

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีงานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด
  - 1.1 ความหมายของความเครียด
  - 1.2 ประเภทความเครียด
  - 1.3 ระดับความเครียด
  - 1.4 สาเหตุของความเครียด
  - 1.5 อาการของผู้ที่มีความเครียด
  - 1.6 ผลกระทบของความเครียด
  - 1.7 ผลเสียของความเครียด
  - 1.8 การวัดความเครียด
  - 1.9 แนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียด
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
  - 2.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Need Hierachy Theory)
  - 2.2 ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (The Person-Environment Fit Theory)
  - 2.3 ทฤษฎีความกดดันทั่วไป (General Strain Theory)
3. แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดของผู้ต้องขัง
4. ข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำของสหประชาชาติ ว่าด้วยผู้ต้องขังระหว่างสอบสวนหรือระหว่างการพิจารณาคดี
5. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะการณ์ที่มนุษย์ทุกคนในสังคมโลกไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะเอาชนะเพื่อให้หลุดพ้นในประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละวัน ด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันกับความเครียดที่เกิดขึ้น และแตกต่างกันด้วยการเรียนรู้ การปรับตัว การปรับอารมณ์ การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส สถานการณ์ต่าง ๆ จึงเป็นปัญหาที่ส่งผลให้เกิดการปรับตัวของบุคคล ก่อให้เกิดแรงผลักดันภายในและภายนอก เพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าในสถานการณ์นั้น ๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด นักวิชาการและผู้สนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความ ของความเครียดในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

### 1.1 ความหมายของความเครียด

“ความเครียด” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายความว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานมากเกินไป ภาษาอังกฤษเรียกว่า Stress มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringere” แปลว่าความขมึงเกลียว

กรมสุขภาพจิต (2543, น. 5) ความเครียด หมายถึง เรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราก็จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

กิติกร มีทรัพย์ และคณะ (2541, น. 1) ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อสร้างความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยาก ซับซ้อนในเส้นทางชีวิต อาทิ การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับสถานการณ์อันยุ่งยาก หรือภาวะอันฝืนใจต่าง ๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านี้ ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้คนเราเกิดความเครียดได้

มุกดา สุขสมาน (2525, น. 89, อ้างถึงใน เทิดศักดิ์ เต็มเต็ม, 2549, น. 7) ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่เครียดแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดที่เกิดจะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดจะเกิดกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและ

มีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น อุณหภูมิสูง มาก ๆ หรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียด

มาสลาซ (Maslach, 1990, pp. 54-55, อ้างถึงใน อรรถนพ ถนอมวงศ์, 2539, น. 15) ได้ให้ความหมายของความเครียดได้ 3 ความหมาย ดังนี้

1. “ตัวกระตุ้น” ความเครียด คือ แรงกระตุ้นจากภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาของความเครียดในแต่ละบุคคลและถ้าเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแล้ว ความเครียดจะลดลงจนถึงหมดไปภายในขอบเขตที่แต่ละบุคคลยอมรับได้ บุคคลนั้นก็กลับเข้าสู่สภาวะปกติ ของร่างกายและจิตใจ

2. “การตอบสนอง” พิจารณาในรูปแบบของปฏิกิริยาของสรีรวิทยา และจิตวิทยา ความเครียด คือ การตอบสนองภายในร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายนอก ซึ่งไม่สามารถอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างชัดเจน

3. “ตัวกระตุ้นและการตอบสนอง” ความเครียด คือ ลำดับขั้นตอนของปฏิกิริยาระหว่างตัวกระตุ้นทางด้านสิ่งแวดล้อม กับการตอบสนองของแต่ละบุคคล โดยเน้นไปที่ความสัมพันธ์อันต่อเนื่องระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยขบวนการทางด้านจิตวิทยา เช่น การรับรู้และการนึกคิด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความต้องการจากภายนอก เกิดขีดความสามารถที่จะรับได้ของแต่ละบุคคล

## 1.2 ประเภทความเครียด

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับคนเราได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกันกับปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะมีผลที่แตกต่างกันไป มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งประเภทของความเครียด ออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

ฮาเฟิน และ ฟรันด์เซน (Hafen and Frandsen, 1981, อ้างถึงใน เทิดศักดิ์ แต้มเต็ม, 2549, น. 9) แบ่งประเภทของความเครียด ตามความสามารถในการป้องกันการเกิดความเครียดไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียด ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีความแออัด ก็สามารถหลบหลีกเลี่ยงไปอยู่ที่อื่นได้

2. ความเครียด ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ไม่สามารถห้ามไม่ให้คนเจ็บป่วยหรือตายได้

Miller and Keane (Benjamin, et al., 1972, pp. 915-916, อ้างถึงใน พัชรา พวงศรี, 2542, น. 9) แบ่งประเภทความเครียดตามที่เกิดมา เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย ตามระยะเวลาที่เกิด คือ

1.1 ความเครียดอย่างฉับพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด เช่นอุบัติเหตุ ต่าง ๆ หรือ เหตุการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกาย ถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่นการเปลี่ยนแปลงตามวัย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตามวัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยชรา เป็นต้น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก่อความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด สิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย ซึ่งกล่าวถึงความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง กระบวนการทั้งหมด ไม่ว่าจะมีส่วนสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในร่างกาย ที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องใช้พลังจิตใจในการแก้ปัญหาที่ระบบอื่น ๆ ของร่างกาย จะลงมือทำงาน

นฤมล กิตตะยานนท์ (2529, น. 71, อ้างถึงใน มัลลิกา เหมือนวงศ์, 2534, น. 15) แบ่งความเครียดออกตามลักษณะที่เกิดจากการทำงาน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่มีได้เกิดจากงาน (Non Job Stress) เป็นความเครียด ในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน ภาวะเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. ความเครียดที่เกิดจากงาน (Job Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับจากการทำงาน เช่นปัญหาต่าง ๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวที่จะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง

### 1.3 ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะมีส่วนสาเหตุเช่นเดียวกันก็ตาม แต่ก็ต่างกัน ที่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันตามระดับไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล นอกเหนือจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่จะมากระตุ้น

กรมสุขภาพจิต (2542, น. 12) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับกล่าวคือ

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น
2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลของกรปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง
3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ อันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรค หรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้
4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออก จะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่า บุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งบุคคลจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラバドที่ความขัดแย้งด้านต่าง ๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่าง ๆ จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและ การดำเนินชีวิตได้
5. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะ ตึงเครียดหรือเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่ต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตรุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

แจนิส (Janis, 1984, p. 127, อ้างถึงใน รณกรณ์ เอกพันธ์, 2549, น. 10-11) แบ่งความเครียดของบุคคลเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงและสิ้นสุดลงในช่วงสั้น ๆ อาจแค่นาที หรือชั่วโมง เท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องถึงสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด
2. ความเครียดระดับกลาง หมายถึง ความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมง หรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง หมายถึง ความเครียดชนิดที่แสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

#### 1.4 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือตัวก่อความเครียด (Stressor) นั้นมีอยู่อย่างมากมาย ที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากสภาวะการณ์ของความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความเครียดในบุคคลได้แตกต่างกัน ดังนั้น หากจะกล่าวถึงสาเหตุของความเครียด มีความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

Farmar, et al. (1987, pp. 20-27, อ้างถึงใน มัลลิกา เหมือนวงศ์, 2534, น. 17) แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุดังนี้

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของ แต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานภาพทางการเงิน รายได้ รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุมาจากการพบปะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์การทำงานและการดำเนินชีวิต

Engel L. George (1962, pp. 288-340, อ้างถึงใน มัลลิกา เหมือนวงศ์, 2534, น. 18) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสียอวัยวะ บทบาททางสังคม อาชีพการงาน บุคคล

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การโต้แย้งการพบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะก่อให้เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งยิ่งขึ้น

ซูทิติย์ ปานปรีชา (2535, น. 411-530, อ้างถึงใน วรรณกรรม เอกฉันท, 2549, น. 11) ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการที่ก่อให้เกิดความเครียด ประกอบด้วย 2 สาเหตุคือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้ 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกาย เรียกว่า “ร่างกายเครียด” ร่างกายและจิตใจไม่อาจแยกจากกันได้ ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักมาเป็นเวลานาน

- ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอเกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกัน

- รับประทานอาหารไม่เพียงพอไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ขาดวิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

- ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เช่น เป็นไข้สูง มีโรคประจำตัว เจ็บป่วย อยู่เสมอ ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่อยากอาหาร

- ภาวะติดสุราและยาเสพติด ซึ่งไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมากเป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้น

1.2 สาเหตุทางจิต

- อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดความเครียดเรียกว่า “อารมณ์เครียด”

- ความรู้สึกบางอย่าง ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง เกียรติยศ ความภูมิใจ และความรู้สึกว่าตัวเองกระทำผิด กลัวเขาจะรู้หรือจับได้

- ความคับข้องใจ หรือภาวะทางจิตใจเกิดเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจโกรธวิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น

- บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียด ดังต่อไปนี้

(1) เป็นคนจริงจังต่อชีวิต (Perfectionist) ต้องทำให้สมบูรณ์แบบ สะอาด เรียบร้อย ชยัน เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อบังคับ ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง

(2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ (Impulsion Poor Emotional Control) อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มากทางสรีรวิทยาของร่างกาย

(3) เป็นคนต้องพึ่งพาคนอื่น (Dependence) ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่เข้มแข็ง ขาดประสบการณ์ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำต้องอาศัยความคิด คำนแนะนำจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคต ด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ที่พบเห็นบ่อยได้แก่ พ่อ แม่ ลูก คู่รัก คู่สมรส ญาติ และเพื่อนสนิทเสียชีวิต หรือต้องพลัดพราก

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจ แปรปรวน เช่น เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก แต่งงานใหม่ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน เกษียณอายุใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมอะไรก็ตามโดยเฉพาะเกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัว เป็นสาเหตุของความเครียดได้ เช่น การอพยพย้ายถิ่นฐานย้ายโรงเรียน เปลี่ยนงาน เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือจากธรรมชาติ เช่น ผู้ร้ายชุกชุม อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น

2.4 งานที่ทำ ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบมาก งานที่มี ปัญหา งานขนาดใหญ่ที่ใช้เงินมหาศาล ทำงานหลายหน้าที่หรือหลายแห่ง สภาพความเป็นอยู่ในที่ทำงานไม่ดี ขาดความปลอดภัย งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ งานที่ไม่มั่นคงแน่นอน ขาดโอกาสก้าวหน้า การงาน-อาชีพบางประเภททำให้เกิดความเครียด ได้แก่ อาชีพแพทย์ ตำรวจ นักบินอวกาศ มีอัตราการเจ็บป่วยสูง

2.5 ทำงานรับผิดชอบในตำแหน่งระดับสูง เป็นหัวหน้างานหรือผู้รับผิดชอบด้าน การวินิจฉัยสั่งการ วางแผน ควบคุมนโยบาย มีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ

2.6 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน อดอาหาร อยู่ในชุมชนแออัด สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม ทำให้เกิดความเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์

2.7 สภาพสังคมเมือง มีความเป็นอยู่ที่แออัดยัดเยียด ชีวิตมีการต่อสู้แข่งขัน การเดินทางไม่สะดวก การจราจรติดขัด ขาดอากาศบริสุทธิ์

## 1.5 อาการของผู้ที่มีความเครียด

การเผชิญกับความเครียดของคนจะแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ อาการทางร่างกาย อาการทางจิตใจ และอาการทางพฤติกรรม (Dubrin, 1984, pp. 134-136, อ้างถึงใน เกียรติศักดิ์ สุขสาคร, 2547, น. 27) ซึ่งมีรายละเอียดของอาการแต่ละทาง ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พอสังเกตได้ คือหัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ปวดศีรษะ ท้องอืด เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยที่คอและหลัง เป็นผื่นคันตามผิวหนัง นอนไม่หลับ หรือนอนมาก เป็นต้น
2. อาการทางจิตใจ แสดงให้เห็นทางความรู้สึก ได้แก่ วิตกกังวลตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว เก็บตัว ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม ขาดเหตุผลและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น
3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ชอบเคาะนิ้ว ชอบเคาะเท้า ย้ำคิด-ย้ำทำ สูบบุหรี่จัด ดื่มเหล้ามาก ใช้ยามากขึ้น เฉื่อยชา ขาดงาน ทำผิดพลาดบ่อยขึ้น เป็นต้น

## 1.6 ผลกระทบของความเครียด

สรุद्धิ สังขรัศมี (2541, น. 17, อ้างถึงใน ณพลักษณ์ เอนกศรี, 2550, น. 28) ได้กล่าวว่า เมื่อคนเราเกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ดังนี้

1. ต่อตนเองได้แก่
  - ร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำอาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
  - จิตใจ ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิด วิตกกังวล
2. ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เป็นคนแยกตัวเอง เจ้าอารมณ์ โทษคนอื่น มองคนอื่นในแง่ร้าย
3. ต่อการทำงาน ทำให้เสียสมาธิ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เบื่องาน เปลี่ยนงานบ่อย
4. ต่อครอบครัว ทำให้เกิดความห่างเหินในครอบครัว อาจก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวได้

สมยศ นาวิการ (2543, อ้างถึงใน สมทรง นุ่มจันทร์, 2548, น. 8-9) กล่าวถึง ความเครียดว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

1. สุขภาพกาย ความเครียดจะมีผลทางลบต่อสุขภาพกาย ได้แก่
  - 1.1 ความเครียดจะเพิ่มความถี่ของความเจ็บป่วยทางร่างกาย บุคคลที่กำลังเผชิญกับความเครียดน่าจะมีอาการปวดหัว ปวดท้อง ปวดหลัง และปวดหน้าอกมากขึ้น
  - 1.2 ความเครียดจะมีผลกระทบทำให้เกิดโรครุนแรง บุคคลที่อยู่ภายใต้ความกดดันน่าจะมีอาการหัวใจเต้นเร็วและหายใจยากขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้น อาการเหล่านี้ทุกอย่างจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทำให้เกิดโรครุนแรง เช่น โรคหัวใจ

1.3 ความเครียดมีอิทธิพลต่ออายุ จะทำให้ชีวิตของบุคคลสั้นลง ความเครียด ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดโรคที่รุนแรงเท่านั้น แต่จะทำให้เกิดโรคคุกคามชีวิตด้วย

2. สุขภาพจิต ความเครียดจะมีผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมากเหมือนกับร่างกาย ผลกระทบที่มากที่สุดต่อจิตใจของบุคคล คือ ความกังวล

ความกังวลเป็นความรู้สึกหวาดกลัว ที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นแน่ และชวนให้คิดว่ามีความรู้สึกไม่มั่นคงทั้งต่อบุคคลและเหตุการณ์ในสภาพแวดล้อมการทำงาน กังวลว่าจะจัดการ การคุกคามที่อาจจะเกิดขึ้น แม้อาจจะยังไม่ปรากฏก็ตาม

ความเครียดจะสร้างความคับข้องใจด้วย เมื่อบุคคลถูกขัดขวางจากการกระทำตามวิธีที่พวกเขาควรจะทำ หรือการได้สิ่งทีพวกเขาต้องการ ก็เกิดเกิดความคับข้องใจ เช่น การไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง การตอบสนองของความคับข้องใจอย่างหนึ่ง คือ การอยู่เฉย ถ้าบุคคลล้มเหลว ในการทำงานอยู่เสมอทั้งที่ได้พยายามเพิ่มขึ้นแล้ว ก็จะยอมแพ้หรือไม่สนใจไปเลย การตอบสนองอย่างที่สอง คือ การก้าวร้าว บุคคลที่ก้าวร้าวจะโจมตีบุคคลที่รายรอบ จะกลายเป็นคนหงุดหงิดและควบคุมอารมณ์กับเรื่องที่ไม่สำคัญไม่ได้ การตอบสนองอย่างที่สอง คือ ความหดหู่ เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจในการทำงาน จะเศร้าใจ อาจมองโลกในแง่ไม่ดี และสูญเสียความเชื่อมั่น ในตนเอง อาจจะเริ่มต้นหลีกเลี่ยงการติดต่อทางสังคม และรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น ความเครียด จะหน่วงเหนี่ยวการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพด้วย เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะชักช้ามากขึ้น และหลีกเลี่ยงที่จะตัดสินใจ ขาดสมาธิและมักลืมข้อมูลที่สำคัญบางอย่าง จะแสวงหาข้อมูลใหม่บ่อยลงที่จะช่วยให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น ทำให้คุณภาพของการตัดสินใจไม่ดี มีความผิดพลาดสูง

## 1.7 ผลเสียของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539, น. 26) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในระยะเวลาดังกล่าวที่ไม่เกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลับก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากมาย เช่น

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการ

ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่าง ๆ โรคผิวด้านหนึ่ง ผอมร่วงและโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น เบาหวาน

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานจะเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ซึมเศร้า โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงานผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียจากความเครียด จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนแต่เฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเหล่านั้น แต่จะส่งผลกระทบต่อผู้รอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลและสังคมรอบข้างได้นั่นเอง

## 1.8 การวัดความเครียด

ความเครียด เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องหรือวัดได้โดยตรง เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ ความรู้สึกชี้ให้เห็นว่าการที่จะวัดว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ มากน้อยเพียงไร สามารถวัดได้จากอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อันเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสาเหตุความเครียด

1. แบบวัดความเครียดของ ลาร์ออคโค และคณะ (Larocco, et al., 1980, pp. 202-217, อ้างถึงใน รณกรณ์ เอกจันทร์, 2549, น. 17-18)

เป็นแบบวัดความเครียด ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาเรื่อง แรงสนับสนุนทางสังคม ความเครียดในการทำงานและสุขภาพ โดยวัดจากปฏิกิริยาทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียด ดังนี้

1.1 อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (Somatic Complaints) ได้แก่ อาการใจสั่น มือสั่น นอนไม่หลับ อาการผิดปกติเกี่ยวกับท้อง เหงื่อออกโดยที่ไม่สมเหตุสมผล เจ็บป่วยโดยไม่มีสาเหตุ มีนงงเวียนศีรษะ น้ำหนักลดหรือเพิ่มขึ้นเมื่อกลุ้มใจ หายใจหอบติดขัดหรือเหนื่อยโดยไม่มีเหตุผล

1.2 ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง วิตกกังวลในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งอาจส่งผลทางสรีรวิทยาาร่วมด้วย

1.3 ความซึมเศร้า (Depression) หมายถึง อารมณ์เศร้า รู้สึกหดหู่ และเบื่อหน่าย หุนหันพลันแล่น เกรี้ยวกราด อารมณ์เสีย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นมากเกินปกติ เมื่อมีอะไรมากระทบและไม่สมเหตุสมผล

1.4 ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability) หมายถึง อารมณ์หงุดหงิด โกรธ หุนหันพลันแล่น เกรี้ยวกราดเกินปกติ

## 2. แบบสำรวจสุขภาพจิต CM (Cornell Medical Index)

ยรรยง ศุภธาร์รัตน์ และคณะ (อ้างถึงใน รณกรณ์ เอกจันทร์, 2549, น. 18) ได้นำมาใช้เป็นท่านแรก ในปี พ.ศ. 2521 โดยดัดแปลงแบบสำรวจสุขภาพจิตของ มหาวิทยาลัย Cornell ประกอบด้วย คำถาม 195 ข้อ เป็นคำถามที่เกี่ยวข้องสุขภาพกาย 130 ข้อ ที่เหลือ 65 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการทางจิตใจ เกณฑ์การพิจารณาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของแบบวัดนี้พิจารณา 2 ทาง คือ คะแนนรวมจากการตอบแบบวัดทั้งหมด และคะแนนเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจโดยเฉพาะประกอบกัน

### 3. แบบวัดความเครียด HOS (Health Opinion Survey)

เป็นแบบวัดที่ แพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน (อ้างถึงใน วรรณกรรม เอกฉันท, 2549, น. 18) ได้นำมาใช้เป็นท่านแรก ในปี พ.ศ. 2516 โดยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียด ที่ แมก มิลเลียน (Macmillan) สร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางร่างกายอันเป็นผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อมีความเครียดทั้งหมด จำนวน 20 ข้อ เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความเครียด เป็นครั้งแรกที่เมือง Stirling ในปี ค.ศ. 1950-1969 โดยโครงการจิตวิทยาสังคมของมหาวิทยาลัย Cornell สหรัฐอเมริกา

## 1.9 แนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียด

สุภาส เครือเนตร (2541, น. 53-751, อ้างถึงใน นิพัทธ พลอยเจริญ, 2544, น. 19) แนะนำแนวทางแก้ไขปัญหาคความเครียด ดังนี้

1. ทำความเข้าใจกับชีวิต การทำความเข้าใจให้รู้ซึ่งถึงแก่นแท้ของชีวิตตนนอกจากจะทำให้รู้สึกถึงคุณค่า รักและหวงแหนชีวิตขึ้น แล้วยังเป็นการป้องกันมิให้ดำเนินชีวิตผิดพลาดซ้ำปอวย ๆ อีกด้วย และยังช่วยให้รู้จักจุดปรับเปลี่ยน รู้วิธีระคับระคองให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี ถูกต้องตามครรลองธรรมชาติ ไปสู่จุดหมายคือความสุขของชีวิตได้ในที่สุด

2. ปรับความคิดให้ถูกต้อง ชีวิต มักจะดำเนินไปตามความคิด ความเชื่อคตินิยมและต้องการของใครของมัน ใครมีความคิดเห็นและต้องการอย่างไร ก็จะดำเนินชีวิตไปตามนั้น เป้าหมายของชีวิตจึงมีอยู่ต่างกันอย่างกระจัดกระจาย ดุจพายเรือในท้องทะเล ต่างก็มุ่งไปหาฝั่งแต่พายไปคนละทิศทาง ถ้าหากมีความคิดที่ถูกต้องและมีพี่เลี้ยงคอยแนะนำ จะช่วยให้ชีวิตไม่หลงไปสู่ทะเลลึกยิ่งกว่าเดิม

3. มองโลกให้เบิกบาน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมีอิทธิพลผลักดันให้เกิดความเครียดและลดความเครียดได้ การอาศัยอยู่ในบริเวณ หรือสถานที่คับแคบ เกิดการกระทบกับวัตถุที่อยู่ใกล้ตัว ทำให้พลังกระแสดความคิดถูกสกัดกั้น พลังสายตาถูกปิดบัง พลังจิตคล้ายถูกขังอยู่ในบริเวณจำกัด มีความโน้มเอียงที่จะเกิดความหดหู่ไม่สบายใจ เป็นความเครียด ได้ง่ายมีโอกาสเกิดนิสสัยคับแคบชอบตำหนิ จับผิด อิจฉา ริษยา อยากนินทาวิพากษ์วิจารณ์ อยากทำลาย กลายเป็นความคิดฝ่ายลบมากขึ้น การได้ออกไปดูโลกกว้าง ท่องเที่ยวชมธรรมชาติ ดูสังคมภายนอก ได้สัมผัสกับความ เป็นอยู่ของผู้คนในชนบทในป่าเขา ตลอดจนชนชนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่อยู่ ในบริเวณกว้าง จะช่วยให้คลายสภาพความกดดันในจิตใจลง หากมีใจรักธรรมชาติ ได้อยู่ใกล้ และรักษาธรรมชาติด้วย จะช่วยทำให้สภาพจิตเป็นปกติได้เร็วขึ้น

4. ร่วมสร้างงานไม่เกี่ยง เมื่อเราอยู่ร่วมกันในสังคม โดยเฉพาะสังคมครอบครัวหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ ต่อชีวิตและสังคม คือ การทำงานแทบเรียกได้ว่า ชีวิตต้องคู่กับงาน สังเกตได้ว่าชีวิตที่ไม่มีงานทำ จะเกิดสภาพความกดดันทางจิตใจ เกิดความหดหู่ความเครียดได้ง่าย เป็นชีวิตที่ไม่มีจุดหมาย บางคนถึงกับกล่าวหนักไปว่า เป็นชีวิตที่ตายก่อนที่จะตายจริง การรู้จักสร้างงานด้วยตนเองแม้จะเป็นงานเล็กน้อยด้อยค่าในสายตาคนอื่น แต่ก็ป็นงานที่มีคุณค่าต่อจิตใจมาก

5. เมื่อชีวิตตกอยู่ในภาวะคับขัน หรือมีอันตราย อารมณ์ในร่างกายจะถูกกดดันเป็นความตึงเครียด ภาวะเช่นนี้หลีกเลี่ยงได้ควรหลีกเลี่ยง เพื่อรักษาน้ำใจของตน มิให้ถูกกระทบกระเทือน

6. เจรจาผูกมิตร การเจรจา เป็นการใช้อาวุธทางปัญญาอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอาวุธที่ร้ายแรงยิ่งกว่าอาวุธใด ๆ ถ้าหากใช้อาวุธนี้ไม่ฉลาดอาจเป็นพิษต่อคนใช้ได้ง่าย การพูดหรือการเจรจาเป็นพฤติกรรมสำคัญของชีวิตที่แสดงออกด้วยการพูดให้คุณให้โทษแก่คนอื่น ๆ และ ในขณะเดียวกันก็สามารถสะท้อนกลับสู่ผู้พูดได้

7. เร่งคิดเจริญมรณสติ การสยบอารมณ์เครียดที่เกิดขึ้น วิธีง่าย ๆ อีกวิธีหนึ่ง คือ การนึกถึงความตาย โดยคิดถึงว่าอย่างไรเราก็ต้องตาย จะมัวโกรธมัวเครียดอยู่ทำไม การคิดลักษณะนี้เรียกว่าการเจริญมรณสติ ซึ่งหมายถึงการนึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ มีส่วนช่วยให้จิตใจที่กำลัง ฮึกเหิมลืมนอนอยู่นั้น กลับมีสติสัมปชัญญะ วางอารมณ์เครียดลงได้

8. บริหารสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง ด้วยพลังจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้นก็จะสามารถขูดรากเหง้าแห่งความเครียด แล้วขจัดมันออกไปได้ เพราะความเครียดมันเป็นสภาวะทางอารมณ์ ของจิตใจ ที่เกิดจากจิตใจ

9. ทำความดีไม่คิดคาดหวัง การทำความดี เป็นการแสดงออกถึงความมีน้ำใจอันดีงามในทางสร้างสรรค์ ด้านบวกเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ต่อสถานที่และสิ่งแวดล้อม เกิดผลดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายบำเพ็ญความดี กับฝ่ายผู้รับการบำเพ็ญ การทำความดีจึงเป็นเสมือนการใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดิน แก่จิตใจ เกิดผลงอกงามขึ้นในจิตใจของผู้กระทำอย่างน้อย 3 ประการคือ

9.1 เกิดความภาคภูมิใจ

9.2 เกิดความดีหล่อเลี้ยงจิตใจ

9.3 ทำให้เป็น ผู้มีน้ำใจ ยิ่งขึ้น

ผลลัพธ์ 3 ประการนี้ จะเป็นดังวัคซีน ป้องกันการเกิดความเครียด หรืออย่างน้อยก็ทำให้ความเครียดเกิดขึ้นได้ยาก ด้วยสภาพจิตที่ดีงามจะก่อให้เกิดนิสัยมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ร่าเริงเบิกบานใจอยู่เป็นนิจ เกิดความคิดสร้างสรรค์เป็นส่วนมาก

## 2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

### 2.1 ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Need Hierachy Theory)

Maslow (อ้างถึงใน เกียรติศักดิ์ สุขสาคร, 2547, น. 29) ได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์ย่อมมีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีสิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเกิดขึ้น กระบวนการนี้เริ่มตั้งแต่เกิดจนตาย
2. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมอื่น ๆ ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการสนองตอบ จึงจะเป็นสิ่งจูงใจในพฤติกรรมของบุคคลนั้น
3. ความต้องการของมนุษย์จะเรียงกันเป็นลำดับชั้นตอนความสำคัญเมื่อความต้องการในระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้วมนุษย์จะให้ความสนใจเกี่ยวกับความต้องการ ในระดับสูงขึ้น

Maslow แบ่งลำดับชั้นตอนความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการ ความสมหวังในชีวิต
2. ความต้องการ ที่จะได้รับการยกย่องในสังคม
3. ความต้องการ ทางสังคม ต้องการเป็นเจ้าของ
4. ความต้องการ ความมั่นคงปลอดภัย
5. ความต้องการทางร่างกาย

จากหลักของทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการ อาจอธิบายได้ว่า มนุษย์มีความต้องการ เริ่มจากลำดับขั้นต่ำไปหาสูงได้แก่ ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย เช่น ปัจจัย 4 ในการดำรงชีพ เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะทำให้เกิดความต้องการสูงขึ้นไป คือ ความปลอดภัย ความมั่นคง ความต้องการระดับที่สาม คือ การมีส่วนร่วมทางสังคมและการได้รับการยอมรับจากสังคม ความต้องการต่อมา คือ เกียรติยศชื่อเสียง มนุษย์ต้องการยกย่องชมเชยยอมรับจากบุคคลอื่น ความต้องการอันดับสุดท้าย คือ ความสำเร็จ ความสมหวังในชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการทำมากที่สุด

สรุปได้ว่าความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลที่พึงได้รับนั้นหากไม่ได้รับการตอบสนองแล้วย่อมทำให้เกิดความเครียด สภาพความเป็นอยู่ในเรือนจำเป็นสภาพที่ ที่คนจำนวนมากมาอยู่รวมกัน ปัจจัยแห่งความต้องการของบุคคลย่อมมีจำกัดหากไม่ได้รับการตอบสนองย่อมก่อให้เกิดปัญหาตามมา ไม่ว่าจะเป็นในด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม อารักขาโรค ความมีอิสรภาพ เกียรติยศชื่อเสียง สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นความต้องการทั้งสิ้น

## 2.2 ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (The Person-Environment Fit Theory)

ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (The Person-Environment Fit Theory) เป็นแนวคิดของ เฟรนช์, คอบบ์, และรอดเจอร์ส (French, Cobb, and Rodgers, 1982, p. 31, อ้างถึงใน เท็ดคัทดี้ แด้มเต้ม, 2549, น. 17-18) ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนแนวความคิดที่สำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์กร และความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดทั้งสองนี้มีผลต่อสุขภาพของบุคคล

ความบีบคั้นขององค์กร หมายถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมของการทำงานที่ก่อให้เกิดงานที่ต้องปฏิบัติมีมากเกินไป การจัดสรรทรัพยากรและการให้รางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่เป็นธรรม

ความเครียดของบุคคล หมายถึง การตอบสนองที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล การตอบสนองเกิดขึ้น เพราะมีความบีบคั้นขององค์กร การตอบสนองนี้เป็นการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม อธิบายว่า เมื่อใดที่สิ่งแวดล้อมในการทำงาน (Work Environment) ไม่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของบุคคล บุคคลจะเกิดความเครียดและจะนำไปสู่การเจ็บป่วยในที่สุด นั่นคือ ถ้าความต้องการของบุคคลได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมในการทำงาน บุคคลก็จะไม่เครียด หรือถ้าบุคคลมีความรู้ตอบสนอง หากสิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคล หรืองานที่ปฏิบัติมีมากกว่าทักษะ ความรู้ ความสามารถ ที่บุคคลมีอยู่และเป็นเหตุให้ไม่สามารถทำงานนั้นให้เสร็จทันตามเวลาที่กำหนด บุคคลก็จะเกิดความเครียด

ทฤษฎีความสอดคล้องของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมนี้ มีแนวคิดคล้ายกับทฤษฎีการอยู่รอดของผู้เหมาะสมที่สุด (Survival of the Fittest) ของ ชาร์ล ดาร์วิน (Wiggins, 1988, .p 121)

## 2.3 ทฤษฎีความกดดันทั่วไป (General Strain Theory)

โรเบิร์ต แอกนิว (Robert Agnew) นักอาชญาวิทยาผู้คิดค้นทฤษฎี General Strain Theory เรียกว่า GST (สุดสงวน สุธีสร, 2546, น. 79-80) เขาได้อธิบายความกดดันของบุคคล ในระดับจุลภาพ (micro-level) ว่าทำไมคนแต่ละคนที่ถูกกดดันมีความเครียดและมักประกอบ

อาชญากรรม แอคนิวนำเสนอบริบท “Multiple sources of stress” หมายถึง ต้นเหตุของความเครียดหลายอย่าง

แอคนิวได้พยายามอธิบายพฤติกรรมของเด็กกระทำว่า ถูกกดดันจากความล้มเหลวที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ของสังคม เด็กหรือเยาวชนมีความต้องการร้าย มีชื่อเสียงแต่ขาดการสนับสนุนทางการเงินและการศึกษา เขาจึงไม่สามารถทำให้ความต้องการของเขาเป็นจริงขึ้นมาได้

การถูกกดดันจากความคาดหวังและความสำเร็จที่ไม่ต่อเนื่องกัน เช่น การเปรียบเทียบกับเพื่อนที่มีเงิน มีฐานะ มีการศึกษา และมีเส้นสาย (connection) ที่ดีกว่า ทำให้รู้สึกที่ตัวเองด้อยกว่าจึงเกิดความรู้สึกกดดัน ความกดดันที่เกิดจากการถอนแรงกระตุ้นทางบวก (removal of positive) เช่นการสูญเสียคนรัก การย้ายโรงเรียน การถอนแรงกระตุ้นในทางบวกนี้จะทำให้คนกลุ่มนี้พยายามหาสิ่งทดแทนชดเชยให้แก่ตนเอง หรือบางครั้งอาจหาทางแก้แค้นกับบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูญเสียที่ตนได้รับ ความกดดันที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นทางลบ (negative stimuli) จะมีผลร้ายต่อจิตใจและศีลธรรมเป็นอย่างมาก เช่น เด็กที่ถูกประทุษร้ายและทอดทิ้ง เป็นเหยื่ออาชญากรรม ความขัดแย้งและแตกสลายของครอบครัว หรือเพื่อน ตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกพ่อ-แม่ทำร้ายเยียนตีอย่างรุนแรง จะเกิดความโกรธ ความกดดัน และจะแสดงออกหรือระบายความโกรธกับเด็กที่เล็กกว่าตนหรือไม่เช่นนั้นก็จะเข้าไปอยู่ในกลุ่มเด็กเกเรที่ชอบใช้ ความรุนแรง

ผลในทางลบของความกดดันที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความโกรธ หมดกำลังใจ สิ้นหวัง ผิดหวัง และความกลัว ในที่สุดจะกลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม อาจหาทางออกโดยการติดยาเสพติดสุรา มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบใช้ความรุนแรง เป็นต้น

การจัดการกับความกดดัน แอคนิวมีความเห็นว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะเผชิญปัญหาความกดดันแล้วจะกลายเป็นอาชญากร ในบางคนถึงแม้จะมีความกดดันแต่ก็สามารถจัดการกับปัญหาได้ เช่น คนบางคนจะไม่รู้สึกกดดันมากเกินไป เพราะเขาอาจเห็นว่ายังมีคนอื่นที่กดดันมากกว่าเขาอีก และถ้ามีสิ่งใดที่ไม่สำเร็จเขาก็ยอมรับผลของการกระทำนั้น แต่ในบางคนอาจจะหนีปัญหาไม่ยอมรับและจะโทษสิ่งที่ทำให้เขากดดัน

### 3. แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดของผู้ต้องขัง

เกรแฮม ไชคิส (Gresham Sykes) เป็นคนแรกที่ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการจองจำต่อผู้ต้องขังอย่างจริงจัง โดยได้เรียกผลกระทบดังกล่าวว่าเป็น “ความเจ็บปวดของการถูกจองจำ”

ไชคิส ได้กล่าวถึงการถูกจำกัดในด้านต่าง ๆ ของผู้ต้องขังซึ่งก่อให้เกิดความกดดันและเป็นความเจ็บปวดของการจองจำ การถูกจำกัดดังกล่าวมีอยู่ 7 ประการด้วยกัน คือ (ฝน แสงสิงแก้ว, 2524, น. 256-257, อ้างถึงใน วรรณกรณ์ เอกฉันท, 2549, น. 29-31)

#### 1. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านเสรีภาพ

การสูญเสียเสรีภาพ เป็นสภาพความกดดันประการแรก ที่ผู้ต้องขังประสบเมื่อถูกจองจำ เพราะเมื่อผู้ต้องขังถูกส่งเข้าเรือนจำก็หมายความว่า เขาจะถูกจำกัดให้อยู่แต่ในเรือนจำไม่สามารถที่จะไปไหนมาไหนได้ การถูกจำกัดด้านเสรีภาพนี้ นอกจากจะถูกจำกัดการเคลื่อนไหวมิให้ออกนอกเรือนจำแล้ว ยังหมายถึง การถูกจำกัดภายในเรือนจำอีกด้วยผู้ต้องขังจะไม่สามารถเดินจากแดนหนึ่งไปยังอีกแดน หรือจากตึกหนึ่งไปยังอีกตึกหนึ่งได้ตามใจชอบ นอกจากนี้การถูกจองจำในเรือนจำ ยังหมายถึงการถูกตัดขาดจากครอบครัว และญาติมิตรอีกด้วย โดยที่การแยกจากกันนี้ มิใช่เป็นการแยกจากกันธรรมดา แต่เป็นการแยกจากญาติมิตร ในฐานะของผู้กระทำผิดกฎหมายและถูกลงโทษและด้วยเหตุผลนี้เอง ไชคิส เน้นว่า สิ่งที่ทำให้ความเจ็บปวดมากที่สุดก็คือความจริงที่ว่า การถูกจองจำเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการถูกปฏิเสธจากสังคม ผู้ต้องขังจะถูกปฏิเสธจากสังคมภายนอกและถูกตีตราว่าเป็นนักโทษนับตั้งแต่วันที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำ ซึ่งผู้ต้องขังจะต้องตัดผมสั้น แต่งชุดนักโทษมีเลขหมายประจำตัว และทำความเคารพเจ้าพนักงาน ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่าคุณนั้นได้สูญเสียสถานภาพของสมาชิกในสังคม และสถานภาพของชนธรรมดาไป สภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากการถูกจำกัดด้านเสรีภาพซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความเป็นมนุษย์ และเป็นผลให้ผู้ต้องขังได้รับความกดดันอย่างมาก

#### 2. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านเครื่องอุปโภค บริโภค และบริการ

ในเรือนจำ ผู้ต้องขังจะได้รับการตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานด้านวัตถุ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่หลับนอน ซึ่งคนโดยทั่วไปอาจจะคิดว่า ผู้ต้องขังยังได้เปรียบคนจนในสังคมภายนอกในเรื่องเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม ไชคิส ได้ชี้ให้เห็นว่าผู้ต้องขังนั้นถูกจำกัดสิทธิในการที่จะ “เลือก” พวกเขาไม่มีสิทธิที่จะดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ได้ตามชอบใจ พวกเขาไม่มีสิทธิที่จะกระทำการใดในสิ่งที่เขาชอบ ไม่มีการพักผ่อนเป็นส่วนตัวไม่มีเครื่องใช้อุปกรณ์เป็นของตนเอง พวกเขาไม่มีแม้กระทั่ง “เวลา” ที่เป็นของตัวเองที่จะเลือกทำในสิ่งที่เขาชอบ เหมือนดังเช่นที่พวกเขาเคยมีเมื่ออยู่นอกเรือนจำ การถูกจำกัดในการรับบริการ และเลือกเครื่องอุปโภคบริโภค เช่นนี้ทำให้พวกเขา

มองตัวเองว่าเป็นผู้สูญเสีย โดยเฉพาะการสูญเสียสิทธิในทรัพย์สินส่วนบุคคลไป ในขณะที่สิ่งที่มีอยู่ในตัวเขาคือ “แรงงาน” กลับถูกรัฐนำไปใช้ภายใต้ชื่อที่เรียกว่า “การฟื้นฟูแก้ไขฝึกออาชีพ” สภาพการณ์ดังกล่าวนี้จึงเป็นความกดดัน และเจ็บปวดอีกประการหนึ่งที่ต้องขังได้รับ

### 3. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านความสัมพันธ์ทางเพศ

การถูกจองจำ หมายถึง การที่ผู้ต้องขังต้องถูกตัดขาดจากเพศตรงข้าม โดยเฉพาะการถูกตัดขาดจากการมีเพศสัมพันธ์และการคบหาสมาคมกับเพศตรงข้ามติดต่อกันเป็นเวลานาน จึงทำให้ผู้ต้องขังเกิดความกดดัน ความกดดันที่ว่านี้มิได้เกิดจากการขาดการตอบสนองต่อความต้องการทางเพศเท่านั้น แต่เป็นทางด้านจิตใจซึ่งเกิดจากการที่ต้องอยู่ร่วมกับเพศเดียวกัน ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลว่า ความเป็นชายของเขา กำลังถูกคุกคาม ทั้งการยั่วยวนให้เขาหันไปสู่อารมณ์เพศแบบรักร่วมเพศ หรือถูกข่มขืนโดยผู้ชายด้วยกันก็ตาม ความวิตกกังวลทำให้พวกเขาไม่แน่ใจว่าจะเกิดความต่างพร้อยกับพวกเขาขึ้นเมื่อไหร่

### 4. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านอิสรภาพ

ผู้ต้องขังได้รับความกดดันจากการถูกจำกัดด้านอิสรภาพ เพราะพวกเขาต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ และคำสั่งของเจ้าพนักงานที่คอยควบคุมการเคลื่อนไหวของพวกเขายู่ทุกเวลา การตรวจตราเฝ้าดูทุกฝีก้าว การตรวจจดหมาย การกำหนดให้กินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา การเข้าแถวไปทำงาน และการหามนำอาหารเข้าไปในห้องนอน เป็นต้น กฎเกณฑ์และคำสั่งเหล่านี้ทำให้พวกเขา รู้สึกว่าถูกจำกัด อิสรภาพ แต่สิ่งที่ทำให้พวกเขาเกิดความกดดันก็คือ การไม่มีเหตุผลของกฎเกณฑ์หรือระเบียบต่าง ๆ ในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งจะหาคำอธิบายไม่ได้ และเจ้าหน้าที่ที่มักที่จะปฏิเสธที่จะอธิบาย คำตอบที่ผู้ต้องขังจะได้รับก็คือ “มันเป็นกฎของเรือนจำ” ผู้ต้องขังไม่ทราบว่าจะทำไมเจตหมายถึงล่าช้า ทำไมสิ่งของที่ส่งมาถึงไม่ได้รับ และทำไมถึงต้องมีกฎเกณฑ์เรื่องนั้นเรื่องนี้ผลก็คือผู้ต้องขังจะเกิดความรู้สึกว่า ตัวเขาถูกจำกัดทุกสิ่งทุกอย่างและทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังอ่อนแอ และช่วยตัวเองไม่ได้ นับเป็นความกดดันทางจิตใจที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากกว่าความกดดันทางร่างกายเสียอีก

### 5. ปัญหาเกี่ยวกับการถูกจำกัดด้านความปลอดภัย

การที่ผู้ต้องขังอยู่ร่วมกับผู้ต้องขังอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนมีประวัติอาชญากรรมร้าย ๆ มาทั้งสิ้นทำให้เกิดความวิตกกังวลว่า ตนอาจจะถูกกลั่นแกล้งลักขโมย ทำร้าย ฆาตกรรม หรือข่มขืนได้สักวันหนึ่ง พวกเขา รู้ตัวว่าในวันหนึ่งข้างหน้าพวกเขาจะต้องถูก “ทดสอบ” จากพวกเจ้าถิ่นหรือจากคนเก่าว่า จะอยู่ในคุกต่อไปในฐานะผู้แข็งแรงหรือผู้อ่อนแอ ในบรรยากาศของการแข่งขันกันเป็นเจ้าในเรือนจำ ผู้ชนะจะใช้กำลังข่มขู่ผู้แพ้ หรือผู้อ่อนแอกว่าในขณะที่เจ้าหน้าที่จะให้การ

ดูแลไม่ทั่วถึง จึงทำให้ผู้ต้องขังเกิดความวิตกกังวลว่าสักวันหนึ่ง เขาจะต้องประสบกับการทำทนาย พวกเขาจะรู้สึกกว่าพวกเขาได้สูญเสียหลักประกันในด้านความปลอดภัยไปสิ้น

#### 6. ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว

การที่ผู้ต้องขังถูกควบคุมตัวอยู่ในเรือนจำนั้น นอกจากจะถูกจำกัดความต้องการด้านต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ยังต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เป็นสังคมใหม่ในเรือนจำ ซึ่งมีความแตกต่างจากสภาพแวดล้อมของสังคมภายนอกโดยสิ้นเชิง ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ผู้ต้องขังจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำ เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

#### 7. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีนั้นมิได้หมายเพียงว่า บุคคลนั้น ๆ ปราศจากอาการโรคจิต โรคประสาทที่เห็นได้ชัดเจนเท่านั้น แต่จะสามารถปรับตัวมีความสุขอยู่กับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย มีสมดุล สามารถสนองความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งในจิตใจของตนเอง

ไซคิส (Sykes, อ้างถึงใน รัตนกรณ เอกฉันท์, 2549, น. 31) ได้กล่าวว่า การที่ผู้ต้องขังถูกจองจำนั้นนอกจากจะได้รับความเจ็บปวดทางด้านร่างกายอันเนื่องจากการถูกจำกัดความต้องการด้านต่าง ๆ แล้ว ยังก่อให้เกิดความเจ็บปวดด้านจิตใจ เบื่อหน่าย เหงา กลัว และเกิดความเครียดในจิตใจ จนทำให้ผู้ต้องขังหาทางออกในการปรับตัว เพื่อที่จะระบายความเจ็บปวดดังกล่าว โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้สอดคล้องไปกับข้อจำกัดต่าง ๆ ของเรือนจำ

นอกจากไซคิส (Sykes) แล้ว เฮอร์วิง กอฟฟ์แมน (Irving Goffman) ก็เป็นผู้หนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของระบบเรือนจำต่อผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นผลกระทบที่ก่อให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง กอฟฟ์แมน ได้ให้ทัศนะว่า เรือนจำเป็นสถาบันเบ็ดเสร็จที่สามารถทำลายปัจเจกภาพของผู้ต้องขังที่ถูกส่งเข้าไป เพราะเมื่อถูกส่งเข้าไปในเรือนจำผู้ต้องขังจะรู้สึกกว่าพวกเขาจะสูญเสียศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ซึ่งเคยมีอยู่ในขณะที่อยู่สังคมภายนอกไปจนหมดสิ้นทั้งนี้โดย ผู้ต้องขังแต่ละคนจะเผชิญกับภาวะการสูญเสียสิ่งในสิ่งที่เคยมีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียในเสรีภาพ อิศรภาพและสิทธิต่าง ๆ ที่เคยมี ผู้ต้องขังจะถูกจำกัดการเคลื่อนไหวในเรือนจำไม่สามารถไปไหนมาไหนได้ตามความพอใจ การผ่านจากตึกหนึ่ง จะต้องผ่านการตรวจค้น การเคลื่อนไหวใด ๆ ของพวกเขาจะอยู่ในสายตาของเจ้าหน้าที่โดยตลอดเวลา แม้แต่การเข้าห้องส้วมทำให้พวกเขา รู้สึกขาดความเป็นอิสระส่วนตัว ผู้ต้องขังยังไม่มีสิทธิที่จะเลือกรายการอาหาร และรสชาติได้ตามความพอใจ พวกเขาได้เพียงแต่มีอาหารทานไปวัน ๆ เท่านั้น นอกจากนี้ผู้ต้องขังยังถูกตัดสัมพันธ์กับโลก

ภายนอกขาดการติดต่อจากญาติมิตรและครอบครัว ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ในขณะที่การติดต่อสื่อสารต้องผ่านการตรวจ ทำให้พวกเขาหมดโอกาสที่จะดำเนินชีวิตเหมือนก่อน ที่สำคัญคือ ผู้ต้องขังจะถูกตีตราว่าเป็น “นักโทษ” นับตั้งแต่การที่ถูกตรวจค้นร่างกายอย่างละเอียดในวินาทีแรกที่เข้าเรือนจำการสวมใส่เครื่องแบบของนักโทษการถูกตัดผม และถูกกำหนดให้มีหมายเลขแทนชื่อ ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่า สถานภาพเก่าของเขากำลังถูกเปลี่ยนไปสู่สูญเสียไปพร้อม ๆ กับที่สถานภาพใหม่ของการเป็นนักโทษได้เข้ามาแทนที่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะมีผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้ต้องขังเป็นอย่างมาก

แนวความคิดของกอฟฟ์แมนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพหรือการสูญเสียสถานภาพของผู้ต้องขังสอดคล้องกับความคิดของ ฮาร์โรลด์ การ์ฟิงเกิล (Harold Garfinkel) ซึ่งได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องพิธีกรรมลดสถานภาพ (Status Degradation Ceremonies) ไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1956 โดย การ์ฟิงเกิล เสนอความคิดว่า การจงใจเป็นกระบวนการของพิธีการลดสถานภาพของผู้ต้องขังซึ่งพิธีการดังกล่าวนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ ทำลายเอกลักษณ์ที่มีมาก่อนของผู้ต้องขังและหยิบยื่นเอกลักษณ์ใหม่ที่มีลักษณะต่ำต้อยกว่าเดิมให้ ต่อมา ริชาร์ด โคลเวิร์ด ได้ขยายแนวคิดของ การ์ฟิงเกิล ในเรื่องนี้อีก โดยได้ชี้ให้เห็นว่า พิธีกรรมนี้เริ่มตั้งแต่ที่ผู้กระทำความผิดถูกตำรวจจับ โดยเฉพาะเมื่อผู้กระทำความผิดถูกส่งเข้าเรือนจำ สิ่งที่ผู้ต้องขังประสบก็คือการถูกประณามการถูกลดค่าของความเป็นมนุษย์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม จนทำให้ผู้ต้องขังตกอยู่ในฐานะที่ต่ำต้อยทางสังคมมากที่สุด ความกดดันที่ผู้ต้องขังได้รับจากพิธีกรรมดังกล่าวนี้เองเป็นผลให้ผู้ต้องขังสร้าง วัฒนธรรมย่อยของผู้ต้องขังขึ้นมาเป็นเกราะกำบังความกดดันเหล่านั้น ซึ่งเช่นเดียวกับแนวคิดของ ไฮคิส และ เมสซิงเจอร์ ที่อธิบายถึงกระบวนการในการที่ผู้ต้องขังถูกลดสถานภาพว่าเป็นการทำลายอีโก้ของผู้ต้องขังจนทำให้ผู้ต้องขังหาทางออกในการบรรเทาความเจ็บปวดที่ได้รับ ในขณะที่ กอร์ดอน เทสเลอร์ (Gordon Trashes) เน้นว่าการปฏิบัติของผู้คุมต่อผู้ต้องขังนั้นไม่ว่าจะเป็นการพูดจาการบังคับควบคุม หรือการตรวจค้น เป็นการตอกย้ำ การลดสถานภาพทางสังคมของผู้ต้องขังอยู่ตลอดเวลา (นันทิ จิตสว่าง, 2529, น. 10-14, อ้างถึงใน รัตนกรณ์ เอกฉันท, 2549, น. 32)

การที่ผู้ต้องขังจำนวนเป็นร้อยเป็นพันมาอยู่ร่วมกันในสถานที่เดียวกัน กินด้วยกัน ทำงานด้วยกัน อาศัยอยู่ในสถานที่เดียวกันเป็นเวลานาน จนก่อให้เกิดระบบความสัมพันธ์ซึ่งเรียกได้ว่าเป็น “สังคมย่อย ๆ” ของผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นสังคมที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างไปจากสังคมภายนอก เพราะสังคมในเรือนจำประกอบไปด้วยวัฒนธรรมและระบบค่านิยมของผู้ต้องขัง ที่จะส่งผลกระทบต่อผู้ต้องขังในเรือนจำ ตลอดจนการกลับเข้าสู่สังคมภายหลังการพ้นโทษ (นันทิ จิตสว่าง, 2541, น. 101, อ้างถึงใน รัตนกรณ์ เอกฉันท, 2549, น. 32-33)

ผู้ต้องขังเหล่านี้ต่างมีบุคลิกลักษณะ ความคิด ทัศนคติ และค่านิยมที่แตกต่างกันไป ต้องมาอยู่ร่วมกันในสถานที่เดียวกัน บรรยากาศและสภาพแวดล้อมเดียวกันนี้ ย่อมเกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมซึ่งกันและกัน การผสมผสานลักษณะเฉพาะตัว ก่อให้เกิดการปรับตัวเข้ากับสังคมภายใน เรือนจำ และเกิดเป็นสังคมและวัฒนธรรมใหม่ของผู้ต้องขัง

จะเห็นได้ว่าปัญหาข้างต้นที่กล่าวมานั้นล้วนแต่เป็นสภาพที่ทำให้เกิดความเครียด ทั้งสิ้นบางปัญหาอาจทำให้เกิดความเครียดได้สูง บางปัญหาก็สามารถปรับตัวได้ดังนั้นจึงควรศึกษา สภาพใดที่ทำให้เกิดความเครียดได้สูงเพื่อหาแนวทางแก้ไข

#### 4. ข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำของสหประชาชาติ ว่าด้วยผู้ต้องขังระหว่างสอบสวนหรือ ระหว่างการพิจารณาคดี

ในระบบการราชทัณฑ์ก้าวหน้า (ศิรินภา นาครณ, 2550, น. 46-54) ได้ดำเนินการแยกขัง ผู้ต้องขังระหว่างการสอบสวนหรือระหว่างการพิจารณาคดีออกจากนักโทษเด็ดขาด และ ให้อยู่ภายใต้ระบบผ่อนคลายน การปฏิบัติมากกว่าผู้ต้องขังคดีเสร็จเด็ดขาดแล้ว ทั้งนี้ เป็นการปฏิบัติที่ สอดคล้องกับหลักกฎหมายที่ว่า “ในคดีอาญาให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าผู้ต้องขังหรือจำเลยเป็นผู้ บริสุทธิ์จนกว่า จะมีคำพิพากษาอันถึงที่สุดว่าผู้นั้นได้กระทำความผิดจริง” ซึ่งข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำ สำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขังกับข้อเสนอแนะในส่วนที่เกี่ยวข้องของสหประชาชาติแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อกำหนดว่าด้วยเรื่องการบริหารงานทั่วไปในทัณฑสถาน และเป็นข้อกำหนด ที่ใช้แก่ผู้ต้องขังทุกประเภท กล่าวคือ ผู้ต้องขังในคดีอาญาหรือคดีแพ่ง คนระหว่างพิจารณา หรือ ผู้ต้องขังคดีเสร็จเด็ดขาด

ส่วนที่ 2 เป็นข้อกำหนดที่ใช้เฉพาะกับผู้ต้องขังประเภทพิเศษเพื่อมิให้ข้อกำหนด ก. ซึ่งใช้กับผู้ต้องขังคำพิพากษาให้จำคุกไปใช้เหมือนกับ ข้อ ค. (คนต้องขังระหว่างสอบสวนและรอ การพิจารณา) ทั้งนี้เพื่อมิให้สับสนที่จะใช้ข้อกำหนดเหล่านี้แก่ผู้ต้องขังประเภทต่าง ๆ และเพื่อ ประโยชน์แก่ผู้ต้องขังเองด้วย

ซึ่งในที่นี้ขอหยิบยกในส่วนที่บัญญัติว่าด้วยเรื่องของทั้งสองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติต่อผู้ต้องขังระหว่างการสอบสวน หรือระหว่างการพิจารณาคดี ดังต่อไปนี้

## ส่วนที่ 1 ข้อกำหนดทั่วไป

### หลักมูลฐาน

#### การแยกประเภท

8. ผู้ต้องขังต่างประเภทกัน พึงแยกคุมขังไว้คนละแห่ง หรือคนละส่วนของทัณฑสถาน โดยคำนึงถึงเพศ อายุ ประวัติในทางอาชญากรรม เหตุผลในทางคดีและความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเหล่านั้น ดังนี้

ก. ผู้ต้องขังชายและหญิง พึงแยกไว้คนละทัณฑสถาน ทัณฑสถานแห่งใด ใช้ควบคุมทั้งสองเพศแล้วไซ้ สถานที่ ที่คุมขังหญิงพึงแยกเป็นเอกเทศโดยเด็ดขาด

ข. คนต้องขังระหว่างพิจารณา พึงแยกจากนักโทษเด็ดขาด

ค. ผู้ต้องโทษกักขังเกี่ยวกับหนี้สินและคดีแห่งอื่น ๆ พึงแยกจากผู้กระทำ ความผิดอาญา

ง. ผู้ต้องขังเยาว์วัยพึงแยกจากผู้ต้องขังผู้ใหญ่

#### ที่อยู่อาศัย

9. (1) เรือนจำได้ใช้ระบบแยกขังเดี่ยวพึงให้ผู้ต้องขังแต่ละคนนอนในห้องขัง หรือนอนเดี่ยวเฉพาะเวลากลางคืน ในกรณีจำเป็นจะต้องนอนรวมกัน ไม่อาจปฏิบัติตามหลักนี้ได้ เป็นต้นว่า ผู้ต้องขังเพิ่มมากขึ้นชั่วคราว ก็ไม่พึงจัดห้องหนึ่งให้นอน 2 คน (ควรเป็น 3 คน ต่อห้อง)

(2) เรือนจำใดใช้ระบบห้องขังรวม ผู้ต้องขังที่ให้นอนรวมห้องเดียวกัน พึงได้รับการคัดเลือกด้วยความระมัดระวังและเหมาะที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีจะต้องมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลสังเกตการณ์ในเวลากลางคืนเป็นประจำด้วย

10. อาคารที่คุมขังทุกแห่ง โดยเฉพาะห้องนอน จะต้องจัดให้ถูกหลักอนามัย ตามสภาพของดินฟ้าอากาศ ข้อสำคัญจะต้องมีอากาศหายใจเพียงพอ พื้นห้องกว้างพอควร มีแสงสว่าง ความอบอุ่น และการระบายอากาศ

11. ทุกแห่งที่ใช้เป็นที่อยู่และที่ทำงานของผู้ต้องขัง ควรมีลักษณะดังนี้

ก. หน้าต่างให้แสงแดดส่องสว่างพอที่จะอ่านหนังสือ หรือทำงานได้ และให้อากาศบริสุทธิ์ผ่านเข้ามา ทั้งนี้ไม่ว่าจะมีวิธีระบายอากาศอย่างอื่นใดหรือไม่ก็ตาม

ข. แสงไฟสว่างพอที่จะอ่านหนังสือ หรือทำงานโดยไม่เป็นอันตรายแก่สายตา

12. ส้วมจำนวนเพียงพอแก่ความจำเป็น ทั้งอยู่ในลักษณะที่สะอาดและไม่ประเจิดประเจ้อ

13. ที่อาบน้ำเพียงพอ และอุณหภูมิของน้ำเหมาะกับดินฟ้าอากาศ เพื่อผู้ต้องขัง จะใช้ได้ตามความจำเป็นแห่งสุขภาพทั่ว ๆ ไป ตามกาลเทศะ แต่อย่างน้อยควรรให้ผู้ต้องขังอาบน้ำ สัปดาห์ละครั้งเมื่ออากาศร้อน

14. ทุกส่วนของเรือนจำซึ่งปกติเป็นผู้ต้องขังอยู่ พึงพิถีพิถันรักษาให้สะอาด เรียบร้อยตลอดเวลา

#### **อนามัยของผู้ต้องขัง**

15. ผู้ต้องขังจะต้องรักษาร่างกายให้สะอาด ฉะนั้นทางการราชทัณฑ์พึงจัดหา น้ำ และของใช้ที่จำเป็นเพื่อสุขภาพและความสะอาดของผู้ต้องขังให้ด้วย

16. เพื่อให้ร่างกายของผู้ต้องขังมีลักษณะไม่เป็นที่น่ารังเกียจ และสร้างนิสัยให้รู้จัก เคารพตนเอง พึงอำนวยความสะดวกให้ผู้ต้องขังได้ตัดผมหรือแต่งผม ถ้าเป็นชายก็ให้ได้โกนหนวด เคารตามกำหนดอย่างสม่ำเสมอ

#### **เครื่องนุ่งห่มหลับนอน**

17. (1) ถ้าไม่ยอมให้ผู้ต้องขังใช้เสื้อผ้าของตนเอง ทางเรือนจำควรจัดหาเครื่อง แต่งกายที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศ และเพียงพอที่จะให้ผู้ต้องขังมีสุขภาพดี เสื้อผ้าที่ให้สวมใส่ต้อง ไม่มีลักษณะน่าอัปยศหรือต่ำต้อย

(2) เสื้อผ้าทุกชิ้น จะต้องสะอาดเรียบร้อยเสมอ เสื้อผ้าชิ้นใหม่จะต้องเปลี่ยน และซักฟอกตามความจำเป็นเพื่อรักษาไว้ซึ่งอนามัย

(3) ในกรณีพิเศษ เวลาผู้ต้องขังออกนอกเรือนจำตามคำสั่งของทางราชการ ควรอนุญาตให้สวมเครื่องแต่งกายของตนเอง หรือเครื่องแต่งกายอื่น ซึ่งไม่เป็นเป้าหมายสายตา ประชาชน

18. ถ้าผู้ต้องขังคนใดได้รับอนุญาตให้ใช้เสื้อผ้าของตนเอง ในเมื่อรับตัวไว้ เรือนจำ ควรจัดเตรียมให้เป็นที่แน่นอนว่า เสื้อผ้านั้นมีความสะอาดและเหมาะสมแก่สภาพ

19. ผู้ต้องขังแต่ละคน ควรมีเตียงนอนแยกเป็นเอกเทศ และมีเครื่องหลับนอน ที่ สะอาดและเพียงพอ จัดไว้อย่างเป็นระเบียบ และเปลี่ยนให้เป็นประจำตามสภาพความเป็นอยู่ของ ท้องถิ่นหรือประเทศ

#### **อาหาร**

20. (1) ผู้ต้องขังทุกคนจะต้องได้รับอาหารอันมีประโยชน์เพียงพอที่จะเสริมสร้าง สุขภาพ และความแข็งแรงแห่งร่างกาย จัดปรุงอย่างสะอาด และจัดเลี้ยงอย่างเป็นระเบียบ

(2) จัดหาน้ำไว้ให้พอดื่มได้ทุกเมื่อ

### การบริหารร่างกายและการเล่นกีฬา

21. (1) ผู้ต้องขังที่ไม่ได้ทำงานออกกำลัง ควรให้บริหารร่างกายกลางแจ้ง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เมื่ออากาศอำนวย

(2) ผู้ต้องขังเยาว์วัยหรือประเภทอื่น ที่วัยและสังขารอำนวยควรได้รับการฝึกทาง พลศึกษา และการบันเทิงรื่นเริงในชั่วโมงบริหารร่างกาย โดยทางเรือนจำจัดหาสถานที่และอุปกรณ์การเล่นไว้ให้พร้อม

### การแพทย์

22. (1) เรือนจำทุกแห่งพึงจัดให้มีแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับตรวจรักษาอย่างน้อย 1 นาย ซึ่งควรมีความรู้ทางโรคจิตบ้าง การบำบัดรักษาในเรือนจำควรให้สอดคล้องกับโครงการบริหารงานสาธารณสุขแห่งชาติ ทั้งนี้ ควรจะรวมการวิเคราะห์ทางจิต และให้การรักษาแก่บุคคลที่จิตพิการด้วย

(2) ผู้ต้องขังมีอาการป่วยที่ต้องใช้แพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะโรครักษา ควรจะได้อพยพไปรักษาด้วยโรงพยาบาลเรือนจำเฉพาะโรคนั้น หรือส่งไปโรงพยาบาลอื่น ๆ เรือนจำที่มีโรงพยาบาลไว้ ควรจัดให้มีเวชภัณฑ์และอุปกรณ์การบำบัดรักษาอย่างครบครัน พร้อมทั้งคณะนายแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่ฝึกมาดีแล้ว

(3) จัดให้มีทันตแพทย์เป็นผู้บำบัดรักษาโรคแก่ผู้ต้องขัง

23. (1) ในเรือนจำหญิงควรจัดที่เฉพาะสำหรับหญิงมีครรภ์ก่อนคลอด และคลอดแล้ว ตลอดทั้งให้การรักษาพยาบาล ถ้าสามารถจัดให้ไปคลอดที่โรงพยาบาลนอกเรือนจำได้ก็ยิ่งดี ถ้าหากเด็กคลอดในเรือนจำไม่ควรบันทึกลงในสูติบัตรว่าเด็กเกิดในเรือนจำ

(2) ถ้าอนุญาตให้ทารกอยู่กับมารดาในเรือนจำได้ ก็ต้องจัดให้มีเจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญการเลี้ยงเด็กเป็นผู้บริบาล มีที่ให้เด็กอยู่เมื่อไม่ได้อยู่กับแม่

24. แพทย์จะต้องตรวจร่างกายผู้ต้องขังทุกคนโดยมิชักช้า นับแต่แรกจับตัวไว้ในเรือนจำ และตรวจอีกเป็นครั้งคราวภายหลังที่ได้รับตัวแล้วตามความจำเป็น เพื่อจะได้ทราบว่าผู้ต้องขังคนใดป่วยเป็นโรคทางกายหรือทางจิตอย่างไรบ้างแล้วจะได้ให้การบำบัดรักษา ถ้าป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็นโรคติดต่อก็จะได้แยกไว้ กับถ้าตรวจพบข้อบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจอันจะเป็นอุปสรรคต่อการปรุงแต่งแก้ไขผู้ต้องขังนั้น ก็จะต้องบันทึกแจ้งไว้ตลอดจนทำการวินิจฉัยความสามารถทางร่างกายในการทำงานของผู้ต้องขังแต่ละคนไว้ด้วย

25. (1) แพทย์จะต้องตรวจสุขภาพทางกายและจิตของผู้ต้องขังควรตรวจผู้ต้องขังที่ป่วย และที่ร้องทุกข์ว่าป่วยเป็นประจำวัน ตลอดถึงผู้ต้องขังที่ควรได้รับความเอาใจใส่จากแพทย์เป็นพิเศษ

(2) เมื่อสุขภาพทางกายหรือจิตของผู้ต้องขังคนใดเป็นหรือจะเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง อันเนื่องมาจากการที่ต้องถูกคุมขังต่อไปหรือจากภาวะต่าง ๆ ของการคุมขังนั้นให้แพทย์รายงาน ผู้บัญชาการเรือนจำทราบ

26. (1) แพทย์จะต้องตรวจตราและเสนอคำแนะนำไปยังผู้บัญชาการเรือนจำเป็นปกติในกรณี

ก. ปริมาณ คุณภาพ การปรุงและจัดเลี้ยงอาหารผู้ต้องขัง

ข. อนามัย ความสะอาด ของเรือนจำเป็นของผู้ต้องขัง

ค. การสุขภาพิบาล การให้ความอบอุ่น แสงสว่างและการระบายอากาศของเรือนจำ

ง. ผู้บัญชาการเรือนจำ จะต้องพิจารณารายงานและคำแนะนำของแพทย์ ซึ่งเสนอตามข้อ 25 และข้อ 26 หากเห็นพ้องด้วยก็ให้ดำเนินการทันที เพื่อให้ข้อเสนอนั้นของแพทย์บังเกิดผล หากไม่อยู่ในอำนาจหน้าที่ที่ผู้บัญชาการเรือนจำจะดำเนินการได้หรือผู้บัญชาการเรือนจำไม่เห็นด้วย ก็ให้รับเสนอความเห็นของตนรวมทั้งคำแนะนำของแพทย์ไปให้ผู้บังคับบัญชาเหนือตนพิจารณาต่อไป

#### วินัยและการลงโทษ

27. วินัยและคำสั่ง ต้องรักษาไว้และปฏิบัติโดยเคร่งครัด แต่ต้องไม่เข้มงวดกวดขันเกินความจำเป็น เพื่อความปลอดภัยในการควบคุมและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการ อยู่ร่วมกัน

28. (1) อย่าให้ผู้ต้องขังทำงานในหน้าที่ของเจ้าพนักงานเรือนจำ และงานเกี่ยวกับการรักษาวินัย

(2) อย่างไรก็ดี ข้อกำหนดนี้ (อนุ 1) ย่อมไม่ขัดต่อการมอบหมายหน้าที่ให้ผู้ต้องขังปกครองกันเอง คือการจัดผู้ต้องขังเป็นกลุ่ม แล้วมอบความเชื่อถือไว้วางให้ผู้ต้องขังปฏิบัติกันเอง ในกิจกรรมหรือความรับผิดชอบทางสังคม ทางการศึกษา หรือทางการกีฬา เพียงให้ เจ้าพนักงานในเรือนจำคอยแนะนำดูแลเท่านั้น

30. (1) ผู้ต้องขังไม่พึงรับทัณฑ์เว้นแต่จะได้มีกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับกำหนดไว้ว่าผิด และจะลงทัณฑ์ซ้ำในความผิดเดียวกันไม่ได้ว่าเป็นความ

(2) จะลงทัณฑ์ผู้ต้องขังได้ต่อเมื่อแจ้งความผิดของเขาให้ทราบและให้โอกาสต่อสู้ ข้อกล่าวหาแล้ว ก่อนลงทัณฑ์ก็ต้องมีการสอบสวน

(3) ในกรณีจำเป็นและปฏิบัติได้ พึงยอมให้ผู้ต้องขังยื่นคำแก้ข้อกล่าวหาของเขาโดยผ่านทางล่าม

31. การลงโทษต่อร่างกาย ซึ่งห้องมืด และการลงโทษที่เหี้ยมโหด ทารุณ ไร้มนุษยธรรม หรือต่ำช้าแก่ผู้ต้องขังที่ฝ่าฝืนวินัยเป็นอันห้ามขาด

32. (1) การลงโทษ ชังเดี่ยวไว้ในห้องเล็ก ๆ หรือลดอาหารไม่พึงปฏิบัติ เว้นแต่ แพทย์จะได้ตรวจร่างกาย และเขียนรับรองว่าผู้นั้นจะพบรับโทษนั้นได้

(2) การลงโทษที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพทางกายหรือจิตของผู้ต้องขัง ก็ อนุโลมปฏิบัติเช่นเดียวกัน ไม่ว่ากรณีใด การลงโทษจะต้องไม่ขัดแย้งหรือแตกต่างกับข้อกำหนด ข้อ 31

(3) แพทย์ต้องตรวจเยี่ยมผู้ต้องขังที่ถูกลงโทษทุกวันและแนะนำผู้บัญชาการ เรือนจำให้ยุติหรือเปลี่ยนการลงโทษนั้น ถ้าเห็นว่า จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายหรือจิต ของ ผู้ต้องขังนั้น

#### **เครื่องพันธนาการ**

33. เครื่องพันธนาการต่าง ๆ เช่น กุญแจมือ โซ่ ตรวน และเสื้อทรมาน เป็นต้น ไม่พึง ใช้เพื่อลงโทษ ทั้งโซ่และตรวนก็ไม่พึงใช้เพื่อพันธนาการเช่นกัน เครื่องพันธนาการใด ๆ ไม่พึงใช้เว้นแต่ ในกรณีต่อไปนี้

ก. เพื่อป้องกันการหลบหนีในระหว่างย้ายผู้ต้องขัง และจะต้องถอดออกเมื่อ อยู่ต่อหน้าศาล หรือส่งตัวให้เจ้าหน้าที่เรือนจำแล้ว

ข. เพื่อเหตุผลทางแพทย์ ตามคำสั่งแพทย์

ค. โดยคำสั่งของผู้บังคับบัญชาการเรือนจำ เมื่อไม่อาจใช้วิธีอื่นในอันที่จะ ป้องกันมิให้ผู้ต้องขังทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น หรือทำลายทรัพย์สิน ในกรณีนี้ผู้บัญชาการเรือนจำ จะต้องปรึกษาแพทย์ทันที และรายงานเสนอผู้บังคับบัญชา

34. แบบและวิธีการใช้เครื่องพันธนาการ พึงได้รับความเห็นชอบจากผู้มีอำนาจ บริหารงานราชทัณฑ์ส่วนกลาง การใช้เครื่องพันธนาการนี้ จะต้องไม่นานเกินความจำเป็น

#### **การแจ้งระเบียบของเรือนจำและการร้องทุกข์**

35. (1) นับแต่แรกจับตัวเข้ามาพึงให้ผู้ต้องขังได้รับหนังสือคู่มือว่าด้วยระเบียบ ข้อบังคับที่ตราไว้ให้ปฏิบัติต่อผู้ต้องขังตามชั้นของเขา การรักษาวินัยของเรือนจำ วิธียื่นคำขอและ ร้องทุกข์และเรื่องอื่น ๆ ที่จำเป็น เพื่อได้ศึกษาให้เข้าใจถึงสิทธิและหน้าที่ของเขา จะได้ปรับตัวให้ เข้ากับชีวิตเรือนจำต่อไป

(2) ถ้าผู้ต้องขังไม่รู้หนังสือ ต้องชี้แจงเรื่องดังกล่าวใน (อนุ 1) ด้วยวาจา

36. (1) พึงให้โอกาสผู้ต้องขังทุกคน ร้องขอหรือร้องทุกข์ต่อผู้บังคับบัญชาการ เรือนจำ หรือผู้แทนสัปดาห์ละครั้ง

(2) พึ่งให้ผู้ต้องขังร้องขอหรือร้องทุกข์ต่อผู้ตรวจราชการเรือนจำขณะที่มาตรวจเรือนจำได้ ควรให้โอกาสได้พูดกับผู้ตรวจราชการเรือนจำหรือเจ้าหน้าที่อื่นที่มาตรวจเรือนจำ โดยไม่มีผู้บังคับบัญชาเรือนจำหรือเจ้าหน้าที่เรือนจำร่วมอยู่ด้วย

(3) ผู้ต้องขังทุกคนควรได้รับอนุญาตให้ยื่นคำร้องทุกข์ตามลำดับขั้นตอนแบบ ที่ถูกต้อง เสนอถึงผู้บริหารงานราชทัณฑ์ส่วนกลางหรือตุลาการ หรือเจ้าหน้าที่อื่นผู้มีอำนาจโดยตรง โดยไม่ต้องมีการตรวจคำร้องหรือคำร้องทุกข์นั้น ๆ ก่อน

(4) คำร้องทุกข์หรือคำร้องทุกข์ของผู้ต้องขังทุกฉบับ เว้นแต่จะไม่มีหลักฐาน เพียงพอหรือไม่มีข้อมูลความจริงนั้น จะต้องได้ดำเนินการทันที และได้รับคำตอบโดยมิชักช้า

#### **การติดต่อกับภายนอกเรือนจำ**

37. (1) พึ่งอนุญาตให้ผู้ต้องขังติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนที่เชื่อถือได้ตามกำหนด อย่างสม่ำเสมอ ทั้งทางจดหมายและโดยการเยี่ยมเยียนในความควบคุมของเจ้าหน้าที่เท่าที่จำเป็น

(2) พึ่งอนุญาตให้ผู้ต้องขังต่างชาติ ติดต่อกับผู้แทนทางการทูตและกงสุลแห่ง ประเทศของเขา

38. (1) ผู้ต้องขังต่างสัญชาติไม่มีสัมพันธไมตรีทางทูต หรือกงสุลและผู้ลี้ภัยหรือ พลัดถิ่น ควรอนุโลมให้ติดต่อกับผู้แทนการทูต ซึ่งรับดูแลผลประโยชน์ของเขา หรือติดต่อกับ เจ้าหน้าที่ ในประเทศนั้น หรือระหว่างประเทศซึ่งทำหน้าที่คุ้มครองเขา

39. ควรให้ผู้ต้องขังได้ทราบข่าวสำคัญเสมอ เช่น ให้อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือสิ่งพิมพ์ของเรือนจำเอง ให้ฟังวิทยุ ปรากฏภาพ หรือโดยวิธีอื่นใด ซึ่งอยู่ในการตรวจตราและ ควบคุม ผู้ทางการเรือนจำ

#### **ห้องสมุด**

40. เรือนจำทุกแห่งพึงมีห้องสมุดที่เพียงพอ ทั้งหนังสือบันเทิงเริงรมย์และสารคดี ตำราเรียน สำหรับผู้ต้องขังทุกประเภทและส่งเสริมให้เขาได้ใช้ห้องสมุดเต็มที่

#### **การรักษาทรัพย์สินของผู้ต้องขัง**

43. (1) เงิน ของมีค่าเสื้อผ้า และสิ่งของอื่นของผู้ต้องขัง ซึ่งตามข้อบังคับของ เรือนจำ ไม่ยอมให้เก็บรักษาเอง เมื่อนำเข้ามาในเรือนจำขณะรับตัวนั้น ให้ทางเรือนจำรักษาไว้ให้ ปลอดภัยในสภาพที่เรียบร้อย และจัดทำบัญชีทรัพย์สิน โดยเจ้าของลงชื่อกำกับไว้

(2) บรรดาสิ่งของและเงินของจะต้องมอบคืนให้ผู้ต้องขัง เมื่อปลอดภัยตัวแล้วแต่ จะอนุญาตให้ใช้เงินในเรือนจำได้ หรือได้ส่งของนั้นออกไปจากเรือนจำก่อนแล้วหรือจำเป็นต้อง ทำลายเสื้อผ้ามิให้แพร่โรคร้าย การมอบคืนให้เจ้าของลงชื่อกำกับด้วย

(3) เงินหรือทรัพย์สินที่ผู้ต้องขังรับจากภายนอกเรือนจำให้อนุโลมปฏิบัติ เหมือนกัน

(4) ถ้าผู้ต้องขังนำยารักษาโรคใด ๆ เข้ามาให้แพทย์วินิจฉัยและสั่งว่าควรจะใช้ อย่างไม่

### การแจ้งข่าวตาย ป่วย ย้าย ฯลฯ

44. (1) เมื่อผู้ต้องขังตายหรือป่วยหนัก หรือบาดเจ็บสาหัส หรือย้ายไปรักษาโรค จิต ที่อื่น ผู้บัญชาการเรือนจำควรแจ้งคู่ครองของเขาหากมี หรือญาติสนิทและบุคคลที่ผู้ต้องขังระบุ ไว้ให้ทราบทันที

(2) ควรแจ้งข่าวการตายหรือป่วยหนักของญาติสนิท ให้ผู้ต้องขังทราบทันที กรณีที่มีเหตุผลอันสมควร อาจอนุญาตให้ผู้ต้องขังไปเยี่ยมญาติสนิทที่ป่วยมีอาการไม่รอด โดย ลำพังหรือควบคุมไปก็ได้

(3) ผู้ต้องขัง มีสิทธิแจ้งให้ครอบครัวของเขาได้ทราบโทษจำคุกหรือการ เคลื่อนย้ายไปยังเรือนจำอื่นทันที

### การย้ายผู้ต้องขัง

45. (1) เมื่อมีการเคลื่อนย้ายผู้ต้องขังหรือออกจากเรือนจำ พึงระมัดระวังให้อยู่ใน สายตาประชาชนน้อยที่สุด การควบคุมจะต้องจัดทำไปในทางที่มีให้ผู้ต้องขังได้รับการดูหมิ่น เหยียดหยามมิให้เห็นเป็นสิ่งประหลาด และมีให้เปิดเผยต่อผู้พบเห็น

(2) ยานพาหนะที่ใช้ลำเลียงผู้ต้องขัง อย่าให้อับลม มีดทับหรือทรมานร่างกาย โดยไม่จำเป็น

(3) การลำเลียงผู้ต้องขังนี้ ทางราชการจะต้องเป็นผู้เสียค่าใช้จ่ายและควรให้ การปฏิบัติด้วยความเสมอภาค

### เจ้าพนักงานเรือนจำ

48. เจ้าพนักงานเรือนจำทุกคนจะต้องประพฤติตนและปฏิบัติหน้าที่ทุกขณะให้เป็น แบบอย่างที่ดี และเป็นทีเคารพนับถือแก่ผู้ต้องขัง

49. (1) เจ้าพนักงานเรือนจำ ให้หมายความร่วมมือผู้เชี่ยวชาญสาขาต่าง ๆ เป็น ต้นว่า จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ครู และผู้ฝึกวิชาชีพ ซึ่งควรจะได้รับสมัครแต่งตั้งขึ้น ให้มีปริมาณเพียงพอเท่าที่สามารถจะทำได้

(2) นักสังคมสงเคราะห์ ครู และผู้ฝึกวิชาชีพ ควรถือหลักการให้เป็นข้าราชการ ตำแหน่งถาวร (ข้าราชการพลเรือนสามัญ) โดยวิธีนี้มิใช่จะมีให้ลูกจ้างรายวัน รายชั่วโมง หรือพวก อาสาสมัครทำงานให้เปล่าเสียเลย

52. (1) เรือนจำขนาดใหญ่ที่จะต้องมีแพทย์คนหนึ่งหรือหลายคนประจำนั้น อย่างน้อยแพทย์คนหนึ่งจะต้องอยู่ที่บ้านพักของเรือนจำหรือบริเวณใกล้เรือนจำจริง ๆ

(2) เรือนจำเล็ก ๆ นั้น แพทย์จะต้องเข้าตรวจทุกวัน และพักอยู่ในใกล้เรือนจำพอที่จะเข้าปฏิบัติหน้าที่ได้โดยมิชักช้าในทุกกรณีฉุกเฉิน

54. (1) เจ้าพนักงานเรือนจำไม่พึงใช้พลละอำนาจแก่ผู้ต้องขัง เว้นแต่ในกรณีป้องกันตัวหรือในกรณีผู้ต้องขังพยายามหลบหนี หรือใช้กำลังกายขัดขวางโดยทางตรงหรือทางอ้อม ซึ่งคำสั่งอันชอบด้วยกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับ เจ้าพนักงานเรือนจำซึ่งใช้พลละอำนาจแก่ผู้ต้องขัง ต้องไม่ใช่เกินความจำเป็นจริง ๆ และต้องรายงานเหตุการณ์ให้ผู้บังคับบัญชาการเรือนจำทราบโดยพลัน

(3) เจ้าพนักงานเรือนจำได้รับการฝึกวิชาพลศึกษา เพื่อให้สามารถเผชิญและยับยั้งการรุกรานก้าวร้าวของผู้ต้องขังได้

(4) เจ้าพนักงานเรือนจำ ที่ปฏิบัติหน้าที่ใกล้ชิดผู้ต้องขังโดยตรงไม่พึงถืออาวุธ เว้นแต่ในกรณีพิเศษ นอกจากนั้น ไม่ว่าในกรณีใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าใช้อาวุธไม่เป็น (ไม่เคยฝึก) แล้วห้ามจ่ายอาวุธให้เป็นอันตราย

## ส่วนที่ 2 ข้อกำหนดที่ใช้แก่ผู้ต้องขังประเภทพิเศษ

### (ค) ผู้ต้องขังระหว่างสอบสวนและรอการพิจารณา

84. (1) บุคคลซึ่งถูกจับกุมหรือคุมขังในข้อหาคดีอาญาไว้ที่สถานีตำรวจ หรือเรือนจำก็ดี หากยังมีได้มีการพิจารณาพิพากษาตัดสินแล้ว ต่อไปนี้ในข้อบังคับนี้จะเรียกว่า “คนต้องขังระหว่างพิจารณา”

(2) ผู้ต้องขังที่ยังไม่ถูกพิพากษาลงโทษ ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ และควรได้รับการปฏิบัติในทำนองนั้น

(3) ใช้กฎหมายข้อบังคับที่พิทักษ์เสรีภาพส่วนบุคคล หรือ กระบวนการพิจารณาที่บัญญัติไว้ต่อคนต้องขังระหว่างพิจารณาโดยปราศจากอคติ เขาควรได้รับประโยชน์แห่งการควบคุมเป็นพิเศษ

85. (1) คนต้องขังระหว่างพิจารณาพึงแยกชังจากนักโทษเด็ดขาด

(2) คนต้องขังระหว่างพิจารณาที่เยาว์วัย พึงแยกชังจากผู้ใหญ่ และถือเป็นหลักที่จะต้องแยกไว้ต่างทัศนสถานกัน

86. คนต้องขังระหว่างพิจารณาพึงให้อนอนแยกกันคนละห้องตามประเพณีนิยมที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และดินฟ้าอากาศที่ไม่เหมือนกัน

87. เท่าที่จำกัดไว้ตามระเบียบหรือข้อบังคับของเรือนจำ ถ้าคนต้องขังระหว่างพิจารณา ประสงค์จะจ่ายเงินส่วนตัวจัดหาอาหารจากภายนอก โดยเจ้าหน้าที่เรือนจำหรือญาติ มิตรจัดการให้ก็ทำได้ มิฉะนั้นเรือนจำต้องเป็นผู้จัดหาอาหารเลี้ยง

88. (1) ควรอนุญาตให้คนต้องขังระหว่างพิจารณาแต่งกายด้วยเสื้อผ้าส่วนตัว ที่สะอาดเรียบร้อยได้

(2) ถ้าให้สวมเครื่องแบบเรือนจำ ก็ต้องต่างกับเครื่องแบบของนักโทษเด็ดขาด

89. ควรให้คนต้องขังระหว่างพิจารณา ได้ทำงานโดยความสมัครใจ ถ้าทำงานก็ควรได้รับค่าตอบแทน

90. ควรอนุญาตให้คนต้องขังระหว่างพิจารณาซื้อหาหนังสือ หนังสือพิมพ์ เครื่องเขียน อุปกรณ์การประกอบอาชีพด้วยเงินส่วนตัวหรือผู้อื่น เท่าที่ไม่ขัดต่อการดำเนินงาน ของศาล ความมั่นคงปลอดภัย และความเป็นระเบียบของเรือนจำ

91. ควรให้แพทย์ หรือ ทันตแพทย์ประจำตัวคนต้องขังระหว่างพิจารณาเข้าพบและตรวจรักษาได้ ถ้ามีเหตุผลเพียงพอและเสียค่าใช้จ่ายเอง

92. ทันททีที่คนต้องขังระหว่างพิจารณาถูกคุมขัง ควรอนุญาตให้เขาแจ้งครอบครัว ทราบ การสื่อสารกับญาติมิตร ก็ควรอำนวยความสะดวกตามสมควร ตลอดจนการเยี่ยมเยียนของบุคคลเหล่านี้ ควรให้อยู่ในข้อจำกัดและกำกับดูแลตามจำเป็น เท่าที่ไม่ขัดต่อการดำเนินการของศาล ความมั่นคงปลอดภัย และความเป็นระเบียบของเรือนจำ

93. ในการต่อสู้คดีของคนต้องขังระหว่างพิจารณา ควรได้รับความช่วยเหลือทางกฎหมาย โดยมีคิดค่าตอบแทนและควรให้ที่ปรึกษากฎหมายของเขาได้เข้าพบปะปรึกษารูปคดี ตรีเตรียม และให้คำแนะนำเป็นความลับเท่าที่สามารถจะทำได้ ทั้งควรจะให้เขามีอุปกรณ์การเขียน ตามที่เขาประสงค์ การสนทนาระหว่างผู้ต้องขังและที่ปรึกษากฎหมาย (ทนายความ) ควรอยู่ในสายตาของเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือเรือนจำ แต่ไม่จำเป็นต้องได้ยินการสนทนาด้วย

## 5. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร

เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ได้ตั้งขึ้นที่บริเวณ ถนนลาดพร้าว ถนนมหาไชย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2433 ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ราชการที่ 5 แต่เดิมมีชื่อว่า “เรือนจำมหันตโทษ” ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงชื่อเรียกเป็นเรือนจำกลางคลองเปรม (ลหุโทษ) เมื่อปี พ.ศ. 2513 ได้มีการแยกนักโทษเด็ดขาดไปตั้งอยู่ที่แขวงลาดยาว ถนนงามวงศ์วาน เรียกชื่อว่า “เรือนจำกลางคลองเปรม” จึงเปลี่ยนชื่อเรือนจำที่ตั้งอยู่เดิมว่า เรือนจำนครหลวงกรุงเทพ-ธนบุรี

เมื่อปี พ.ศ. 2516 ได้มีการปรับปรุงการแบ่งส่วนราชการราชทัณฑ์ ได้กำหนดชื่อเรียกเรือนจำแห่งนี้ว่า เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ต่อมาเมื่อได้มีการรวมจังหวัดกรุงเทพฯ กับจังหวัดธนบุรีเข้าด้วยกัน จึงได้มีการเปลี่ยนชื่อเรือนจำอีกครั้งว่า เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร จนกระทั่ง ปี พ.ศ. 2534 กระทรวงมหาดไทยได้มีคำสั่งให้ย้ายเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครแห่งนี้ ออกจากบริเวณตำบลตรอกคำ ถนนมหาไชย เพื่อจะใช้สถานที่จัดสร้างสวนสาธารณะ ถวายสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสที่มีพระชนมายุครบ 60 พรรษา

เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครจึงต้องมาอยู่ที่ทัศนสถานวัยหนุ่มบางเขน ณ ที่ปัจจุบันนี้ โดยการย้ายทัศนสถานวัยหนุ่มบางเขนไปจัดตั้งที่จังหวัดปทุมธานี ในการย้าย มาอยู่สถานที่แห่งนี้ได้มีการต่อเติมเพิ่มเติมให้มีพื้นที่ในการควบคุมผู้ต้องขังมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย

### หน้าที่และความรับผิดชอบ

เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครมีหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังระหว่างสอบสวน-ไต่สวนมูลฟ้อง ระหว่างพิจารณาคดี ระหว่างอุทธรณ์ ระหว่างฎีกา และคดีเด็ดขาดที่กระทำผิดกฎหมายอาญาทั่วไปซึ่งมิใช่ คดีเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษและมีผู้ต้องขังหญิง ในเขตอำนาจศาลกรุงเทพ ยกเว้น กระทำผิดในเขตมีนบุรี หนองจอก ลาดกระบัง และฝั่งธนบุรี สำหรับนักโทษเด็ดขาด มีอำนาจควบคุมเฉพาะผู้ต้องขังกำหนดโทษไม่เกิน 15 ปี ปัจจุบันกำหนดโทษไม่เกิน 7 ปี

### การบริหารงานเรือนจำ

เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานขนาดใหญ่ที่มีฐานะสูงกว่ากอง สังกัดกรมราชทัณฑ์ ประเภทราชการบริหารส่วนกลาง แบ่งการบริหารงานออกเป็น 7 ส่วน กับ 1 ฝ่าย

1. ส่วนควบคุมผู้ต้องขัง มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การควบคุมผู้ต้องขังตามคำพิพากษาของศาล หรือคำสั่งของผู้มีอำนาจ ได้แก่ ผู้ต้องขังที่อยู่ระหว่างการสอบสวน ระหว่างการไต่สวนมูลฟ้อง ระหว่างการพิจารณาคดี ระหว่างการอุทธรณ์ ระหว่างฎีกา และผู้ต้องขังคดีเด็ดขาดบางส่วน ให้มีกำหนดโทษไม่เกิน 7 ปี การควบคุมนอกจากควบคุมไว้ไม่ให้หลบหนีแล้ว จะต้องมีการวางแผน มีการจัดและพัฒนาระบบงานควบคุมและงานรักษาการณ์เรือนจำ รวมทั้งดำเนินการควบคุมผู้ต้องขังป่วยที่ออกไปรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนิติเวชอีกด้วย

2. ส่วนควบคุมผู้ต้องขังไปศาล มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ

- การควบคุมผู้ต้องขังไป-กลับจากศาลและระหว่างพิจารณาคดีของศาล

- รับส่งผู้ต้องขังจากเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร เรือนจำกลางคลองเปรม เรือนจำกลางบางขวาง ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง ทัณฑสถานหญิงกลาง ทัณฑสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์ และสถานฟื้นฟูฯ ไปยังศาลต่าง ๆ รวม 9 ศาล คือ ศาลอาญา ศาลอาญากรุงเทพใต้ ศาลแขวงพระนครเหนือ ศาลแขวงดุสิต ศาลแขวงปทุมวัน ศาลแขวงพระนครใต้ ศาลแขวงพระโขนง ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางและศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ

- ควบคุมผู้ต้องขังขึ้นบัลลังก์ฟังคำพิพากษา ฟังการพิจารณาคดี และฝากขัง
- รับตัวผู้ต้องขังใหม่จากศาลหรือพนักงานผู้มีอำนาจ
- ตรวจสอบหมายศาลทุกประเภท เช่น หมายขัง หมายจำคุก และหมายปล่อย
- ติดต่อประสานงานกับศาล อัยการ ตำรวจ ทนายความ และพนักงานคุมประพฤติ

รวมทั้งดำเนินการให้ผู้ต้องขังได้รับการเยี่ยมญาติ

3. ส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การวางแผน การดำเนินการ ควบคุม ตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผล และรายงานเกี่ยวกับการให้การศึกษาทั้งวิชาสามัญ วิชาชีพ ธรรมศึกษา การดำเนินการทางศาสนาศึกษาผู้ต้องขัง การพัฒนาฝีมือแรงงาน การทำงานสาธารณชนนอกเรือนจำ การใช้แรงงานรับจ้าง การอบรม และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมดีของผู้ต้องขังและในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งการบริหารเงินทุนผลประโยชน์จากการฝึกวิชาชีพ

4. ส่วนสวัสดิการผู้ต้องขัง มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การจัดสวัสดิการ การให้การสงเคราะห์แก่ผู้ต้องขังและผู้ถูกคุมประพฤติในด้านต่าง ๆ การวางแผนการตรวจสอบ การติดตาม การประเมินผล การรายงาน และการดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

5. ส่วนบริหารทั่วไป มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับ การดำเนินการด้านงานสารบรรณ งานทะเบียนเอกสารสำคัญ งานการเงินการบัญชีงานการบริหารงานบุคคลเบื้องต้น งานรับเรื่องร้องทุกข์ งานพัสดุอาคารสถานที่ ยานพาหนะ ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์ งานเลขานุการ งานการประชุมงานสถิติข้อมูลต่าง ๆ รวมทั้งงานบริการ และงานอื่นใดที่มีได้กำหนดให้เป็นหน้าที่ของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดโดยเฉพาะ

6. ส่วนทัณฑปฏิบัติ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินการด้านทัณฑปฏิบัติ ได้แก่ การตรวจสอบหมายศาล การจัดทำและเก็บรวบรวมทะเบียนประวัติผู้ต้องขังการจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง การเลื่อนชั้น การลดชั้น

7. สถานพยาบาล มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการบำบัดรักษาขั้นต้น แก่ผู้ต้องขัง ดูแลควบคุมและดำเนินการทางด้านอนามัย การอาชีวอนามัยการสุขาภิบาล และสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ ดำเนินการและประสานงานในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

8. ฝ่ายแผนงานและการประชาสัมพันธ์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการวางแผนงาน รวบรวมแผนงานโครงการของทุกส่วนทุกงานในสังกัดเรือนจำ ติดตามประเมินผล การปฏิบัติงานตามแผนและโครงการที่กำหนดไว้ วางแผนและดำเนินการด้านการประชาสัมพันธ์ ของหน่วยงานในทุกรูปแบบ รวบรวมกิจกรรมการดำเนินงานของทุกส่วนงานเพื่อการรายงาน และ เผยแพร่ และรับผิดชอบโครงการนำร่องในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ แก่ ข้าราชการและเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

### การรับตัวผู้ต้องขัง

1. ทำการตรวจค้นสิ่งของที่ตัวผู้ต้องขังที่มีติดตัวมา เพื่อตรวจหาว่ามีสิ่งของต้องห้าม หรือไม่ ซึ่งเป็นมาตรการในด้านการรักษาความปลอดภัยในการควบคุมและเป็นการปราบให้รู้และ ตระหนักถึงการรักษาระเบียบวินัย
2. ให้แพทย์ตรวจอนามัยของตัวผู้ต้องขังใหม่ เมื่อมีผู้ต้องขังเจ็บป่วยหรือมีโรคติดต่อ จะต้องรีบให้การรักษาพยาบาล หรือจัดแยกควบคุมไว้จากผู้ต้องขังอื่นเป็นกรณีพิเศษ
3. จัดทำทะเบียนประวัติผู้ต้องขังเข้าใหม่ โดยการจัดเก็บข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ เป็นรายบุคคลอย่างละเอียด พร้อมกับถ่ายรูปเพื่อเป็นการป้องกันการปล่อยตัวผิดพลาด

### การส่งตัวเข้าสถานแรกรับ

ผู้ต้องขังเข้าใหม่ทุกคนจะต้องถูกส่งตัวเข้าอยู่สถานแรกรับ อย่างน้อย 1 สัปดาห์ ซึ่ง ถือเป็นด่านที่มีความสำคัญ เพื่อเป็นการปรับสภาพจิตใจโดยจะได้รับการฝึกอบรมแนะนำเกี่ยวกับ ระเบียบวินัยการปฏิบัติตนขณะอยู่ในเรือนจำ

### การจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง

เมื่อผู้ต้องขังเข้าใหม่อยู่ในสถานแรกรับครบ 1 สัปดาห์แล้ว จะต้องทำการจำแนก ลักษณะและแยกไปคุมขังไว้แดนต่าง ๆ ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการจำแนกลักษณะ ผู้ต้องขัง

การจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง เป็นการศึกษาวิเคราะห์ประวัติผู้ต้องขังเพื่อให้การ ช่วยเหลือแก้ไขเป็นรายบุคคล เพื่อจะได้ดำเนินการด้านทัณฑปฏิบัติต่าง ๆ ได้เหมาะสมตรงตาม

เป้าหมาย โดยจะเน้นให้การศึกษาอบรมทั้งด้านสายสามัญ สายอาชีพ และด้านจิตใจ ไปพร้อม ๆ กัน ผู้ต้องขังคนใดสนใจและตั้งใจที่จะรับการฝึกอบรมงานด้านอาชีพที่ตนชอบและมีความถนัด เป็นพื้นฐาน เรือนจำก็จัดส่งเข้าฝึกวิชาชีพนั้น ๆ ตามความเหมาะสมต่อไป

### **ด้านการให้การศึกษา**

เรือนจำมีความมุ่งมั่นเป็นอย่างยิ่งที่จะอบรมแก้ไขผู้ต้องขังให้เป็นคนดีเมื่อพ้นโทษแล้ว จึงได้จัดการศึกษาในรูปแบบของการศึกษาผู้ใหญ่ ตามหลักการของกระทรวงศึกษาธิการ โดยจัดตั้งโรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่ในเรือนจำชื่อว่า "โรงเรียนผู้ใหญ่กรุงเทพมหานครวิทยา" ทำการเปิดสอน 4 สาขา ได้แก่

1. สายสามัญ
2. สายอาชีพ
3. สายธรรมศึกษา
4. สายอุดมศึกษา

#### **สายสามัญ**

เปิดสอนแบบชั้นเรียน 5 ระดับ

- พื้นฐาน 1 (ผู้ไม่รู้หนังสือมาก่อน) ถึงพื้นฐาน 4
- ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (เรียนด้วยตนเอง)
- ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (เรียนด้วยตนเอง)

#### **สายอาชีพ**

เปิดสอน 12 สาขา รวม 15 ห้องเรียน

1. ช่างตัดผมชาย
2. ช่างศิลปะ ประติมากรรม
3. ช่างเฟอร์นิเจอร์หวาย (2 ห้อง)
4. ช่างไม้ครุภัณฑ์ (1 ห้อง)
5. ช่างเชื่อมโลหะ (2 ห้อง)
6. ช่างไฟฟ้าเบื้องต้น
7. ช่างเครื่องยนต์
8. ช่างก่อสร้าง
9. ช่างเครื่องยนต์เล็ก

10. ช่างชุบโลหะ
11. ดนตรีสากล
12. เกษตรกรรมและการขยายพันธุ์พืช

นอกจากการเรียนการสอน 12 สาขาอาชีพแล้ว เรือนจำฯ ยังได้เชิญวิทยากรจากสถาบันพัฒนาแรงงานกลาง มาดำเนินการอบรมวิชาชีพให้แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ ตามโครงการเตรียมการปลดปล่อย จำนวนภาคเรียนละ 3 สาขาวิชาชีพ เป็นอย่างน้อย ตามข้อตกลงร่วมระหว่างกรมราชทัณฑ์ และกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน ได้แก่

1. หลักสูตรยกระดับฝีมือแรงงาน
  - ช่างเย็บจักรอุตสาหกรรม
  - ช่างบุเฟอร์นิเจอร์
  - ช่างผลิตภัณฑ์เครื่องหนัง
2. หลักสูตรเตรียมเข้าทำงาน
  - ช่างซ่อมเครื่องยนต์เบนซิน
  - ช่างเดินสายไฟฟ้าในรถยนต์
  - ช่างท่อและสาธารณูปโภค

#### **สายธรรมศึกษา**

สอนในเรื่องของพุทธศึกษา มีการสอนในระดับนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก

#### **สายอุดมศึกษา**

เป็นการศึกษาในระดับสูง คือ หลักสูตรปริญญา ได้แก่ สาขากฎหมาย เกษตร การปกครอง เป็นต้น ปัจจุบันมีผู้ต้องขังกำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (มสธ) เป็นจำนวนมาก

#### **ด้านการฝึกวิชาชีพ**

เรือนจำได้ทำการฝึกวิชาชีพในสาขาที่ตลาดแรงงานต้องการให้กับผู้ต้องขังโดย มีวิชาชีพหลัก ดังนี้

1. ช่างไม้เฟอร์นิเจอร์
2. การจักสาน และเครื่องหวาย
3. การแกะสลัก
4. ช่างซ่อมเครื่องยนต์
5. ช่างเชื่อมโลหะ
6. ช่างปูน

## 7. การเกษตรกรรม

- การขยายพันธุ์พืช
- การเพาะชำ

### ด้านการรักษาพยาบาล

เรือนจำมีสถานพยาบาลซึ่งสามารถรับผู้ป่วย ประเภทคนไข้ในได้ จำนวน 50 เตียง มีเจ้าหน้าที่มีพยาบาลประจำ 13 คน โดยจะมีแพทย์จากทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ เป็นผู้มาตรวจรักษาผู้ต้องขังป่วยเป็นรายชั่วโมง โดยจะมาทำการตรวจรักษาผู้ต้องขังป่วย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หากมีผู้ต้องขังป่วยเกินขีดความสามารถของสถานพยาบาลเรือนจำ ก็จะส่งไปรักษา ที่ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ต่อไป

### ด้านการสวัสดิการ นันทนาการ การสงเคราะห์และการร้องทุกข์

โดยมีการให้บริการในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. จัดให้มีร้านค้าสงเคราะห์จำหน่ายอาหารและสินค้าทั่วไป ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ต้องขังทั้งภายในและภายนอกเรือนจำ โดยมีราคาเช่นเดียวกับท้องตลาด
2. การจัดเลี้ยงอาหารผู้ต้องขัง ทางเรือนจำมีหน่วยงานสุททกรรมในการปรับปรุงอาหารจัดเลี้ยงผู้ต้องขัง ซึ่งผู้ต้องขังจะได้รับการเลี้ยงอาหารข้าวสวยและอาหารกับข้าวคุณภาพดีวันละ 3 มื้อในวันเสาร์และอาทิตย์ เรือนจำจัดอาหารหวานให้อีก 1 อย่าง
3. การเยี่ยมญาติผู้ต้องขัง เปิดให้ญาติมาเยี่ยมได้ทุกวันในวันเวลาราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์
4. จัดตั้งหน่วยงานและตู้รับเรื่องราวร้องทุกข์ของผู้ต้องขังและญาติตลอดเวลา
5. จัดหาน้ำสะอาดไว้เพียงพอแก่การบริโภค
6. จัดหาพัดลมระบายอากาศไว้ทุกเรือนนอน
7. จัดอุปกรณ์การเล่นกีฬา เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีหลายประเภท เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ เป็นต้น
8. จัดหาอุปกรณ์เพื่อความบันเทิง เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เครื่องเล่นวีดีโอ เครื่องดนตรีไทย เครื่องดนตรีสากล และได้จัดตั้งวงดนตรีในเรือนจำชื่อว่า “วงกรุงเทพสัมพันธ์”

9. จัดตั้งห้องสมุดใหญ่ในเรือนจำ และจัดตั้งห้องสมุดเล็กไว้ตามแผนงานควบคุมต่าง ๆ

10. การบริจาคช่วยเหลือจากองค์กรการกุศลในโอกาสต่าง ๆ

11. การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ต้องขังและครอบครัวในด้านต่าง ๆ เช่นการติดต่อหางานหลังพ้นโทษ เป็นต้น

### กิจวัตรประจำวันของผู้ต้องขัง

06.00 น. ลงจากเรือนนอน ทำกิจธุระส่วนตัว

07.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.00 น. เคารพธงชาติและรับการอบรมจากพนักงาน

08.30 น. ฝึกอาชีพ ศึกษาวิชาต่าง ๆ ทำงานทั่วไป

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. ฝึกอาชีพ ศึกษาวิชาต่าง ๆ ทำงานทั่วไป ออกกำลังกาย

15.00 น. ทำธุระส่วนตัว

15.30 น. รับประทานอาหารเย็น

16.30 น. ขึ้นเรือนนอน พักผ่อน

20.00 น. สวดมนต์ นั่งสมาธิ

20.30 น. นอน

(ยกเว้นวันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

### การปลดปล่อยผู้ต้องขัง

การปลดปล่อยผู้ต้องขังของเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร มี 2 ลักษณะ คือ

1. การปลดปล่อยผู้ต้องขังที่คดียังไม่ถึงที่สุด

2. การปลดปล่อยผู้ต้องขังที่คดีถึงที่สุดแล้ว

#### การปลดปล่อยผู้ต้องขังที่คดียังไม่ถึงที่สุด

หมายถึง ผู้ต้องขังที่คดียังอยู่ระหว่างการดำเนินคดี ซึ่งอยู่ระหว่างการสอบสวน-ไต่สวนมูลฟ้อง ระหว่างการพิจารณาของศาลชั้นต้น ระหว่างอุทธรณ์-ฎีกา จะได้รับการปล่อยตัวตามกระบวนการของกฎหมายได้ตลอด เช่น การประกันตัว ศาลยกฟ้อง พนักงานสอบสวนหรือพนักงานอัยการยื่นคำ

ร้องขอให้ปล่อยตัว ซึ่งเรือนจำได้ดำเนินการปล่อยตัวทุกวันทำการหรือตามที่ศาลมีหมายแจ้งให้ปล่อยตัวโดยจะเริ่มปล่อยทันทีเมื่อเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ได้รับหมายปล่อยจากศาล (ไม่กำหนดเวลา)

### การปลดปล่อยผู้ต้องขังที่คดีถึงที่สุดแล้ว

หมายถึง ผู้ต้องขังที่ศาลได้มีคำพิพากษาให้จำคุกคดีถึงที่สุดและจำนวนครบกำหนดโทษตามคำพิพากษาของศาลแล้ว และนอกจากนี้ อาจมีการปล่อยตัวผู้ต้องขังที่เป็นนักโทษเด็ดขาดที่มีความประพฤติดี ขยันหมั่นเพียรในการทำงานและการศึกษาได้รับเปลี่ยนขั้นเป็นนักโทษเด็ดขาดชั้นดีขึ้นไปได้ รับลดวันต้องโทษจำคุก ตามขั้นหรือลดวันต้องโทษจำคุกจากการออกทำงานสาธารณะนอกเรือนจำหรือได้รับการพักการลงโทษ เป็นการปล่อยตัวก่อนครบกำหนดโทษตามคำพิพากษาของศาล โดยมีเงื่อนไขให้ปฏิบัติตามข้อกำหนดของการคุมประพฤติ ประมาณวันละ 10-15 คน โดยจะเริ่มปล่อยตัวประมาณเวลา 08.00 น. เป็นต้นไป และนอกจากนี้ อาจมีการปล่อยตัวผู้ต้องขังที่ได้รับพระราชทานอภัยโทษ ซึ่งรัฐบาลเป็นผู้ดำเนินการขอพระราชทานอภัยโทษหรือผู้ต้องขังยื่นเรื่องราวทูลเกล้าฯ ถวายฎีกาพระราชทานอภัยโทษให้กับตัวเองเป็นการเฉพาะรายด้วย

## 6. ผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี” ปัจจุบันมีผู้ทำการศึกษาโดยตรงน้อยมาก อย่างไรก็ตามได้มีการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องดังกล่าวดังนี้

เทิดศักดิ์ แต้มเต็ม (2549, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ประจำศาล : กรณีศึกษา เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทหน้าที่ ลักษณะงานของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล ศึกษาระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ปฏิบัติหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล และเพื่อแสวงหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ ที่ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ โดยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรตัวอย่าง ที่เป็นเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ ที่ปฏิบัติหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล กรณีศึกษา เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน

ผลการศึกษาพบว่า เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ที่ปฏิบัติหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล ส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.7 เป็นเพศชาย ร้อยละ 52.6 มีอายุระหว่าง 36-49 ปี ร้อยละ 58.6 วุฒิการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 56.9 แต่งงานแล้ว และอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 66.4 ตำแหน่งพนักงานราชทัณฑ์ ร้อยละ 46.6 ระดับซี 5 ร้อยละ 40.5 ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายควบคุมผู้ต้องขังประจำศาลอาญากรุงเทพใต้ ร้อยละ 20.0 ปฏิบัติงานอื่นด้านการควบคุม ร้อยละ 72.4 ได้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 1-10 ปี ร้อยละ 42.2 มาปฏิบัติงานประจำศาล เพราะย้ายมาหมุนเวียนสับเปลี่ยนหน้าที่ ร้อยละ 67.2 มีรายได้ต่อเดือน 12,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 44.0 มีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายแต่มีหนี้สิน รองลงมา ร้อยละ 42.2 มีรายได้พอใช้จ่าย รองลงมา ร้อยละ 31.9 ต้องกู้ยืมเงิน / ใช้สวัสดิการอื่น ร้อยละ 64.7 เล่นการพนันเป็นบางครั้ง ร้อยละ 75.9 ตี๋มเป็นบางโอกาสและเวลาสรวลเสหัว ร้อยละ 87.1 ไม่เคยถูกลงโทษ ร้อยละ 44.0 มีภาวะครอบครัวปานกลาง ส่วนด้านปัจจัยแวดล้อม ของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ที่มีต่อความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ควบคุมผู้ต้องขังประจำศาล เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์มีความเห็นด้วยต่อสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ซึ่งในแต่ละด้าน พบว่า เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์มีความเห็นด้วยต่อปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านความสัมพันธ์กับผู้ได้บังคับบัญชา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 มีความเห็นด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบและลักษณะงาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 มีความเห็นด้วยด้านสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 มีความเห็นด้วยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 มีความเห็นด้วยด้านปากกลางด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ (สุขภาพ) ในภาพรวม พบว่า เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์มีความเครียดน้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.43

รณภรณ์ เอกจันทร์ (2549, บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความเครียดของผู้ต้องขังคดียาเสพติดในแดนความมั่นคงสูง กรณีศึกษาทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้ต้องขังคดียาเสพติดในแดนความมั่นคงสูง ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดและศึกษาถึงแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อลดระดับความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ดำเนินการศึกษาเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ต้องขังคดียาเสพติด ในแดนความมั่นคงสูงที่ต้องโทษครั้งแรก และมีประวัติการต้องโทษในคดียาเสพติดรวมทั้งสิ้น 250 คน

ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในทุกด้าน ที่ระดับในสำคัญ 0.05 ระดับความเครียดของผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านทัศนวิทยาในทุกด้าน ที่ระดับในสำคัญ 0.05 ระดับความเครียดของผู้ต้องขังมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ในด้านกลุ่มผู้ต้องขังทำให้อึดอัดและกังวลใจ ด้านพฤติกรรมของกลุ่มผู้ต้องขังทำให้อึดอัดและกังวลใจ ด้านกองงานฝึกวิชาชีพ ด้านความรู้สึกรู้สึกที่มีต่องานที่ปฏิบัติในแต่ละวัน ด้านการทำผิดกฎระเบียบเรือนจำ ด้านกฎระเบียบ

เรือนจำที่ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ด้านการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงาน ด้านการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงานที่ทำให้เป็นทุกข์และกังวลใจ ด้านความกังวลใจในการระบายอารมณ์ทางเพศ ด้านข้อจำกัดในการระบายอารมณ์ทางเพศ และด้านความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อการรักษาของแพทย์

ณพลักษณ์ อเนกศรี (2550, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาระหน้าที่ของตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิต เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิต และเพื่อแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียด และลดความเครียดดังกล่าวของตำรวจจราจร สถานีตำรวจนครบาลดุสิต โดยการสัมภาษณ์ผู้กำกับและรองผู้กำกับการจราจร อีกทั้งยังมีการสอบถามผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการหาข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ โดยศึกษารวบรวมจากแนวคิดของนักวิชาการและผลงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาล ซึ่งมีด้วยกันทั้งสิ้น 65 คน

ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิตส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ซึ่งมียศชั้นประทวน มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี โดยมีสถานภาพสมรสแล้ว มีผู้ที่จะต้องมียุโรปกระเลี้ยงดู 1-2 คน ซึ่งได้พักอาศัยอยู่ในแฟลตสวัสดิการตำรวจ และส่วนใหญ่ตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิต มีอายุในการทำงานมากกว่า 10 ปี ส่วนปัจจัยภายในองค์กรที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิตมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพการทำงาน คือ ปริมาณงานในพื้นที่ที่สถานีตำรวจนครบาลดุสิตต้องดูแลนี้ ไม่สอดคล้องกับจำนวนตำรวจจราจร รองลงมา ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา คือ กฎเกณฑ์ในการปฏิบัติหน้าที่ที่เคร่งครัดเกินไป และปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน คือ เพื่อนร่วมงานไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายและทีมงาน ส่วนปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรสถานีตำรวจนครบาลดุสิตมากที่สุด อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้ใช้รถใช้ถนน คือ ตำรวจจราจรมักถูกโจมตีและถูกกล่าวหาไปในทางที่ไม่ดี รองลงมา ได้แก่ ปัจจัยด้านมลพิษ คือ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ เงินเดือนกับภาระหน้าที่ความรับผิดชอบไม่สมดุลกัน

นิพัทธ์ พลอยเจริญ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจร : ศึกษาเฉพาะกรณีกองบังคับการตำรวจจราจร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยภายในองค์กรและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ระดับต่ำกว่าชั้นสัญญาบัตรและชั้นสัญญาบัตรซึ่งปฏิบัติ

หน้าที่ในสังกัดกองกำกับการ 1 กองกำกับการ 2 กองกำกับการ 4 และกองกำกับการฝ่ายปฏิบัติการพิเศษ จากกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิจำนวน 293 คน

ผลการศึกษาพบว่า ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจจราจรส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีชั้นยศต่ำกว่าชั้นสัญญาบัตร มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีสถานภาพสมรสแล้ว มีจำนวนผู้ต้องอุปการะเลี้ยงดู 1-2 คน ลักษณะที่อยู่อาศัยเช่าบ้านหรือเช่าห้องอยู่ และอายุการทำงานในหน้าที่จราจร 2-5 ปี ปัจจัยภายในองค์กรที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรมากที่สุดอยู่ในระดับมาก การทดสอบสมมุติฐาน ปรากฏว่าผลการศึกษายอมรับสมมุติฐานที่ว่า ตำรวจจราจรที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันได้แก่ อายุ ชั้นยศ สถานภาพสมรส ลักษณะที่อยู่อาศัย และอายุการทำงาน ในหน้าที่จราจร ทำให้ตำรวจจราจรมีระดับความเครียดจากปัจจัยภายในองค์กรแตกต่างกัน และยอมรับสมมุติฐานที่ว่า ตำรวจจราจรที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันได้แก่ อายุ ชั้นยศ จำนวนผู้ต้องอุปการะเลี้ยงดู ลักษณะที่อยู่อาศัย และอายุการทำงานในหน้าที่จราจร ทำให้ตำรวจจราจรมีระดับความเครียดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน

สมทรง นุ่มจันทร์ (2548, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในการทำงานของบุคลากรด้านบัญชีและการเงิน สำนักงานใหญ่ เครือเจริญโภคภัณฑ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรด้านบัญชี และการเงิน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรด้านบัญชี และการเงินสำนักงานใหญ่ เครือเจริญโภคภัณฑ์ การศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการศึกษาและเก็บข้อมูลจากเอกสาร และจากภาคสนาม จากประชากรกลุ่มตัวอย่าง บุคลากรด้านบัญชีและการเงิน สำนักงานใหญ่ เครือเจริญโภคภัณฑ์ จำนวน 80 คน เป็นเพศชายและหญิงอย่างละเท่า ๆ กัน

ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 29-35 ปี โสด มีรายได้พอใช้ และสำหรับกลุ่มตำแหน่งงาน เพศชายส่วนใหญ่มีตำแหน่งงานอยู่ในกลุ่มงานบริหารระดับต้น ในขณะที่เพศหญิงมีระดับเป็นพนักงาน ปัจจัยในงานที่มีผลต่อความเครียด คือ ปัจจัยด้านลักษณะงาน ซึ่งมีผลต่อระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย = 2.97 ปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ มีผลต่อระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ย = 3.09 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ มีผลต่อระดับความเครียดในระดับปกติ มีค่าเฉลี่ย = 2.10 ปัจจัยด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศขององค์กร ซึ่งมีผลต่อระดับความเครียดในระดับปกติ มีค่าเฉลี่ย = 2.37

โดยสรุป พบว่า ปัญหาความเครียดเกิดขึ้นได้ทั้งจากสาเหตุภายในบุคคล และภายนอกตัวบุคคล ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของจิตใจของบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว เฉื่อยชา ความกลัว และอื่น ๆ

ในการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้ต้องขังเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ต้องขังระหว่างพิจารณาคดี จึงได้นำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้

### กรอบแนวคิดในการศึกษา

#### ตัวแปรอิสระ

#### ตัวแปรตาม

