

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัว
ในผู้ต้องขังรับใหม่ ทณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร
THE EFFECTS OF EXISTENTIAL GROUP COUNSELING ON ENHANCING
THE ADJUSTMENT OF NEW INMATES AT THE CENTRAL WOMEN
CORRECTIONAL INSTITUTION BANGKOK

ประภัสสร มารักษ์¹ และ พิษสวลล์ ธำรงศรีวรกุล²

Prapatsorn Marak and Phitsaran Thamrongworakun

Article History

Received: 16-12-2024; Revised: 24-07-2025; Accepted: 24-07-2025

<https://doi.org/10.14456/issc.2025.56>

บทคัดย่อ

บทนำ: การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมช่วยเสริมสร้างการปรับตัวให้กับผู้ต้องขังรับใหม่ เพื่อลดความเครียดและสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในเรือนจำ **วัตถุประสงค์การวิจัย:** เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวระหว่างผู้ต้องขังรับใหม่ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม **ระเบียบวิธีวิจัย:** เป็นการศึกษาเชิงทดลองในกลุ่มผู้ต้องขังรับใหม่ที่มีอายุระหว่าง 20-50 ปี จำนวน 16 คน ซึ่งมีคะแนนการประเมินการปรับตัวต่ำกว่าเกณฑ์ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบประเมินการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test และ Mann-Whitney U Test **ผลการวิจัย:** พบว่าหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงกว่าผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 **สรุป:** ดังนั้นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมช่วยให้ผู้ต้องขังรับใหม่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำได้ดีขึ้น โดย

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Master's degree, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

E-mail: Aliyah.patsorn@gmail.com *Corresponding Author

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Asst. Prof., Department of Psychology, Ramkhamhaeng University

ลดความเครียดและเพิ่มความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้คะแนนการปรับตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและเทียบกับกลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: ผู้ต้องขังรับใหม่; การปรับตัว; การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ABSTRACT

Introduction: Existential group counseling helps new inmates to adjust to prison, by reducing stress and improving quality of life. **Objective:** To compare the mean adjustment scores of new inmates before and after participating in existential group counseling and also compare the mean adjustment scores between new inmates who participated in existential group counseling and those who did not. **Methods:** The study was quasi-experimental research involving sixteen newly incarcerated individuals aged 20–50 years, detained at the Central Women’s Correctional Institution in Bangkok. Participants were selected based on having adjustment scores below the threshold and were divided into two groups: an experimental group (8 participants) and a control group (8 participants). Data was collected using an adjustment assessment and Existential group counseling program. Data was analyzed using the Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test and the Mann-Whitney U Test. **Results:** The experimental group showed a statistically significant improvement in adjustment scores after participating in existential group counseling ($p < 0.05$). And the experimental group’s mean adjustment scores were significantly higher than those of the control group following the intervention ($p < 0.05$). **Conclusion:** The Existential group counseling program effectively helps new inmates adjust to the prison environment by reducing stress and increasing confidence, resulting in a significant improvement in adjustment scores compared to both their pre-test scores and the control group.

Keywords: new inmates; adjustment; existential group counseling theory

1. บทนำ

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลก ด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี สภาพแวดล้อม และการศึกษา ส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวให้สอดคล้องต่อความเปลี่ยนแปลง หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่จะเป็นอย่างไรก็ตามการปรับตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน บุคคลเหล่านั้นจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของสุขภาพจิตและสุขภาพกายภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากธรรมชาติและมนุษย์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสภาพความเป็นอยู่ทั่วโลก รวมถึงปัญหาทางการเมืองทั้งภายในและภายนอกประเทศ ปัญหาเหล่านี้ทำให้บุคคลบางกลุ่มขาดความยับยั้งชั่งใจและตัดสินใจกระทำผิดกฎหมาย เพื่อความอยู่รอด นำไปสู่การถูกคุมขังในเรือนจำซึ่งมีจำนวนผู้ต้องขังเพิ่มสูงขึ้น (Global Prison Trends, 2023) ประเทศไทยเผชิญปัญหาผู้ต้องขังล้นเรือนจำ ติดอันดับ 7 ของโลก และเป็นอันดับ 3 ของเอเชีย รองจากจีนและอินเดีย จากข้อมูลของ World Prison Brief จัดทำโดย ICPR (Institute for

Policy Research on Crime and Justice, 2024) จัดอันดับ 10 ประเทศแรกที่มีผู้ต้องขังล้นเรือนจำมากที่สุดในโลก ประเทศไทยมีผู้ต้องขังจำนวน 274,277 คน โดยมีผู้ต้องขังหญิง 12.1% ของผู้ต้องขังทั้งหมด ปัจจุบันจำนวนผู้ต้องขังหญิงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากข้อมูลสถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ (Department of Corrections Survey, 2024) พบว่ามีผู้ต้องขังทั้งหมดจำนวน 284,560 คน แยกเป็นผู้ต้องขังชายจำนวน 249,857 คน และผู้ต้องขังหญิง จำนวน 34,703 คน โดยผู้ต้องขังหญิงที่อยู่ในทัณฑสถานหญิงกลางมีจำนวน 4,156 คน จากการรายงานสภาพความแออัดในทัณฑสถานหญิงกลาง พบว่ามีผู้ต้องขังเกินความจุอยู่ที่ 1,449 คน (Department of Corrections, 2024) สภาพความแออัดปัญหานี้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สุขภาพกายและคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง (Atchawong, 2022)

กรมราชทัณฑ์มีบทบาทหน้าที่ในการควบคุม ดูแล และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังให้สามารถกลับตนเป็นคนดี เพื่อดำรงชีวิตในสังคมภายนอกด้วยสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม ไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำ เป้าหมายสูงสุดคือการเป็นองค์กรที่มีสมรรถนะสูงด้านการควบคุมและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังแบบมืออาชีพ บูรณาการ มาตรฐาน และนวัตกรรม โดยมีพันธกิจ คือ ควบคุมและพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง การปรับตัวที่ดีของผู้ต้องขังจะช่วยให้การพัฒนาพฤตินิสัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Strategic and Planning Division, Department of Corrections, 2024) ทัณฑสถานหญิงกลาง กรมราชทัณฑ์ กรุงเทพมหานคร มีหน้าที่รับผิดชอบควบคุมดูแล แก้ไข และฟื้นฟูพฤตินิสัยของผู้ต้องขังหญิง มีการจัดการศึกษาสายสามัญที่มีคุณภาพตรงตามมาตรฐานกระทรวงศึกษาธิการ มีการฝึกอบรมในด้านที่ตนเองมีความถนัดหรือสนใจ ฝึกวิชาชีพที่ตรงกับความรู้ ความสามารถ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และการจัดสรรสวัสดิการด้านต่างๆ ให้ผู้ต้องขังอย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีการปรับตัวที่ดี (Strategic and Planning Division, Department of Corrections, 2024) แม้ว่าจะมีการจัดการสภาพแวดล้อมภายในทัณฑสถานอย่างเหมาะสมสำหรับผู้ต้องขัง ปัญหาการปรับตัวของผู้ต้องขังก็ยังคงเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญ โดยเฉพาะผู้ต้องขังรับใหม่ที่ยังไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและการใช้ชีวิตภายใต้ลักษณะสังคมของเรือนจำที่มีความแตกต่างจากสังคมภายนอกได้ เนื่องจากบุคคลที่มีความแตกต่างกัน ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันภายใต้กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของเรือนจำ การถูกจับจอง จำกัดสิทธิ และจำกัดเวลาในกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่างๆ ทำให้มีอิสรภาพในการตัดสินใจทำตามใจตนเองได้น้อยลง เมื่อเปรียบเทียบกับชีวิตที่เคยอยู่ในโลกภายนอกเรือนจำ ลักษณะพิเศษของสังคมเรือนจำนี้เองที่มีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ต้องขัง ผลกระทบดังกล่าวจะนำไปสู่การปรับตัวของผู้ต้องขังในรูปแบบต่างๆ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ต้องขังในอนาคต (Sirisutidecha, 2014)

ผู้ต้องขังรับใหม่ที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้กระทำความผิดทางอาญารั้งแรกอยู่ในระหว่างการพิจารณาของศาล ผู้ถูกคุมขังตามคำพิพากษาถึงที่สุด และผู้ที่ถูกตัดสินให้ต้องขังตามหมายศาล ซึ่งถูกคุมขังในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน ผู้ต้องขังรับใหม่ต้องเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน โดยส่วนใหญ่มีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและลักษณะสังคมในเรือนจำที่จำกัดน้อย ปัญหาเหล่านี้มักเกิดจากปัจจัยแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในพื้นที่คุมขัง ซึ่งรวมถึงความแออัดของสถานที่และข้อจำกัดด้านพื้นที่ เช่น พื้นที่พักอาศัยที่คับแคบ สถานที่อาบน้ำและห้องสุขาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เปิดโล่ง ขาดความเป็นส่วนตัว รวมถึงจำนวนผู้สำหรับจัดเก็บสิ่งของส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า รองเท้า และอุปกรณ์จำเป็นต่างๆ ที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการ นอกจากนี้ พื้นที่นอนที่แออัดยังสร้างความอึดอัดและไม่สบายใจให้แก่ผู้ต้องขัง ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและสุขภาพโดยรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัญหาอีกประการหนึ่งคืออุปสรรคในการขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ เนื่องจากต้องผ่านกระบวนการประสานงานกับผู้ช่วยงาน ซึ่งเป็นผู้ต้องขังด้วยกันเอง ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น เช่น การใช้น้ำเสียงหรือท่าทางที่ไม่เหมาะสมจากผู้ช่วยงานบางคน ยิ่งทำให้ผู้ต้องขังรับใหม่รู้สึกไม่สบายใจและเกิดความยากลำบากในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ผลกระทบจากปัญหาดังกล่าวไม่ได้เพียงสร้างความเครียดและความวิตกกังวล แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่โดยรวมของผู้ต้องขัง การปรับตัวจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลสามารถจัดการกับความคิด จิตใจ อารมณ์ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและกระบวนการ

ที่เกิดขึ้นทางร่างกายอย่างสมดุลและปกติ จึงจะก่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตได้ (Nimnual, 2005) อย่างไรก็ตามหากผู้ต้องขังสามารถปรับตัวได้จะสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพกายและปัญหาอื่นๆ ที่ลดน้อยลง แนวทางในการช่วยเหลือผู้ต้องขังที่มีปัญหาการปรับตัวจำเป็นต้องใช้วิธีการที่ครอบคลุมทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อผ่อนคลาย ช่วยส่งเสริมการระบายความเครียดผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน การจัดอบรมทักษะชีวิต เช่น การสื่อสาร การแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการเผชิญปัญหาในสังคมเรือนจำ การให้การปรึกษารายบุคคลสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัวอย่างรุนแรง และการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้แบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังรับใหม่รับรู้ว่าคุณเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง

สำหรับในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ เนื่องจากอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีที่ช่วยให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของตนเอง ช่วยค้นหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ และเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ยังคงรักษาอิสรภาพทางความคิดแม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำกัด ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการดังกล่าวและใช้ชื่อเรียกเฉพาะว่า “การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม” ซึ่งมุ่งเน้นการให้การปรึกษากลุ่มแก่ผู้ต้องขังรับใหม่ที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวที่คล้ายคลึงกันในช่วงเริ่มต้นการใช้ชีวิตในเรือนจำ ซึ่งผู้ต้องขังรับใหม่มักเผชิญกับความเครียด วิตกกังวล เศร้าใจ และโดดเดี่ยว รวมถึงต้องการการสนับสนุนและการแบ่งปันประสบการณ์จากผู้ที่มีความรู้สึกคล้ายกัน โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบ ข้อบังคับของทัณฑสถาน การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมห้อง สภาพแวดล้อมใหม่ และความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจะช่วยให้ผู้ต้องขังรับใหม่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนวทางแก้ไขปัญหา เสริมสร้างความรู้สึกมีเพื่อนและมีที่พึ่งพิง รวมถึงพัฒนาทักษะการฟัง การพูด และการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้คนและสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยคาดหวังว่าผลการวิจัยนี้จะประโยชน์ต่อบุคคลหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมให้ผู้ต้องขังรับใหม่สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในทัณฑสถานได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังเข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวระหว่างผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

3. สมมุติฐาน

1. หลังเข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. หลังเข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวของรอย (Roy's adaptation model)

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy & Andrews, 1999) กล่าวถึง การปรับตัวว่าเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดจากความคิดและความรู้สึกของบุคคล โดยใช้ความตระหนักรู้และความคิดสร้างสรรค์ในการผสมผสานกับสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน บุคคลถูกมองเป็นระบบเปิดที่ปรับตัวได้ ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า, กระบวนการเผชิญปัญหา, ผลลัพธ์ และ กระบวนการป้อนกลับ ซึ่งทำงานร่วมกัน เมื่อเกิดสิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมบุคคลจะปรับตัวผ่านกลไกการควบคุม และกลไกทางปัญญา ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมปรับตัว ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความมั่นคงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยพฤติกรรมดังกล่าวแบ่งออกเป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย คือการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย เช่น การดูแลโภชนาการอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย การรับออกซิเจน และการรักษาสมดุลภายในร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ คือการตอบสนองต่อความต้องการทางจิตใจ โดยการสร้างความมั่นคงทางจิตใจและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ช่วยให้สามารถเผชิญและรับมือกับแรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ คือการตอบสนองต่อความต้องการทางสังคมและรักษาความสัมพันธ์โดยการปรับตัว เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือหน้าที่ที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเดิม และการปรับตัวด้านการพึ่งพาพึ่งกัน คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ยอมรับได้กับผู้อื่นโดยยังคงรักษาความเป็นตัวของตัวเองในขอบเขตของความสัมพันธ์ทางสังคม แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าการปรับตัวในทุกด้านเป็นกระบวนการที่สอดคล้องกันและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีคุณภาพ

แนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาแบบกลุ่มตามอัตถิภาวนิยม (Existential Group Counseling Theory)

การให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมมีรากฐานจากปรัชญาอัตถิภาวนิยม ไม่มีรูปแบบเฉพาะเจาะจง เน้นการดำรงอยู่ของมนุษย์ ซึ่งนักปรัชญาที่สนใจแนวคิดนี้ได้แก่ Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche และ Martin Heidegger หนึ่งในนักปรัชญาที่ก่อตั้งปรัชญาอัตถิภาวนิยมและมีอิทธิพลที่สุดต่อการทำจิตบำบัดและการปรึกษา เรียกได้ว่าเป็นผู้บุกเบิกการทำจิตบำบัดและการปรึกษาอัตถิภาวนิยม ที่ถูกนำไปใช้โดยจิตแพทย์ชาวยุโรปอย่าง Ludwig Binswanger และ Medard Boss รวมถึงนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ชื่อดังอย่าง Viktor Frankl, Rollo May และ Irvin Yalom ซึ่งเป็นผู้นำการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ในประเทศอเมริกา ทำให้ปรัชญาและเทคนิคการทำจิตบำบัดแบบอัตถิภาวนิยมเป็นที่รู้จักและนำมาใช้ได้ทั่วโลก ผ่านการแปลและเผยแพร่ผลงานในภาษาอังกฤษ และงานเขียนเกี่ยวกับการทำจิตบำบัดแบบนี้ด้วย แนวคิดนี้พัฒนาขึ้นจากความต้องการต่อต้านกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นการทดลองกับมนุษย์ ซึ่งทำให้มนุษย์ถูกมองเหมือนเป็นเครื่องจักรที่เป็นผลจากการวางเงื่อนไข และไม่วางเงื่อนไข แนวคิดนี้เริ่มขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 และ 2 จากแนวคิดของ Martin Heidegger และ Karl Jaspers ในเยอรมนี Gabriel Marcel และ Jean-Paul Sartre ในฝรั่งเศส Rollo May และ Irvin Yalom ในอเมริกา (Jongruk, 2013)

Frankl (2020) ให้ความหมายไว้ว่า อัตถิภาวนิยม หมายถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ การดำรงอยู่ในฐานะลักษณะเฉพาะของมนุษย์ ความหมายของการดำรงอยู่และความพยายามในการค้นหาความหมายที่เป็นรูปธรรมในชีวิตส่วนตัว หรือที่เรียกว่า “เจตจำนงที่จะมีความหมาย” (will to meaning) ซึ่งแนวคิดนี้สะท้อนถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่เพียงแค่มิชีวิตอยู่ แต่ยังมุ่งมั่นแสวงหาความหมายที่เติมเต็มคุณค่าของการดำรงอยู่อีกด้วย

Sartre (1956) กล่าวว่า โลกนี้มีภาวะ อยู่ 2 ภาวะ คือ ภาวะในตนเอง หมายถึง วัตถุสิ่งของที่ไม่มีจิตสำนึก และภาวะสำหรับตนเอง คือ มนุษย์ผู้มีจิตใจ มีความพร้อม หรือความว่างเปล่าเป็นธรรมชาติที่ถาวร เช่นนี้ มนุษย์จึงพยายามดิ้นรนที่จะเป็นอะไรสักอย่าง เนื่องจากไม่อยากอยู่กับความว่างเปล่าของตน “มนุษย์เป็นความปรารถนาที่ไร้ความสำเร็จ”

Kierkegaard (1849) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความไม่แน่นอนในชีวิตนั้นเชื่อมโยงกับการตัดสินใจพื้นฐานว่าเราต้องการจะมีชีวิตอยู่อย่างไร ความวิตกกังวลคือโรงเรียนที่ทำให้บุคคลได้ศึกษาความเป็นตัวตน หากเราไม่มีความวิตกกังวลการดำเนินชีวิตของเราก็เหมือนคนละเมอ นี่คือการที่ไม่สบายใจแต่ก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อการเป็นมนุษย์ และต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในการกระทำของตน

Heidegger (1962) มองว่า มนุษย์ควรมองไปข้างหน้าเพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ไม่ควรจดจ่ออยู่กับอดีต มนุษย์ควรใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีปัญญา พิจารณาว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ต้องการอะไรอย่างแท้จริง มากกว่าการใช้ชีวิตไปตามความคาดหวังของสังคมหรือตามความคิดเห็นคนอื่น

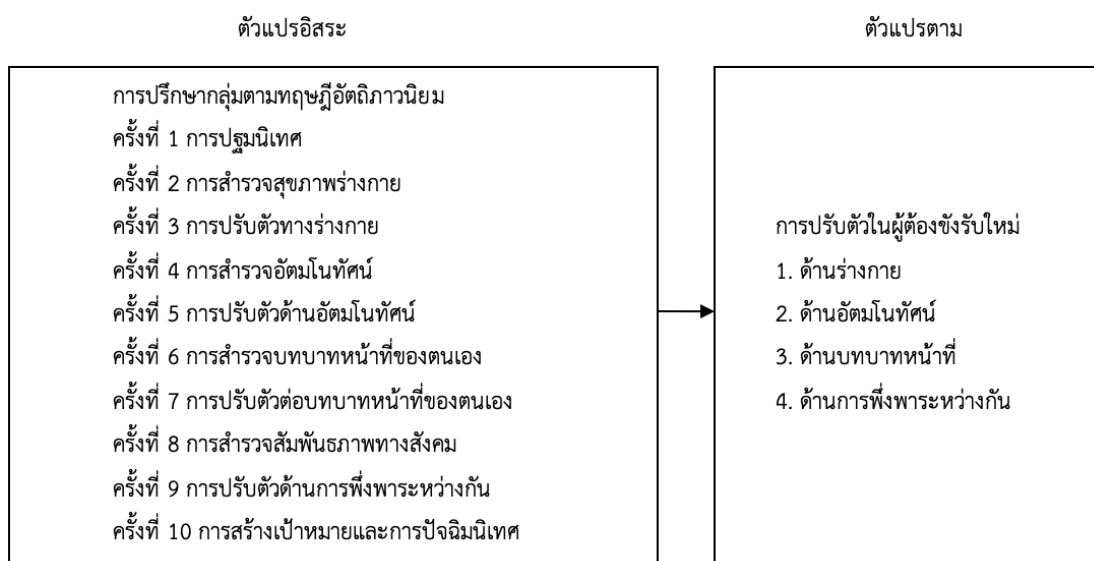
Binswanger (1963) เสนอว่า การดำรงอยู่ของมนุษย์ต้องมีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การดำรงอยู่ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสังคมเสมอ ตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้และรับรู้ตนเอง รวมถึงมีลักษณะเฉพาะและคุณค่าในตัวเอง โดยสามารถเลือกและรับผิดชอบผลจากการกระทำของตนด้วยเสรีภาพ มนุษย์สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง รวมถึงการค้นหาความหมาย จุดมุ่งหมาย ค่านิยม และเป้าหมายของชีวิต ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงตามเวลาและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความวิตกกังวลถือเป็นเงื่อนไขที่สำคัญของการมีชีวิตหรือการดำรงอยู่ ในกระบวนการนี้ มนุษย์ยังต้องตระหนักถึงความตายและความไม่เป็นตัวตนหรือการไม่ดำรงอยู่

สรุปได้ว่า แนวคิดอัตถิภาวนิยมมุ่งเน้นการค้นหาความหมายของชีวิตผ่านการตระหนักรู้ในตนเอง มีเสรีภาพในการเลือกและรับผิดชอบต่อการทำ โดยความวิตกกังวลและความไม่แน่นอนเป็นส่วนสำคัญที่ผลักดันให้มนุษย์เติบโต พัฒนาตนเอง สร้างสัมพันธภาพ และดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและคุณค่าแท้จริง ผู้วิจัยมีความสนใจในแนวคิดนี้ เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้และการเผชิญหน้ากับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการช่วยเหลือผู้ต้องขังรับใหม่ที่เผชิญกับความเครียดและความวิตกกังวลในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัด การศึกษานี้พัฒนาแนวทางการให้การปรึกษากลุ่มที่ช่วยเสริมสร้างการปรับตัวและการค้นหาคุณค่าชีวิตของผู้ต้องขัง ทำให้พวกเขาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างเข้มแข็งและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทัณฑสถาน

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

ภาพที่ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



6. ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) โดยใช้แบบประเมินการปรับตัวและการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการในแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับการปรับตัว โดยกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ต้องขังหญิงที่ถูกคุมขังในทัณฑสถานหญิงกลางภายในระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน ซึ่งเป็นผู้กระทำความผิดครั้งแรก และมีผลคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวต่ำกว่าเกณฑ์จำนวน 20 คน (Corrections Operations Division, Central Women's Correctional Institution, 2024) เนื่องจากการศึกษานี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้ การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อคัดเลือกผู้เข้าร่วมที่มีลักษณะตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาจำนวน 16 คน (Creswell, 2014) และสุ่มอย่างง่ายในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้

1. อายุ 20 – 50 ปี
2. กระทำความผิดต่อกฎหมายอาญาครั้งแรก
3. ถูกคุมขังในทัณฑสถานหญิงกลางภายในระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน
4. สามารถสื่อสาร พูด อ่าน เขียน และเข้าใจภาษาไทยได้อย่างดี
5. ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออก ดังนี้

1. กระทำผิดวินัยผู้ต้องขัง
2. เจ็บป่วยกะทันหัน
3. ขอลอนตัว
4. ย้ายเรือนจำ
5. ปล่อยตัว

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ตัวแปรตาม คือ การปรับตัว

3. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษา ผู้ต้องขังรับใหม่ในทัณฑสถานหญิงกลาง ที่มีระยะเวลาต้องขังไม่เกิน 6 เดือน โดยสำรวจการปรับตัวจากกลุ่มผู้ต้องขังรับใหม่ จำนวน 150 คน คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการปรับตัวต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นประชากร จำนวน 20 คน ทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงได้กลุ่มตัวอย่าง 16 คน และสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนสิงหาคม - กันยายน 2567

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ที่พัฒนาจากแนวคิดของ Sister (Callista Roy, 1999) และปรับปรุงโดย (Maneewong, 2022) ซึ่งครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มีทั้งหมด 35 ข้อ ใช้การประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับตามวิธีลิเคิร์ท (Srisaard, 2018) และการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผ่านการทดลองใช้แบบประเมินการปรับตัวกับผู้ต้องขังรับใหม่ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งไม่รวมอยู่ในกลุ่มตัวอย่างจริง จากนั้นคำนวณค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบประเมินทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยโดยเริ่มจากการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อเตรียมความพร้อมในการวิจัยในกลุ่มผู้ต้องขังรับใหม่ภายในทัณฑสถานหญิงกลาง จากนั้นได้ติดต่อขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการทัณฑสถานหญิงกลางเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย โดยใช้กลุ่มผู้ต้องขังรับใหม่จำนวน 150 คน ตามเกณฑ์การคัดเลือก หลังจากนั้นได้นำแบบประเมินการปรับตัวมาวิเคราะห์เพื่อคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคะแนนการปรับตัวต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 20 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงได้กลุ่มตัวอย่าง 16 คน และสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ซึ่งดำเนินการวิจัยโดยให้ลงนามยินยอมตามหลักจรรยาบรรณการวิจัยในมนุษย์ จากนั้นให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม จำนวน 10 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำการให้การปรึกษากลุ่มทดลองครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และทำแบบประเมินการปรับตัวภายหลังการทดลอง นำผลการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการทดลองและสรุปผลการวิจัยทั้งหมดตามขั้นตอนที่กำหนด

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ SPSS สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้ 1. การวิเคราะห์เพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลใช้สถิติพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ และแสดงข้อมูลการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่ด้วยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2. สถิตินอนพารามิทริกซ์ (Nonparametric Statistics) ได้แก่ สถิติทดสอบ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และใช้สถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามในส่วนของข้อมูลทั่วไป ได้ผลการศึกษา ดังนี้ ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองทั้งหมดเป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาคืออายุ 31-40 ปี และ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.5 เท่ากัน ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 87.5 และมีระดับการศึกษาสูงสุดในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 37.5 ตามมาด้วยการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 25 ส่วนการศึกษาระดับประกาศนียบัตร ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรีมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มควบคุมทั้งหมดเป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 เท่ากัน รองลงมาคืออายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 25 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 50 และมีระดับการศึกษาสูงสุดในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 62.5 ตามมาด้วยการศึกษาระดับประกาศนียบัตร คิดเป็นร้อยละ 12.5 การศึกษาระดับประถมศึกษา ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรีมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 12.5 มีสถานะกำหนดโทษระหว่างพิจารณาคดี คิดเป็นร้อยละ 87.5 และระยะเวลาในการรับตัวส่วนใหญ่เป็นระยะเวลา 3-4 เดือน คิดเป็นร้อยละ 87.5

ตารางที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ				
20-30	6	75	2	25
31-40	1	12.5	3	37.5
41-50	1	12.5	3	37.5
รวม	8	100	8	100
สถานภาพ				
โสด	7	87.5	4	50
สมรส	1	12.5	2	25
หย่า	-	0	1	12.5
คู่สมรสถึงแก่กรรม	-	0	1	12.5
รวม	8	100	8	100
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	2	25	1	12.5
มัธยมศึกษา	3	37.5	5	62.5
ประกาศนียบัตร	1	12.5	1	12.5
ปริญญาตรี	1	12.5	-	0
สูงกว่าปริญญาตรี	1	12.5	1	12.5
รวม	8	100	8	100
กำหนดโทษ				
ระหว่างพิจารณาคดี	7	87.5	7	87.5
ระหว่างอุทธรณ์-ฎีกา	-	0	-	0
คดีเด็ดขาด	1	12.5	1	12.5
รวม	8	100	8	100
ระยะเวลา (นับจากวันรับ)				
1-2 เดือน	-	0	-	0
3-4 เดือน	8	100	7	87.5
5-6 เดือน	-	0	1	12.5
รวม	8	100	8	100

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$, $SD = 0.27$) ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก

($\bar{X}$ = 4.36, SD = 0.25) ส่วนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.44, SD = 0.79 และ $\bar{X}$ = 3.21, SD = 0.09) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาคะแนนรายด้านของการปรับตัวในผู้ต้องขังรับของกลุ่มทดลอง พบว่า การปรับตัวด้านร่างกาย ก่อนทดลอง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.95, SD = 0.39) และในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.19, SD = 0.44) ตามลำดับ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.01, SD = 0.70) และในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.45, SD = 0.43) ตามลำดับ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.20, SD = 0.36) และในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.18, SD = 0.26) ตามลำดับ การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.20, SD = 0.36) และในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.18, SD = 0.20) ตามลำดับ

และคะแนนการปรับตัวรายด้านของการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ของกลุ่มควบคุม พบว่า การปรับตัวด้านร่างกาย ก่อนทดลอง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.26, SD = 0.91 และ $\bar{X}$ = 3.25, SD = 0.25) ตามลำดับ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.72, SD = 0.87) และในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.23, SD = 0.36) ตามลำดับ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.62, SD = 0.66 และ $\bar{X}$ = 3.57, SD = 0.26) ตามลำดับ การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.18, SD = 0.73 และ $\bar{X}$ = 3.18, SD = 0.20) ตามลำดับ

ตารางที่ 2

ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน (n=16)

การปรับตัว	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. ด้านร่างกาย	2.95	.39	3.26	.91	4.19	.44	3.25	.25
2. ด้านอัตมโนทัศน์	3.01	.70	3.72	.87	4.45	.43	3.23	.36
3. ด้านบทบาทหน้าที่	3.20	.36	3.62	.66	4.18	.26	3.57	.26
4. ด้านพึ่งพาระหว่างกัน	3.20	.36	3.18	.73	4.18	.26	3.18	.20
ด้านโดยรวม	3.16	.27	3.44	.79	4.36	.25	3.21	.09

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ต้องขังรับใหม่ที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวโดยรวม และรายด้าน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ต้องขังรับใหม่ที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวโดยรวมและรายด้านหลังการทดลองสูงกว่าผู้ต้องขังรับใหม่ที่ไม่เข้าร่วมการศึกษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3

ผลการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มผู้เข้าร่วมการปรึกษา ก่อนและหลังการทดลอง

การปรับตัว	$\bar{X}$	SD	Z	P
1. ด้านร่างกาย				
ก่อนทดลอง	2.95	.39	- 2.52*	.012
หลังทดลอง	4.19	.44		
2. ด้านอัตมโนทัศน์				
ก่อนทดลอง	3.01	.70	-2.53*	.011
หลังทดลอง	4.45	.43		
3. ด้านบทบาทหน้าที่				
ก่อนทดลอง	3.20	.26	-2.52*	.012
หลังทดลอง	4.18	.36		
4. ด้านพึงพาระหว่างกัน				
ก่อนทดลอง	3.20	.36	-2.52*	.012
หลังทดลอง	4.18	.26		
5. ด้านโดยรวม				
ก่อนทดลอง	3.16	.27	-2.52*	.012
หลังทดลอง	4.35	.25		

*P <.05

ตารางที่ 4

ผลการเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกับไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษา

การปรับตัว	$\bar{X}$	SD	Z	P
1. ด้านร่างกาย				
กลุ่มทดลอง	4.19	.44	-3.21**	.001
กลุ่มควบคุม	3.25	.25		
2. ด้านอัตมโนทัศน์				
กลุ่มทดลอง	4.45	.43	-3.27**	.001
กลุ่มควบคุม	3.23	.36		
3. ด้านบทบาทหน้าที่				
กลุ่มทดลอง	4.17	.26	-3.21**	.001
กลุ่มควบคุม	3.57	.26		
4. ด้านพึงพาระหว่างกัน				
กลุ่มทดลอง	4.17	.26	-3.38**	.001
กลุ่มควบคุม	3.18	.20		
5. ด้านโดยรวม				
กลุ่มทดลอง	4.35	.25	-3.37**	.001
กลุ่มควบคุม	3.21	.94		

**P<.05

8. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวในผู้ต้องขังรับใหม่ ท้องถิ่น กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ในตนเองและความหมายของชีวิต การปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้ต้องขังรับใหม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และพัฒนาทักษะในการปรับตัว รวมถึงการเพิ่มความมั่นใจ และการรับรู้คุณค่าของตนเอง ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ในทัณฑสถานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. จากการเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 เนื่องจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ผู้ต้องขังรับใหม่ส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านการปรับตัวในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง ที่มักเริ่มต้นด้วยการโทษตนเองและรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในชะตาชีวิต ตัวอย่างเช่น ผู้ต้องขังบางคนไม่สามารถมองหน้าตนเองในกระจก เนื่องจากไม่สามารถยอมรับสภาพของตนเองได้ และบางคนประสบปัญหาทางร่างกาย เช่น อาการท้องผูกจากความเครียดเป็นระยะเวลานาน นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ต้องขังหลายคนไม่สามารถยิ้มได้และมักมีน้ำตาเอ่อตลอดเวลาขณะแบ่งปันความรู้สึก อย่างไรก็ตาม เมื่อสมาชิกเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมซึ่งมุ่งเน้นการตระหนักรู้ในตนเองและการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (Sartre, 1943) สมาชิกคนหนึ่งซึ่งก่อนหน้านี้กล่าวว่าไม่สามารถมองหน้าตนเองในกระจก ได้กล่าวในครั้งที่ 10 ของการเข้าร่วมกลุ่มว่า “เราอยู่ในห้องขังที่ทุกข์ทรมานมากพอแล้ว เราอย่าสร้างกรงขังตนเองภายในอีกเลย” คำพูดนี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในมุมมองของสมาชิก ที่เริ่มมองชีวิตด้วยมุมมองที่เป็นบวกและพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พร้อมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่นๆ เริ่มเห็นคุณค่าในตัวเองและไม่ยึดติดกับความรู้สึกผิดหรือความทุกข์ทรมานในอดีต การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้ต้องขังได้เรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และพัฒนาทักษะการปรับตัวใน 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวทางร่างกาย, อัตมโนทัศน์, บทบาทหน้าที่, และการพึ่งพาพึ่งพาระหว่างกัน โดยเฉพาะในด้านการปรับตัวทางอัตมโนทัศน์ ที่ผู้ต้องขังเริ่มมีการยอมรับตนเองและพัฒนาทักษะการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มุ่งเน้นการค้นหาความหมายในชีวิตผ่านการรับรู้ถึงความเป็นมนุษย์และการเลือกทางเลือกในชีวิต (Frankl, 1963)

2. จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวระหว่างผู้ต้องขังรับใหม่ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับผู้ต้องขังรับใหม่ที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามอัตถิภาวนิยม พบว่า ผู้ต้องขังรับใหม่กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างการปรับตัวของผู้ต้องขังหญิงในกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งสร้างความรับผิดชอบต่อทางเลือกและการกระทำ ตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมของ (Sartre, 1943) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของการยอมรับความรับผิดชอบต่อความเป็นหนทางที่นำไปสู่เสรีภาพในชีวิต ผลลัพธ์ดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Atchawong, 2022) ที่ศึกษาประสบการณ์ชีวิตและการปรับตัวทางความคิดของผู้ต้องขังหญิง โดยพบว่าการปรับตัวเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางจิตใจและการสร้างคุณลักษณะทางบวกในตนเอง เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมีความหวัง การมีสติ และการเผชิญปัญหาอย่างมีความหมาย ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและการพัฒนาการปรับตัวภายในบริบทของชีวิตในเรือนจำ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (Cook, 2018) ที่ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (mixed-methods) เพื่อพัฒนาแบบวัดการปรับตัวในชีวิตประจำวันของผู้หญิงที่ต้องโทษจำคุกตลอดชีวิต โดยพบว่าการปรับตัวของผู้ต้องขังหญิงมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับหลากหลายมิติ ทั้งทางจิตใจ ร่างกาย และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งการมีโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้มีพื้นที่สำรวจตนเองและรับการสนับสนุนจากผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับ

ตัวอย่างที่ยื่นในเรือนจำ ผู้ต้องขังหญิงที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจึงมีพัฒนาการในด้านการปรับตัวที่ชัดเจน ทั้งในด้านการปรับตัวทางความคิด การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และการมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนที่ได้รับจากกลุ่มช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในตนเอง สมาชิกกลุ่มบางคนได้แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่น เช่นคำพูดของสมาชิกคนหนึ่งที่ว่า “เราอยู่ในห้องขังก็ทุกข์ทรมานมากพอแล้ว เราอย่าสร้างกรงขังตนเองภายในอีกเลย” ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในมุมมองต่อชีวิตและการรับมือกับความทุกข์อย่างมีสติและความหมาย

ในขณะที่ผู้ต้องขังหญิงในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มยังคงเผชิญปัญหาการปรับตัว โดยมีการใช้กลไกการป้องกันตัว เช่น การหลีกเลี่ยง (avoidance) และการหลอกตัวเอง (bad faith) ซึ่งส่งผลให้การรับมือกับสถานการณ์ในเรือนจำเป็นไปอย่างยากลำบาก กลไกการป้องกันเหล่านี้สะท้อนถึงความพยายามในการหลีกเลี่ยงความทุกข์และความไม่สบายใจ แต่กลับส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมมากขึ้น และไม่ได้พัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการเผชิญหน้ากับปัญหา การเสริมสร้างการปรับตัวในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในเรือนจำ และพร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตอย่างมีเป้าหมายและความหวัง

สรุปได้ว่าการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างการปรับตัวของกลุ่มทดลอง เนื่องจากไม่เพียงแต่เป็นการให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง รวมถึงสร้างความรับผิดชอบต่อการกระทำและการเลือกของตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญของการเติบโตในแนวคิดอัตถิภาวนิยม ดังที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดการมองเห็นคุณค่าของชีวิต บุคคลจะมีอิสระในการดำเนินชีวิต เห็นความหมายในสิ่งที่ทำ และเปิดโอกาสให้ตนเองมีทางเลือกที่หลากหลาย ไม่ผลัดดันตนเองให้อยู่ในกรอบความคิดแบบเดิม ๆ การมองโลกในมุมมองใหม่ช่วยให้บุคคลพัฒนาแนวทางที่สร้างสรรค์ในการปรับตัวและเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Frankl, 1963; May, 1983)

9. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมช่วยเสริมการปรับตัวของผู้ต้องขังรับใหม่ในทัณฑสถานหญิงกลาง โดยเน้นการตระหนักรู้ในตนเองและความรับผิดชอบ ผลลัพธ์แสดงถึงการปรับตัวที่ดีขึ้นในด้านร่างกาย อารมณ์ทัศนคติ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาระหว่างกัน รวมถึงลดกลไกการป้องกันตัวที่ไม่สร้างสรรค์ เพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และมุมมองเชิงบวก การรับผิดชอบต่อการเลือกและการกระทำเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาและการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่

10. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปปฏิบัติจริง

1. ควรจัดทำระบบประเมินผลที่สามารถติดตามพัฒนาการของผู้ต้องขังรับใหม่หลังการปรึกษากลุ่ม โดยใช้แบบประเมินที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงจากผลวิจัย เช่น การเน้นวัดความสามารถในการปรับตัวในแต่ละด้าน (ร่างกาย, อารมณ์ทัศนคติ, บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาระหว่างกัน)
2. ควรขยายการปรึกษากลุ่มไปยังผู้ต้องขังที่มีความต้องการเฉพาะ เช่น ผู้ต้องขังที่มีภาวะซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่มความครอบคลุมของการดูแลและลดปัญหาการปรับตัว
3. ควรปรับปรุงการปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับผู้ต้องขังที่มีภูมิหลังที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม ภาษา และความพร้อมของผู้เข้าร่วม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเสริมสร้างการปรับตัว

2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในกลุ่มผู้ต้องขังที่มีความหลากหลายด้านอายุและภูมิหลัง เช่น ผู้ต้องขังที่มีโทษยาวนาน เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรม
2. ควรศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ต้องขัง เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและความรู้สึก
3. ควรวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่อาจส่งผลต่อการปรับตัวของผู้ต้องขัง เช่น สภาพแวดล้อมในเรือนจำ หรือการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมในระยะยาว

REFERENCE

- Binswanger, L. (1963). *Being in the world: Selected papers of Ludwig Binswanger* (R. A. F. Ewin, Trans.). Basic Books.
- Cook, N. (2018). *Making the best of it: Measuring prison adjustment of life-sentenced women* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle Tennessee State University.
- Corrections Department. (2024). *Prisoner statistics report*. <http://www.correct.go.th/stathomepage/>
- Corrections Department. (2024). *Prison overcrowding report*. http://www.correct.go.th/rt103pdf/crowded_index.php
- Corrections Department, Strategic and Planning Division. (2024). *Strategic and planning report*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (2020). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. MacQuarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
- ICPR – Institute for Crime and Justice Policy Research. (2024). *World Prison Brief statistics*. <http://www.prisonstudies.org/highest-to-lowest>
- Jongruk, D. (2013). *Basic counseling and psychotherapy theory*. Thai-Japan Technology Promotion Association.
- Kierkegaard, S. (1849). *The concept of anxiety*. Princeton University Press.
- Marisa, A. (2022). *Life behind bars: Experiences and cognitive adjustment of female prisoners* [Unpublished master's thesis]. Chiang Mai University.
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W.W. Norton & Company.
- Nimnual, N. (2005). *Factors affecting prisoners' adjustment to the prison environment: A case study of the Central Women's Correctional Institution* (Unpublished master's thesis). Thammasat University.
- Penal Reform International, & Thailand Institute of Justice. (2023). *Global prison trends 2023*. Penal Reform International, & Thailand Institute of Justice.
- Roy, C., & Andrews, H. A. (1999). *The Roy Adaptation Model* (2nd ed.). Appleton & Lange.
- Sartre, J.-P. (1943). *Being and nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). Washington Square Press.
- Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology*. Philosophical Library.

- Sirisutidecha, W. (2014). *Factors influencing the exhibition of subcultural behaviors among prisoners* [Unpublished doctoral dissertation]. Mahidol University.
- Srisaard, B. (2018). *Introduction to research* (9th ed.). Suviriyasarn.
- Suwanna, M. (2022). *The effects of a life-happiness promotion program on crisis adjustment of pregnant adolescents* [Unpublished doctoral dissertation]. Srinakharinwirot University.