

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ท้องโหวในเรือนจำ โดยเก็บข้อมูลจากสตรีที่ท้องโหวในเรือนจำกลางเชียงใหม่จำนวน 210 ราย ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนตามลำดับดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- ส่วนที่ 3 แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
- ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นสตรีที่ท้องโหวในเรือนจำกลางเชียงใหม่จำนวน 210 ราย จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตร วุฒิการศึกษา รายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ รายได้ส่วนบุคคลขณะท้องโหว ความถี่ที่ญาติมาเยี่ยม จำนวนครั้งที่ท้องโหว ลักษณะความผิดที่ท้องโหว ลักษณะการตัดสินใจและระยะเวลาที่ท้องโหวจนถึงวันที่ศึกษา มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1 - 4

ตารางที่ 1

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส จำนวนบุตรและวุฒิการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน (n=210)	ร้อยละ
อายุ ($\bar{X} = 30.66$ S.D = 8.46)		
18 – 40	176	83.81
41 – 60	34	16.19
สถานภาพสมรส		
โสด	43	20.50
คู่	110	52.40
หม้ายหรือหย่า	57	27.10
จำนวนบุตร		
ไม่มีบุตร	61	29.05
1 – 3 คน	138	65.71
4 – 6 คน	10	4.76
> 6 คน	1	0.48
วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	122	58.10
มัธยมศึกษา	78	37.14
ประกาศนียบัตร	10	4.76

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 83.81 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 30.66 ปี สถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 52.40 มีบุตรจำนวน 1 – 3 คน คิดเป็นร้อยละ 65.71 และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.10 จบชั้นประถมศึกษา

ตารางที่ 2

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ รายได้ส่วนบุคคลขณะต้องโทษและความถี่ที่ญาติมาเยี่ยม

ข้อมูล	จำนวน (n=210)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว (บาท / เดือน)		
ไม่ทราบ / ไม่แน่ใจ	28	13.33
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2,000	49	23.33
2,001 – 4,000	64	30.48
4,001 – 6,000	34	16.20
6,001 – 8,000	15	7.14
8,001 – 10,000	10	4.76
มากกว่า 10,000	10	4.76
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น	70	33.30
ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น	140	66.70
รายได้ส่วนบุคคลขณะต้องโทษ		
ไม่มีรายได้	50	23.81
มีรายได้จากญาติส่งมาให้(บาท / เดือน)	124	59.05
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 500	88	41.91
501 – 1,000	26	12.38
1,001 – 1,500	7	3.33
1,501 – 2,000	3	1.43

ตารางที่ 2 (ต่อ)

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้ของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ รายได้ส่วนบุคคลขณะต้องโทษและความถี่ที่ญาติมาเยี่ยม

ข้อมูล	จำนวน (n=210)	ร้อยละ
มีรายได้จากปันผลของเรือนจำ (บาท / 6 เดือน)	36	17.14
30 – 51	26	12.38
52 – 73	9	4.28
74 – 95	1	0.48
ความถี่ที่ญาติมาเยี่ยม		
ไม่มีคนมาเยี่ยม	82	39.04
> ปีละครั้ง	1	0.48
> 4 เดือนต่อครั้ง	18	8.57
> 2 เดือนต่อครั้ง	10	4.76
> 1 เดือนต่อครั้ง	14	6.67
มาทุกวันที่เปิดเยี่ยมถึงเดือนละครั้ง	85	40.48

จากตารางที่ 2 พบว่า ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 2,001 บาทถึง 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.48 และมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น คิดเป็นร้อยละ 66.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ส่วนบุคคลขณะต้องโทษจากญาตินำมาให้ คิดเป็นร้อยละ 59.05 โดยได้รับต่ำกว่าหรือเท่ากับ 500 บาทต่อเดือนร้อยละ 41.91 ส่วนความถี่ที่ญาติมาเยี่ยมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีญาติมาเยี่ยมทุกครั้งที่เรือนจำเปิดเยี่ยมถึงมาเยี่ยมเดือนละครั้ง และไม่มีญาติมาเยี่ยมมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 40.48 และร้อยละ 39.04

ตารางที่ 3

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนครั้งที่ต้องโทษและลักษณะความผิดที่ต้องโทษ

ข้อมูล	จำนวน (n=210)	ร้อยละ
จำนวนครั้งที่ต้องโทษ		
ครั้งแรก	201	95.72
ครั้งที่สอง	9	4.28
ลักษณะความผิดที่ต้องโทษ		
มีयाบ้ำไว้ในครอบครองเพื่อเสพและ		
จำหน่าย	177	84.28
พ.ร.บ.สารระเหย	4	1.90
เฮโรอีน	6	2.86
ปล้นชิงทรัพย์ ลักทรัพย์	13	6.19
ชักยอกทรัพย์	2	0.95
พยายามฆ่า	1	0.48
ฆ่าคนตาย	1	0.48
ปลอมแปลงเอกสาร	3	1.43
บุกรุกป่าสงวน	2	0.95
พกพาอาวุธปืน	1	0.48

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องโทษเป็นครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 95.72 ลักษณะความผิดที่ต้องโทษ คือ มียาบ้าไว้ในครอบครองเพื่อเสพและจำหน่าย คิดเป็นร้อยละ 84.28

ตารางที่ 4

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะ การตัดสินโทษและระยะเวลาต้องโทษจนถึงวันที่ศึกษา

ข้อมูล	จำนวน (n=210)	ร้อยละ
ลักษณะการตัดสินโทษ		
รอดตัดสินโทษ	37	17.62
< 5 ปี	114	54.29
> 5 ปีถึง 10 ปี	55	26.19
> 10 ปีถึง 15 ปี	2	0.95
> 15 ปีขึ้นไป	2	0.95
ระยะเวลาต้องโทษจนถึงวันที่ศึกษา		
< 1 ปี	58	27.62
> 1 ปีถึง 3 ปี	136	64.76
> 3 ปีถึง 5 ปี	15	7.14
> 5 ปีขึ้นไป	1	0.48

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการตัดสินโทษให้ต้องโทษในเรือนจำเป็นระยะเวลาน้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.29 ระยะเวลาต้องโทษจนถึงวันที่ศึกษาอยู่ในช่วงมากกว่า 1 ปีถึง 3 ปี ร้อยละ 64.76

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถแห่งตน

ตารางที่ 5

ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตน

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	ช่วงคะแนน		\bar{X}	S.D	ระดับ
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง			
การรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยรวม	20 – 100	52 – 96	78.68	7.69	ค่อนข้างสูง
การรับรู้ความสามารถ แห่งตนโดยทั่วไป	15 – 75	44 – 73	58.76	5.80	ค่อนข้างสูง
การรับรู้ความสามารถ แห่งตนด้านสังคม	5 – 25	5 – 25	19.92	3.36	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 78.68$ S.D = 7.69) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้งด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยทั่วไปและการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคม ($\bar{X} = 58.76$ S.D = 5.80 และ $\bar{X} = 19.92$ S.D = 3.36 ตามลำดับ)

ส่วนที่ 3 แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 6

ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	ช่วงคะแนน		\bar{X}	S.D	ระดับ
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง			
แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ					
โดยรวม	48 – 192	111 – 191	153.26	16.27	ดี
ความสำเร็จในชีวิตแห่งตน	13 – 52	28 – 52	44.13	4.53	ดี
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	10 – 40	15 – 40	30.39	5.49	ดี
การออกกำลังกาย	4 – 16	4 – 16	11.03	3.37	ปานกลาง
โภชนาการ	6 – 24	7 – 24	17.96	3.43	ปานกลาง
การสนับสนุนระหว่างบุคคล	8 – 32	15 – 32	26.66	2.90	ดี
การจัดการกับความเครียด	7 – 28	14 – 28	23.10	3.30	ดี

จากตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 153.26$ S.D = 16.27) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีในด้าน ความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ($\bar{X} = 44.13$ S.D = 4.53) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 30.39$ S.D = 5.49) การสนับสนุนระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 26.66$ S.D = 2.90) และการจัดการกับความเครียด ($\bar{X} = 23.10$ S.D = 3.30) มีคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางในด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 11.03$ S.D = 3.37) และโภชนาการ ($\bar{X} = 17.96$ S.D = 3.43)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 7

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ จำแนกเป็นโดยรวมและรายด้าน

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวม
แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	.201**
ความสำเร็จในชีวิตแห่งตน	.282**
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	.145*
การออกกำลังกาย	.083
โภชนาการ	.051
การสนับสนุนระหว่างบุคคล	.169*
การจัดการกับความเครียด	.079

** $p < .01$ * $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับ แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ($r = .20, p < .01$) ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ($r = .28, p < .01$) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($r = .14, p < .05$) การสนับสนุนระหว่างบุคคล ($r = .17, p < .05$) นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำกลางเชียงใหม่ จำนวน 210 ราย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 40 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวนบุตร 1 – 3 คน และจบการศึกษาชั้นประถมศึกษา ใกล้เคียงกับการศึกษาของกนกพร หมู่พยัคฆ์ (2540) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องโทษ พบว่าส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่และมีระดับการศึกษาตั้งแต่ไม่ได้เรียนจนถึงระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวอยู่ในช่วง 2,001 บาทถึง 4,000 บาทและไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น รายได้ส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างขณะที่ต้องโทษมีรายได้จากญาตินำมาให้เฉลี่ยได้รับน้อยกว่าหรือเท่ากับ 500 บาทต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างมีญาติมาเยี่ยมทุกครั้งที่เรือนจำปิดเยี่ยมถึงมาเยี่ยมเดือนละครั้งและไม่มีญาติมาเยี่ยมเลย มีจำนวนใกล้เคียงกันคือร้อยละ 40.48 และ 39.04 ตามลำดับ

สำหรับลักษณะความคิดที่ ต้องโทษ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กระทำความคิดเกี่ยวกับคดียาบ้ามากที่สุด อาจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม สิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจที่เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลักดันให้สตรีต้องเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นแม่บ้าน มาเป็นทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยหารายได้จุนเจือครอบครัว จากรายงานของสหประชาชาติในปีค.ศ. 1980 พบว่า สตรีประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด ทำงานให้แก่โลกประมาณสองในสาม (ICN, 1995 อ้างใน อวยพร ตันมุษยกุล, 2538) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานี้ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน มีสถานภาพสมรสคู่และมีบุตรต้องรับผิดชอบ เมื่อครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย กลุ่มตัวอย่างจึงต้องช่วยทำงานหารายได้เพิ่มให้กับครอบครัว แต่สตรีที่มีวุฒิการศึกษาต่ำมักประสบปัญหาสภาพการทำงานไม่ได้มาตรฐานและได้รับค่าจ้างแรงงานต่ำ (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2538) ดังนั้นอาจเป็นสาเหตุให้กลุ่มตัวอย่างต้องกระทำความคิดเพื่อหารายได้ให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น จากการสัมภาษณ์พบสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างกระทำความคิดเกี่ยวกับคดีนี้มากที่สุดได้แก่ การค้ายาบ้าสามารถทำได้ง่าย มีกำไรมากและไม่ต้องใช้ความรู้ในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการตัดสินให้ต้องโทษในเรือนจำเป็นเวลาน้อยกว่า 5 ปี ต้องโทษอยู่ในเรือนจำมาแล้วเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปีถึง 3 ปี และต้องโทษเป็นครั้งแรก

การศึกษานี้ได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยดังต่อไปนี้

การรับรู้ความสามารถแห่งตนของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 78.68$ S.D = 7.69) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นว่าตนมีความสามารถในการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 40 ปี ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Atkinson & Murray, 1992) เมื่อบุคคลเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะมีวุฒิภาวะเจริญเต็มที่มีประสบการณ์และทักษะที่ช่วยในการพัฒนา ด้านสังคม สถิติปัญญาตลอดจนการเรียนรู้แก้ไขปัญหาและสิ่งท้าทายในชีวิต บุคคลจึงมีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนควบคู่กันไปด้วย (Bandura, 1986) ผลการศึกษานี้ใกล้เคียงกับการศึกษาของ กิตติมา สารานูไชยธรรม (2541) ที่พบว่า มารดาที่มีอายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการดูแลบุตรเป็นโรคหอบหืดค่อนข้างสูง

จากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องโทษและดำเนินชีวิตร่วมกับผู้ต้องโทษอื่นเป็นระยะเวลา มากกว่า 1ปีถึง3 ปี (ตารางที่ 4) อาจเป็นส่วนส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีโอกาสปรับตัว ดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบแบบแผน ได้พัฒนาความสามารถของตนเองในขณะที่ต้องโทษ เช่น การได้เรียนหนังสือเพิ่มเติม ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น การฝึกวิชาชีพในสาขาต่างๆ ทำให้ได้รับเงินปันผลจากงานวิชาชีพที่เรือนจำนำออกจำหน่ายและสามารถนำไปประกอบอาชีพหลังจากพ้นโทษไปแล้ว การช่วยสอนหนังสือแก่ผู้ต้องโทษอื่นที่ไม่รู้หนังสือ ช่วยงานปฐมพยาบาลในเรือนพยาบาล หรือทำความดี ความชอบส่งผลให้เกิดประโยชน์แก่เรือนจำ ทำให้ได้รับตำแหน่งหน้าที่ตามที่เรือนจำเห็นสมควร หรือได้รับวันลดโทษจำคุก และหากประพฤติตนอยู่ในระเบียบวินัยอาจได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าเรือนนอน เป็นต้น นับเป็นการเพิ่มประสบการณ์ตรงที่ประสบผลสำเร็จ เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น (Grembowski et al., 1993) และมีการพัฒนาที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นที่ยากและท้าทายได้สำเร็จเพิ่มขึ้นด้วย (Fitzgerald, 1991) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังได้สังเกตทักษะและประสบการณ์จากผู้ต้องโทษอื่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน มีสภาพคล้ายคลึงกับตน สามารถปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดี ทำงานฝึกวิชาชีพแล้วได้รับค่าตอบแทนสามารถช่วยเหลืองานของเรือนจำแล้วเกิดผลลัพธ์อันเป็นประโยชน์ อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาผู้มีความสามารถเหล่านั้น แล้วนำมาเปรียบกับตนเอง ทำให้เกิดแรงจูงใจและเชื่อมั่นว่าเมื่อผู้อื่นสามารถทำได้ ตนก็น่าจะสามารถทำได้เช่นกัน รวมทั้งเรือนจำได้จัดกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำทุกเดือนและในวันเทศกาลต่างๆ นิมนต์พระมาเทศน์ในวันสำคัญทางศาสนาเพื่อให้ข้อคิดในการพัฒนา ปรับปรุงตนเองและทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี

ญาติมาเยี่ยมทุกวันทีเริ่นจำเปิดเยี่ยมถึงมาเยี่ยมเดือนละครั้ง (ตารางที่ 2) อาจทำให้กลุ่มตัวอย่าง คลายความเครียด ความกดดันและวิตกกังวล ส่งผลเกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของเบนดูราว่า การมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การสังเกตประสบ การณ์ที่สำเร็จของบุคคลอื่นและการได้รับคำแนะนำ ชักจูงจากผู้อื่นและลดการกระตุ้นทางร่างกาย และอารมณ์ สามารถทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้นได้ (Bandura, 1986, 1997)

เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยทั่วไปพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความ สามารถแห่งตนโดยทั่วไปอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 58.76$ S.D = 5.80) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการริเริ่ม มีความพยายาม มุ่งมั่นและขยันหัด อดทนต่ออุปสรรคในการทำกิจกรรมโดยทั่วไป ที่ไม่เฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าความล้มเหลวทำให้ตนมีความ พยายามมากขึ้น เมื่อตนทำสิ่งที่ผิดพลาดไปจะพยายามแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น และเห็นว่าตน เป็นคนพึ่งตนเอง (ตารางที่ 8) (ภาคผนวก จ) สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าความล้ม เหลวหรือความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียนและประสบการณ์ที่ทำให้ตนได้เรียนรู้ ถึงแม้ต้องพบกับ อุปสรรคหรือความล้มเหลวตนก็มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะ ฝ่าฟันอุปสรรค รวมถึงพยายามแก้ไข ข้อผิดพลาดต่างๆ ด้วยตนเองจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในที่สุด ดังที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า เมื่อตนตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะตั้งใจและพยายามทำสิ่งนั้นจนสำเร็จ (ตารางที่ 8) (ภาคผนวก จ) เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้ต้องโทษอื่นและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็น สุข สอดคล้องกับแนวคิดของเบนดูราว่า เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จะเกิดความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นและมีความพยายามที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ยิ่งบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงก็ ยิ่งมีความพยายามในการทำกิจกรรมที่ยากและท้าทายเพิ่มขึ้น แม้ว่าการทำกิจกรรมนั้นต้องพบกับ อุปสรรคหรือความล้มเหลวบ้าง จะไม่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนมากนัก เพราะบุคคล จะคิดว่าตนใช้ความพยายามหรือทักษะไม่เพียงพอ หรือใช้วิธีการไม่เหมาะสมมากกว่าคิดว่าตนไม่ มีความสามารถและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในที่สุด (Bandura, 1986) นอกจากนี้การที่ บุคคลพยายามทำกิจกรรมที่ยุ่งยาก ซ้ำซ้อนได้สำเร็จและได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง จะเป็นแรงเสริม ให้บุคคลรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้นด้วย (Bandura, 1977b, 1997)

แต่การศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าตนสามารถทำตามเป้าหมาย สำคัญที่ตั้งไว้ในชีวิตได้ในน้อย (ตารางที่ 8) (ภาคผนวก จ) อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีวุฒิการ ศึกษาค่อนข้างต่ำ อาจเป็นผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในบางสถานการณ์ ต่ำได้ เนื่องจากการศึกษาเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถเข้าใจข้อมูลข่าวสาร แปลความหมายและ เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ (Orem, 1985) บุคคลที่มีวุฒิการศึกษาสูงจะมีความรู้ความเข้าใจ สามารถ

พิจารณาเรื่องราวต่างๆ มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดความมั่นใจในการกระทำของตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ จะสามารถควบคุมตนเองและจัดการกับปัญหานั้นได้ (Croub & Straub, 1982 อ้างใน วรรณระวี อัครนิจ, 2534) ดังนั้นเมื่อกำลังมีวุฒิการศึกษาต่ำ อาจมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ได้น้อย ขาดประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา เกิดความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ อาจจัดการกับปัญหานั้นได้น้อย สอดคล้องกับหลายการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีวุฒิการศึกษาต่ำจะมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำด้วย (กมลพรรณ หอมนาน, 2539; รัตนาภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร, 2537; วันดี เข้มจันทร์ฉาย, 2538) ดังนั้นแม้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณสามารถฝ่าฟันอุปสรรคหรือความล้มเหลวไปได้ หากตั้งใจและใช้ความพยายามมากขึ้น แต่ในบางสถานการณ์ เช่น เมื่อต้องทำตามเป้าหมายสำคัญที่ตนตั้งไว้ เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างจะมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนค่อนข้างต่ำ

เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคมค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 19.92$ S.D = 3.36) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพยายาม มุ่งมั่นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลและสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าตนสามารถผูกมิตรหรือสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีและสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นๆ ได้ง่าย (ตารางที่ 8) (ภาคผนวก จ) สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องโทษอยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลานานมากกว่า 1-3 ปี ได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม เห็นใจซึ่งกันและกัน จนสามารถทำความเข้าใจ สร้างสัมพันธภาพ ผูกมิตรและปรับตัวเข้ากับคนอื่นๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ในการกระทำพฤติกรรมใดๆ หากการกระทำนั้นนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่ตนต้องการ อันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลย่อมมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986, 1997) กลุ่มตัวอย่างอาจเห็นว่าการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การผูกมิตรและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นทำให้ตนได้รับความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น จึงพยายามผูกมิตรและปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ใกล้เคียงกับการศึกษาของเดสมอนด์ (Desmond, 1991) และการศึกษาของยูโควิก และสไมเซอร์ (Yurkovich & Smyer, 2000) ที่พบว่า ผู้ต้องโทษต้องการสร้างสัมพันธภาพและผูกมิตรกับผู้ต้องโทษคนอื่นๆ เพื่อป้องกันการถูกทำร้ายร่างกาย ทำให้ตนได้รับความช่วยเหลือและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างปกติสุข

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าตนมีความสามารถน้อย ในการพยายามทำความเข้าใจกับคนที่น่าสนใจแต่ทำความเข้าใจด้วยยาก (ตารางที่ 8) (ภาคผนวก จ) สามารถอธิบายได้ว่าระดับการรับรู้ความสามารถของบุคคลอาจผันแปรได้ตามความยากง่ายของกิจกรรม คนบางคนมีขีดความสามารถจำกัด จะทำเฉพาะกิจกรรมที่ง่าย (Bandura, 1977b, 1997) ส่วนกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ชับซ้อนบุคคลอาจรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถหรือมีน้อย จึงมีแนวโน้มที่

จะไม่กระทำกิจกรรมนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลวและความผิดหวัง หากบุคคลประสบความสำเร็จล้มเหลวซ้ำกันหลายๆ ครั้ง จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถแห่งตนลดลง (Bandura, 1986) นอกจากนี้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งตัวบุคคลที่เป็นผู้สร้างสัมพันธภาพ ว่ามีลักษณะ บุคลิกภาพเป็นอย่างไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร รวมทั้งโอกาสและประสบการณ์ในการฝึกฝนตนเองเพื่อให้เกิดทักษะในการคบหาสมาคมกับผู้อื่นและความเต็มใจที่จะผูกมิตร (คาริณี สุวภาพ, 2542) และขึ้นอยู่กับอุปนิสัย การแสดงออกของผู้ที่บุคคลจะสร้างสัมพันธภาพด้วย เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย กริยาแข็งกระด้าง สีหน้าเศร้าหมอง เงียบเฉย ขี้อาย ประหม่าหรือคูด้น เป็นต้น ลักษณะเช่นนี้ทำให้การสร้างสัมพันธภาพเป็นไปได้ยาก (จรูญทองถาวร, 2539) ดังนั้นหากบุคคลมีลักษณะ อุปนิสัยหรือการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้ผู้อื่นไม่กล้าทำความรู้จักด้วย หรือหากขาดประสบการณ์และทักษะในการสร้างสัมพันธภาพก็ย่อมเกิดความไม่มั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้น แม้กลุ่มตัวอย่างคิดว่าตนมีความสามารถในการผูกมิตรและปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี แต่เมื่อต้องทำความรู้จักกับคนที่ทำความรู้จักด้วยยากแล้ว กลุ่มตัวอย่างจะรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำ

จากผลการศึกษา ในภาพรวมของการรับรู้ความสามารถแห่งตนของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แต่พบการรับรู้ความสามารถแห่งตนในบางสถานการณ์ เช่น การทำตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ในชีวิตและการพยายามทำความรู้จักกับคนที่น่าสนใจแต่ทำความรู้จักด้วยยาก กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนค่อนข้างต่ำ จึงเป็นสิ่งที่พยาบาลควรให้ความสนใจและส่งเสริมให้สตรีต้องโทษมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในประเด็นดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ท้องโหวในเรือนจำ

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 153.26$ S.D = 16.27) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพค่อนข้างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กระทำความผิดเกี่ยวกับคดียาบ้า ได้รับการตัดสินให้ต้องโหวในเรือนจำเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 5 ปี แต่กลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 64.76 ต้องโหวมาแล้วเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปีถึง 3 ปี ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงเหลือระยะเวลาต้องโหวในเรือนจำอีกไม่นาน กลุ่มตัวอย่างอาจคิดถึงอนาคตข้างหน้าและเกิดความหวังว่าจะมีโอกาสกลับไปใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว จึงต้องการปรับปรุงตนเองให้ไปในทางที่ดีขึ้นและพยายามปฏิบัติตามกฎระเบียบของเรือนจำ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีญาติมาเยี่ยมทุกวันหรือเกือบทุกวันถึงมาเยี่ยมเดือนละครั้ง อาจทำให้ได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ทั้งทางด้านอารมณ์ ได้รับเงินไว้สำหรับใช้จ่าย หรือวัตถุสิ่งของที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ (Cobb, 1976; House, 1981 cited in Brown, 1986) ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Uphold, 1991) ดังนั้น อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพได้ส่วนหนึ่ง อย่างไรก็ตามแม้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีญาติมาเยี่ยมและให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ แต่การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปกลุ่มตัวอย่างต้องดูแลและช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน กลุ่มตัวอย่างอาจรับรู้ว่าตนไม่มีผู้คอยเอาใจใส่ดูแล จึงพยายามรักษาสุขภาพและดูแลตนเองเพื่อมิให้เกิดการเจ็บป่วยจนต้องเป็นภาระของผู้อื่น ทำให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพค่อนข้างสม่ำเสมอและส่งผลให้มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในระดับดี

เมื่อพิจารณารายละเอียดในด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 44.13$ S.D = 4.53) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทราบความต้องการ หรือเป้าหมายในชีวิตของตนเองและพยายามดำเนินชีวิตเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 18- 40 ปี เป็นวัยที่มีสภาพร่างกายโดยทั่วไปแข็งแรง สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ในการดำรงชีวิตประจำวันด้วยตนเอง จากทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow, 1954) กล่าวว่า เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐานแล้วจะทำให้เกิดความพึงพอใจและได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นสูงสุด ได้แก่ ความสำเร็จในชีวิตตามมา นอกจากนี้ขณะต้องโหวอยู่ในเรือนจำ กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทั้งด้านความรู้ วิชาชีพ รวมถึงการฟื้นฟูด้านจิตใจ อบรมระเบียบวินัย ปรับเปลี่ยน ปลุกฝังค่านิยม ทักษะคิดและจิตสำนึกที่ดีจากเจ้าหน้าที่ของ

เรือนจำ (กรมราชทัณฑ์, 2535) แอทกินสันและเมอร์เรย์ (Atkinson & Murray, 1992) กล่าวว่าความสำเร็จในชีวิตแห่งตนจะเกิดและพัฒนาไปพร้อมกับขบวนการเจริญเติบโต และความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และจิตวิญญาณ ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมและพัฒนาตนเองทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์และจิตสำนึกที่ดีจากเรือนจำ อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี รู้จักคิด ไตร่ตรองและวางเป้าหมายในอนาคตให้กับตนเอง ใช้เวลาและความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์ เห็นได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดถึงอนาคตข้างหน้าของตนเอง มีการวางเป้าหมายในชีวิตและพยายามทำให้สำเร็จ และคิดว่าไม่ควรปล่อยเวลาให้เสียเปล่า (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) โดยได้ทำงานฝึกวิชาชีพ หรือช่วยเหลืองานต่างๆ ของเรือนจำ เช่น สอนหนังสือให้แก่ผู้ไม่รู้หนังสือและชาวเขา ช่วยงานปฐมพยาบาลในเรือนพยาบาล เป็นต้น ทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่น (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ก่อให้เกิดความสุข พึงพอใจในชีวิต รับรู้ถึงความสำเร็จในชีวิตแห่งตนและพัฒนาเพิ่มขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ในขั้นสูงสุด สอดคล้องกับแนวคิดของวอล์กเกอร์และคณะ (Walker et al., 1987) ที่ว่า บุคคลที่มีความสำเร็จในชีวิตแห่งตนมีลักษณะเป็นคนที่กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความแน่วแน่ในการทำสิ่งต่างๆ กำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตและใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 30.39$ S.D = 5.49) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง แสวงหาความรู้และปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงแม้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาเพียงประถมศึกษา แต่กลับพบว่ามีความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับดี แตกต่างจากการศึกษาส่วนใหญ่ที่พบว่าบุคคลที่มีวุฒิการศึกษาสูงจะมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าบุคคลที่มีวุฒิการศึกษาต่ำ (กมลทิพย์ ด่านชัย, 2540; วันดี เข้มจันทร์ฉาย, 2538; Kasl & Cobb, 1996) อาจเนื่องมาจาก กฎระเบียบห้ามสูบบุหรี่ในเรือนจำ เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ สตรีที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าสตรีที่ไม่ได้สูบบุหรี่ 2-7 เท่า นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก มะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูงและอัมพาต สารนิโคตินในบุหรี่มีผลให้รังไข่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงลดลง ทำให้มีประจำเดือนผิดปกติหรือหมดเร็วก่อนกำหนด หรือหากสตรีไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันจากผู้ที่สูบ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมถึง 3 เท่า (นิคม ชาญวุฒิธรรม, 2542) นอกจากนี้การสูบบุหรี่ในเรือนจำอาจก่อให้เกิดไฟไหม้ หรือมีการลักลอบนำสารเสพติดเข้ามาในเรือนจำด้วย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบและพยายามที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบของเรือนจำ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ในเรือนจำเลย

(ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ส่วนผู้ที่ยังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ พยายามสูบนานๆ ครั้งเฉพาะเมื่อได้ออกไปศาลเท่านั้น ใกล้เคียงกับการศึกษาของกนกพร หมู่พยัคฆ์ (2540) ที่พบว่าสตรีต้องโทษสูบบุหรี่ในเรือนจำเพียงร้อยละ 0.70 จากการปฏิบัติตามกฎระเบียบของเรือนจำนี้ กลับส่งผลดีแก่สุขภาพของสตรีที่ต้องโทษเอง และส่งผลให้มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับดีด้วย

เหตุผลอีกประการหนึ่งที่อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับดีคือ กลุ่มตัวอย่างอาจรับรู้ว่าคุณมีโอกาสรับบริการทางสุขภาพค่อนข้างน้อย เนื่องจากเรือนจำมีงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลจำกัดและมีพยาบาลเพียงหนึ่งท่าน และหากเจ็บป่วยมากก็มีความยุ่งยากในการขออนุญาตออกไปรับการรักษานอกเรือนจำ ทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสนใจรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยจะไปรับการตรวจรักษาจากพยาบาลในเรือนจำเมื่อเจ็บป่วย มีการสังเกตการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของร่างกายตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง และมีการสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพหรือปัญหาสุขภาพกับพยาบาลในเรือนจำ (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเอ็ดลินและ โกลันตี (Edlin & Golanty, 1985) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคเป็นความรับผิดชอบต่อบุคคลเพื่อปราศจากโรค มีสุขภาพดีและมีชีวิตยืนยาว เช่น ไม่สูบบุหรี่ ระวังในภาวะสุขภาพ รู้จักใช้แหล่งสนับสนุนทางสุขภาพ นำข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

แม้ความรับผิดชอบต่อสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ในระดับดี แต่ความรับผิดชอบต่อสุขภาพเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยที่ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.62 ต้องโทษเป็นระยะเวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี และเรือนจำจัดให้มีแพทย์เข้ามาตรวจรักษาผู้ต้องโทษเฉพาะวันอาทิตย์ โดยตรวจรักษาผู้ที่เจ็บป่วยมากเกินกว่าพยาบาลประจำเรือนจำจะรักษาได้ อาจเป็นข้อจำกัดทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการตรวจสุขภาพกับแพทย์น้อยกว่าปีละครั้ง นอกจากนี้พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเป็นส่วนน้อยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ดีด้วยตนเองจากพยาบาลในเรือนจำ (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) จากการสัมภาษณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเกรงใจที่จะมาพูดคุย สอบถามข้อมูลขณะมีสุขภาพปกติจากพยาบาล และกลัวเสียเวลาต้องหยุดงานนานๆ เนื่องจากในแต่ละวันมีผู้มาขอรับบริการทางสุขภาพจำนวนมาก แต่มีพยาบาลประจำเรือนจำเพียงหนึ่งท่าน และในทุกเช้าวันจันทร์ถึงวันศุกร์ พยาบาลจะตรวจสุขภาพ ชั่งถามอาการ จ่ายยาให้สตรีต้องโทษที่เจ็บป่วย พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่พบในเรือนจำแก่สตรีต้องโทษในสถานศึกษาวิชาชีพเป็นประจำอยู่แล้ว ประกอบกับวัฒนธรรมไทยสตรีส่วนใหญ่มักขาดพฤติกรรมกล้าแสดงออก (อวยพร ดันมขยกุล, 2535) จึงเกิดความเกรงใจหรือ ไม่กล้ามาสอบถามข้อมูลในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีสุขภาพปกติ กลุ่มตัวอย่างจึงพยายามดูแลสุขภาพตนเองตามประสบการณ์

ความรู้ที่ได้รับจากพยาบาลและสังเกตอาการหรือสิ่งผิดปกติของตนเอง ต่อเมื่อมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยจะมาขอรับการตรวจรักษาจากพยาบาล

การออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 11.03$ S.D = 3.37) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายในการดำเนินชีวิตประจำวันปานกลาง ไม่ได้กระทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ใกล้เคียงกับการศึกษาของกนกพร หมุ่มพักษณ์ (2540) ที่พบว่าสตรีต้องโทษมีการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริหารร่างกายระหว่างทำกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ส่วนใหญ่จะบริหารร่างกายในช่วงที่มีเวลาว่าง เช่น หลังตื่นนอนและก่อนนอน ระหว่างนั่งฝึกวิชาชีพจะเปลี่ยนอิริยาบถเหยียดแขนขา บิดลำตัว เป็นต้น อาจเป็นเพราะใช้เวลาน้อย สามารถทำได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์และสถานที่ที่กว้างและกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกแข็งแรงหลังออกกำลังกาย (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ส่วนการออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน คือ ออกกำลังกายอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง 3-5 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที (Greenberg, Dintiman, & Oakes, 1998; The American College of Sports Medicine, 1990 cited in Wiest & Lyle, 1997) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยที่ปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเรือนจำมิได้จัดเวลาไว้ให้สำหรับผู้ต้องโทษได้ออกกำลังกายโดยเฉพาะ ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์กลุ่มตัวอย่างต้องฝึกวิชาชีพหรือช่วยงานของเรือนจำตั้งแต่เช้าถึงเย็น ภายหลังเลิกงานแล้วอาจเกิดความเหนื่อยล้า ดังนั้นส่วนใหญ่จึงต้องการพักผ่อนเมื่อมีเวลาว่าง นอกจากนี้เรือนจำมีสถานที่ให้ออกกำลังกายเพียงสนามวอลเลย์บอลเพียงสนามเดียว และมีลูกวอลเลย์บอลให้ 2-3 ลูก ผู้ที่ออกกำลังกายจึงใช้วิธีเล่นวอลเลย์บอล เดินหรือวิ่งรอบๆ สนาม ซึ่งอาจเป็นข้อจำกัดที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายน้อยกว่าที่ควรจะเป็น สอดคล้องกับการสำรวจของแซคและแซช (Sacks & Sachs, 1981 cited in Alexy, 1991) พบว่า อุปสรรคของการออกกำลังกายได้แก่ ไม่มีเวลา ระยะทางห่างไกลจากสถานที่ออกกำลังกาย อ่อนเพลียและขาดแรงจูงใจตามลำดับ

โภชนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 17.96$ S.D = 3.43) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีคุณค่าอย่างเพียงพอ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและร่างกายตนเองไม่สม่ำเสมอทุกวัน โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) อธิบายได้ว่า เรือนจำได้จัดเวลาไว้สำหรับรับประทานอาหารของผู้ต้องโทษครบ 3 มื้อ โดยมีฝ่ายสวัสดิการผู้ต้องโทษทำหน้าที่ควบคุม ดูแลการจัดเลี้ยงอาหารประจำวัน ส่วนน้ำดื่มเรือนจำได้จัดน้ำดื่มสะอาดเช่นเดียวกับของเจ้าหน้าที่ไว้อย่างเพียงพอสำหรับผู้ต้องโทษทุกคน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงมีโอกาสดำเนินการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อและดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ ใกล้เคียง

เกี่ยวกับการศึกษาของกนกพร หมุ่มพักษณ์ (2540) ที่พบว่าสตรีต้องโทษรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ถึงร้อยละ 94.60 แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่หากพิจารณาถึง ปริมาณและคุณภาพของอาหารแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับประทานข้าวเพียงพอแต่ไม่ ได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่สม่ำเสมอทุกวัน (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) จากการสัมภาษณ์พบว่าประเภทของอาหารที่ได้รับประทานน้อยคือ ผลไม้และเนื้อสัตว์ เนื่องจากการเตรียมอาหารเป็น หน้าทีของฝ่ายสวัสดิการ ผู้ต้องโทษไม่สามารถจัดซื้ออาหารมาปรุงเองได้ แม้ว่าเรือนจำพยายามจัด ให้ผู้ต้องโทษได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ด้วยงบประมาณที่จำกัดจากรัฐบาลเพียง 27 บาท ต่อคนต่อวัน ทำให้เรือนจำต้องปรุงอาหารประเภทผักเป็นส่วนใหญ่ เช่น ผักคอง น้ำพริก ต้มจืด ผัดผักและแกงกะทิ ส่วนเนื้อสัตว์เป็นเนื้อสัตว์ติดมันหรือปลาตัวเล็กๆ เนื่องจากมีราคาถูก ผลไม้จะ ได้รับประทานผลไม้ตามฤดูกาลเป็นบางวัน ถึงแม้เรือนจำได้จัดทำอาหารถุงและผลไม้ไว้จำหน่าย ในราคาถุงละ 5-10 บาททุกวัน แต่จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.91 มีรายได้จากญาติ ส่งมาให้เดือนละต่ำกว่าหรือเท่ากับ 500 บาท และมีกลุ่มตัวอย่างไม่มีรายได้ร้อยละ 23.81 ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้น้อยหรือไม่มีรายได้จึงไม่สามารถซื้อมารับประทานเป็นประจำทุกวัน สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ที่กล่าวว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมเป็น องค์ประกอบที่สำคัญต่อการมีศักยภาพของบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ บุคคล ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีย่อมมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ได้รับอาหารมีคุณค่าอย่างเพียงพอ สามารถเข้าถึงแหล่งบริการทางสุขภาพ บุคคลที่มีรายได้น้อย จะมีข้อจำกัดในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการเลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง (Blackburn, 1994; Morris et al., 2000) จึงเป็นเหตุผล ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง

การสนับสนุนระหว่างบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้าน นี้อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 26.66$ S.D = 2.90) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ต้องโทษอื่น และเจ้าหน้าที่ในเรือนจำ รวมถึงการเข้ากลุ่มสังคมและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการดำเนินชีวิต ประจำวัน โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น และเข้ากับผู้ ต้องโทษคนอื่นๆ ได้ดี (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) อาจเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ใน สังคมมีลักษณะพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะสังคม วัฒนธรรมของไทยจะอยู่ร่วมกันฉันท์ เครือญาติ เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาช้านาน (สายพิน เกษมกิจวัฒนา, 2536) นอกจากนี้ผู้ต้องโทษที่ก่อการทะเลาะวิวาทหรือก่อความวุ่นวายใน เรือนจำต้องถูกลงโทษตามกฎหมายของเรือนจำ เช่น ภาคทัณฑ์ ตัดจำนวนวันที่ได้รับการลดโทษจำคุก ชั่งเตี้ย ชั่งคุกมัดหรือถูกเขียนตี เป็นต้น (กรมราชทัณฑ์, 2541) ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างต้องโทษอยู่

ในเรือนจำร่วมกัน กลุ่มตัวอย่างจึงพยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการขัดแย้ง มีการเอาใจใส่ เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือกันและกัน ซึ่งการปฏิบัติตามกฎของเรือนจำนี้ได้ส่งผลกลุ่มตัวอย่างมีการสนับสนุนระหว่างบุคคลในระดับดีด้วย นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อนสนิทที่มีในเรือนจำ มีการพูดคุย ปรึกษานปัญหาต่างๆ กับคนใกล้ชิด และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เรือนจำจัดให้ในวันสำคัญต่างๆ (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) ซึ่งการพูดคุย ปรึกษาปัญหาต่างๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายความรู้สึก คลายความวิตกกังวล ได้รับการช่วยเหลือ คำแนะนำ คำปรึกษาและกำลังใจจากผู้ต้องโทษอื่น สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การใช้เวลาว่างอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันยังส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม ทำให้ได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ (Cronenwett, 1985) สามารถพึ่งพาอาศัยกันเมื่อจำเป็น การคงสัมพันธภาพที่ดียังช่วยเสริมความรู้สึกมั่นคงด้านจิตใจ ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์จากผู้อื่น แล้วนำมาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น (กิตติกร มีทรัพย์, 2533; Carpinello et al., 2000) เช่นเดียวกับการศึกษาของยูโควิกและสไมเยอร์ (Yurkovich & Smyer, 2000) ที่พบว่าผู้ต้องโทษต้องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อได้รับการตอบสนอง การสนับสนุนจากผู้อื่น ได้รับความเคารพนับถือและลดความเบื่อหน่าย สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพที่ดี จึงเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ พยายามรักษาสัมพันธภาพและปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือ สนับสนุนเมื่อจำเป็นและสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับดี

การจัดการกับความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 23.10$ S.D = 3.30) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างใช้ทักษะและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความเครียดของสตรีที่ต้องโทษมักเกิดจากการต้องแยกจากครอบครัว กังวลเกี่ยวกับบุตร สามีและรายได้ของครอบครัว (กนกพร หมู่พยัคฆ์, 2540) ถึงแม้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีสถานภาพสมรสอยู่ร้อยละ 52.40 มีบุตร 1-3 คน ร้อยละ 65.71 ต้องแยกจากสามี บุตรและญาติ แต่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการจัดการกับความเครียดค่อนข้างดี ซึ่งผลการศึกษานี้แตกต่างจากการศึกษาที่พบว่า ผู้ที่มีคู่สมรสอยู่ด้วยจะมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่เป็นโสด หม้าย หย่าหรือแยก (ดวงพร รัตนอมรชัย, 2535; นิรนาท วิทโยชกิติคุณ, 2534) อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโทษจำคุกน้อยกว่า 5 ปี แต่กลุ่มตัวอย่างต้องโทษมาเป็นระยะเวลามากกว่า 1-3 ปี ดังนั้นจึงเหลือระยะเวลาต้องโทษในเรือนจำไม่นานกลุ่มตัวอย่างก็สามารถกลับไปอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 40.48 มีญาติมาเยี่ยมทุกวันที่เรือนจำเปิดเยี่ยมถึงมาเยี่ยมเดือนละครั้งอาจ

เป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัวลดลงได้ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ต้องโทษคนอื่นๆ ได้พูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ และมีการสนับสนุนระหว่างบุคคลค่อนข้างสูง อาจช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลลงได้อีกส่วนหนึ่ง นอกจากนี้เรือนจำได้จัดกิจกรรมนันทนาการให้เป็นประจำทุกเดือนและในวันเทศกาลต่างๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดให้กับผู้ต้องโทษ นิมนต์พระมาเทศน์และให้ข้อคิดในวันสำคัญทางศาสนา ทำให้ผู้ต้องโทษได้รับการฝึกฝนทางอารมณ์และเสริมสร้างจิตใจที่ดีงาม มีจิตใจที่สงบมั่นคง (เดือน คำดี, 2530) รวมทั้งเมื่อเวลาผ่านไปบุคคลจะค่อยๆ เรียนรู้การจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมและแก้ไขได้มากขึ้นตามลำดับ (Bell, 1977) ซึ่งความเครียดและความวิตกกังวลของบุคคลต้องอาศัยระยะเวลาช่วงหนึ่ง จึงสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพหรือจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนใหญ่ต้องใช้ระยะเวลาประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี การจัดการความเครียดและการปรับตัวที่ดีทำให้บุคคลมีแบบแผนชีวิตที่ดีด้วย (Harnish, Aseltine, JR., & Gore, 2000; Krumm, 1982) จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องโทษมาเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปี ดังนั้นจึงอาจปรับตัวและสามารถเรียนรู้การจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม รับรู้ได้จากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดถึงสิ่งดีงามก่อนนอน มีการจัดการกับความเครียดโดยการทำสมาธิ สวดมนต์หรือไหว้พระ และมีวิธีการของตนเองในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น (ตารางที่ 9) (ภาคผนวก จ) เช่น พยายามทำงานฝึกวิชาชีพ อ่านหนังสือ พูดคุยกับผู้ต้องโทษอื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นต้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Lazarus & Folkman, 1984) จากการปรับตัวต่อสถานการณ์และรู้จักเลือกวิธีการในการจัดการความเครียดที่เกิดกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างจึงมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับดี

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ในภาพรวมของแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำอยู่ในระดับดี เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติต่อไป ส่วนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและด้านโภชนาการที่อยู่ในระดับปานกลาง พยายามและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำควรมีการกระตุ้น สนับสนุนและส่งเสริมให้สตรีที่ต้องโทษได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม จริงจังและต่อเนื่องจนสามารถสอดแทรกเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในระดับดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างปกติสุข

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
ของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .20, p < .01$) แสดงว่าสตรีต้องโทษในเรือนจำที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงจะมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วย แบบคูรามีความเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล ถ้าบุคคลรู้ว่าตนมีความสามารถก็กระทำกิจกรรมนั้น แต่หากรับรู้ว่าจะไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้น (Bandura, 1977b, 1997) การรับรู้ความสามารถแห่งตนยังมีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลด้วย โดยบุคคลจะเลือกกระทำและคงพฤติกรรมที่มีประโยชน์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อาจเกิดโทษต่อภาวะสุขภาพ (Strecher et al., 1986) สอดคล้องกับการศึกษาของเพนเดอร์และคณะ (Pender et al., 1990) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สูงที่สุด เนื่องจากเมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ต่ออุปสรรคต่ำและเกิดความพร้อมในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Gillis, 1993) ผลการศึกษาค้นคว้านี้ใกล้เคียงกับการศึกษาของสตาร์ตัน ขวัญเงิน (2537) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ของโรงเรียนในอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 441 ราย พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .50, p < .001$) วันดี แยมจันทร์ฉาย (2538) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้ภาวะสุขภาพกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสมาคมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 150 ราย พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .46, p < .001$) และเวทเชล (Weitzel, 1989) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของคณาจารย์จำนวน 179 ราย พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .33, p < .001$) ดัฟฟีและคณะ (Duffy et al., 1996) ศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีชาวแมกซิกัน-อเมริกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนเป็นแรงจูงใจให้สตรีที่ต้องโทษในเรือนจำมีความพยายามที่จะปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ในขณะที่เดียวกันความสำเร็จในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ก็ส่งผลย้อนกลับให้สตรีที่ต้องโทษรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน โดยจะเป็นแรงเสริมให้สตรีที่ต้องโทษพยายามปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นความเคยชิน ดังนั้นพยาบาลและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำจึงควรส่งเสริมให้สตรีที่ต้องโทษได้รับรู้ความสามารถแห่งตนสูงขึ้นเพื่อเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ทำให้สตรีที่ต้องโทษสามารถดำรงชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างปกติสุข

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพรายด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28, p < .01$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงจะมีความสำเร็จในชีวิตแห่งตนสูงด้วย สามารถอธิบายได้ว่า ความสำเร็จในชีวิตแห่งตนเป็นภาวะที่บุคคลได้บรรลุถึงความต้องการขั้นสูงสุด ก่อให้เกิดความสุขและมีความกระตือรือร้นในชีวิต (Johnson et al., 1993) บุคคลจึงมีความต้องการบรรลุความสำเร็จในขั้นนี้ แต่การบรรลุความสำเร็จในชีวิตของบุคคลย่อมแตกต่างกันไป บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะมีความกระตือรือร้น อดทนต่ออุปสรรคและพยายามกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Bandura, 1977b) การรับรู้ความสามารถแห่งตนจึงเป็นแรงขับไปสู่ความสำเร็จในชีวิตแห่งตน (Atkinson & Murray, 1992) ผลการศึกษานี้คล้ายคลึงกับการศึกษาของเวทเซล (Weitzel, 1989) สุคาร์ตัน ขวัญเงิน (2537) และสตฟ์เบอร์เจนและเบคเกอร์ (Stuiefbergen & Becker, 1994) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .14, p < .05$) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงจะมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพดีด้วย อธิบายได้ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของบุคคล บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงจะดูแลตนเองแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวกับการป้องกัน ควบคุม รวมถึงหยุดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือคงพฤติกรรมที่ดีไว้ เพื่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต (Strecher et al., 1986) ผลการศึกษานี้ใกล้เคียงกับการศึกษาของคาริณี สุภาพ (2542) สุคาร์ตัน ขวัญเงิน (2537) และเวทเซล (Weitzel, 1989) ที่พบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงจะมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพดีด้วย

ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .17, p < .05$) สามารถอธิบายได้ว่า การสนับสนุนระหว่างบุคคลและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นแรงเสริมให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น เพราะเมื่อบุคคลให้การช่วยเหลือผู้อื่นบุคคลก็ได้ฝึกฝนความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาต่างๆ ด้วย ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (Carpinello, Knight, & Jatulis, 1992 cited in Carpinello et al., 2000) นอกจากนี้การกระทำพฤติกรรมใดๆ หากบุคคลรู้ว่าตนมีความสามารถและการกระทำนั้นนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่ตนต้องการ อันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลย่อมมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติกิจกรรม (Bandura, 1986, 1997) การสนับสนุนระหว่างบุคคลและการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้บุคคลได้รับการช่วยเหลือ สามารถพึ่งพาอาศัยกันเมื่อจำเป็น บุคคลจึงมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะคงสัมพันธภาพและการสนับสนุนระหว่างบุคคล เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ผลการศึกษาครั้งนี้คล้ายคลึงกับการศึกษาของวันดี แยมจันทร์ฉาย (2538) และสุภารัตน์ ขวัญเงิน (2537) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสนับสนุนระหว่างบุคคล

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ($r = .20, p < .01$) ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ($r = .28, p < .01$) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($r = .14, p < .05$) และด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล ($r = .17, p < .05$) ของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการและด้านการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยเพียงบางส่วน อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมของแต่ละบุคคลไม่ได้ถูกกำหนดด้วยปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เป็นผลมาจากหลายปัจจัยด้วยกัน (พิสมัย วิบูลสวัสดิ์, 2533) นอกจากนี้อาจมีตัวแปรหรือปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำที่ผู้วิจัยมิได้นำมาศึกษาในครั้งนี้ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล กฎระเบียบ ข้อบังคับ และการสนับสนุนของเรือนจำ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น