลและต้องจัดอาหารที่เพียงพอและในเวลาที่เหมาะสมให้แก่ผู้ต้องขังหญิงที่ตั้งครรภ์ ทารก เด็ก

และมารดาที่ให้นมบุตร และต้องไม่ขัดขวางผู้ต้องขังหญิงในการให้นมบุตรและการดูแลบุตร เว้นแต่มีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 58 ให้เรือนจำจัดเตรียมให้ผู้ต้องขังหญิงที่ตั้งครรภ์ได้คลอดบุตรในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลนอกเรือนจำ ณ ท้องที่ที่เรือนจำนั้นตั้งอยู่ หากเด็กคลอดในเรือนจำ ห้ามมิให้บันทึกว่าเด็กเกิดในเรือนจำ โดยให้ระบุเฉพาะท้องที่ที่เรือนจำนั้นตั้งอยู่

เมื่อผู้ต้องขังหญิงคลอดบุตรแล้ว ให้ผู้ต้องขังหญิงนั้นอยู่พักรักษาตัวต่อไปภายหลังการคลอดได้ไม่เกินเจ็ดวันนับแต่วันคลอด ในกรณีที่ต้องพักรักษาตัวนานกว่านี้ ให้เสนอความเห็นของแพทย์ ผู้ทำการคลอดเพื่อขออนุญาตต่อผู้บัญชาการเรือนจำ

ให้เด็กที่อยู่ร่วมกับมารดาในเรือนจำได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเด็กเพื่อวินิจฉัยและให้การรักษาตามความจำเป็น รวมทั้งการตรวจป้องกันโรค และการบริการด้านสุขอนามัยการดำเนินการตามวรรคสองและวรรคสามให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 59 ผู้ต้องขังหญิงซึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยเฉพาะผู้ที่ตั้งครภ์จากการถูกล่วงละเมิดดังกล่าว ต้องได้รับคำแนะนำหรือคำปรึกษาทางการแพทย์ที่เหมาะสม และต้องได้รับการสนับสนุน การดูแลสุขภาพทางกายและทางจิตตามความจำเป็น รวมทั้งการให้ความช่วยเหลือด้านกฎหมายด้วย ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.7 การติดต่อของผู้ต้องขัง

มาตรา 60 ผู้ต้องขังพึงได้รับการอนุญาตให้ติดต่อกับบุคคลภายนอกตามระเบียบกรมราชทัณฑ์บุคคลภายนอกซึ่งได้รับอนุญาตให้เข้าไปในเรือนจำเพื่อกิจธุระ เยี่ยมผู้ต้องขังหรือเพื่อประโยชน์อย่างอื่น จะต้องปฏิบัติตามระเบียบกรมราชทัณฑ์ที่ประกาศไว้โดยเปิดเผย

มาตรา 61 ให้เรือนจำจัดสถานที่ให้ผู้ต้องขังได้พบและปรึกษากับทนายความหรือผู้ซึ่ง จะเป็นทนายความเป็นการเฉพาะตัวได้ตามที่กำหนดในระเบียบกรมราชทัณฑ์ (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.8 ทรัพย์สินของผู้ต้องขัง

มาตรา 62 ทรัพย์สินชนิดใดจะเป็นสิ่งของที่อนุญาตหรือไม่อนุญาตให้เก็บรักษาไว้ในเรือนจำให้เป็นไปตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

ทรัพย์สินที่เป็นสิ่งของอนุญาตให้เก็บรักษาไว้ในเรือนจำแต่มีปริมาณหรือจำนวนเกินกว่าที่อธิบดีอนุญาต หรือเป็นสิ่งของที่ไม่อนุญาตให้เก็บรักษาไว้ในเรือนจำ ให้แจ้งญาติมารับคืนจากเจ้าพนักงานเรือนจำ แต่ถ้าไม่มีผู้มารับภายในเวลาที่เรือนจำกำหนด อาจจำหน่ายแล้วมอบเงินให้แก่

ผู้ต้องขังภายหลังหักค่าใช้จ่ายในการจำหน่าย แต่ถ้าของนั้นมีสภาพเป็นของสละได้ง่าย ของอันตราย หรือโสโครกให้เจ้าพนักงานเรือนจำ ทำลายเสีย

การจำหน่ายและการทำลายสิ่งของตามวรรคสอง ให้เป็นไปตามระเบียบกรมราชทัณฑ์

มาตรา 63 ทรัพย์สินของผู้ต้องขังที่ตกค้างอยู่ในเรือนจำ ในกรณีต่อไปนี้ ให้ตกเป็นของแผ่นดิน

- (1) ผู้ต้องขังหลบหนีพ้นกำหนดสามเดือนนับแต่วันที่หลบหนี
- (2) ผู้ต้องขังถูกปล่อยตัวไปแล้วและไม่มารับทรัพย์สิน เงินรางวัล หรือเงินทำขวัญของตนไปภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่ได้รับการปล่อยตัว (พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560)

2.4.9 เรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเรือนจำส่วนภูมิภาคที่มีอำนาจคุมขัง ผู้ต้องขังที่ต้องรับโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี จนถึงจำคุกไม่เกิน 15 ปี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.5 กรอบแนวคิด



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร ผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,092 คน ชาย จำนวน 926 คน และ หญิง จำนวน 166 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 พฤษภาคม 2563)

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

หาขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Taro Yamane

$$n = \frac{N}{1+Ne^2} \quad \text{แทนค่า} \quad n = \frac{1,092}{1+(1,092 (0.05^2))} = 293 \text{ คน}$$

ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 293 คน เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก ร้อยละ 10 (29.3) เพื่อป้องกันกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยได้จากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 293 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 322 คน

โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยผู้คุมช่วยในเก็บตัวอย่างเท่าที่จะทำได้ตามที่มืออยู่หรือที่ได้รับความร่วมมือ ตัวอย่างที่ได้จึงเป็นกรณีบังเอิญหรือยินดีให้ความร่วมมือ ในช่วงเดือนมีนาคม - เดือนกันยายน พ.ศ. 2564

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเข้า

1. อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. ระยะเวลาที่เหลืออยู่ในเรือนจำไม่น้อยกว่า 3 เดือน
3. สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้
4. มีความเต็มใจ ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย
5. เป็นผู้ต้องขังที่ถูกตัดสินคดีเรียบร้อยแล้ว
6. ไม่มีปัญหาสุขภาพหรือเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้เป็น แบบสอบถาม มีทั้งหมด 3 ส่วน แบ่งออกเป็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ต้องขัง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ โรคประจำตัว ระดับการศึกษา จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ การกระทำความผิด โทษจำคุก โทษคงเหลือ สภาพเรือนนอน การติดต่อจากบุคคลภายนอก หน้าที่และการงานในเรือนจำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ

ระดับความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกริเครียด
ระดับความเครียด	2	หมายถึง	รู้สึกริเครียดเล็กน้อย
ระดับความเครียด	3	หมายถึง	รู้สึกริเครียดปานกลาง
ระดับความเครียด	4	หมายถึง	รู้สึกริเครียดมาก
ระดับความเครียด	5	หมายถึง	รู้สึกริเครียดมากที่สุด

โดยมีการแปลผลแบบวัดความเครียด ที่คะแนนไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนน	0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 - 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 - 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่พัฒนาข้อความจากแบบสอบถามการจัดการความเครียด และหนังสือองค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน จำนวน 14 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เคย นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และเป็นประจำ คะแนนเต็มทั้งหมด 56 คะแนน ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เคย	0 คะแนน	4 คะแนน
นานๆ ครั้ง	1 คะแนน	3 คะแนน
บางครั้ง	2 คะแนน	2 คะแนน
บ่อยครั้ง	3 คะแนน	1 คะแนน
เป็นประจำ	4 คะแนน	0 คะแนน

โดยมีการแปลผลแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด ที่คะแนนไม่เกิน 56 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 - 33	มีระดับการจัดการความเครียดต่ำ (น้อยกว่า 60%)
คะแนน 34 - 44	มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง (60% - 79%)
คะแนน 45 ขึ้นไป	มีระดับการจัดการความเครียดสูง (มากกว่า 80% ขึ้นไป)

3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาค่าความตรงของเนื้อหา (Content validity)

- นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาใช้กับผู้ต้องขังเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่
- นำแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในเรือนจำแห่งหนึ่ง ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ข้าราชการบำนาญ) เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ตลอดจนพิจารณาความเหมาะสมทั่วไปของแบบสอบถามเพื่อปรับปรุงแก้ไข ดัชนีของการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (IOC) รายข้อ พบว่า แต่ละข้อได้คะแนนมากกว่า 0.5

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

นำแบบสอบถามที่ได้นำมาใช้ทดลอง Try out กับผู้ต้องขังเรือนจำแห่งหนึ่ง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน หลังจากที่ได้รับแบบสอบถามคืนมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีของครอนบาค (Cronbach) ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง การประเมินสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) เท่ากับ 0.7

3.5 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองทางจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2564 หมายเลข ET 003/2564 ขออนุญาตผู้บัญชาการเรือนจำแห่งหนึ่ง ในการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในการศึกษาครั้งนี้ทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้ต้องขังซึ่งถือว่าเป็นประชากรกลุ่มเปราะบาง ก่อนที่จะเริ่มทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของโครงการวิจัยกับผู้คุมเรือนจำแห่งหนึ่งที่จะช่วยเก็บแบบสอบถาม เพื่อให้ทางผู้คุมสามารถชี้แจงข้อมูลกับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อทำการตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ โดยไม่สูญเสียประโยชน์และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการตอบแบบสอบถาม การแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจะนำเสนอเป็นภาพรวมของการศึกษา โดยขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้เข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ แต่จะขอยกเว้นการลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยในการศึกษานี้ โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกที่จะไม่ตอบข้อคำถามที่อาจมีความอึดอัดหรือไม่สบายใจได้ หรือยกเลิกการตอบแบบสอบถาม ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีภาระบังคับ หากท่านไม่เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ไม่มีผลใด ๆ ต่อท่านทั้งในเรื่องสิทธิสวัสดิการกฏระเบียบข้อบังคับ

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาคำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองหลังจากได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิทักษ์สิทธิโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้บัญชาการเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยประสานงานและขอความร่วมมือจากผู้คุมเรือนจำแห่งหนึ่ง ในการช่วยเก็บแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญในการเก็บข้อมูล
4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนมีนาคม - เดือนกันยายน พ.ศ. 2564

5. ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถาม ทำการตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของข้อมูล ดำเนินการวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด และการจัดการความเครียด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียด การจัดการความเครียด ของผู้ต้องขังที่มีปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ โดยใช้สถิติ One way ANOVA
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังโดยใช้สถิติ Chi-Square Exact test และ Person's correlation



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 322 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยผู้คุมช่วยในเก็บตัวอย่างเท่าที่จะทำได้ตามที่มีอยู่หรือที่ได้รับความร่วมมือ ตัวอย่างที่ได้จึงเป็นกรณีที่ยังเอิญหรือยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยแสดงดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง
- 4.2 ข้อมูลความเครียดของผู้ต้องขัง
- 4.3 ข้อมูลการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง
- 4.4 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ
- 4.5 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ
- 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง ในเรือนจำอำเภอแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 322 คน พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 82.3 โดยมีอายุเฉลี่ย 34.57 ปี อยู่ในช่วงอายุ 25 – 34 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.3 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 69.9 สำเร็จการศึกษาระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 32.9 ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 62.7 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 86.6 มีการกระทำความผิดครั้งนี้เป็นครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 38.5 เป็นการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด คิดเป็นร้อยละ 91.3 โดยได้รับโทษจำคุก ระหว่าง 3 – 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.3 และมีโทษคงเหลือก่อนพ้นโทษ ระหว่าง 1 – 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.4 ในส่วนของสภาพเรือนนอนไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด คิดเป็นร้อยละ 43.5 ในระหว่างถูกจำคุกได้รับการติดต่อจากบุคคลภายนอก มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 80.4 และมีหน้าที่ในการทำงานในเรือนจำส่วนใหญ่เพื่อประโยชน์ของทางราชการ คิดเป็นร้อยละ 41.0 ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง (n = 322)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	265	82.3
หญิง	50	15.5
เพศทางเลือก (LGBT)	7	2.2
2. อายุ		
15 – 24 ปี	29	9.0
25 – 34 ปี	146	45.3
35 – 44 ปี	108	33.5
45 – 54 ปี	25	7.8
55 – 65 ปี	13	4.1
65 ปีขึ้นไป	1	0.3
Mean = 34.57, SD = 0.93 , Min. = 18 , Max. = 68		
3. สถานภาพสมรส		
โสด	225	69.9
แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	57	17.7
แยกกันอยู่/หม้าย/หย่า	40	12.4
4. ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	10	3.1
ประถมศึกษา	101	31.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	106	32.9
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	89	27.6
อนุปริญญา/ปวส.	10	3.1
ปริญญาตรี	6	1.9
5. การประกอบอาชีพก่อนเข้าเรือนจำ		
ไม่ได้ทำงาน	22	6.8
รับจ้าง	202	62.7
ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว	58	18.1
เกษตรกร	34	10.6
พนักงานบริษัท	3	0.9
รับราชการ	3	0.9

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
6. โรคประจำตัวก่อนเข้าเรือนจำ		
ไม่มีโรคประจำตัว	279	86.6
มีโรคประจำตัว	43	13.4
เบาหวาน	3	7.0
ความดันโลหิตสูง	22	51.1
โรคไต	1	2.3
โรคหัวใจ	3	7.0
เอชไอวี/เอดส์	2	4.7
โรคเก๊าท์	2	4.7
ภูมิแพ้	3	7.0
โลหิตจาง	2	4.7
หอบหืด	4	9.3
ไมเกรน	1	2.3
7. จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ		
ครั้งที่ 1	124	38.5
ครั้งที่ 2	106	32.9
ครั้งที่ 3	56	17.4
ครั้งที่ 4	21	6.5
ครั้งที่ 5	9	2.8
มากกว่า 5 ครั้ง	6	1.9
Mean = 2.08, SD = 1.17, Min. = 1, Max. = 6		
8. การกระทำความผิด		
ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด	294	91.3
ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน	17	5.4
ความผิดเกี่ยวกับจราจร	3	0.9
ความผิดเกี่ยวกับเพศ	2	0.6
ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	4	1.2
ความผิดเกี่ยวกับพรบ.บัตรประจำตัวประชาชน	1	0.3
ความผิดเกี่ยวกับอาวุธปืน	1	0.3

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
9. โทษที่ได้รับในการจำคุกในครั้งนี้		
น้อยกว่า 3 ปี	123	38.2
3 – 6 ปี	146	45.3
6 – 9 ปี	46	14.3
9 – 12 ปี	5	1.6
12 – 15 ปี	2	0.6
Mean = 3.89 ปี, SD = 2.23 , Min. = 0.33 ปี , Max. = 15		
10. โทษที่เหลือก่อนพ้นโทษ		
น้อยกว่า 1 ปี	90	28.0
1 – 3 ปี	159	49.4
3 – 6 ปี	60	18.6
6 – 9 ปี	12	3.7
9 – 12 ปี	1	0.3
Mean = 2.14 ปี, SD = 1.66 , Min. = 0.02 ปี , Max. = 9.82		
11. สภาพเรือนนอน		
มีความสะอาดสบาย	86	26.7
ไม่สะอาดสบายแต่ไม่แออัด	140	43.5
มีความแออัด	96	29.8
12. การติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก		
ไม่มีใครมาเยี่ยม	63	19.6
มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ	259	80.4
ญาติ	217	83.7
แฟน/คนรัก/ สามีหรือภรรยา	32	12.4
ลูก / หลาน	8	3.1
เพื่อน	2	0.8
13. หน้าที่และการทำงานในเรือนจำ		
ทำงานสาธารณะ	111	34.5
ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาล	17	5.3
ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ	13	4.0
ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ	132	41.0
ไม่มีหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรือนจำ	49	15.2

4.2 ข้อมูลความเครียดของผู้ต้องขัง

การวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมความเครียดเท่ากับ 42.32 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 2.89 รองลงมาเป็นความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง มีค่าเฉลี่ย 2.48 และไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีค่าเฉลี่ย 2.34 ตามลำดับ สำหรับข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ รู้สึกว่าแข่งขันหรือเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ย 1.84 รองลงมาความจำไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.85 และปวดศีรษะข้างเดียว มีค่าเฉลี่ย 1.93 ดังแสดงในตารางที่ 4.2 เมื่อแบ่งกลุ่มระดับของความเครียดของผู้ต้องขัง พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.90 ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.2 ความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกรายข้อ (n = 322)

ความเครียด	ระดับความเครียด					Mean	SD
	ไม่รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. กลัวทำงานผิดพลาด	94 (29.2)	115 (35.7)	92 (28.6)	13 (4.0)	8 (2.5)	2.15	0.97
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	82 (25.5)	109 (33.9)	84 (26.1)	33 (10.2)	14 (4.3)	2.34	1.10
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	98 (30.4)	97 (30.1)	83 (25.8)	19 (5.9)	25 (7.8)	2.30	1.19
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียง และดิน	100 (31.1)	98 (30.4)	81 (25.2)	28 (8.7)	15 (4.7)	2.25	1.13
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	161 (50.0)	81 (25.2)	59 (18.3)	12 (3.7)	9 (2.8)	1.84	1.03
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	58 (18.0)	78 (24.3)	87 (27.0)	39 (12.1)	60 (18.6)	2.89	1.35

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ความเครียด	ระดับความเครียด					Mean	SD
	ไม่รู้สึกร	รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียด		
	เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	110 (34.2)	103 (32.0)	79 (24.5)	23 (7.1)	7 (2.2)	2.11	1.03
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	108 (33.5)	105 (32.6)	80 (24.8)	19 (5.9)	10 (3.1)	2.12	1.04
9. ปวดหลัง	92 (28.6)	106 (32.9)	85 (26.4)	25 (7.8)	14 (4.3)	2.26	1.09
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	91 (28.3)	82 (25.5)	83 (25.8)	36 (11.2)	30 (9.3)	2.48	1.27
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	153 (47.5)	86 (26.7)	49 (15.2)	22 (6.8)	12 (3.7)	1.93	1.11
12. รู้สึกวิตกกังวล	129 (40.1)	100 (31.1)	56 (17.4)	22 (6.8)	15 (4.7)	2.05	1.13
13. รู้สึกคับข้องใจ	131 (40.7)	96 (29.8)	59 (18.3)	22 (6.8)	14 (4.3)	2.04	1.12
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	100 (31.1)	103 (32.0)	81 (25.2)	23 (7.1)	15 (4.7)	2.22	1.11
15. รู้สึกเศร้า	123 (38.2)	102 (31.7)	67 (20.8)	16 (5.0)	14 (4.3)	2.06	1.09
16. ความจำไม่ดี	153 (47.5)	94 (29.2)	54 (16.8)	13 (4.0)	8 (2.5)	1.85	1.00
17. รู้สึกสับสน	138 (42.9)	101 (31.4)	62 (19.3)	10 (3.1)	11 (3.4)	1.93	1.03
18. ตั้งสมาธิลำบาก	141 (43.8)	99 (30.7)	62 (19.3)	10 (3.1)	10 (3.1)	1.91	1.02

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ความเครียด	ระดับความเครียด					Mean	SD
	ไม่รู้สึกร	รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียด	รู้สึกเครียด		
	เครียด	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	135 (41.9)	108 (33.8)	55 (17.1)	17 (5.3)	7 (2.2)	1.92	1.00
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	186 (57.8)	78 (24.2)	46 (14.3)	9 (2.8)	3 (0.9)	1.65	0.89

คะแนนรวม Mean = 42.32, SD = 13.97, Max. = 89, Min. = 20

ระดับความเครียด

เมื่อวิเคราะห์เป็นระดับความเครียด พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมามีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 39.1 และมีระดับความเครียดรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 8.4 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การแปลผลแบบวัดระดับความเครียด (n = 322)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มีระดับความเครียดน้อย	18	5.6
มีระดับความเครียดปานกลาง	151	46.9
มีระดับความเครียดสูง	126	39.1
มีระดับความเครียดรุนแรง	27	8.4

4.3 ข้อมูลการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง

การวิเคราะห์ข้อมูลการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมการจัดการความเครียดเท่ากับ 37.07 คะแนน ข้อที่มีค่าเฉลี่ยในการจัดการความเครียดได้ดีมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การไม่เคยพยายามฆ่าตัวตาย มีค่าเฉลี่ย 4.95 รองลงมาไม่เคยทำร้ายร่างกายตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.94 และไม่เคยคิดจะฆ่าตัวตายหรือวางแผนฆ่าตัวตาย มีค่าเฉลี่ย 4.91 ตามลำดับ ในส่วนของการจัดการความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ การทำอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.68 รองลงมาการวาดรูป มีค่าเฉลี่ย 1.79 และการปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ มีค่าเฉลี่ย 2.04

ดังแสดงในตารางที่ 4.4 เมื่อแบ่งกลุ่มระดับการจัดการความเครียด พบว่าส่วนใหญ่ มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 78.0 ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.4 การจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนรายข้อ (n = 322)

การจัดการความเครียด	การจัดการความเครียด					Mean	SD
	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. ออกกำลังกายเล่นกีฬา	16 (5.0)	79 (24.5)	123 (38.2)	50 (15.5)	54 (16.8)	3.15	1.12
2. คิดถึงสิ่งดีๆ สร้างกำลังใจให้ตนเอง	3 (0.9)	20 (6.2)	107 (33.2)	106 (32.9)	86 (26.7)	3.78	0.94
3. ระบายอารมณ์ใส่คนอื่น/ทำร้ายผู้อื่น*	225 (69.9)	67 (20.8)	22 (6.8)	4 (1.2)	4 (1.2)	4.57	0.78
4. พุดคุยปรึกษาเพื่อนหรือรุ่นน้อง รุ่นพี่ ในเรือนจำ	22 (6.8)	50 (15.5)	122 (37.9)	77 (23.9)	51 (15.8)	3.26	1.11
5. ขว้างปาข้าวของ/ทำลายข้าวของ*	276 (85.7)	39 (12.1)	6 (1.9)	1 (0.3)	0 (0.0)	4.83	0.44
6. ปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ	127 (39.4)	92 (28.6)	81 (25.2)	8 (2.5)	14 (4.3)	2.04	1.07
7. ทำร้ายร่างกายตนเอง*	310 (96.3)	6 (1.9)	5 (1.6)	1 (0.3)	0 (0.0)	4.94	0.33
8. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ	34 (10.6)	79 (24.5)	95 (29.5)	40 (12.4)	74 (23.0)	3.13	1.30
9. ทำงานฝีมือ	35 (10.9)	59 (18.3)	91 (28.3)	42 (13.0)	95 (29.5)	3.32	1.35
10. ร้องไห้คนเดียว/ร้องไห้ระบายความเครียด	2 (0.6)	3 (0.9)	17 (5.3)	38 (11.8)	262 (81.4)	4.72	0.66
11. ทำอาหาร	209 (64.9)	45 (14.0)	41 (12.7)	17 (5.3)	10 (3.1)	1.68	1.08

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

การจัดการความเครียด	การจัดการความเครียด					Mean	SD
	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
12. คิดจะฆ่าตัวตาย/ วางแผนฆ่าตัวตาย*	306 (95.0)	7 (2.2)	6 (1.9)	2 (0.6)	1 (0.3)	4.91	0.44
13. วาดรูป	161 (50.0)	85 (26.4)	63 (19.6)	10 (3.1)	3 (0.9)	1.79	0.93
14. พยายามฆ่าตัวตาย*	314 (97.5)	2 (0.6)	5 (1.6)	0 (0.0)	1 (0.3)	4.95	0.34

คะแนนรวม Mean = 37.07, SD = 4.77, Max. = 49, Min. = 23

* ข้อคำถามเชิงลบ

ระดับการจัดการความเครียด

เมื่อวิเคราะห์ระดับการจัดการความเครียด พบว่าส่วนใหญ่ มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.4 รองลงมา มีระดับการจัดการความเครียดต่ำ คิดเป็นร้อยละ 22.0 และมีระดับการจัดการความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 5.6 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 การแปลผลระดับการจัดการความเครียด (n = 322)

ระดับการจัดการความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มีระดับการจัดการความเครียดต่ำ	71	22.0
มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง	233	72.4
มีระดับการจัดการความเครียดสูง	18	5.6

4.4 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ

การเปรียบเทียบความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขังพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ
(n = 322)

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	คะแนนความเครียด		P-value
	Mean	SD	
1. เพศ			0.247
ชาย	42.92	14.27	
หญิง	39.44	12.39	
เพศทางเลือก (LGBT)	40.00	12.17	
2. อายุ			0.213
15 – 24 ปี	47.07	15.50	
25 – 34 ปี	42.54	13.38	
35 – 44 ปี	41.74	14.15	
45 – 54 ปี	37.88	13.88	
55 – 65 ปี	43.54	14.62	
65 ปีขึ้นไป	29.00	0.00	
3. สถานภาพสมรส			0.180
โสด	43.12	14.40	
แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	41.65	12.07	
แยกกันอยู่/หม้าย/หย่า	38.78	13.80	
4. ระดับการศึกษา			0.255
ไม่ได้เรียน	37.90	10.53	
ประถมศึกษา	43.68	14.61	
มัธยมศึกษาตอนต้น	43.49	14.51	
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	40.99	12.58	
อนุปริญญา/ปวส.	38.50	11.28	
ปริญญาตรี	37.00	19.14	

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	คะแนนความเครียด		P-value
	Mean	SD	
5. การประกอบอาชีพก่อนเข้าเรือนจำ			0.834
ไม่ได้ทำงาน	44.14	17.28	
รับจ้าง	42.44	13.81	
ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว	42.21	13.87	
เกษตรกร	40.15	11.47	
พนักงานบริษัท	49.67	30.86	
รับราชการ	40.00	15.00	
6. โรคประจำตัวก่อนเข้าเรือนจำ			0.127
ไม่มีโรคประจำตัว	41.85	13.92	
มีโรคประจำตัว	45.35	14.11	
7. จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ			0.202
ครั้งที่ 1	43.82	14.50	
ครั้งที่ 2	41.76	12.89	
ครั้งที่ 3	40.71	13.61	
ครั้งที่ 4	37.24	10.04	
ครั้งที่ 5	44.67	20.88	
มากกว่า 5 ครั้ง	50.17	21.29	
8. การกระทำความผิด			0.778
ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด	42.36	14.08	
ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน	40.59	14.22	
ความผิดเกี่ยวกับจราจร	34.00	12.17	
ความผิดเกี่ยวกับเพศ	50.50	3.54	
ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	46.50	11.50	
ความผิดเกี่ยวกับพรบ.บัตรประจำตัว	46.00	12.73	
ประชาชน/ความผิดเกี่ยวกับอาวุธปืน			

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	คะแนนความเครียด		P-value
	Mean	SD	
9. โทษที่ได้รับในการจำคุกในครั้งนี้			0.908
น้อยกว่า 3 ปี	43.03	13.44	
3 – 6 ปี	42.22	15.33	
6 – 9 ปี	41.07	11.39	
9 – 12 ปี	38.80	11.17	
12 – 15 ปี	43.00	7.07	
10. โทษที่เหลือก่อนพ้นโทษ			0.443
น้อยกว่า 1 ปี	43.87	15.77	
1 – 3 ปี	42.14	13.70	
3 – 6 ปี	39.80	11.92	
6 – 9 ปี	45.00	12.75	
9 – 12 ปี	49.00	0.00	
11. สภาพเรือนนอน			0.166
มีความสะดวกสบาย	40.47	11.25	
ไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด	42.06	13.79	
มีความแออัด	44.35	16.16	
12. การติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก			0.166
ไม่มีใครมาเยี่ยม	44.51	15.56	
มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ	41.78	13.54	
13. หน้าที่และการทำงานในเรือนจำ			0.393
ทำงานสาธารณะ	41.01	14.18	
ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาล	46.12	13.28	
ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ	37.85	12.10	
ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ	43.13	13.11	
ไม่มีหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรือนจำ	42.96	16.25	

4.5 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ

การเปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขัง พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลของและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษที่มีการจัดการความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ และหน้าที่และการทำงานในเรือนจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$, 0.029 และ < 0.001 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322)

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	คะแนนการจัดการความเครียด		P-value
	Mean	SD	
1. เพศ			< 0.001
ชาย	36.55	4.70	
หญิง	39.86	4.08	
เพศทางเลือก (LGBT)	36.43	5.74	
2. อายุ			0.354
15 – 24 ปี	35.52	4.97	
25 – 34 ปี	36.99	4.88	
35 – 44 ปี	37.17	4.54	
45 – 54 ปี	38.32	4.74	
55 – 65 ปี	38.15	4.93	
65 ปีขึ้นไป	37.00	0.00	
3. สถานภาพสมรส			0.245
โสด	36.89	4.88	
แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	36.92	4.94	
แยกกันอยู่/หม้าย/หย่า	38.25	3.75	
4. ระดับการศึกษา			0.077
ไม่ได้เรียน	34.70	6.46	
ประถมศึกษา	36.34	5.07	
มัธยมศึกษาตอนต้น	37.11	4.48	
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	37.87	4.65	
อนุปริญญา/ปวส.	39.40	2.46	
ปริญญาตรี	36.50	3.83	

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	คะแนนการจัดการความเครียด		P-value
	Mean	SD	
5. การประกอบอาชีพก่อนเข้าเรือนจำ			0.199
ไม่ได้ทำงาน	34.50	4.96	
รับจ้าง	37.14	4.56	
ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว	37.59	4.85	
เกษตรกร	37.35	5.38	
พนักงานบริษัท	37.67	5.86	
รับราชการ	36.67	6.51	
6. โรคประจำตัวก่อนเข้าเรือนจำ			0.995
ไม่มีโรคประจำตัว	37.06	4.79	
มีโรคประจำตัว	37.07	4.70	
7. จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ			0.029
ครั้งที่ 1	36.14	4.83	
ครั้งที่ 2	38.16	4.50	
ครั้งที่ 3	36.57	4.72	
ครั้งที่ 4	37.08	5.11	
ครั้งที่ 5	38.56	5.17	
มากกว่า 5 ครั้ง	36.67	3.39	
8. การกระทำความผิด			0.870
ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด	37.02	4.76	
ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน	37.65	5.41	
ความผิดเกี่ยวกับจราจร	36.33	4.04	
ความผิดเกี่ยวกับเพศ	36.50	0.71	
ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	39.75	2.63	
ความผิดเกี่ยวกับพรบ.บัตรประจำตัว	35.50	10.60	
ประชาชน/ความผิดเกี่ยวกับอาวุธปืน			

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ	คะแนนการจัดการความเครียด		P-value
	Mean	SD	
9. โทษที่ได้รับในการจำคุกในครั้งนี้			0.124
น้อยกว่า 3 ปี	36.20	4.75	
3 – 6 ปี	37.63	4.70	
6 – 9 ปี	37.35	4.94	
9 – 12 ปี	39.20	4.44	
12 – 15 ปี	37.00	0.00	
10. โทษที่เหลือก่อนพ้นโทษ			0.886
น้อยกว่า 1 ปี	36.74	4.95	
1 – 3 ปี	37.16	4.64	
3 – 6 ปี	37.35	4.94	
6 – 9 ปี	37.50	4.80	
9 – 12 ปี	34.00	0.00	
11. สภาพเรือนนอน			0.335
มีความสะดวกสบาย	37.09	4.54	
ไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด	37.44	4.65	
มีความแออัด	36.50	5.12	
12. การติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก			0.227
ไม่มีใครมาเยี่ยม	36.41	5.39	
มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ	37.22	4.60	
13. หน้าที่และการงานในเรือนจำ			< 0.001
ทำงานสาธารณะ	37.46	4.79	
ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาล	37.53	3.92	
ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ	38.15	5.21	
ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ	37.64	4.26	
ไม่มีหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรือนจำ	34.16	5.28	

4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดและความเครียด

และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ระหว่างการจัดการความเครียดและความเครียด พบว่า การจัดการความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ตารางที่ 4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด (n = 322)

คะแนนรวม	คะแนนรวมความเครียด	
	r	Sig.
คะแนนรวมจัดการความเครียด	-0.068	0.227



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง(Cross-sectional Study) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ มีทั้งหมด 3 ส่วน แบ่งออกเป็น ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ต้องขัง ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 322 คน ได้ประสานงานและขอความร่วมมือจากผู้คุมเรือนจำแห่งหนึ่ง ในการช่วยเก็บแบบสอบถามโดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยผู้คุมช่วยในเก็บตัวอย่างเท่าที่จะทำได้ตามที่มีอยู่หรือที่ได้รับความร่วมมือ ตัวอย่างที่ได้จึงเป็นกรณีบังเอิญหรือยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ในการเก็บข้อมูล ซึ่งสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 34.57 ปี สถานภาพโสด จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนเข้าเรือนจำประกอบอาชีพรับจ้าง ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีการกระทำผิดครั้งนี้เป็นครั้งแรก กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด โดยส่วนใหญ่จะได้รับโทษจำคุก 3 - 6 ปี และมีโทษคงเหลือก่อนพ้นโทษ ระหว่าง 1 - 3 ปี ในขณะที่อยู่ในเรือนจำสภาพของเรือนนอนไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด มีหน้าที่ในการทำงานในเรือนจำส่วนใหญ่เพื่อประโยชน์ของทางราชการ และมีการติดต่อกับบุคคลภายนอก มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ เช่น ญาติ แฟนหรือคนรัก

5.1.2 ข้อมูลความเครียด

จากข้อมูลความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมความเครียดเท่ากับ 42.32 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 2.89 รองลงมาเป็นความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง มีค่าเฉลี่ย 2.48 และไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีค่าเฉลี่ย 2.34 ตามลำดับ

สำหรับข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ รู้สึกว่าแข่งขันหรือเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ย 1.84 รองลงมาความจำไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.85 และปวดศีรษะข้างเดียว มีค่าเฉลี่ย 1.93

จากข้อมูลเมื่อวิเคราะห์เป็นระดับความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมา มีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 39.1 มีระดับความเครียดรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 8.4 และมีระดับความเครียดน้อย คิดเป็นร้อยละ 5.6 ตามลำดับ

5.1.3 ข้อมูลการจัดการความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยแยกประเด็นการจัดการความเครียด พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมการจัดการความเครียดเท่ากับ 37.07 คะแนน ข้อที่มีค่าเฉลี่ยในการจัดการความเครียดได้ดีมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การไม่เคยพยายามฆ่าตัวตาย มีค่าเฉลี่ย 4.95 รองลงมาไม่เคยทำร้ายร่างกายตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.94 และไม่เคยคิดจะฆ่าตัวตายหรือวางแผนฆ่าตัวตาย มีค่าเฉลี่ย 4.91 ตามลำดับ ในส่วนของการจัดการความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ การทำอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.68 รองลงมาการวาดรูป มีค่าเฉลี่ย 1.79 และการปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ มีค่าเฉลี่ย 2.04 การวิเคราะห์ระดับการจัดการความเครียด พบว่าผู้ต้องขังส่วนใหญ่ ร้อยละ 72.4 มีระดับการจัดการความเครียดปานกลาง รองลงมา มีระดับการจัดการความเครียดต่ำ ร้อยละ 22.0 และมีระดับการจัดการความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 5.6 ตามลำดับ

5.1.4 ข้อมูลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ

การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

5.1.5 ข้อมูลการเปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษที่มีการจัดการความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ และหน้าที่และการงานในเรือนจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$, 0.029 และ < 0.001 ตามลำดับ)

5.1.6 ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมการจัดการความเครียดและคะแนนรวมความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด

5.2 อภิปรายผล

การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

5.2.1 ความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้ต้องขังเกือบทั้งหมดมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจเนื่องมาจากการที่ผู้ต้องขังต้องโทษและต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำที่มีสภาพความเป็นอยู่แตกต่างกับชีวิตภายนอกก่อนต้องโทษอย่างสิ้นเชิง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปกรณ์ บุญเรืองลือ (2552) ที่ศึกษาระดับความเครียดของผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดีส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ยทางสถิติ 1.11 โดย ผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดีมีระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.3 รองลงมา มีระดับ ความเครียดต่ำ คิดเป็นร้อยละ 44.6 และน้อยที่สุด คือ มีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 8.1 เนื่องจากสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมภายในเรือนจำ มีความคล้ายคลึงกัน ทำให้มีระดับความเครียดที่ใกล้เคียงกัน ในระดับความเครียดปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียด ใน ระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม รวมถึงการดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่า บุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลจะมีแนวทางการจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラบใดที่ ความขัดแย้งด้านต่าง ๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่าง ๆ จะอาจจะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

5.2.2 การจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

ผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้ต้องขังเกือบทั้งหมดมีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งการจัดการความเครียดเป็นการที่บุคคลแสวงหาหนทางเพื่อให้ตนเองผ่อนคลายลดความเครียดที่ตนเองกำลังเผชิญ จากผลศึกษานี้พบว่าแม้ผู้ต้องขังเกือบทั้งหมดมีระดับ

ความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูงแต่มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง แสดงให้เห็นแม้ว่าผู้ต้องขังจะมีความเครียดแต่อาจยังไม่มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกัน หรือมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม รวมถึงอาจจะยังขาดการส่งเสริมกิจกรรมการจัดการความเครียดแก่ผู้ต้องขังในขณะที่ต้องโทษ ซึ่งหาบุคคลที่เกิดความเครียดแล้วไม่มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียดสะสมหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้ด้วย

สำหรับแนวทางการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำ จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ที่ทำเป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 81.4 มีการร้องไห้คนเดียว ร้องไห้ระบายความเครียด รองลงมาคือการทำงานฝีมือ ร้อยละ 29.5 การจัดการความเครียดบางครั้ง ร้อยละ 38.2 เป็นในเรื่องของออกกำลังกายเล่นกีฬา รองลงมาเป็นการพูดคุย ปรีกษาเพื่อนหรือรุ่นน้อง รุ่นพี่ ในเรือนจำ ร้อยละ 37.9 และคิดถึงสิ่งดี ๆ สร้างกำลังใจให้ตนเอง ร้อยละ 33.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย พบว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้น วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติบ่อยหรือปฏิบัติทุกครั้ง ได้แก่ การปรับความคิด โดยการยอมรับความจริงมากที่สุด ร้อยละ 79.7 รองลงมาคือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 62.2 และการแสวงหาความเพลิดเพลิน ร้อยละ 52.1 ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่จะเลือกการจัดการความเครียดในทางบวก ด้วยการพยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้จะมีบริบทที่แตกต่างจากผู้ต้องขังมาก แต่ก็อาจช่วยสนับสนุนข้อค้นพบว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดก็มักจะหากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการจัดการกับความเครียดของตนเอง แต่ในเรือนจำมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าภายนอกเรือนจำค่อนข้างมาก แนวทางที่จะสามารถช่วยให้ผู้ต้องขังมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมอาจเป็นการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ในเรือนจำเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ผ่อนคลายความเครียดในระหว่างที่ต้องโทษ

5.2.3 เปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

เมื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอแห่งหนึ่ง มีคะแนนความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการต้องโทษในเรือนจำไม่ว่าจะเป็นใครก็เกิดความเครียดได้พอ ๆ กันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมในเรือนจำและการดำเนินชีวิตที่มีความแตกต่างจากนอกเรือนจำอย่างสิ้นเชิง ต้องมีการปรับตัว ปรับการดำเนินชีวิตหลาย ๆ อย่างในระหว่างต้องโทษ

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังมีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียด โดยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษมีความแตกต่างกัน รายละเอียดดังนี้

1) เพศ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ต้องขังเพศหญิงมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์มากกว่าเพศชายจึงอาจมีการจัดการความเครียดโดยเลือกวิธีที่จะผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดได้ดีกว่าเพศชาย ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของชุตินา พระโพธิ์ (2558) เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี พบว่า ข้าราชการครูเพศหญิงมีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขทางอารมณ์แตกต่างจากเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีบริบทที่แตกต่างจากกลุ่มผู้ต้องขังในการศึกษานี้ แต่ก็อาจใช้อธิบายความแตกต่างที่พบได้

2) จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับโทษ 2 ครั้ง ขึ้น ไปมีการจัดการความเครียดที่ดีกว่า อาจเนื่องด้วยผู้ต้องขังมากกว่า 1 ครั้งนั้นทราบถึงสภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำ สภาพแวดล้อม และบริบทของเรือนจำค่อนข้างดี ทำให้ทราบวิธีการปรับตัว ทราบว่าในเรือนจำจะมีกิจกรรมอะไรให้ทำบ้าง รวมถึงทราบวิธีการจัดการความเครียดเมื่อตนมีความเครียดได้ดีกว่าผู้ต้องขังที่ต้องโทษในครั้งแรก

3) หน้าที่และการงานในเรือนจำ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ต้องขังที่ไม่มีหน้าที่และการงานในเรือนจำมีค่าคะแนนการจัดการความเครียดน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับผู้ต้องขังที่มีหน้าที่และการงานในเรือนจำ อาจอธิบายได้ว่าผู้ต้องขังที่มีหน้าที่รับผิดชอบงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายในเรือนจำจะมีกิจกรรมที่ทำในระหว่างวัน ทำให้ทราบถึงกิจกรรมที่ช่วยจัดการความเครียดได้มากกว่าผู้ต้องขังที่ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใด ๆ ในเรือนจำเลย หรืออาจเป็นเพราะผู้ต้องขังที่ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบในเรือนจำอาจเป็นกลุ่มที่สมัครใจที่จะไม่ทำงานใด ๆ ในเรือนจำ ซึ่งคนกลุ่มนี้ก็จะมักจะไม่ทำกิจกรรมอื่น ๆ รวมถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้จากผลการศึกษายังพบว่าผู้ต้องขังบางส่วนยังมีการจัดการความเครียดในเชิงลบ คือ การระบายอารมณ์ใส่คนอื่น/ ทำร้ายผู้อื่น ขว้างปาข้าวของ/ทำลายข้าวของ เพื่อลดความเครียด และเป็น การระบายความเครียดออกมาเป็นบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย ที่พบว่า มี นักศึกษาจำนวนหนึ่งที่มีการจัดการในเชิงลบ โดยจะมีการระบายอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ระบายอารมณ์ใส่ คนอื่น ขว้างปาหรือทำร้ายข้าวของ ระบายอารมณ์ด้วยการตะโกนดัง ๆ เพื่อลดความโกรธหรือภาวะ เครียดให้บรรเทาบางลง เพื่อจัดการความเครียดเป็นบางครั้ง จะเห็นว่าพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดด้านลบนี้จะส่งผลเสียต่อทั้งตัวผู้กระทำเองและผู้ถูกกระทำ ซึ่งอาจจะนำมาซึ่งการทะเลาะ วิวาทะหว่างบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรือนจำที่มีความสับสนในเรื่องการทะเลาะเบาะแว้งอยู่ แล้ว อาจจะทำให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงที่ไม่คาดคิดได้

5.2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดและความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำแห่ง หนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาครั้งนี้เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) การจัดการ ความเครียดและความเครียด ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การจัดการความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับ ความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559) ศึกษา ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ไม่มีความสัมพันธ์ กับวิธีการจัดการความเครียด อาจด้วยนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความเครียดสูงยังมีการใช้วิธีการ จัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้เท่าที่ควร แม้กลุ่มตัวอย่าง จะมีบริบทที่แตกต่างจากกลุ่มผู้ต้องขังในการศึกษานี้ แต่ก็อาจใช้อธิบายความแตกต่างที่พบได้

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ทางเรือนจำควรจัดเจ้าหน้าที่ทีมงานสุขภาพจิตในเรือนจำ สำหรับปรึกษาในเรื่อง ความเครียดเป็นรายบุคคลหรือแบบกลุ่มแก่ผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างกันเพื่อเป็นการลดความเครียดในระหว่างที่ต้องโทษ
2. จัดอบรมอาสาสมัครในเรือนจำเรื่องของการประเมิน คัดกรองความเครียดเป็นประจำทุก ๆ 3 เดือน เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและการป้องกันการทำร้ายตัวเองของผู้ต้องขัง
3. ส่งเสริมการจัดกิจกรรม สรรพนาการ ให้บ่อยขึ้นและระยะเวลาที่เพิ่มมากขึ้น เช่นการเล่น กีฬา การวาดรูป อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กันในกลุ่มผู้ต้องขังด้วยกัน

4. มีการเฝ้าระวังกลุ่มผู้ต้องขังที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรง ส่งต่อให้ทีมจิตแพทย์ช่วยเหลือในการ ให้คำปรึกษา บำบัด รักษาต่อไป

5.4 แนะนำในการศึกษาในอนาคต

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ต้องขัง และวิธีการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำ

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียด ของผู้ต้องขังในเรือนจำ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือคลายเครียด(ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ.
- กฤตยา อาชวนิจกุล, และกฤตภา วจนสารละ. (2558). ผู้ต้องขังหญิง : สถานการณ์และข้อเสนอเชิงนโยบาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียดสำหรับวัย. กรุงเทพฯ.
- จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ (2559). ความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2559 : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
- ชุตินา พระโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- ทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์. (2559). สถิติฆ่าตัวตายของนักโทษ. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2563, จ 1 ก https://www.hosdoc.com/index.php?option=com_content&view=article&id=95:statistics-suicide-of-detainee&catid=23:prevent-suicide&Itemid=36
- นายนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ปกรณ์ บุญเรืองลือ. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี (สารนิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารงานยุติธรรม ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- พระมหามนตรี หลินภู. (2551). การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 (ปริญญา นิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2563). ความรู้สู่ประชาชน ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด. สืบค้น 31 เมษายน 2563, จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กองแผนงาน กรมราชทัณฑ์. (2560). สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ รท.102 (ก), พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2563, จาก <http://www.correct.go.th/rt103pdf/>

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กองแผนงาน กรมราชทัณฑ์. (2563). สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ รท.102 (ก). สืบค้น 1 พฤษภาคม 2563, จาก <http://www.correct.go.th/stathomepage/>

หงส์ศิริ กิโนดิถกษัย และคณะ. (2558). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

หลักการสลายความเครียด. สืบค้น 2 เมษายน 2563, จาก https://www.boonkit54.blogspot.com/2013/08/blog-post_6180.html

อสนีย์ สังขเนตร. (2558). 5 ตายพิศกรรมชาติ! ไชรหส์กิดสัน ในเรือนจำ สาเหตุคืออะไร?!. ไทยรัฐออนไลน์. สืบค้น 7 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/535695>

อาพร สครรัมย์. (2557). ความคิดเห็นของญาติผู้ต้องขังต่อคุณภาพการบริการเรือนจำจังหวัดตราด มหาวิทยาลัยบูรพา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองโครงการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



เอกสารเลขที่ ET003/2564

Document No. ET003/2021

หนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัย
Certification of Approval

รับรองโดย

Issued By

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Committee of Research Ethics in Faculty of Public Health, Chiang Mai University

โครงการวิจัย: ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่
Title of Project: Stress and Stress Management Among Prisoners in Chiang Mai Province
หัวหน้าโครงการวิจัย: นายศุภฤกษ์ โนสุ
Principal Investigator: Mr. Suparuk Nosu
สังกัดหน่วยงาน: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Affiliation: Faculty of Public Health, Chiang Mai University

คณะกรรมการได้พิจารณาและให้ความเห็นชอบในประเด็นจริยธรรมต่อโครงการวิจัยนี้
ในวันที่ 22 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 ถึง 21 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
The Committee has reviewed and approved this project on 22 February 2021 to 21 February 2023

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จักรกฤษณ์ วังราษฎร์

Assistant professor Dr. Jukkrit Wungrath

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chairperson Committee of Research Ethics in Faculty of Public Health, Chiang Mai University

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์

Emeritus Professor Suwat Chariyalertsak, MD., Dr.PH.

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Dean of Faculty of Public Health, Chiang Mai University



ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะสาธารณสุขศาสตร์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ที่ อว.๖๓๙๓(๒๑).๐๑/๐๖๕

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒๓๙ ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑.๑ มี.ก. ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาทดสอบเครื่องมือและเก็บข้อมูลการทำวิจัยปริญญาโท
เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำอำเภอฝาง

ด้วย หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำหนดให้นักศึกษาดำเนินการจัดทำวิจัยปริญญาโท ครอบคลุมวิชา ๖๗๖๗๙๘ (สธ.๗๙๘) การค้นคว้าอิสระ ของนายศุภฤกษ์ โนสุรหัทสประจำตัว ๖๑๒๒๓๒๐๑๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท แผนการศึกษา แบบ ๓ (การค้นคว้าอิสระ) ได้นำเสนอหัวข้อและโครงร่างปริญญาโท เรื่อง “ความเครียดและการจัดการ ความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่ : Stress and Stress Management Among Prisoners in Chiang Mai Province”

ในการนี้คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความประสงค์ขออนุญาตให้นักศึกษาทดสอบเครื่องมือและเก็บข้อมูลการทำวิจัยปริญญาโทในพื้นที่เขตของท่าน โดยขอเก็บข้อมูลวิจัยฯ ในระหว่างเดือน มีนาคม - เดือน กันยายน ๒๕๖๕ กลุ่มตัวอย่าง ๓๒๒ คน แบ่งเป็น ผู้ต้องขังเพศชายจำนวน ๒๗๓ คน และผู้ต้องขังหญิงจำนวน ๔๙ คน ด้วยแบบสอบถามความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อประกอบการทำหัวข้อและโครงร่างปริญญาโท และเพื่อนำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความเหมาะสมในการทำวิจัยต่อไป ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อประสานงานไปยังนักศึกษาได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐-๙๕๖๙-๓๑๙๙-๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ดร.สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์)

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์ 0-5394-2518 โทรสาร 0-5394-2525
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : phcmu@cmu.ac.th



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือน จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจะข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในเรือนจำ หรือแนวทางในการพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำ ต่อไป

2. แบบสอบถามฉบับนี้ มีทั้งหมด 3 ส่วน แบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อประเมินระดับความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียด จำนวน 14 ข้อ

3. โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

4. ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ขอให้ท่านตอบ

แบบสอบถามตามความจริง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่ท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

นายศุภฤกษ์ โนนุ

นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 13 ข้อ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงในช่องว่าง

- เพศ
 ชาย หญิง เพศทางเลือก (LGBT)
- วัน/เดือน/ปี เกิด วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
- สถานภาพสมรส
 โสด แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่/หม้าย/หย่า
- ระดับการศึกษา
 ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. อนุปริญญา/ปวส.
 ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
- อาชีพก่อนเข้าเรือนจำ
 ไม่ได้ทำงาน รับจ้าง ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว
 เกษตรกร พนักงานบริษัท รับราชการ
 อื่นๆ ระบุ.....
- ครั้งนี้ถูกจำคุกเป็นครั้งที่
 ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3
 ครั้งที่ 4 ครั้งที่ 5 มากกว่า 5 ครั้ง
- ท่านโรคประจำตัวหรือไม่ก่อนเข้าเรือนจำ (โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง วัณโรค โรคไต ภูมิแพ้ หอบ หืด มะเร็ง โรคเครียด ฯลฯ)
 ไม่มี มี (เลือกคำตอบด้านล่าง)
 เบาหวาน ความดันโลหิตสูง วัณโรค
 โรคไต โรคหัวใจ เอดส์
 อื่นๆ ระบุ.....
- ระยะเวลาที่ต้องอยู่ในเรือนจำในครั้งนี้ (เช่น 2 ปี 5 เดือน 13 วัน)
..... ปี..... เดือน..... วัน
- การกระทำความผิดในครั้งนี้
 ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน
 ความผิดเกี่ยวกับจราจร ความผิดเกี่ยวกับเพศ
 ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย อื่นๆ ระบุ.....

10. เหลือโทษจำคุกเหลือโทษจำคุก ณ วันที่ตอบแบบสอบถาม (เช่น 1 ปี 3 เดือน 3 วัน)
.....ปี.....เดือน.....วัน

11. สภาพเรือนนอน

- มีความสะดวกสบาย ไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด มีความแออัด

12. การติดต่อจากบุคคลภายนอก ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

- ไม่มี ใครมาเยี่ยม มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ (เป็นใครบ้าง โปรดระบุ)
- ญาติ แฟน/คนรัก/ สามีหรือภรรยา
- ลูก / หลาน เพื่อน

13. หน้าที่และการงานในเรือนจำ

- ทำงานสาธารณะ ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาลของเรือนจำ
- ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ
- ไม่มีหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรือนจำ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ

คำชี้แจง ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจว่าในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

ระดับความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
ระดับความเครียด	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ระดับความเครียด	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับความเครียด	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
ระดับความเครียด	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ	คำถามในระยะ 2 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					

ข้อ	คำถามในระยะ 2 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อยๆ					
คะแนนรวม						



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียด จำนวน 14 ข้อ

คำชี้แจง ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าที่ผ่านมามีเหตุการณ์ ดังกล่าวเกิดขึ้นกับคุณมากน้อยเพียงใด และใช้วิธีการจัดการกับเหตุการณ์นั้นวิธีใดมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับที่เป็นคุณมากที่สุด

การจัดการความเครียด	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็นประจำ
1. ออกกำลังกายเล่นกีฬา					
2. คิดถึงสิ่งดีๆ สร้างกำลังใจให้ตนเอง					
3. ระบายอารมณ์ใส่คนอื่น/ทำร้ายผู้อื่น					
4. พูดคุยปรึกษาเพื่อนหรือรุ่นน้อง รุ่นพี่ ในเรือนจำ					
5. ขว้างปาข้าวของ/ทำลายข้าวของ					
6. ปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ					
7. ทำร้ายร่างกายตนเอง					
8. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ					
9. ทำงานฝีมือ					
10. ร้องไห้คนเดียว/ร้องไห้ระบายความเครียด					
11. ทำอาหาร					
12. คิดจะฆ่าตัวตาย/วางแผนฆ่าตัวตาย					
13. วาดรูป					
14. พยายามฆ่าตัวตาย					
อื่น ๆ ระบุ.....					
อื่น ๆ ระบุ.....					
อื่น ๆ ระบุ.....					

