

ความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง  
ในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่  
Stress and Stress Management Among Prisoners  
in Chiang Mai Province

ศุภฤกษ์ โนสุ Suparurk Nosu<sup>1</sup>  
สินีนานู ชาวตระการ Sineenart Chautrakarn<sup>2</sup>  
จักรกฤษณ์ วัชรราชูร์ Jukkrit Wangrath<sup>2</sup>

บทคัดย่อ

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้ต้องขังจำนวน 322 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนกันยายน พ.ศ.2564 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษโดยใช้สถิติ Independent T-test หรือ One way ANOVA วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังโดยใช้สถิติ Person's correlation

ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 46.9 มีระดับความเครียดปานกลาง รองลงมาร้อยละ 39.1 มีความเครียดระดับสูง และส่วนใหญ่ร้อยละ 72.4 มีระดับการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง จากการเปรียบเทียบความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ พบว่าความเครียดไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ พบว่า เพศ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ และหน้าที่และการงานในเรือนจำที่แตกต่างกันจะมีการจัดการความเครียดแตกต่างกัน ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง พบว่าความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีมาตรการหรือจัดกิจกรรมลดความเครียดและมีแนวทางให้ผู้ต้องขังได้มีการจัดการความเครียดอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางกายและจิตใจในเรือนจำเพื่อรอการพ้นโทษกลับสู่สังคมต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, ผู้ต้องขัง

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาสถิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <sup>1</sup> MPH student, Faculty of Public Health, Chiang Mai University

<sup>2</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <sup>2</sup> Faculty of Public Health, Chiang Mai University

<sup>1</sup> ผู้ให้การติดต่อ Corresponding E-mail: suparurk.nosu1@gmail.com

## Abstract

This cross-sectional study was carried out to investigate stress and stress management among prisoners at Chiang Mai Fang District Prison between March and September 2021. A self-administered questionnaire was used to collect data. The study sample was 322 prisoners using accidental sampling technique. For the analysis of demographic, stress, and stress management data, descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and standard deviation were used. Stress and stress management are compared using an independent T-test or one-way ANOVA on demographic data. Person's correlation was used to examine the association between stress and stress management. As a result, those involved should have stress-reduction measures or activities in place, as well as guidelines for inmates to follow in order to manage stress properly and appropriately. In order to have a good quality of life both physically and mentally in prison while awaiting release and reintegration into society.

The results revealed that the majority of the sample (46.9%) reported moderate levels of stress, while 39.1% reported high levels of stress and the majority of them (72.4%) reported moderate levels of stress management. When stress scores were compared across demographic categories, it was discovered that there was no difference between groups, whereas stress management scores differed by gender, educational level, number of penalties, duty and job in prison. Furthermore, no relationship was discovered between stress and stress management. As a result, those involved should have stress-reduction measures or activities in place, as well as guidelines for inmates to follow in order to manage stress properly and appropriately. In order to have a good quality of life both physically and mentally in prison while awaiting release and reintegration into society.

**Keywords:** Stress, Stress management, Prisoners

## บทนำ

สภาพการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การสื่อสาร วิถีชีวิตที่เร่งรีบ ส่งผลให้ประชาชนทั้งเขตเมืองและชนบทเผชิญกับความเครียดทุกวัน อย่างไม่รู้ตัวและหลีกเลี่ยงได้ยาก (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2561) ความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ ทุกอาชีพ ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ อีกทั้งปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ในสภาวะการณ์อย่างเดียวกัน ร่างกายจะแสดงออกเวลาที่มีความเครียด โดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ หายใจถี่ขึ้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียด วิธีการจัดการ ความเครียดที่แตกต่างกันออกไป คนส่วนใหญ่จะเลือกวิธีการที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ นวดคลายเครียด สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น (องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน, 2559)

ผู้ต้องขังเป็นกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียด เนื่องจากต้องเผชิญความกดดันหลาย อย่างในระหว่างต้องโทษ ทั้งจากโทษที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่ ต้องอยู่ภายใต้ กฎระเบียบภายในเรือนจำ การที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคย จากสภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำมีความ แตกต่างจากสังคมภายนอก โดยเฉพาะรูปแบบของการดำรงชีวิตที่ถูกจำกัดอิสรภาพอยู่แต่ในรั้วเรือนจำ โดยเฉพาะผู้ต้องขังเข้าใหม่ ที่ถูกจำคุกเป็นครั้งแรก เมื่อก้าวเข้าสู่เรือนจำจะรู้สึกหวาดกลัว (อัสนีย์ สังขเนตร, 2558) จำนวนผู้ต้องราชทัณฑ์ 322,634 ราย 372,979 ราย และ 367,162 ราย ตามลำดับ ผู้ต้องขังทั่วประเทศแยกตามประเภทกรมราชทัณฑ์ (ณ วันที่ 1 พฤษภาคม 2563) อยู่ในความควบคุม จำนวน 375,148 ราย โดยในจำนวนนี้แยกเป็น นักโทษเด็ดขาด จำนวน 311,592 ราย คิดเป็นร้อยละ 83.06 ผู้ต้องขังระหว่าง จำนวน 61,714 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.45 เยาวชนที่ฝากขัง จำนวน 39 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.01 ผู้ถูกกักกัน จำนวน 34 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.01 และผู้ต้องกักขังจำนวน 1,769 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.47

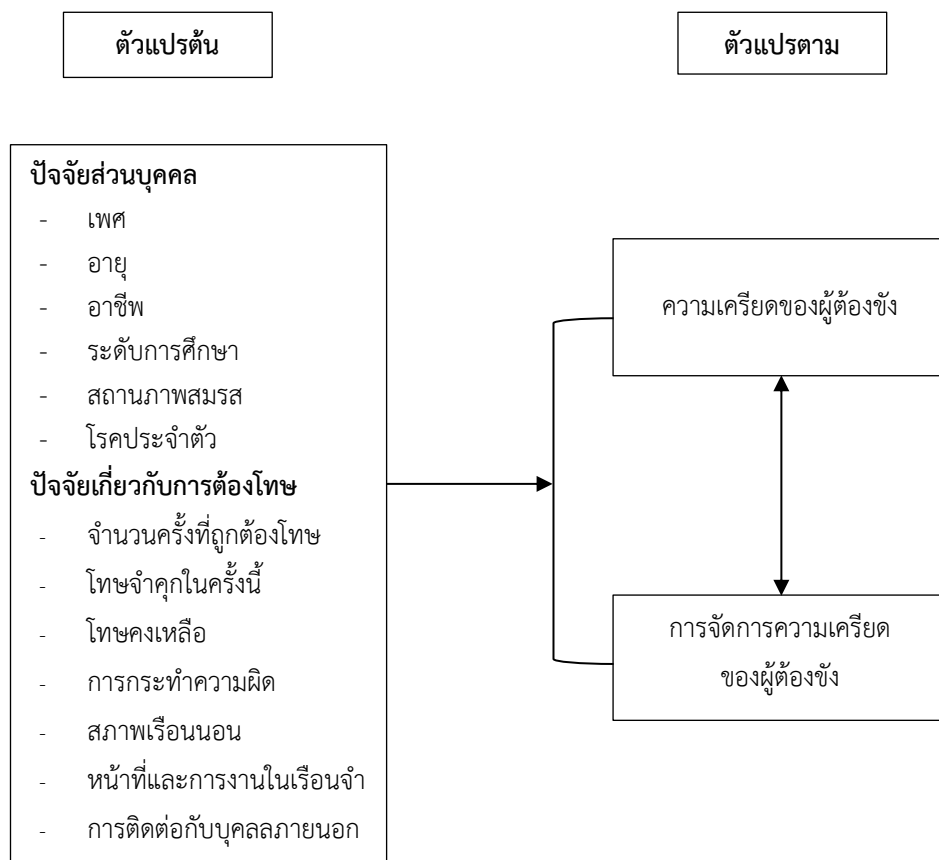
เรือนจำอำเภอฝางเป็นเรือนจำที่มีอำนาจการควบคุมไม่เกิน 10 ปี ซึ่งคุมทั้งผู้ต้องขังชาย และผู้ต้องขังหญิง โดยแยกการควบคุมระหว่างชายและหญิงชัดเจน ผู้ต้องราชทัณฑ์เรือนจำอำเภอฝาง แยกตามประเภทกรมราชทัณฑ์ จำนวน 1,313 ราย โดยในจำนวนนี้แยกเป็น นักโทษเด็ดขาด จำนวน 1,087 ราย คิดเป็นร้อยละ 82.8 ผู้ต้องขังระหว่าง จำนวน 220 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.8 เยาวชน ที่ฝากขัง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.1 และผู้ต้องกักขัง จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.4 จากรายงานสภาพความแออัดของผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอฝาง มีจำนวนที่เกินมาตรฐานของการคุมขัง เพศชายเกินจำนวนที่รับได้ 257 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.6 เพศหญิงเกินจำนวนที่รับได้ 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.6 (สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ รท.102 (ก) ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กองแผนงาน กรมราชทัณฑ์, 2563) จากปัญหาต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปรับตัวของผู้ต้องขัง

การถูกจำกัดพื้นที่ การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้อาจเกิดความเครียดในผู้ต้องขังได้ อีกทั้งประกอบกับการศึกษาเรื่องปัญหาความเครียดในกลุ่มผู้ต้องขัง ยังมีน้อยและค่อนข้างจำกัดโดยเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อที่จะนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ หรือราชทัณฑ์อื่นๆ ต่อไปได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) ทำการศึกษาที่เรือนจำอำเภอฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนกันยายน พ.ศ.2564

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,092 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 926 คน และเพศหญิง จำนวน 166 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2563)

**กลุ่มตัวอย่าง** คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Taro Yamane ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 293 คน เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก ร้อยละ 10 (29.3 คน) รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 322 คน จากนั้นมาแบ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยแยกตามเพศ เพื่อให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมตามสัดส่วนเพศชายและเพศหญิงจากประชากรทั้งหมดในเรือนจำ เป็นเพศชายจำนวน 273 คน เพศหญิง 49 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเอง มีทั้งหมด 3 ส่วน แบ่งออกเป็น

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ต้องขัง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ โรคประจำตัว ระดับการศึกษา และข้อมูลเกี่ยวกับการต้องโทษ ประกอบด้วย จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ การกระทำความผิด โทษจำคุก โทษคงเหลือ สภาพเรือนนอน การติดต่อกับบุคคลภายนอก หน้าที่รับผิดชอบในเรือนจำ

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นแบบประเมินมาตรฐานที่ใช้กันอย่างแพร่หลายจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่รู้สึกเครียด มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 รู้สึกเครียดเล็กน้อย มีค่าคะแนนเท่ากับ 2 รู้สึกเครียดปานกลาง มีค่าคะแนนเท่ากับ 3 รู้สึกเครียดมาก มีค่าคะแนนเท่ากับ 4 รู้สึกเครียดมากที่สุด มีค่าคะแนนเท่ากับ 5 คะแนนเต็มทั้งฉบับเท่ากับ 100 คะแนน

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 14 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เคย มีค่าคะแนนเท่ากับ 0 นานๆ ครั้ง มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 บางครั้ง มีค่าคะแนนเท่ากับ 2 บ่อยครั้ง มีค่าคะแนนเท่ากับ 3 และเป็นประจำ มีค่าคะแนนเท่ากับ 4 คะแนนเต็มทั้งฉบับเท่ากับ 56 คะแนน

## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ในแต่ละข้อมากกว่า 0.5 ขึ้นไป รวมทั้งได้ทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอฝางที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน และประเมินสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) สำหรับแบบสอบถามการจัดการความเครียด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.69

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับ และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลซึ่งกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และเมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้ ทำการตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของข้อมูล ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยผู้คุมช่วยในการเก็บตัวอย่างเท่าที่จะทำได้ตามที่มืออยู่หรือที่ได้รับความร่วมมือ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด และการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความเครียด การจัดการความเครียดของผู้ต้องขังตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Independent T-test หรือ One way ANOVA
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังโดยใช้สถิติ Chi-Square และ Person's correlation

### จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองทางจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2564 หมายเลข ET 003/2564 ขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยการขออนุญาตผู้บัญชาการเรือนจำอำเภอดง

### ผลการศึกษา

#### ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขัง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 82.3 มีอายุเฉลี่ย 34.6 ปี อยู่ในช่วงอายุ 25 – 34 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.3 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 69.9 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 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 เช่น ญาติ แฟนหรือคนรัก คิดเป็นร้อยละ 80.4 และมีหน้าที่ในการทำงานในเรือนจำส่วนใหญ่เพื่อประโยชน์ของทางราชการ คิดเป็นร้อยละ 41.0

### ข้อมูลความเครียดของผู้ต้องขัง

การวิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียด พบว่าผู้ต้องขังส่วนใหญ่ร้อยละ 46.9 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 39.1 มีความเครียดระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย มีค่าเฉลี่ย 2.89 ความอยากอาหารเปลี่ยนไป มีค่าเฉลี่ย 2.48 และไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ มีค่าเฉลี่ย 2.34 สำหรับข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุด 3 อันดับได้แก่ เป็นหวัดบ่อยๆ มีค่าเฉลี่ย 1.65 รู้สึกว่าแข่งขันหรือเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ย 1.84 และความจำไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.85 ดังตารางที่ 1 และ 2

**ตารางที่ 1** การแปลผลแบบวัดระดับความเครียด ( n = 322)

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

**ตารางที่ 2** ความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกรายข้อ ( n = 322)

ความเครียด	Mean	SD
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.15	0.97
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.34	1.10
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.30	1.19
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.25	1.13
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	1.84	1.03
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.89	1.35
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.11	1.03
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.12	1.04
9. ปวดหลัง	2.26	1.09
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนไป	2.48	1.27
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.93	1.11
12. รู้สึกวิตกกังวล	2.05	1.13
13. รู้สึกคับข้องใจ	2.04	1.12
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.22	1.11
15. รู้สึกเศร้า	2.06	1.09
16. ความจำไม่ดี	1.85	1.00
17. รู้สึกสับสน	1.93	1.03
18. ตั้งสมาธิลำบาก	1.91	1.02
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.92	1.00
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.65	0.89

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

### ข้อมูลการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง

การวิเคราะห์ข้อมูลระดับการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ ร้อยละ 72.4 มีระดับการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาเป็นระดับการจัดการความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 22.0 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยในการจัดการความเครียดได้ดีมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ การไม่เคยพยายามฆ่าตัวตาย มีค่าเฉลี่ย 4.95 รองลงมาไม่เคยทำร้ายร่างกายตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.94 และไม่เคยคิดจะฆ่าตัวตายหรือวางแผนฆ่าตัวตาย มีค่าเฉลี่ย 4.91 ตามลำดับ ในส่วนของการจัดการความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 3 อันดับได้แก่ การทำอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.68 รองลงมาการวาดรูป มีค่าเฉลี่ย 1.79 และการปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ มีค่าเฉลี่ย 2.04 ดังตารางที่ 3 และ 4

**ตารางที่ 3** การแปลผลระดับการจัดการความเครียด ( n = 322)

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

**ตารางที่ 4** การจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง ในเรือนจำอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกรายข้อ ( n = 322)

การจัดการความเครียด	Mean	SD
1. ออกกำลังกายเล่นกีฬา	3.15	1.12
2. คิดถึงสิ่งดีๆให้กำลังใจตัวเอง	3.78	0.94
3. ระบายอารมณ์ใส่คนอื่น/ทำร้ายผู้อื่น*	4.57	0.78
4. พูดคุย ปรึกษาเพื่อนหรือรุ่นน้อง รุ่นพี่ ในเรือนจำ	3.26	1.11
5. ขว้างปา/ทำลายข้าวของ*	4.83	0.44
6. ปรึกษาเจ้าหน้าที่เรือนจำ	2.04	1.07
7. ทำร้ายร่างกายตนเอง*	4.94	0.33
8. สวดมนต์ นั่งสมาธิ	3.13	1.30
9. ทำงานฝีมือ	3.32	1.35
10. ร้องไห้คนเดียว	4.72	0.66
11. ทำอาหาร	1.68	1.08
12. คิด/วางแผนฆ่าตัวตาย*	4.91	0.44
13. วาดรูป	1.79	0.93
14. พยายามฆ่าตัวตาย*	4.95	0.34

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

\* ข้อคำถามเชิงลบมีการกลับค่าคะแนนแล้ว



### เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขังพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** เปรียบเทียบคะแนนการจัดการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนความเครียด		P-value
	Mean	SD	
เพศ			0.247
ชาย	42.92	14.27	
หญิง	39.44	12.39	
เพศทางเลือก (LGBT)	40.00	12.17	
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	
สถานภาพสมรส			0.180
โสด	43.12	14.40	
แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	41.65	12.07	
แยกกันอยู่/หม้าย/หย่า	38.78	13.80	
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	
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	

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนความเครียด		P-value
	Mean	SD	
โรคประจำตัวก่อนเข้าเรือนจำ			0.127
ไม่มีโรคประจำตัว	41.85	13.92	
มีโรคประจำตัว	45.35	14.11	
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	
การกระทำผิด			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.บัตรประจำตัวประชาชน/ความผิดเกี่ยวกับอาวุธปืน	46.00	12.73	
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	
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	

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนความเครียด		P-value
	Mean	SD	
สภาพเรือนนอน			0.166
มีความสะดวกสบาย	40.47	11.25	
ไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด	42.06	13.79	
มีความแออัด	44.35	16.16	
การติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก			0.166
ไม่มีใครมาเยี่ยม	44.51	15.56	
มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ	41.78	13.54	
หน้าที่และการงานในเรือนจำ			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	

เปรียบเทียบคะแนนการจัดการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบการจัดการจัดการความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขัง พบว่า มีความแตกต่างของการจัดการความเครียดในปัจจัย เพศ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ หน้าที่และการงานในเรือนจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ , 0.047, 0.029 และ  $< 0.001$  ตามลำดับ) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนการจัดการ		P-value
	Mean	SD	
เพศ			$< 0.001^*$
ชาย	39.85	5.02	
หญิง	43.46	4.29	
เพศทางเลือก (LGBT)	39.57	6.65	

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนการจัดการ		P-value
	Mean	SD	
อายุ			0.085
15 – 24 ปี	38.28	5.86	
25 – 34 ปี	40.35	5.19	
35 – 44 ปี	40.45	4.70	
45 – 54 ปี	42.12	4.96	
55 – 65 ปี	42.15	4.93	
65 ปีขึ้นไป	38.00	0.00	
สถานภาพสมรส			0.164
โสด	43.12	14.40	
แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	41.65	12.07	
แยกกันอยู่/หม้าย/หย่า	38.78	13.80	
ระดับการศึกษา			0.047*
ไม่ได้เรียน	36.80	6.94	
ประถมศึกษา	39.76	5.44	
มัธยมศึกษาตอนต้น	40.44	4.77	
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	41.24	4.92	
อนุปริญญา/ปวส.	42.80	3.08	
ปริญญาตรี	40.00	4.10	
การประกอบอาชีพก่อนเข้าเรือนจำ			0.237
ไม่ได้ทำงาน	37.73	5.36	
รับจ้าง	40.50	4.92	
ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว	40.81	5.26	
เกษตรกร	40.71	5.52	
พนักงานบริษัท	41.67	5.86	
รับราชการ	40.67	6.51	
โรคประจำตัวก่อนเข้าเรือนจำ			0.548
ไม่มีโรคประจำตัว	40.33	5.14	
มีโรคประจำตัว	40.84	4.94	

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนการจัดการ		P-value
	Mean	SD	
จำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ			0.029*
ครั้งที่ 1	39.35	5.16	
ครั้งที่ 2	41.56	5.11	
ครั้งที่ 3	40.09	4.84	
ครั้งที่ 4	40.67	4.76	
ครั้งที่ 5	42.44	5.41	
มากกว่า 5 ครั้ง	40.50	3.39	
การกระทำความผิด			0.959
ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด	40.36	5.09	
ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน	40.77	5.99	
ความผิดเกี่ยวกับจราจร	40.33	4.04	
ความผิดเกี่ยวกับเพศ	40.50	0.71	
ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	42.50	2.08	
ความผิดเกี่ยวกับพรบ.บัตรประจำตัวประชาชน/ ความผิดเกี่ยวกับอาวุธปืน	38.50	12.02	
โทษที่ได้รับในการจำคุกในครั้งนี้			0.065
น้อยกว่า 3 ปี	39.38	5.18	
3 – 6 ปี	41.05	4.94	
6 – 9 ปี	40.74	5.30	
9 – 12 ปี	43.00	4.30	
12 – 15 ปี	41.00	0.00	
โทษที่เหลือก่อนพ้นโทษ			0.891
น้อยกว่า 1 ปี	40.07	5.22	
1 – 3 ปี	40.43	5.09	
3 – 6 ปี	40.68	5.13	
6 – 9 ปี	41.25	4.79	
9 – 12 ปี	38.00	0.00	

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนการจัดการจัดการความเครียดตามกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษ (n = 322) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนการจัดการ		P-value
	Mean	SD	
สภาพเรือนนอน			0.495
มีความสะดวกสบาย	40.28	5.25	
ไม่สะดวกสบายแต่ไม่แออัด	40.76	4.99	
มีความแออัด	39.98	1.67	
การติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก			0.214
ไม่มีใครมาเยี่ยม	39.68	5.59	
มีบุคคลมาเยี่ยมเป็นประจำ	40.57	4.97	
หน้าที่และการทำงานในเรือนจำ			<0.001*
ทำงานสาธารณะ	40.98	5.16	
ทำงานรักษาความสะอาดหรืองานสุขาภิบาล	40.76	4.52	
ทำงานบำรุงรักษาเรือนจำ	41.92	5.55	
ทำงานอื่นใดเพื่อประโยชน์ของทางราชการ	40.81	4.58	
ไม่มีหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรือนจำ	37.42	5.51	

#### ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด พบว่า ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด (n = 322)

	การจัดการความเครียด	
	r	Sig.
ความเครียด	0.005	0.924

#### อภิปรายผล

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้ต้องขังเกือบทั้งหมดมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ถึงระดับสูง ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจมาจากที่ผู้ต้องขังต้องโทษและต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำที่มีสภาพความเป็นอยู่แตกต่างกับชีวิตภายนอกก่อนต้องโทษอย่างสิ้นเชิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปกรณ์ บุญเรืองลี (2552) ที่ศึกษาระดับความเครียดของผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดีส่วนใหญ่ มีระดับความเครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ยทางสถิติ 1.11 โดยผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดีมีระดับความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.3

รองลงมา มีระดับความเครียดต่ำ คิดเป็นร้อยละ 44.6 และน้อยที่สุด คือ มีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 8.1 เนื่องจากสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมภายในเรือนจำ มีความคล้ายคลึงกัน ทำให้มีระดับความเครียดที่ใกล้เคียงกัน ในระดับความเครียดปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียด ในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม รวมถึงการดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่า บุคคลนั้น กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลจะมีแนวทางการจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラบใดที่ ความขัดแย้งด้านต่าง ๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่าง ๆ จะอาจจะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น. จะเห็นได้ว่าผู้ต้องขังเกือบทั้งหมดมีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งการจัดการความเครียดเป็นการที่บุคคลแสวงหาหนทางเพื่อให้ตนเองผ่อนคลาย ลดความเครียดที่ตนเองกำลังเผชิญ จากผลการศึกษานี้พบว่าแม้ผู้ต้องขังเกือบทั้งหมดมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูงแต่มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง แสดงให้เห็นแม้ว่าผู้ต้องขังจะมีความเครียดแต่อาจยังไม่มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกันหรือมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม รวมถึงอาจจะยังขาดการส่งเสริมกิจกรรมการจัดการความเครียดแก่ผู้ต้องขัง ในขณะที่ต้องโทษ ซึ่งหาบุคคลที่เกิดความเครียดแล้วไม่มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียดสะสมหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้ด้วย สำหรับแนวทางการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำ ส่วนใหญ่ที่ทำเป็นประจำ พบว่า ร้อยละ 81.4 มีการร้องไห้คนเดียว ร้องไห้ระบายความเครียด รองลงมาคือการทำงานฝีมือ ร้อยละ 29.5 การจัดการความเครียดบางครั้ง ร้อยละ 38.2 เป็นในเรื่องของออกกำลังกายเล่นกีฬา รองลงมาเป็นการพูดคุยปรึกษาเพื่อนหรือรุ่นน้อง รุ่นพี่ ในเรือนจำ ร้อยละ 37.9 และคิดถึงสิ่งดี ๆ สร้างกำลังใจให้ตนเอง ร้อยละ 33.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย พบว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้น วิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติบ่อยหรือปฏิบัติทุกครั้ง ได้แก่ การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริงมากที่สุด ร้อยละ 79.7 รองลงมา คือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ร้อยละ 62.2 และการแสวงหาความเพลิดเพลิน ร้อยละ 52.1 ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่จะเลือกการจัดการความเครียดในทางบวก ด้วยการพยายามคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้จะมีบริบทที่แตกต่างจากผู้ต้องขังมาก แต่ก็อาจช่วยสนับสนุนข้อค้น พบว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดก็มักจะหากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการจัดการกับความเครียดของตนเอง แต่ในเรือนจำมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าภายนอก เรือนจำค่อนข้างมาก แนวทางที่จะสามารถช่วยให้ผู้ต้องขังมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม อาจเป็นการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ในเรือนจำเพื่อให้ผู้ต้องขังได้ผ่อนคลายความเครียดในระหว่างที่ต้องโทษ

เมื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังในเรือนจำอำเภอแห่งหนึ่ง มีคะแนนความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการต้องโทษในเรือนจำไม่ว่าจะเป็นใครก็เกิดความเครียดได้พอ ๆ กันเนื่องมาจาก

สภาพแวดล้อมในเรือนจำและการดำเนินชีวิตที่มีความแตกต่างจากนอกเรือนจำอย่างสิ้นเชิง ต้องมีการปรับตัว ปรับการดำเนินชีวิตหลาย ๆ อย่างในระหว่างต้องโทษ และเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการจัดการความเครียดของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังมีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียด ในส่วนของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการต้องโทษมีความแตกต่างกัน ในด้านของเพศ พบว่า ผู้ต้องขังเพศหญิงมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์มากกว่าเพศชายจึงอาจมีการจัดการความเครียดโดยเลือกวิธีที่จะผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดได้ดีกว่าเพศชาย ในส่วนของจำนวนครั้งที่ถูกต้องโทษ พบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับโทษ 2 ครั้งขึ้นไป มีการจัดการความเครียดที่ดีกว่า อาจเนื่องด้วยผู้ต้องขังมากกว่า 1 ครั้ง ทราบถึงสภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำ สภาพแวดล้อม และบริบทของเรือนจำค่อนข้างดี ทำให้ทราบวิธีการปรับตัว ทราบว่าในเรือนจำจะมีกิจกรรมอะไรให้ทำบ้าง จึงมีวิธีการจัดการความเครียดเมื่อตนมีความเครียดได้ดีกว่าผู้ต้องขังที่ต้องโทษในครั้งแรก และในส่วนของหน้าที่และการงานในเรือนจำ พบว่า ผู้ต้องขังที่ไม่มีหน้าที่และการงานในเรือนจำมีค่าคะแนนการจัดการความเครียดน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับผู้ต้องขังที่มีหน้าที่และการงานในเรือนจำ อาจอธิบายได้ว่าผู้ต้องขังที่มีหน้าที่รับผิดชอบงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายในเรือนจำจะมีกิจกรรมที่ทำในระหว่างวัน ทำให้ทราบถึงกิจกรรมที่ช่วยจัดการความเครียดได้มากกว่าผู้ต้องขังที่ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใด ๆ ในเรือน นอกจากนี้จากผลการศึกษายังพบว่าผู้ต้องขังบางส่วนยังมีการจัดการความเครียดในเชิงลบ คือ การระบายอารมณ์ใส่คนอื่น/ทำร้ายผู้อื่น ขว้างปาข้าวของ/ทำลายข้าวของ เพื่อลดความเครียดและเป็นการระบายความเครียดออกมาเป็นบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษานิติพันธ์ บุญเพิ่ม (2553) ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย พบว่า มีนักศึกษาจำนวนหนึ่งที่มีการจัดการในเชิงลบ โดยการระบายอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ระบายอารมณ์ใส่คนอื่น ขว้างปาหรือทำร้ายข้าวของ ระบายอารมณ์ด้วยการตะโกนดัง ๆ เพื่อลดความโกรธหรือภาวะเครียดให้บรรเทาบางลง เพื่อจัดการความเครียดเป็นบางครั้ง จะเห็นว่าพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านลบนี้จะส่งผลเสียต่อทั้งตัวผู้กระทำเองและผู้ถูกกระทำ ซึ่งอาจจะนำมาซึ่งการทะเลาะวิวาทระหว่างบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรือนจำที่มีความสับสนเสี่ยงในเรื่องการทะเลาะเบาะแว้งอยู่แล้ว อาจจะทำให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงที่ไม่คาดคิดได้

เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) การจัดการความเครียดและความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การจัดการความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ (2559) ศึกษาความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการความเครียด อาจด้วยนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความเครียดสูงยังมีการใช้วิธีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้เท่าที่ควร แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีบริบทที่แตกต่างจากกลุ่มผู้ต้องขังในการศึกษานี้ แต่ก็อาจใช้อธิบายความแตกต่างที่พบได้



### การนำผลวิจัยไปใช้

1. ทางเรือนจำควรจัดเจ้าหน้าที่ทีมงานสุขภาพจิตในเรือนจำ สำหรับปรึกษาในเรื่องความเครียดเป็นรายบุคคลหรือแบบกลุ่มแก่ผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันเพื่อเป็นการลดความเครียดในระหว่างที่ต้องโทษ
2. จัดอบรมอาสาสมัครในเรือนจำเรื่องของการประเมิน คัดกรองความเครียดเป็นประจำทุก ๆ 3 เดือน เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและการป้องกันการทำร้ายตัวเองของผู้ต้องขัง
3. ส่งเสริมการจัดกิจกรรม สรรพนาการ ให้บ่อยขึ้นและระยะเวลาที่เพิ่มมากขึ้น เช่นการเล่นกีฬา การวาดรูป อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กันในกลุ่มผู้ต้องขังด้วยกัน
4. มีการเฝ้าระวังกลุ่มผู้ต้องขังที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรง ส่งต่อให้ทีมจิตแพทย์ช่วยเหลือในการให้คำปรึกษา บำบัด รักษาต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ต้องขัง และวิธีการจัดการความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำ
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียด ของผู้ต้องขังในเรือนจำ

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือคลายเครียด(ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ.
- กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กองแผนงาน กรมราชทัณฑ์. (2560). สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ รท.102 (ก), พระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2560. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2563, จาก <http://www.correct.go.th/rt103pdf/>
- หลักการสลายความเครียด. สืบค้น 2 เมษายน 2563, จาก [https://www.boonkit54.blogspot.com/2013/08/blog-post\\_6180.html](https://www.boonkit54.blogspot.com/2013/08/blog-post_6180.html)
- ปกรณ์ บุญเรืองลือ. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี (สารนิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารงานยุติธรรม ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียดสำหรับวัย. กรุงเทพฯ.
- อัสนีย์ สังขเนตร. (2558). 5 ตายผิดธรรมชาติ! ไซรท์สคิดสั้นในเรือนจำ สาเหตุฮิตคือ!?. ไทยรัฐออนไลน์. สืบค้น 7 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/535695>

- หงส์ศิริ ถินโนติลภชัย และคณะ. (2558). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
- ชุติมา พระโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิต การทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- นายนิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์ แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. มหาวิทยาลัยศิลปากร
- จิราภรณ์ สรรพวีรวงศ์ และคณะ (2559). ความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2559 : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์