

โลกหลังกำแพง : ประสบการณ์ทางจิตใจ และการปรับตัวทางความคิดของผู้ต้องขังหญิง World Behind the Wall: Psychological Experiences and Cognitive Adaptation of Female Inmates

มาริษา อัจฉะวงศ์*

Marisa Atchawong*

ณัฐวุฒิ อรินทร์**

Natthawut Arin**

■ บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจและการปรับตัวทางความคิดของผู้ต้องขังหญิงขณะดำเนินชีวิตอยู่ในทัณฑสถาน ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ต้องขังหญิงจำนวน 14 ราย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก ส่วนที่ 2 คือ ประสบการณ์ทางจิตใจ สะท้อนถึงความรู้สึกของผู้ต้องขังหญิงหลังจากก้าวเข้าสู่ทัณฑสถาน ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ (1) ความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ (2) ความรู้สึกผิดต่อครอบครัวและคนรัก (3) ความกังวลเกี่ยวกับคดีและการตัดสิน และ (4) ความต้องการกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต ส่วนที่ 3 คือ การปรับตัวทางความคิด สะท้อนถึงกระบวนการปรับตัวทางความคิด ที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตภายในทัณฑสถานได้เหมาะสมตามสถานการณ์และมีสุขภาพจิตดี ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ (1) การปรับตัวทางความคิดจากพลังผลักดันภายใน และ (2) การปรับตัวทางความคิดจากสิ่งส่งเสริมภายนอก

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Graduate Student, Master degree in Counselling Psychology, Graduate School, Chiang Mai University.

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Assistant Professor at Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.

Received: September 16, 2022 Revised: March 15, 2023 Accepted: March 27, 2023

ผลการวิจัย นำไปสู่ข้อเสนอแนะส่งเสริมกระบวนการเยียวยาและฟื้นฟูทางจิตใจในกลุ่มผู้ต้องขังหญิง ด้วยกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขัง เกิดการพิจารณาตน การตระหนักรู้ต่อตนเอง รับรู้คุณค่าภายในตนเอง พบเจอความหวัง มองโลกในแง่ดี มีสติตลอดจนค้นพบกลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ผู้ต้องขังหญิงมีสุขภาพจิตที่ดี

คำสำคัญ: ผู้ต้องขังหญิง ประสบการณ์ทางจิตใจ การปรับตัวทางความคิด

■ Abstract

This research aims to examine psychological experiences and cognitive adaptation of female inmates who live in correctional institutions. The data was collected from 14 female inmates using in-depth interviews were performed. The qualitative data was carried out and analyzed using content analysis which is the hermeneutic phenomenological approach. The results can be summarized into 3 parts as follows: Part 1, General information of the key informants, Part 2 Psychological Experiences of Inmates, which reflect female inmates' thoughts and emotions when they came into the prison, consisted of 4 main themes : (1) Feeling of suffering (2) Feeling of guilt towards families and lovers (3) Anxiety about lawsuits and

judgments and (4) Struggle in the correction of the past. Next, Part 3 Cognitive adaptation of inmates, which involves cognitive process that facilitates proper living and good mental health, contained 2 main themes: (1) Cognitive adaptation affected from internal drive (2) Cognitive adaptation caused by the supportive external factors.

The research finding leads to guidelines of remedial measures and mental rehabilitation for female inmates in the correctional institution. These measures can help them to introspect, be aware of themselves, esteem their own value, find their new hopes, be optimistic, stay mindful and to live with the coping skills and strategies. In conclusion, with the proposed guidelines, female inmates will be mentally healthy.

Keyword: Female Inmates, Psychological Experiences, Cognitive adaptation

■ บทนำ

ผู้ต้องขังในเรือนจำที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดสภาพแออัด นั้นส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ สวัสดิการ และการดูแลต่อผู้ต้องขัง และยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวมและคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง (กฤตยา อาชวนิจกุล และกุลภา วรรณสาร, 2558) ปัจจุบันจำนวนผู้ต้องขังในไทยได้เพิ่มขึ้น

อย่างรวดเร็ว (สำรวจเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2563) มีจำนวนผู้ต้องขังทั้งหมด 374,042 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 326,116 คน เพศหญิง 47,926 คน เมื่อพิจารณาแนวโน้มของจำนวนผู้ต้องขังไทยในรอบ 10 ปี (พ.ศ. 2553-2563) พบว่า ในปี พ.ศ. 2562 เป็นปีที่มีจำนวนผู้ต้องขังสูงสุดในรอบ 10 ปี ตั้งแต่สำรวจมา โดยมีจำนวนผู้ต้องขังสูงถึง 381,749 คน (กรมราชทัณฑ์, 2563) ซึ่งผู้ต้องขังหญิงก็เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน นักอาชญาวิทยากล่าวถึงสาเหตุของปัญหา ได้แก่ ความเครียดในวัยเด็ก การถูกระงับแรงในวัยผู้ใหญ่ ปัญหาทางจิต การใช้สารเสพติด การขาดโอกาสทางเศรษฐกิจ การถูกควบคุมโดยเพศชาย ความรับผิดชอบในการดูแลครอบครัว และประเด็นของบรรทัดฐานหญิงชาย (gendered norm) เป็นต้น (สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย, 2561) และปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่พร้อมจะผลักดันให้เข้าสู่วงจรของยาเสพติด รวมถึงความรู้เท่าไม่ทันการณ์หรือการถูกหลอก จึงตกอยู่ในสภาพ “เหยื่อ” ของสังคมและกระบวนการยุติธรรม และเข้ามาสู่กระบวนการยุติธรรมเพิ่มสูงขึ้นมากอย่างต่อเนื่อง (สุสิทธิ์ เจริญพร, สังคิต พิริยะรังสรรค์, ฉัตรวรัญ องค์กรสิทธิ์, นิตาพรรณ เพราะสุนทร, และวณิ กอสุวรรณศิริ, 2559)

การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ต้องขังหญิงก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการใช้ชีวิตในเรือนจำ ทั้งการอยู่อาศัย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การเรียนหนังสือ การฝึกอาชีพ การนอนหลับ ในพื้นที่ที่แออัดคับแคบ ตามมาด้วยการเกิดปัญหาเกี่ยวกับสิทธิในการดำรงชีวิตพื้นฐานของผู้ต้องขังหญิง ประกอบกับผู้ต้องขังหญิงมีความต้องการความจำเป็นพื้นฐาน

แตกต่างจากผู้ต้องขังชาย (ฐิติมาพร จุลกิ่ง, 2560) และเนื่องจากสภาพแวดล้อมภายนอกและในเรือนจำมีความแตกต่างกันอย่างมาก ภายในเรือนจำมีความกดดันที่เกิดจากกฎระเบียบของเรือนจำ ถูกตัดขาดจากสังคมภายนอก เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ที่เคยปฏิบัติขณะอยู่ภายนอก ได้แก่ การพบเจอผู้คน การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ การพูด หรือแม้กระทั่งการคิด ซึ่งอยู่ในเรือนจำมีกฎระเบียบในการดำรงชีวิต ถูกจำกัดสิทธิ์เสรีภาพที่จะประพฤติปฏิบัติตามความต้องการ ทำให้ผู้ต้องขังหญิงเกิดความคิดที่ไม่ดีกับสิ่งรอบตัว มีความรู้สึกอับอาย และกังวลว่าสังคมจะไม่ยอมรับผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีปัญหา เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับครอบครัว และสังคมภายนอก ตามทฤษฎีทางอาชญาวิทยา ได้กล่าวถึง ทฤษฎีติดตรา (Labeling theory) (Besemer et al., 2017) พบว่า บุคคลที่ถูกประทับตราว่ามีพฤติกรรมอันเบี่ยงเบน เช่น อาชญากร อดีตผู้ต้องขัง มีแนวโน้มให้บุคคลเหล่านั้นเกิดความรู้สึกกลัว และกังวลต่อการยอมรับของสังคม เกิดความวิตกกังวลว่าตนเองไม่มีโอกาสครั้งที่สองสำหรับการเริ่มต้นแก้ไขเรื่องราวในอดีต ท้ายที่สุดจะนำไปสู่การกระทำผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า (ณัฐฉิยา ยอดระบำ, 2549) ปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดปัญหาเรื่องสุขภาพจิตของผู้ต้องขังหญิงเมื่อต้องเข้าไปใช้ชีวิตในเรือนจำ เช่น โรคจิตเภท โรคอารมณ์สองขั้ว โรคซึมเศร้า และการมองเห็นภาพหลอน และหูแว่ว เป็นต้น (Torrey & Zdanowicz, 2014) ซึ่งปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้ต้องขังอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ของคนทั่วไป (ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์, 2550) และผู้ต้องขังรับรู้ว่าตนเองเครียด อึดอัด ท้อแท้

เบื่อ กลุ้มใจ ห่อเหี่ยว อยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ สิ้นหวัง (อุทยา นาคเจริญ, 2547) และจากการลงพื้นที่ของผู้วิจัย พบว่า จำนวนเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอต่อจำนวนความต้องการความช่วยเหลือของผู้ต้องขัง เช่น ทักษะสถานหญิงเชียงใหม่มีนักจิตวิทยาจำนวน 1 คน ต่อจำนวนผู้ต้องขังทั้งหมด เป็นต้น จึงส่งผลให้การคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต และความเครียดไม่ครอบคลุมจากการศึกษาในกลุ่มผู้ต้องขังหญิงพบว่า ผู้ต้องขังหญิงต้องใช้กลวิธีการปรับตัวที่มากกว่าเพศชาย เนื่องจากผู้หญิงมีความต้องการความเป็นส่วนตัวมากกว่าเพศชายในเรื่องสรีระร่างกาย เช่น การมีประจำเดือน การทำความสะอาดร่างกายในช่วงเวลานั้นจำเป็นต้องใช้ความเป็นส่วนตัวอย่างมาก มีการปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ที่ยากกว่าเพศชาย อีกทั้งไม่ชอบถูกการค้นร่างกายโดยการสัมผัสร่างกายจากเจ้าหน้าที่เรือนจำ อีกทั้งผู้หญิงจะมีความรู้ถึงคิดถึงครอบครัว คู่สมรส และบุตร ที่เกิดจากการพลัดพราก เกิดความรู้สึกคิดถึง โดดเดี่ยว อ้างว้าง เหงา (สมภพ แจ่มจันทร์, 2550)

การที่จากบุคคลทั่วไป ต้องเปลี่ยนสถานะมาเป็น “ผู้ต้องขัง” ที่นับเป็นวิกฤตอันเลวร้ายของชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเครียด เคร่า ใช้ชีวิตอย่างไร้ความหมาย มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกสิ้นหวังต่ออนาคต อย่างไรก็ตาม หากผู้ต้องขังบางคนที่ถูกจำกัดอิสรภาพ ทางกาย แต่พวกเขาสามารถสร้างอิสรภาพทางจิตใจและความคิดขึ้นมาได้ โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดและสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิต ภายใต้ข้อจำกัดของเรือนจำ สร้างความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนทั้งก่อน และเมื่อต้องเข้ามาสู่

เรือนจำอย่างรู้เท่าทัน (พิสมัย รัตนโรจน์สกุล, 2554) และสามารถก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์วิกฤตนั้นได้ ด้วยการสามารถค้นพบคุณค่าบางอย่างในชีวิตจากเหตุการณ์อันเลวร้าย เกิดการให้ความหมายด้านบวกท่ามกลางความเศร้าโศก รวมถึงผู้ต้องขังมีความหวัง ส่งผลให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพจิตที่ดีขณะดำเนินชีวิตในเรือนจำ และมีความคาดหวังถึงอนาคต หลังออกจากเรือนจำต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี (Van Ginneken, 2015) ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวคิดอัตถิภาวะนิยม (Existential theory) Frankl (1984) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หากบุคคลต้องเผชิญกับความทุกข์ แต่สามารถรักษาการมองโลกในแง่ดี (optimism) ไว้ได้ และมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนมุมมองทางลบของชีวิตให้เป็นทางบวกได้ เป็นไปในทิศทางอย่างสร้างสรรค์ และแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital-PsyCap) พัฒนามาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา เกี่ยวกับประสบการณ์และการปรับตัวทางความคิดของแต่ละบุคคลที่เหมาะสม ได้แก่ ความพึงพอใจ ความสุข ความสนุก เป็นต้น และโครงสร้างความคิดเกี่ยวกับอนาคต เช่น การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความศรัทธา (Snyder et al., 2002) เพื่อเป็นการสร้างความหมายในชีวิต และส่งเสริมให้เกิดความหวังต่อเป้าหมายของบุคคลที่ตั้งใจไว้ อีกทั้งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสำคัญต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการค้นหาคุณลักษณะทางบวกของบุคคล โดยละทิ้งการค้นหาความบกพร่องของมนุษย์ แทนที่ด้วยการเสริมสร้างความสุข ด้วยการประยุกต์จุดเด่นและจุดแข็ง และการจัดการ

ระบบทางความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้บุคคลเกิดมุมมองต่อชีวิตและโลกในทางบวก ในปัจจุบันรวมถึงอนาคต (Luthans, Avolio, Avey, & Norman 2007)

จากการศึกษาดังกล่าว การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการค้นหาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังหญิงเป็นอย่างไร และเห็นถึงความสำคัญของความสามารถในการปรับตัวทางความคิดของบุคคลในบริบทผู้ต้องขังต้องเผชิญกับวิกฤตเหตุการณ์ไร้อิสรภาพ การปรับเปลี่ยนทางความคิดในทางที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดความงอกงามภายในจิตใจ มองโลกในแง่ดี ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถเผชิญความเครียดด้วยกลวิธีอย่างสร้างสรรค์ และค้นพบคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ได้ ในการศึกษานี้มีทั้งในแง่มุมมองทางบวกและทางลบ จึงเป็นการสะท้อนถึงประสบการณ์ชีวิตที่แท้จริง โดยยังมีการศึกษาไม่มากนัก ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาประเด็นดังกล่าว โดยอาศัยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อมุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์เหล่านั้น (Heidegger, 2002) ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นส่วนช่วยพัฒนาความรู้ ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับนักจิตวิทยา และเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องในทัณฑสถานเพื่อเป็นแนวทางการช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้ต้องขังหญิง อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อการจัดโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมให้สอดคล้องกับปัญหาทางสุขภาพจิต และความต้องการของผู้ต้องขัง เช่น โครงการศูนย์เพื่อนใจของ To be number one เป็นต้น และสอดคล้องกับพันธกิจของทัณฑสถานที่ว่า “ควบคุมผู้ต้องขังอย่างมีอาชีพ

บำบัดฟื้นฟูและแก้ไขพฤติกรรมผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพ” (ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่, 2557 และทัณฑสถานหญิงชลบุรี, 2548)

■ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจและการปรับตัวทางความคิดของผู้ต้องขังหญิง

■ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) คือ ผู้ต้องขังหญิงจากทัณฑสถานหญิงจำนวน 2 แห่ง โดยผู้วิจัยลงพื้นที่และเข้าไปประชาสัมพันธ์ชี้แจงวัตถุประสงค์ ผ่านกิจกรรมเป็นลักษณะแบบวงกว้างหลาย ๆ ช่องทาง และสถานที่ เช่น แดนแรกรับ บริเวณหน้าเสาธงเวลาเคารพธงชาติ กิจกรรมกลุ่มรวม จากการเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตเบื้องต้นในกลุ่มผู้ต้องขังหญิง เป็นต้น ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ (1) ผู้ต้องขังหญิง (2) ยินยอมให้สัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ และ (3) ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสารภาษาไทย จำนวน 14 คน และข้อมูลอื่นตัว (Suri, 2011) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เป็นวิธีการหลักในการรวบรวมข้อมูล โดยการใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยจะใช้คำถามกว้าง ๆ เกี่ยวกับประเด็นที่ต้องศึกษาในการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่สร้างไว้ดังนี้ (1) ชีวิตในช่วงนี้เป็นอย่างไร (2) ประสบการณ์ของชีวิตต่อสภาพความ

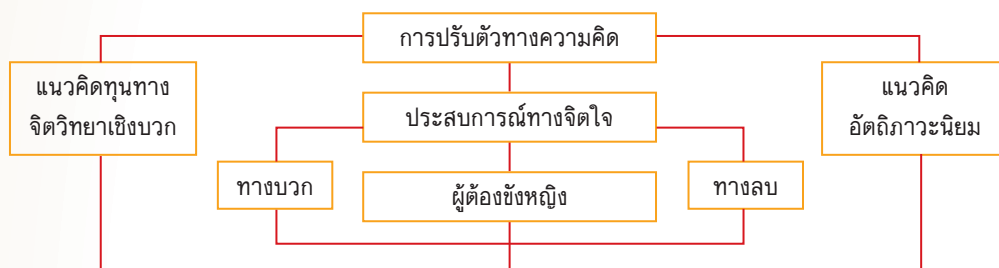
เป็นอยู่เป็นอย่างไร ในประสบการณ์ทางจิตใจ ที่เจาะลึกในประเด็นของเรื่องความรู้สึกและสภาพจิตใจช่วงแรกที่เข้ามาในทัณฑสถาน เป็นอย่างไร (3) เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ในชีวิต ที่เจาะลึกในเรื่องของชีวิตดีขึ้นหรือแย่ลง อย่างไร (4) ตอนนี้อยู่สภาพจิต สภาพจิตใจเป็น อย่่างไรบ้าง เจาะลึกในประเด็นการปรับตัว ทางความคิด (5) ความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ ทศนคติ ของตนเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และ (6) มีมุมมองและวางแผนต่ออนาคตไว้อย่างไร แนวทางการใช้ชีวิตต่อจากนี้ และเป้าหมาย ของชีวิตต่อจากนี้จนกระทั่งพ้นโทษ

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ เชิงเนื้อหา (content analysis) กล่าวคือ การค้นหาประสบการณ์และกลวิธีการปรับตัว ทางความคิดของผู้ให้ข้อมูล จากการอ่าน บทสัมภาษณ์ที่ถอดความแล้ว กลับกรอง เพียงประเด็นสำคัญเพื่อให้เห็นภาพเชิงลึก ของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกิดขึ้น จากการศึกษา (Crist & Tanner, 2003) และ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการ ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ร่วมทบทวน และตรวจสอบความถูกต้องผลการวิเคราะห์ ของข้อค้นพบ (reviews triangulation) (Patton, 1999) การวิจัยครั้งนี้ได้รับพิจารณาหัวข้อ วิทยานิพนธ์จากคณะกรรมการจริยธรรม

การวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสโครงการวิจัย CMU 63/261 หนังสือรับรอง COA เลขที่ 024/64 และผู้วิจัยขออนุญาต เข้าเก็บข้อมูลผ่านขั้นตอนของกรมราชทัณฑ์ ซึ่งข้อมูลจะเก็บเป็นความลับ ไม่สามารถ เชื่อมโยงถึงตัวบุคคลได้ ไม่มีผลต่อคดี และข้อมูล จะถูกทำลายทันทีหลังงานวิจัยเสร็จสิ้น

■ กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งค้นหาประสบการณ์ทางจิตใจ ทั้งทางบวกและทางลบ และกลวิธีการปรับตัว ทางกระบวนการความคิดของผู้ต้องขังหญิง ภายใต้สถานการณ์ที่ไร้อิสรภาพจะสะท้อน ออกมาอย่างไร โดยใช้แนวคิดอัตถิภาวะนิยม Frankl (1984) และแนวคิดทุนทางจิตวิทยา เชิงบวก (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) เป็นหลักในการศึกษา เพราะทั้งนี้เชื่อว่า มนุษย์จะพยายามก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์ วิฤตนั้นด้วยการค้นหาคุณค่าบางอย่างของ ตนเอง ให้ความหมายด้านบวก เปลี่ยนมุมมอง ทางลบไปสู่ทิศทางที่สร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สร้างความหวังและความศรัทธา เพื่อสร้าง ความหมายในชีวิตแก่ตนเอง และส่งเสริมให้เกิด พลังแห่งความหวังต่อเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ส่งผล ให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพจิตที่ดีขณะดำเนินชีวิต ในเรือนจำ



■ ผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ประสพการณ์ทางจิตใจ และการปรับตัวทาง
ได้แก่ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก ความคิดของผู้ต้องหึง ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัส ID	อายุ	ระยะเวลาในทัณฑสถาน	บทบาทหน้าที่ในทัณฑสถาน
ID1	34 ปี	3 ปี 10 เดือน	ผู้ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่พยาบาลดูแลคนป่วยบนเรือนนอนกักเชื้อ
ID2	30 ปี	9 ปี	ผู้ช่วยเหลือในสถานพยาบาล
ID3	31 ปี	8 ปีกว่า	ผู้ช่วยเหลือด้านเอกสารในสถานพยาบาล
ID4	33 ปี	9 ปี 11 เดือน	ผู้ช่วยจิตเวชในสถานพยาบาลที่อาการดีขึ้นแล้ว
ID5	45 ปี	เกือบ 3 ปี	ผู้ช่วยเหลือด้านเอกสารของสถานพยาบาล และดูแลระบบ JHCIS เป็นระบบงานสถานีอนามัยที่ข้อมูลเชื่อมต่อกับสถานพยาบาลของ ทัณฑสถาน
ID6	40 ปี	4 ปีกว่า	ผู้ช่วยเหลือในสถานพยาบาล
ID7	49 ปี	5 ปี	คุณครูการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ฝ่ายการศึกษา
ID8	47 ปี	2 ปี 6 เดือน	ผู้ช่วยเหลืองานฝ่ายการศึกษา
ID9	70 ปี	9 ปีกว่า เกือบ 10 ปี	ผู้ป่วยโรคหัวใจในสถานพยาบาลที่อาการดีขึ้นแล้ว
ID10	25 ปี	4 ปี	ทำงานหน้าที่ผู้จัดยาดูแลผู้ป่วยในสถานพยาบาล
ID11	33 ปี	3 ปีกว่า	ผู้ช่วยเหลือในสถานพยาบาล
ID12	27 ปี	5 ปี 5 เดือน	แกนนำโครงการ to be number one
ID13	25 ปี	2 ปี 7 เดือน	แกนนำโครงการ to be number one, ศูนย์เพื่อนใจ
ID14	30 ปี	4 ปีกว่า	แกนนำโครงการ to be number one, ผู้ช่วยงานฝ่ายการศึกษา

ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องหึง

สภาวะจิตใจ สุขภาพจิต และความคิดของ
ผู้ต้องหึงตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตนเองจะต้อง
เริ่มต้นใช้ชีวิตในทัณฑสถานจนกระทั่งก่อนเกิด
กระบวนการปรับตัว ความรู้สึกและความคิด

ของผู้ต้องหึงยังมีความผันผวนปนแปร ไม่มี
ลำดับชั้นอย่างชัดเจน บางคนอาจเกิดหลากหลาย
ความรู้สึกและความคิดพร้อมกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัย
ในส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมที่บุคคลประสบ
ในขณะนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมความรู้สึกและ

ความคิด และสามารถแบ่งประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังได้เป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้

1. ความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ

สภาพจิตใจของผู้ต้องขังหลังก้าวเข้าสู่ทัณฑสถาน ผู้ต้องขังทุกรายตกอยู่ในห้วงอารมณ์ทางลบเป็นผลมาจากการถูกจองจำ ได้แก่ เคร่งเครียด และเสียใจ เครียด เจ็บปวด ทุกข์ใจ ความรู้สึกอึดอัดใจไม่เคยขึ้น เกิดความรู้สึกยากลำบากภายในจิตใจ ไม่สามารถปรับตัวได้ ความรู้สึกสับสนไร้ทิศทาง ความรู้สึกสิ้นหวังต่อการมีชีวิตราวกับแสงสว่างอันสดใสในจุดหมายริบหรี่ลง ความรู้สึกไม่ยอมรับความจริงการปฏิเสธความจริง ไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับตนเอง และบางรายอาจเกิดความกลัวว่าคนข้างนอกจะมองตนเองไม่ดี ตัวอย่างดังต่อไปนี้

“วันแรกก็ช่วงแรกก็รับไม่ค่อยได้กับที่โดนจับมานะคะ ก็คืออยากออกไปทุกนาที อยากร้องไห้ทุกวัน ก็คือไม่อยากทำอะไรเลย นานไปก็ปรับตัวได้ กัดขึ้น ทำงานช่วยคนอื่นก็รู้สึกดีขึ้น” (ID3)

“วันแรกที่โดนจับแบบว่าสมองมืดไปหมด ตันไปหมด ร้องไห้น้ำตาไหล มันทุก มันท้อ แบบมาถึงจุดนี้ได้ยังไง เอ้อ คือเราไม่ได้เป็นคนทำ” (ID4)

“วันแรกทำใจไม่ได้ น้ำตาไหล ฉันต้องเจอกับอะไรบ้าง เครียดแต่ไม่แสดงออก เหมือนไม่คิดแต่ข้างในมันคิด คิดว่าตัวเองผิด หรือว่าทำไมฉันต้องมาอยู่ในที่แห่งนี้ เหมือนวิตกกังวลไปหมด เรื่องส่วนตัว มันไม่ใช่ฉันต้องมาอยู่ตรงนี้ ทำไมต้องเป็นเรา” (ID11)

2. รู้สึกผิดต่อครอบครัวและคนรัก

ครอบครัวเป็นปัจจัยต่อผู้ต้องขังเป็นอย่างมาก เมื่อผู้ต้องขังต้องพลัดพรากจาก

บุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้พวกเขาก่อเกิดความคิดและความรู้สึกที่หลากหลาย เช่น เกิดความรู้สึกเป็นห่วงอาลัยต่อสภาพความเป็นอยู่ของสมาชิกภายหลังจากที่ไม่มีพวกเขาเป็นเสาหลักในครอบครัว บางรายเกิดความรู้สึกกลายจากการกระทำผิดของตน บางรายเกิดความรู้สึกกังวลใจและกลัว หากตนจะถูกปล่อยหลังลี้มจากบุคคลอันเป็นที่รัก ตัวอย่างดังต่อไปนี้

“ไม่รู้คนที่บ้านจะช่วยเราไหม เขาจะทิ้งเราไหม เขาจะเข้าใจเราไหมคือกลัวทุกอย่างกลัวสามีทิ้ง กลัวติดนาน กลัวสู้คดีไม่หลุด และเราก็คือเป็นห่วงทางบ้านเขียนจดหมายให้ที่บ้านใช้เงินส่วนไหนในวันที่ไม่มีหนูแล้ว” (ID1)

“มันเครียดเพราะว่าวันที่โดนจับจำนวนยามันเยอะ กำหนดโทษตลอดชีวิตประหารชีวิตเป็นห่วงแม่คนที่เราต้องดูแล เราไม่ได้ดูแลตอนนั้นรับไม่ได้ แม่ไม่รู้ แกเป็นโรคหัวใจนอนโรงพยาบาลเป็นเดือน หนูมีลูก 2 คนก็ไม่ได้โตทั้งคู่ แม่หนูต้องเลี้ยงลูกหนู 2 คนคนเดียว” (ID3)

3. กังวลเกี่ยวกับคดีและการตัดสิน

ผู้ต้องขังต้องต่อสู้คดีในชั้นศาลขณะอยู่ในทัณฑสถาน พวกเขาจึงเกิดความรู้สึกกังวลใจต่อการตัดสินคดี และเกิดความรู้สึกกลัวว่าผลการตัดสินจะทำให้พวกเขาก่อเกิดการเปลี่ยนสถานะจากบุคคลธรรมดากลายเป็นนักโทษหญิงและต้องสูญเสียอิสรภาพ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

“กลัวต้องถูกจับ ตอนนั้นเราหนีปิดข่าวไม่ไปทำงาน ตอนนั้นกลัวมากจะโดนอุ้มฆ่า” (ID5)

“คือเราคิดว่าแล้วจะยังไงต่อเราจะต้องทำยังไง เพราะตอนนั้นก็ช่วงแรกเราก็คงคิดแต่เรื่องคดีแต่ละชีวิตความเป็นอยู่ก็คือปล่อย

ปล่อยไปตามที่ควรจะเป็นค่ะ ช่วงแรก ๆ ก็จะไม่คิดแต่เรื่องคดีอย่างเดียว” (ID14)

4. ความต้องการกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต

มีผู้ต้องขังจำนวนไม่น้อยที่จมอยู่กับความรู้สึกเสียใจของการกระทำของตน และมองหาเครื่องย้อนเวลาแก้ไขเหตุการณ์ในอดีตที่เคยผิดพลาด ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทางอารมณ์ เพราะเรื่องราวในอดีตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

“เราอยู่ตั่งสูง เหมือนตกลงมาจับเจ็บเนอะ ไม่น่าเลย ถ้าเราไม่โลกคงไม่ออกมาเป็นแบบนี้ ถ้าเราไม่เล่น Facebook ถ้าเราไม่เล่นแชต ถ้าเราไม่ปรึกษาแฟน จะไม่เป็นแบบนี้ คิดไปเรื่อย” (ID5)

“เหมือนกับว่าเราไม่มาทำมาตราบนี้เลยเนอะ เราไม่น่าที่จะแบบว่าคบคนแบบนี้เลยเนอะ เราไม่น่าที่จะเชื่อใจใครแบบนี้เลยเนอะ” (ID7)

ส่วนที่ 3 การปรับตัวทางความคิด

1. การปรับตัวทางความคิดส่งผ่านจากโลกภายใน เป็นการปรับตัวที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ปรับเปลี่ยนมุมมอง เกิดการตีความ และให้คุณค่าต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ โดยอาศัยการค้นพบต้นทุนทางจิตใจของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย ได้แก่ การจัดการกระบวนการทางความคิด การจัดการทางอารมณ์ และการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นต้น ดังนี้

1.1 การจัดการกระบวนการทางความคิด คือการปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิด มุมมองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการตีความในรูปแบบใหม่ที่สนับสนุนจิตใจ เช่น การตระหนักถึงความหวังและให้ความหมายในชีวิต การมองเห็นคุณค่าในตัวเองและรักตัวเอง

การมองโลกในแง่ดี การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนต่อความเจ็บปวดได้ การรับรู้อยอมรับความจริง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นต้น ส่งผลให้พฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ต้องขังแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริงไม่เอนเอียงไปทางบวกหรือลบเกินไป และดำเนินชีวิตอย่างมีความอึดอ้อมหัวใจ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

“คิดว่าก็คงอยู่ต่อไปได้ ไม่ใช่ว่ามันแค่นั้นก็ต้องอยู่ ความคิดนี้เข้ามาในหัว ก็น่าจะเป็นพลังพิเศษอย่างนั้น ก็เป็นความคิดในหัว จะมาจมปลักกับเรื่องเศร้าแบบนี้ไม่ได้ เปลี่ยนเป็นคนใหม่ จากนั้นเขามีอะไรเราก็ทำตามเขา เขามีกิจกรรมอะไรให้ทำก็ทำ” (ID6)

“ก็ไม่ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่รู้ว่าจะคิดได้อย่างไรเหมือนกัน จากความรู้สึกของเรามันก็แค่แบบว่าทุกคนมันก็ต้องมีหวังเพราะว่าเราคงจะไม่ได้ติดคุกไปจนถึงวันที่เราไม่ได้ออกหรือหอกะ เพราะว่าจะต้องมีวันพ้นโทษที่ได้ออกไปใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นเราก็ต้องพยายามใช้ชีวิตทุกวันให้มันผ่านไป พยายามใช้ชีวิตทุกวันให้มันมีความสุขค่ะ คิดแค่นี้” (ID7)

“เรื่องทัศนคติค่ะ เพราะเราเป็นคนคิดบวกเราเชื่อว่าเมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจเราเมื่อเราปรับสภาพให้เรามองบวกไว้ก่อนในตัวเองเป็นคนที่มีมองบวกเพิ่มพลังบวกให้ตัวเองเสมอค่ะ” (ID8)

1.2 เกิดการจัดการทางอารมณ์ เมื่อผู้ต้องขังประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ จึงเกิดการปรับความคิดและอารมณ์ให้อยู่ในภาวะสมดุล ได้แก่ การมองว่าเป็นเรื่องบาปบุญ การมองคนที่แย่กว่า ให้อภัยตัวเองต่อความผิดพลาด การมองว่าได้เรียนรู้สิ่งใหม่และ

เปิดโลกกว้าง และการเปลี่ยนพลังความแค้นสู่การเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ส่งผลให้ผู้ต้องขังรู้สึกโชคดี และมีกำลังใจต่อการดำเนินชีวิตต่อไปได้ ดังตัวอย่างดังต่อไปนี้

“ความแค้นทุกวันนี้ยังอยู่ แต่เปลี่ยนเป็นแค้นไม่ได้อยากเอาชีวิตถือว่าเราหมดเวรหมดกรรมไป” (ID1)

“คิดว่าเราต้องอยู่ให้ได้ เรามองคนอื่นครอบครัวที่ไม่ดูแลแต่เขายังอยู่ได้ มองคนด้อยกว่า เราจะได้ไม่ต้องไปคิดมาก ถ้ามีคนที่สูงกว่าเรา ฟุ่มเฟือย เราจะเสียใจ คิดแล้วรู้สึกสบายใจเพราะแม่ไม่เคยทิ้ง เราโชคดีกว่าคนอื่น” (ID2)

“ที่แม่ปลงทุกวันนี้ อาจจะเกี่ยวกับกรรมเก่า ความประมาทของเราก็ใช่ ความใจง่ายของเราก็ใช่ ของผิดกฎหมายเรารู้อยู่แล้ว ทำให้เรารู้สึกผิด” (ID9)

1.3 มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ และการปล่อยวาง

การอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติเป็นแนวคิดในกลุ่มของผู้ต้องขังทำให้พวกเขารู้สึกมีความสุขภายในจิตใจ ไร้ความกังวล ความกลัว และความเจ็บปวด เพียงแค่พวกเขารู้สึกตัวว่า ณ ตอนนี้งานทำอะไร เท่านั้น ความคิดนี้ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดการปรับตัวอยู่ในทัณฑสถานได้เหมาะสมอย่างสงบสุข ผ่อนคลาย และไม่ตึงเครียด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“...ก็คือปล่อยวาง ตอนนี้นั้นไม่สามารถให้เป็นแบบเดิมได้ ไม่มีเราก็คือได้ มีแค่นั้นก็มีแค่นั้น ขอแค่พอแค่นั้นค่ะ” (ID12)

2. การปรับตัวทางความคิดจากสิ่งส่งเสริมภายนอก

ผู้ต้องขังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในทัณฑสถานโดยอาศัยปัจจัย

ภายนอกเป็นแรงสนับสนุนทางจิตใจ ส่งผลให้ผู้ต้องขังสามารถดำเนินชีวิตในทัณฑสถานได้อย่างเป็นปกติ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นสองประเด็น ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมในกิจกรรมในทัณฑสถาน เพื่อความผ่อนคลายและการทำงาน และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและแรงสนับสนุน เป็นต้น กล่าวโดยละเอียดดังนี้

2.1 การเข้าร่วมกิจกรรมในกิจกรรมในทัณฑสถานเพื่อความผ่อนคลายและการทำงาน

ผู้ต้องขังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของทางทัณฑสถานได้ตามความสมัครใจ เช่น การเล่นดนตรี การวาดรูป การฟังเพลง เป็นต้น กิจกรรมจะถูกจัดขึ้นตามเทศกาลและวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันสงกรานต์ วันปีใหม่ วันเข้าพรรษา เป็นต้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นพบว่าผู้ต้องขังมีความสามารถคลายกังวลใจ และมีความสุขจากการได้ผ่อนคลาย นอกจากนี้การมีบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละหน่วยงาน เช่น ผู้ช่วยเลี้ยงงาน คุณครูอาสา ผู้นำกิจกรรมสันติภาพ เป็นต้น ผู้ต้องขังจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้สร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น ทำให้การมีชีวิตร่วมในทัณฑสถานมีความหมายมากขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“...จะมีการรักษาคนป่วยตรวจประจำ ส่วนใหญ่คนไข้จะเป็นหวัด หนูจะดูแลคนป่วยห้อง 1 ที่ดูแลตัวเองไม่ค่อยได้ ไม่ค่อยได้ไปไหน รู้สึกสนุกดี ได้ทำงาน มันทำให้เวลาได้เร็วขึ้น” (ID10)

“... การที่เราเห็นเพื่อนมาเข้าร่วมกิจกรรมและเพื่อนมีความสุขมันก็ทำให้รู้สึกดี และยังแบบว่าเราทำงานทำนั่นทำนี่ทำอย่างนั้น เห็นคนอื่นยิ้มคนอื่นเค้าคลายเครียด เราทำตรงเนี่ยเพราะเราเห็นเราอยุ่ของเพื่อน

ผู้ต้องขัง เราก็รู้สึกดีค่ะ เหมือนกับว่า เราก็เลยทำให้เขามีความสุขนะ อย่างน้อยหนูก็นึกแบบว่าทำให้คนอื่นมีความสุขได้” (ID13)

2.2 การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และแรงสนับสนุน

การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนผู้ต้องขัง และเจ้าหน้าที่ เป็นต้น จะทำให้ผู้ต้องขังเกิดพลังใจและกำลังต่อการมีชีวิต ผู้ต้องขังที่รับรู้ถึงความรักจากบุคคลรอบข้างจะเกิดการเห็นคุณค่าตนเองสามารถดำเนินชีวิตในทัณฑสถานโดยปราศจากความรู้สึกอ้างว้าง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“กำลังใจจากครอบครัว เราจะต้องมีชีวิตรอด ออกไปจะต้องใส่ใจครอบครัวมากกว่านี้จะออกไปอยู่กับลูก ครอบครัว สามี่ ลูก เมื่อก่อนไม่เคยทำอะไรด้วยตัวเอง แต่ต้องทำทุกอย่างซักผ้า เมื่ออยู่ที่นี้ อยู่เพื่อครอบครัวกำลังใจจากครอบครัวทำให้เราจะต้องทำตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อออกไปเจอคนที่รอเราอยู่” (ID5)

■ อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สามารถอภิปรายในแต่ละประเด็นได้ดังนี้

1. ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังหญิง

ผลจากการวิจัยพบว่า เมื่อผู้ต้องขังก้าวเท้าเข้าสู่ทัณฑสถานส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดประสบการณ์ทางสุขภาพจิต ดังนี้

1.1 ความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ เมื่อการสูญเสียอิสรภาพเกิดขึ้นในผู้ต้องขัง ทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หากร้ายแรงจนถึงขั้นทำร้ายตัวเอง ตามแนวคิดของ Sykes and Matza

(1957) การถูกจองจำ และการขาดด้านเสรีภาพของความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกอึดอัด กัดดัน ในสภาพที่ไม่สามารถมีสิทธิในการเลือก เช่น การทำกิจวัตรตามอำเภอใจ การเลือกใส่เสื้อผ้าได้ตามใจชอบ การเลือกที่นอนตามต้องการ นอกจากนี้ พบว่าผู้ต้องขังตกอยู่ในภาวะสับสนทางจิตใจ (Kobai, 2017) ยิ่งทำให้มีสภาวะจิตใจที่อ่อนแอ และไม่สามารถเห็นหนทางของทางออกต่างๆ ได้ (ขนิษฐา แสนใจรักษ์, 2552) ดังนั้น ความรู้สึกสิ้นหวังต่อการมีชีวิตย่อมเกิดขึ้นในสภาวะเช่นนี้เป็นความรู้สึกที่มนุษย์ไม่สามารถครอบครองในสิ่งที่ปรารถนาได้ ส่งผลให้เกิดความทุกข์ไม่สบายใจ และความรู้สึกสิ้นหวังในที่สุด (คาลอส บุญสุภา, มณญ์ แก้วจินดา และ วรางคณา โสมะนันท์, 2563) พบการศึกษาผู้ป่วยมะเร็งซึ่งมีประสบการณ์ทางลบต่อโรคที่เป็นอยู่ มีระดับความสิ้นหวังและภาวะซึมเศร้าสูงและมีความสัมพันธ์กับการพยายามฆ่าตัวตาย (เบญญพร บรรณสาร และสินจง โปธิบาล, 2559) ทั้งนี้ กรณีผู้ป่วยมะเร็งและผู้ต้องขังเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ความทุกข์ใจคล้ายกัน หากพวกเขาไม่สามารถมองเห็นทางออก ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ซึมเศร้าและตัดสินใจจบชีวิตในท้ายที่สุด ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกทุกข์ทรมานจิตใจในผู้ต้องขังนั้น สามารถรวมถึงความรู้สึกไม่ยอมรับความจริงเป็นลักษณะกลไกทางจิตใจของการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นจนกลายเป็นความขัดแย้งต่อสภาวะจิตใจ ส่งผลให้เกิดความทุกข์ (เริงชัย หมั่นชนะ, 2558) และยังพบว่า ผู้กระทำความผิดจำนวนไม่น้อยที่เกิดความคิดและความกลัวต่อการใช้ชีวิตในทัณฑสถาน

ความกลัวส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในแง่ของความสุข เกิดจากปัจจัยภายใน เช่น พยาธิทางความคิด ความรู้สึกผิดเมื่อกระทำ ความผิด การถูกตำหนิตัวเป็นต้น (ธัมมลักขณา ภิกขุณี, 2559) ผู้ต้องขังเกิดความหวาดระแวงต่อการเข้าสู่เรือนจำในครั้งแรก ผู้ต้องขังอาจมีภาพจำผ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ หรือคำบอกเล่าต่อจากคนรอบข้างถึงความไม่น่าอภิรมย์ภายในเรือนจำ จึงเกิดเป็นความหวั่นกลัวเมื่อรู้ว่าตนจำเป็นต้องเข้าไปใช้ชีวิตในเรือนจำ (สมภพ แจ่มจันทร์, 2550) ยิ่งไปกว่านั้นปัญหาสุขภาพจิตหลังจากเกิดการสูญเสียอิสรภาพในผู้ต้องขัง คือ กลัวและกังวลหากคนข้างนอกมองไม่ดี ตามแนวคิดเรื่องการตีตรา คือการถูกกำหนดไม่ว่าจะเป็น กฎเกณฑ์ พฤติกรรม หรือค่านิยม จากสังคม ในทิศทางลบและบวกอย่างมีขอบเขตชัดเจน บุคคลจะรู้สึกกังวลใจหากถูกผู้อื่นมองว่าตนขาดคุณลักษณะที่เป็นไปตามแบบแผนนิยม (Slobin & Gordon, 1966) สอดคล้องกับการศึกษาในผู้ต้องขังหญิงข้ามแดน กล่าวว่าหนึ่งในความเจ็บปวดทางจิตใจนอกจากการเป็นนักโทษ คือการถูกตีตราจากสังคมกับการที่เธอเป็นโสเภณี เพราะเป็นเรื่องที่สังคมไม่ยอมรับ เรื่องคุณค่าความเป็นมนุษย์ นับเป็นตราบาป และแผลในใจของเธอตลอดการถูกจองจำ (ศิริพร แทนสุวรรณ และวรรณะ หนูหมื่น, 2561)

1.2 รู้สึกผิดต่อครอบครัวและคนรัก

ผลจากการวิจัยพบว่า เมื่อบุคคลเปลี่ยนสถานะมาเป็นผู้ต้องขังทำให้เกิดความรู้ทางลบ เกิดการกล่าวโทษตนเองและรู้สึกผิดต่อคนรัก และครอบครัว กลัวถูกทอดทิ้ง เมื่อผู้ต้องขังต้อง

พลัดพรากจากคนรัก ครอบครัว เป็นความเจ็บปวดที่ปรารถนากลับไปใช้ชีวิตร่วมกับพวกเขาอีกครั้ง ส่งผลให้พวกเขาต้องต่อสู้กับความเครียด ความวิตกกังวล ความสงสัยใน ตนเอง การวิจารณ์ตนเอง จนทำให้ตนไม่มีความสุข (Coaston & Lawrence, 2019) ในบริบทของผู้ต้องขังเกิดความละอายใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือครอบครัวและคนรักได้เหมือนเดิม ในทางกลับกันครอบครัวและคนรักต้องกลับมาช่วยเหลือตนขณะอยู่ในเรือนจำ จึงเกิดเป็นความทุกข์ภายในจิตใจของผู้ต้องขังเป็นอย่างมาก และเมื่อผู้ต้องขังต้องโดดเดี่ยวในเรือนจำเพียงลำพัง ทำให้พวกเขาก่อเกิดความคิดว่าตนจะถูกทอดทิ้ง (สมภพ แจ่มจันทร์, 2550)

1.3 ความกังวลเกี่ยวกับคดีและการ

ตัดสิน ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังจำเป็นต้องทำกิจกรรมเพื่อเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ขณะอยู่ในเรือนจำ เช่น การร่างจดหมาย การหาหลักฐาน และการติดต่อทนาย ช่วงระหว่างรอการตัดสินทำให้พวกเขาก่อเกิดความไม่สบายใจและความกังวลต่อคดีเป็นอย่างมาก ปฏิกริยาต่อความรู้สึกกลัวและไม่สบายใจต่อคดี ทำให้ผู้ต้องขังต่างดิ้นรนเพื่อต่อสู้คดี เพื่อรอดพ้นจากการถูกจองจำ ทำให้ระหว่างการต่อสู้คดีพวกเขาต่างกังวลใจที่จะหาแหล่งข้อมูล ทั้งพยายามเพื่อเรียกร้องความเป็นธรรมอย่างตรงไปตรงมา หวังว่าคำพิพากษาจากศาลจะเป็นไปตามใจที่คาดหวัง (ศิริพร แทนสุวรรณ และวรรณะ หนูหมื่น, 2561) การกระทำเช่นนั้นเกิดจากสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความกลัว สูญเสียอิสรภาพ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปจากความเป็นอิสระกลับกลายเป็นถูกกำหนดวิถีชีวิตด้วยกฎระเบียบทางเรือนจำ

และเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด เช่น การทำงาน การต้องการพักผ่อน การทำกิจกรรม เป็นต้น ถูกตีกรอบด้วยเวลาและเงื่อนไขตามกฎระเบียบ ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความบีบคั้นใจ กดดัน อึดอัดต่อวิถีชีวิตที่ไร้ซึ่งอิสรภาพ (สมภพ แจ่มจันทร์, 2550)

1.4 ความต้องการกลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีต ผลการวิจัยพบว่าเมื่อผู้ต้องขังเกิดการตระหนักถึงความผิดพลาด ส่งผลให้พวกเขาต้องการกลับไปเปลี่ยนแปลงการกระทำตรงเหตุให้ดีกว่า เพื่อหลีกเลี่ยงการพบเจอกับผลที่พวกเขาไม่ปรารถนา สอดคล้องกับกลุ่มนักจิตวิทยาเกสตัลท์ กล่าวว่าเป็นหนึ่งในประสบการณ์ที่ติดค้างอยู่ในจิตใจ เกี่ยวข้องกับเรื่องราวใหญ่ ๆ ในอดีตที่ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ และบุคคลอนุญาตให้ตนเองจมอยู่กับความคิดเดิม ๆ ต่อเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว บนความผิดหวังและความเสียใจ จนกลายเป็นความรู้สึกเสียตาย และมีความวิตกกังวลต่อผลลัพธ์ที่ไม่ต้องการ ส่งผลให้บุคคลจะเกิดความคิดต้องการย้อนเวลากลับไปแก้ไขต่อสิ่งที่ผิดพลาดเพื่อการเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ตามคาดหวัง และเป็นผลต่ออาการทางจิตได้ในที่สุด (Mann, 2010)

2. การปรับตัวทางความคิด

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังจะเกิดกระบวนการปรับตัวทางความคิดมาใช้ตามความเหมาะสม เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของตนเอง ส่งผลให้โลกภายในของผู้ต้องขังสดใสอีกครั้ง ประกอบไปด้วย 2 ประเด็นหลัก ดังนี้

2.1 การปรับตัวทางความคิดจากพลังผลักดันภายใน พบว่า การปรับตัวทางความคิดของผู้ต้องขังที่ได้จากพลังผลักดันภายใน ได้แก่ การจัดการกระบวนการทางความคิด การจัดการทางอารมณ์ และการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะและการปล่อยวาง เป็นต้น สามารถอภิปราย ดังนี้

2.1.1 การจัดการกระบวนการทางความคิด กล่าวว่า ผู้ต้องขังจะเกิดการเรียนรู้เพื่อการอยู่รอด โดยเกิดกระบวนการจัดการทางความคิด ด้วยการค้นพบคุณลักษณะทางบวกภายในตนเอง เช่น ตระหนักถึงความหวัง และให้ความหมายในชีวิต ผู้ต้องขังสามารถสร้างความหวัง และความหมายในชีวิต ซึ่งช่วยบรรเทาความรู้สึกทุกทรมานจิตใจขณะอยู่ในทัณฑสถาน ตามแนวคิดของ Snyder (1994) ความหวังเป็นกระบวนการของกลุ่มความคิดที่มีความต่อเนื่อง ประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่จะรับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผนเพื่อไปถึงเป้าหมาย ทำให้บุคคลสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ทางบวก และสามารถเอาชนะความรู้สึกทางลบ และความรู้สึกอันไม่พึงประสงค์ได้ ตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมวิกเตอร์ แฟรงเคิล กล่าวว่า ความหมายในชีวิตมีคุณค่าซ่อนอยู่ภายในตัวเอง หากเราค้นหามัน สิ่งนั้นจะมอบความหมายให้กับบุคคลนั้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ (Frankl, 1984) สอดคล้องกับการศึกษา ผู้ต้องขังที่มีความหวังสูงจะมีมุมมองไปยังเป้าหมายในอนาคต นึกถึงบุคคลอันเป็นที่รัก ครอบครัว เพื่อรอวันออกไปใช้ชีวิตร่วมกัน

(Ginneken, 2015) สอดคล้องกับการศึกษา ผู้ต้องขังหญิงข้ามแดน พบว่าเธอได้เรียนรู้และใช้ชีวิตอยู่ในทัณฑสถานถึงความเจ็บปวดจนสามารถค้นพบความหมายของการเป็นมนุษย์ได้ โดยการสามารถจัดการค้นหา และการรู้จักใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทำให้เธอเกิดพลังภายในตนเอง เธอเติบโตขึ้นอย่างมีวุฒิภาวะ และเป็นการรักษาบาดแผลภายในจิตใจให้ดีขึ้นอย่างแข็งแรง (ศิริพร แทนสุวรรณ และวรรณะ หनुหมื่น, 2561) พบผู้ต้องขังบางรายที่เกิดกระบวนการจัดการทางความคิดด้วยการมองเห็นคุณค่าในตัวเองและรักตัวเอง (self-love) บุคคลที่เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่งผลให้เกิดการรักตนเองสูงเช่นกัน (Campbell et al., 2002) นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความรู้สึกรักตนเอง (Mruk, 2006) สอดคล้องกับการศึกษา ผู้ต้องขังในประเทศญี่ปุ่น พบว่า ผู้ต้องขังที่มีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำจะแสดงอาการ ซึมเศร้า และความก้าวร้าว (Matsuura, Hashimoto, & Toichi, 2009) นอกจากนี้ พบผู้ต้องขังที่มองโลกในแง่ดี กล่าวว่า การเกิดสมดุลของอารมณ์ขึ้นอยู่กับระดับมุมมองต่อโลกในแง่ดีหรือการมองโลกในแง่ร้าย บุคคลที่มองโลกในแง่ดีคาดหวังให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่ดี สามารถเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกไปในทิศทางบวกได้ แต่บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะคาดหวังผลลัพธ์ทางลบ มักสงสัยกับสิ่งที่เกิดขึ้นนำไปสู่อารมณ์ทางลบ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความโกรธ เสียใจ หรือสิ้นหวัง เป็นต้น (Carver & Scheier, 1998) สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการมองโลก

ในแง่ดีและผู้ต้องขังของมหาวิทยาลัย George Mason พบว่า ผู้ต้องขังที่มีการมองโลกในแง่ดี จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในสุขภาพจิตในทิศทางที่ดีตามด้วยเช่นกัน และไม่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้ต้องขังที่มีการมองโลกในแง่ดี มีแนวโน้มที่จะมีการแสดงพฤติกรรมในทิศทางบวก (Caron, 2010)

และผลการวิจัยยังพบว่า มีผู้ต้องขังหญิงที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญให้บุคคลสามารถทนต่อความคับข้องภายในจิตใจ และยังสามารถเผชิญต่อปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Grotberg, 1995) ส่งผลให้พวกเขาสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตตามกิจวัตรภายในทัณฑสถานได้อย่างเหมาะสม สามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เผชิญได้ และมีวิธีการจัดการอารมณ์ทางลบเปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์ทางบวก สอดคล้องกับการศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและปัญหาสุขภาพจิตในเยาวชนอาชญากรที่เรือนจำ Shiraz Central พบว่า ผู้ต้องขังชายที่มีความผิดปกติทางสุขภาพจิต ร้อยละ 97.1 มีความเข้มแข็งภายในจิตใจอยู่ในระดับต่ำ (Albokurdi, Jahromi, Hoseini, & Nikroo, 2012) อีกทั้งเมื่อผู้ต้องขังเกิดการรับรู้ยอมรับความจริง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการปรับตัวได้ดี ลดความเครียด และความวิตกกังวลได้ดี (การวิติ ทองเผือก, 2547) จากการศึกษาระบบการปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง พบว่า การปรับมุมมองความคิดให้เข้ากับสถานการณ์ความ

เป็นจริงที่ตนเองกำลัง ทำให้จิตใจมีความชัดเจน ไม่มัวหมอง และสงบสุข (วีรยุทธ แสนพงศ์ และ จิระสุข สุขสวัสดิ์, 2561)

2.1.2 การจัดการทางอารมณ์

ผลการวิจัยพบว่าสถานการณ์ต้องขังในเรือนจำ เป็นเรื่องที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผู้ต้องขัง บางรายจึงมีการจัดการปัญหานั้นด้วยวิธีการ จัดการทางอารมณ์กับทางลบของตน โดยการ เปลี่ยนมุมมองตามความเชื่อ ค้นหาสิ่งที่ ตนเองมีดีกว่าคนอื่น การให้อภัยตนเองต่อความ ผิดพลาดที่เกิดขึ้น การใช้กลไกป้องกันทางจิต เปลี่ยนแปลงพลังทางลบเป็นพฤติกรรมที่ สร้างสรรค์ หรือการเปิดใจมองเห็นโอกาสเพื่อ พัฒนาศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้ผู้ต้องขัง อยู่ในสภาวะอารมณ์ทางบวกอย่างเหมาะสม สามารถอภิปรายได้ดังนี้

2.1.2.1 การมองว่าเป็นเรื่อง

บาปบุญ ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังหญิง ได้นำ แนวคิดเรื่องบาปบุญมาปรับใช้ เกิดมุมมองต่อ สิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นการชดใช้กรรมต่อการกระทำผิด ของตน ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความผ่อนคลาย ความคับแค้นภายในใจ สามารถปรับสมดุลให้ กลับมาสู่สภาวะปกติได้ สอดคล้องกับการศึกษา การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการ ปรับสภาวะทางอารมณ์: ศึกษากรณีผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดเลย พบว่า ความผิดของผู้ต้องขัง มีความสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์ เรื่องจิตใจ เป็นสาเหตุสำคัญของการทำผิดและการใช้ชีวิต ในเรือนจำ การนำแนวคิดเรื่องบาปบุญมาปรับใช้ มีส่วนช่วยให้ผู้ต้องขังลดปัญหาความตึงเครียด ทางอารมณ์ได้ (ธนพัฒน์ เจริญรัตน์ และชิต จุลราช, 2563)

2.1.2.2 การมองคนที่แย่กว่า

ผลการวิจัยพบว่า มีผู้ต้องขังหญิงได้เกิด การประเมินสิ่งที่ดีภายในตนเอง เปรียบเทียบกับ กลุ่มเพื่อนผู้ต้องขัง และเกิดการปรับมุมมองเห็น สิ่งที่ดีกว่าของตนชัดเจนมากขึ้น เป็นแรงจูงใจให้ ผู้ต้องขังเกิดกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อใน ทณฑสถานอย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิด การจัดการทางอารมณ์ คือการปรับอารมณ์หรือ ความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญ และกำลังใจ เพื่อบุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (Lazarus & Folkman as cited in Lazarus, 1996)

2.1.2.3 การให้อภัยตัวเอง

ต่อความผิดพลาด การนึกถึงความผิดพลาด ผ่าน การให้อภัย โดนปราศจากการแค้น และ เปลี่ยนอารมณ์ทางลบให้เป็นอารมณ์ทางบวก (Snyder & Lopez, 2005) ได้ ซึ่งการให้อภัย ตนเองเป็นกระบวนการแทนที่ระหว่างการ ตอบสนองต่อพฤติกรรมทางลบ บุคคลจะเกิด แรงจูงใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยปราศจาก การแค้น การกระทำผิด และลดการตอบโต้ ตนเองในทางลบ (McCullough et al., 1997) บุคคลจะเกิดความสงบสุขภายในจิตใจเข้ามา แทนที่ความคับแค้นใจ (Lazarus & Folkman, 1966) ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังหญิง ได้เกิด กระบวนการให้อภัยตนเองต่อความผิดพลาด ในอดีต ลดการกล่าวโทษตนเอง ปรับเปลี่ยนเป็น ยอมรับ และยกโทษตนเองในที่สุด ทำให้ผู้ต้องขัง สามารถเกิดการปรับตัวสามารถมีชีวิตใน ทณฑสถานอย่างไม่น่าเบื่อใจ ดำเนินชีวิต ในแต่ละวันอย่างมีความสุข

2.1.2.4 การเปลี่ยนพลัง

ความคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลง คือ กลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งเป็นกลวิธีที่บุคคลใช้เพื่อเผชิญกับเหตุการณ์ ความเครียด ความวิตกกังวลของตน ด้วยวิธีการสร้างความสมดุล ภายในจิตใจส่งผลให้บุคคลอยู่ในสภาพที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (ต้นสาย แก้วสว่าง, ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ และภาสกร คัมศิริ, 2565) หากผู้ต้องขังเกิดการปรับตัวโดยใช้กลวิธีทางบวก ส่งผลให้ผู้ต้องขังที่มีปัญหาสุขภาพจิตสามารถภาวะซึมเศร้า และต่อสู้กับความรู้สึกผิดของตนได้ (Bonta, & Gendreau, 1990) และประการสุดท้าย การมองว่าได้เรียนรู้สิ่งใหม่และเปิดโลกกว้าง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังมองว่าการดำเนินชีวิตในทัณฑสถานคือการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ สอดคล้องกับแนวคิดของ Albert Bandura (Bandura, 1986) กล่าวว่า การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการสำคัญของมนุษย์ ส่งผลให้มนุษย์ รู้จักช่วยเหลือตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ จากการศึกษาในกลุ่มผู้ต้องขังสูงอายุ พบว่า เกิดการปรับเปลี่ยนแผนการชีวิตอยู่กับความเป็นจริง เปิดรับโอกาสใหม่ๆ และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเอง จนกระทั่งสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการทำความเข้าใจ (วีรยุทธ แสนพงศ์ และจิระสุข สุขสวัสดิ์, 2561)

2.1.3 มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ

และการปล่อยวาง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังใช้วิธีการมีสติและการปล่อยวางเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังเกิดการปรับตัว และสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันด้วยสภาวะจิตใจ

อย่างเป็นสุข สอดคล้องกับแนวคิดสติ ความรู้สึกตัวทุกขณะ ทางกาย จิตใจ ความรู้สึก และความคิด ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว (Kabat-Zinn et al., 2006) สติจะช่วยผานสิ่งที่รบกวนทางความคิดที่ต่างหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว ในการรับฟัง การตกผลึกทางความคิด ความรู้สึก และความต้องการของเรา (พระวิระพจน์ ชาติธรรมโม, 2562) พบการศึกษาในผู้ต้องขังโทษประหารชีวิตสามารถค้นพบการมีชีวิตอย่างเป็นสุขในปัจจุบันขณะ มองเห็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในใจ และสามารถก้าวผ่านนรกที่ตนสร้างขึ้นได้ และรู้จักการปล่อยวาง ด้วยวิธีการ “จัดจ้านกับความเป็นจริง” (ชาตินวนพ สมกำลัง และนิรนาท แสนสา, 2560)

2.2 การปรับตัวทางความคิดจากสิ่งส่งเสริมภายนอก

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางโลกภายนอกยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดกระบวนการปรับตัว เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมในกิจกรรมในทัณฑสถานเพื่อความผ่อนคลาย และการทำงาน และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและแรงสนับสนุน เป็นต้น ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยมาอภิปรายโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.2.1 การเข้าร่วมกิจกรรมในกิจกรรมในทัณฑสถานเพื่อความผ่อนคลายและการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางทัณฑสถานจัดทำให้และการได้ทำงาน ทำให้พวกเขาก่อเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ สนุกและมีความสุขหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แยกเป็นประเด็นประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อความบันเทิง กิจกรรมยึดเหนี่ยวจิตใจ และการมีบทบาทหน้าที่

รับผิดชอบ เป็นต้น พบการศึกษาในผู้ต้องขังสูงอายุมีวิธีการจัดการความเหงา ความเครียด ความเบื่อหน่าย ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอบรมวิชาชีพ การทำอาหาร ขนม ไอศกรีม จากวิทยากรภายนอก โครงการต่าง ๆ ช่วยทำให้ผู้ต้องขังสูงอายุ เกิดรอยยิ้ม และ เพลิดเพลิน ดูเหมือนว่าโลกก็เปลี่ยนไปแคบ ๆ ที่อัดแน่นไปด้วยความทุกข์ระทม ได้ระเบิดออกเป็นความสดชื่นในโลกกว้าง (วีรยุทธ แสนพงศ์ และจิระสุข สุขสวัสดิ์, 2561)

2.2.2 การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล

รอบข้างและแรงบันดาลใจ ปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ แรงจูงใจด้านสังคม ต้องการได้รับการยอมรับและแรงบันดาลใจ เช่น บุคคลอันเป็นที่รัก ครอบครัว เจ้าหน้าที่ และเพื่อน (พรณวดี คำไชยวงศ์, 2564) สอดคล้องกับการศึกษาในนักโทษเสพติด พบว่า สมบัติอันล้ำค่าที่สุดที่ตนมีและไม่เคยมองเห็นคือครอบครัว เป็นเหมือนน้ำหล่อหลอมทางจิตใจและกายที่กำลังเหี่ยวเฉา ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าโลกใบนี้ไม่ได้เดียวดายอย่างที่คิดไว้ตอนแรก มีกำลังใจที่จะเดินต่อไปในวันพรุ่งนี้อย่างไม่สิ้นหวัง (เพชรไทย ขุนทองจันทร์, 2559) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนผู้ต้องขัง เจ้าหน้าที่เป็นส่วนเติมเต็มความรู้สึกว่าเขานั้นให้สมบูรณ์ มีพลังกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ตนต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกมีความหวังรอใครสักคนที่รัก

จากการศึกษาในครั้งนี้เป็นโอกาสที่ดีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เกิดการทบทวนเหตุการณ์ในอดีตของตนและเกิดการตระถึงความคิด

ที่ส่งผลให้เกิดปรับตัวขณะอยู่ในทัณฑสถาน อีกทั้งได้แบ่งปันประสบการณ์ตรง และถ่ายทอดเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ในเรื่องแนวทางการดำเนินชีวิตในทัณฑสถาน ส่งต่อเพื่อนผู้ต้องขังรายอื่นเพื่อนำไปประยุกต์ใช้และมีชีวิตในทัณฑสถานอย่างปกติสุข ยิ่งไปกว่านั้น ผลการวิจัยเป็นข้อมูลอันสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เช่น การได้รับคำปรึกษาทางจิตวิทยา การเข้าร่วมโครงการ To be number one และการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาพฤตินิสัยของทางทัณฑสถาน เป็นต้น เพื่อที่ทางทัณฑสถานจะนำข้อมูลมาออกแบบโปรแกรมให้มีวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องต่อการส่งเสริมและช่วยเหลือสุขภาพจิตผู้ต้องขังต่อไป

■ ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ทูทางจิตวิทยาทางบวกเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดการปรับตัวทางความคิดในกลุ่มผู้ต้องขังหญิง เช่น การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตัวเอง การมีความหวัง และการรับรู้ความสามารถในตัวเอง เป็นต้น จึงควรมีการขยายผลสร้างโปรแกรมที่ส่งเสริมพลังความคิดทางบวก และวิธีการรับมือภายใต้สถานการณ์จำกัดอย่างเป็นรูปธรรมผ่านโครงการหรือกิจกรรมในทัณฑสถานที่เหมาะสมให้แก่กลุ่มผู้ต้องขังต่อไป
2. ขอบเขตของการศึกษาในครั้งนี้ คือ ตั้งแต่ระยะเวลาของการดำเนินชีวิตในทัณฑสถานเท่านั้น เพื่อได้องค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์มากขึ้น ผู้วิจัยเสนอการวิจัยครั้งต่อไป ศึกษาติดตามวิถีชีวิตประสบการณ์ทางจิตใจหลังจากพ้นโทษ

3. ควรเพิ่มจำนวนนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพจิตให้เพียงพอต่อการดูแล และช่วยเหลือผู้ต้องขังอย่างทั่วถึง และควรนำวิทยากรจากภายนอกเข้ามาทำกิจกรรมในเรือนจำเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนบรรยากาศให้ผู้ต้องขังมีประสบการณ์ไม่ซ้ำซาก อีกทั้งเจ้าหน้าที่ควรคัดกรองปัญหาความเครียดด้วยแบบวัด PMHQ ในกลุ่มผู้ต้องขังทุก 3 เดือน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตอันร้ายแรง และส่งผลให้การดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มผู้ต้องขังมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

■ บรรณานุกรม

กรมราชทัณฑ์. (2563). *สถิติผู้ต้องขังของประเทศไทย*. ค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2563, จาก <http://www.correct.go.th>.

กฤตยา อาชวนิจกุล และกุลภา วจนสาระ. (2558). *ผู้ต้องขังหญิง : สถานการณ์และข้อเสนอเชิงนโยบาย*. นครปฐม: สมาคมนักวิจัยประชากรและสังคม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชนิษฐา แสนใจรักษ์. (2552). *ในข่วงของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คาลอส บุญสุภา, มฤชฎี แก้วจินดา และ วราภรณ์ ไสมะนันท์. (2563). การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ. *วารสารเกษมบัณฑิต*. 22(2), 43-53.

ชาตินภาพ สมกำลัง และนิรนาท แสนสา. (2560). ประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤตของผู้ต้องโทษประหารชีวิตในเรือนจำบางขวาง. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 10(2), 273-290.

จิตติมาพร จุลกิง. (2560). *สิทธิในการดำรงชีวิตของผู้ต้องขังหญิง*. วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่. (2557). *วิสัยทัศน์ทัณฑสถานหญิง*. ค้นเมื่อ 10 เมษายน 2564, จาก <http://www.correct.go.th>.

ทัณฑสถานหญิงชลบุรี. (2548). *วิสัยทัศน์ทัณฑสถานหญิง*. ค้นเมื่อ 10 เมษายน 2564, จาก <http://www.correct.go.th>.

ธนวัฒน์ เกลิมรัตน์ และปิต จุลราช. (2563). การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรับสภาวะทางอารมณ์: ศึกษากรณีผู้ต้องขังชาย เรือนจำจังหวัดเลย. *วารสาร มจร. เลขปริทัศน์*, 1(1), 29-39.

เบญญพร บรรณสาร และสินจง โปธิบาล. (2559). ความสิ้นหวังของผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(2), 1-12.

ณัฐฉา ยอตระบำ. (2549). *มูลเหตุจูงใจในการกระทำผิดซ้ำคดีเกี่ยวกับทรัพย์: ศึกษาเฉพาะกรณี เรือนจำจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์. (2550). สุขภาพจิตและกลไกทางจิตของผู้ต้องขังและนักโทษไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 15(2), 79-92.

- ต้นสาย แก้วสว่าง, ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ และ ภาสกร คุ่มศิริ. (2565). กลไกทางจิต: บทควมปริทัศน์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 12, 149-164.
- ธัมมลักขณา ภิกขุณี. (2559). พุทธวิธีรับมือกับความกลัว. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 9(3), 483-488.
- พระวิระพจน์ ชาครธมโม (ผลจันทร์). (2562). สถิติในกระบวนการสานเสวนานำพาสันติสุขสู่ชายแดนภาคใต้. *วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 2(2), 19-28.
- พิสมัย รัตนโรจน์สกุล (2554). สร้างชีวิตใหม่ในเรือนจำ. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 3(3), 40-53.
- พรรณวดี คำไชยวงศ์. (2564). การแปลงเปลี่ยนพฤติกรรมและความสำเร็จในการกลับคืนสู่สังคม: จากนักโทษสู่ นักกีฬาอาชีพ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(2), 534-547.
- เพชรไทย ขุนทองจันทร์. (2559). เรื่องเล่าจากคนผ่านคุก กรณีศึกษา ผู้พักโทษและลดโทษจากสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร ประจำศาลจังหวัดดลิ่งชัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภาวดี ทองเผือก. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่เน้นการสนับสนุนจากสามต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เรียงชัย หมั่นชนะ. (2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 2(1), 63-78.
- วิรัชธ แสนพงศ์ และจิระสุข สุขสวัสดิ์. (2561). ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*, 8(1), 191-204.
- ศิริพร แทนสุวรรณ และวรรณะ หนูหมื่น. (2561). นัยสำคัญในเรื่องเล่า ความเจ็บปวด “ฉันคือเอรี” กับประสบการณ์ข้ามแดน. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 29(2), 172-183.
- สมภพ แจ่มจันทร์. (2550). ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังหญิงคดีฆาตกรรมในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย. (2561). รายงานการวิจัย เรื่องเพศภาวะและเส้นทางสู่เรือนจำ: การศึกษาเรื่องเล่าของผู้ต้องขังหญิงและผู้ต้องขังชายคดีอาชญากรรมในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (องค์การมหาชน).
- อุทยา นาคเจริญ. (2547). สภาวะสุขภาพจิตของนักโทษคดีความผิดต่อชีวิตและร่างกาย. *วารสารสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์*, 1(1), 1-78.
- Abukurdi, S., Jahromi, M. N., Hoseini, S., & Nikroo, M. (2012). The Relationship between resilience and mental disorders among young criminals at Shiraz Central prison. *Scientific Journal of Kerdistan University of Medical Sciences*, 17(3), 43-50.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Besemer, S., Farrington, D. P., & Bijleveld, C. (2017). Labeling and intergenerational transmission of crime: The interaction between criminal justice intervention and a convicted parent. *PLOS ONE*, 12(3), e0172419. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172419>
- Bonta, J., & Gendreau, P. (1990). Reexamining the cruel and unusual punishment of prison life. *Law and Human Behavior*, 14(4), 347–372.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University.
- Caron P Heigel. (2010). Self-Reported Physical Health of Inmates: Impact of Incarceration and Relation to Optimism. *Journal of Correctional Health Care*. 16(2), 106-116.
- Campbell, W. K., Rudich, E. A., & Sedikides, C. (2002b). Narcissism, Self-Esteem, and the positivity of Self-Views: two portraits of Self-Love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 358–368. <https://doi.org/10.1177/0146167202286007>
- Crist, J. D., & Tanner, C. A. (2003). Interpretation/analysis methods in hermeneutic interpretive phenomenology. *Nursing Research May/June*, 52(3), 202-205.
- Coaston, S. C., & Lawrence, C. (2019). Integrating Self-Compassion across the Counselor Education Curriculum. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(3), 292–305. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1610536>
- Frankl, V. E. (1984) *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Ginneken, E. V. (2015). The role of hope in preparation for release from prison. ResearchGate. 10-15.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: The Bernard van Leer Foundation.
- Heidegger, M. (2002). The Origin of the Work of Art, in: Martin Heidegger: Off the Beaten Track.
- Kobai, S. W. (2017). *Sitting inside Buddhist Practice in America’s Prisons*. South Deerfield: U.S.A.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.

- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points & techniques*. London & New York: Routledge.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Mruk, C. J. (2006). Changing Self-Esteem: Research and Practice. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. 164–169.
- Matsuura, N., Hashimoto, T., & Toichi, M. (2009). Correlations among self-esteem, aggression, adverse childhood experiences and depression in inmates of a female juvenile correctional facility in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 63, 478-485.
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Sciences Research*, 34, 1189-1208.
- Slobin, D. I., & Gordon, B. A. (1966). Directory of Soviet scientists engaged in psychological and psychophysiological research. *Soviet Psychology and Psychiatry*, 4(3–4), 120–144. <https://doi.org/10.2753/rpo1061-0405040304120>
- Snyder, C. R. (1994). Hope and optimism. *Encyclopedia of human behavior*, 2, 535-542.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press



