

การศึกษาความเครียดและการลด  
ความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ  
ของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม  
โดยยึดหลักอริยสัจ 4

The Study of Stress and the Daily Life stress  
Reduction of Prisoners through Group  
Counseling Based on the Four Noble Truths

\*<sup>1</sup>พระมหามนตรี หลินภู

<sup>2</sup>อาจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ

<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติด จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากประชากรที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน t-test และ F-test

<sup>1</sup> นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้ต้องขังมีความเครียดในการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ
2. ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงมากกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### Abstract

The purpose of this research was to study the stress and the daily life stress reduction of the prisoners though the Four Noble Truths. The population of study was a group of 150 male prisoners involved in drug trafficking, from which 18 prisoners whose degrees of stress range 75 percentile up volunteer to join the program. They were then divided at random into two groups : each group consists of nine prisoners. One group was in the experimental program ; the other was under control. The tools used in the research included questionnaires prepared to measure their stress caused by daily life in jail and the program of group counseling based on the Four Noble Truths. The statistics employed in the analysis included t-test and F-test

The results of the research were as follow :

1. The degrees of stress of prisoners of age and marital variation as well as different lengths of punishment did not differ.
2. The prisoners who joined the group counseling program based on the Four Noble Truths

displayed the daily life stress reduction at the rate of .01.

3. The prisoners who joined the program of group counseling displayed the more daily life stress reduction than those who did not join the program at the rate of .05.

### ความสำคัญ

ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังคุกคามคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา การแก่งแย่งชิงดี ต้องดิ้นรนต่อสู้ ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความยากลำบาก สิ่งที่ตามมาคือ ภาวะความกดดัน ความบีบคั้นทางจิต ก่อให้เกิดปัญหาความเครียด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งภาวะร่างกายและจิตใจของประชาชน อารมณ์แปรปรวน ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมต่างๆ อันไม่พึงประสงค์ แม้กระทั่งผู้ต้องขังที่ใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีการกล่าวถึงความเครียดกันบ่อย ซึ่งจากการสำรวจผู้ต้องขังในเรือนจำทั่วประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543-2545 พบว่า มีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ต้องขังอย่างรวดเร็วในแต่ละปี ทำให้เกิดสภาพแออัด ความเครียดตามมามีไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิตเวชแก่ผู้ต้องขังส่งผลถึงระดับคุณภาพชีวิตที่ค่อนข้างไม่ดี (รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2547 : 143)

การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2 เรื่องสุขภาพจิตกับยาเสพติด (2546 : 151-152) ได้บ่งชี้ถึงระดับปัญหาสุขภาพจิตและกลไกทางจิตของผู้ต้องขัง โดยการศึกษาสภาวะจิตของผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ จำนวน 5,303 คน เป็นผู้ต้องขังชาย 4,313 คน ผู้ต้องขังหญิง 990 คน พบว่า สุขภาพจิตของผู้ต้องขังส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 55.8) อันเนื่องมาจากสภาพสังคมภายในเรือนจำและทัณฑสถานเป็นสังคมที่มีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากสภาพสังคมภายนอกอยู่หลายประการ ที่สำคัญคือสังคมของผู้ต้องขังเป็นสังคมของการถูกจำกัดสิทธิและเต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ ถูกตัด

ความสัมพันธ์จากสังคมภายนอก ขาดอิสรภาพ ขาดการติดต่อกับญาติพี่น้องและบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อให้เกิดปัญหาความเครียด ความกดดัน ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อการเป็นอยู่ของผู้ต้องขัง ต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางสภาพจิตใจถูกบีบคั้น ถูกแรงกดดันทั้งจากสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำ และจากสภาพจิตที่มีลักษณะคิดเครียดของตัวเอง ควรที่ปัญหานี้จะได้รับความสนใจและให้ความสำคัญพร้อมทั้งจะต้องการวิธีการช่วยเหลือผู้ต้องขังเพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นได้อย่างผ่อนคลาย

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ไปสัมภาษณ์ผู้ต้องขังคดียาเสพติดและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องภายใน จำนวน 10 คน เมื่อ พ.ศ. 2549 พบว่า ผู้ต้องขังประสบกับความเครียดเมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นแรงกดดันต่างๆ ส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา เช่น นอนไม่หลับ โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ เป็นต้น นอกจากนี้การลงโทษจำคุกผู้กระทำผิดทำให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ลดลง (Dehumanize) ความมีศักดิ์ศรีได้ถูกทำลายลง (สิทธิพร สังขพงศ์. 2544:32) แต่ผู้ต้องขังก็ควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาเพื่อให้สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ ส่วนในการแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจของผู้ต้องขังให้บรรลุผลสำเร็จ มีความจำเป็นที่จะต้องนำวิธีการกลุ่มมาใช้ในการปฏิบัติโดย “การให้คำปรึกษากลุ่ม” มุ่งเน้นในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรม เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น เข้าใจถึงวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยหลักการ สามารถพัฒนากระบวนการคิด บุคลิกภาพ อารมณ์ ความรู้สึกและปรับตัวอยู่ในสังคมภายในเรือนจำได้อย่างเหมาะสม

จากสภาพปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการช่วยเหลือผู้ต้องขังโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ร่วมกับหลักการให้คำปรึกษาเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ต้องขังได้มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม มีโอกาสสำรวจปัญหา อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงในการพัฒนาตนเอง และเพิ่มพูนการยอมรับในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Corey. 1985:7) รวมทั้งสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธีและผ่อนคลาย มองเห็นแนวทางหรือวิธีการในการพัฒนาตนเองไปสู่

ความเป็นอิสระ ปราศจากความทุกข์ตามศักยภาพแห่งตน ดังคำกล่าวของพระพุทธมุนี (ป.อ.ปยุตโต. 2548:5) ที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถจะฝึกพัฒนาตนไปจนถึงจุดสูงสุด คือการเป็นอิสระหลุดพ้นจากอวิชชา(ความไม่รู้จริง) ได้ ดังนั้นการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาย่อมจะช่วยลดระดับความเครียดของผู้ต้องขัง และสามารถใช้ชีวิตภายในเรือนจำได้อย่างเป็นปกติ

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส และกำหนดโทษ
  2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังซึ่งเป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4
  3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำผู้ต้องขังระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- ### วิธิตำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขัง คดียาเสพติด ซึ่งถูกตัดสินจำคุกไม่เกิน 15 ปี ภายในเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ ปี พ.ศ. 2551 จำนวนทั้งสิ้น 150 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากประชากรที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ แบบสอบถามความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำ จำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.862 และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส และกำหนดโทษ

2. ความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองลดลงหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

3. ความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

### สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

**ตอนที่ 1** การศึกษาความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส และกำหนดโทษ จากการศึกษ พบว่า

1. ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์มีความเครียดไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

2. ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

3. ผู้ต้องขัง คดียาเสพติด เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดในการใช้ชีวิตภายในเรือนจำลดลงมากกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

**ตอนที่ 2** การทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4

1. ผู้ต้องขังชายเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีความเครียดลดลงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 มีเทคนิคและวิธีในการกำจัดการปัญหาที่ต้นเหตุ นั่นคือความคิด ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการทำให้เกิดความเครียดและส่งผลไปสู่ลักษณะอาการต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ เป็นต้น เทคนิคที่นำมาใช้ ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต

การสะท้อนความคิด การสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การทำให้กระจ่าง การสรุป อันเป็นพื้นฐานทางจิตวิทยาและบูรณาการหลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย การให้ผู้ต้องขังตระหนักรู้ผลร้ายของความเครียด การสืบสวนหาเหตุของความเครียด การต้องการไปสู่เป้าหมายแห่งการดับความเครียด และวิธีการในการจัดการความเครียด ทำให้ผู้ต้องขังมีสติรู้เท่าทัน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม นำไปสู่การเกิดปัญญาตามมา เป็นผู้ที่ดีชอบ คิดเป็น มองเห็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐนิชา สปีหล่อ(2542:87-88) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยา พบว่า ผู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและฝึกกระบวนการคิดตามแนวพุทธจิตนั้นมี การคิดเป็นระบบ สามารถนำเทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลาย ความทุกข์หรือปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ โดยปรับเปลี่ยนทัศนคติให้ เป็นไปในทางที่ดี เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มองเห็นศักยภาพในเข้าถึงเป้าหมายและความสามารถในการพัฒนาพร้อมทั้งมีแนวทางในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกวิธีนำไปสู่การปลดปล่อยความเครียด ความทุกข์ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จากที่เป็นบุคคลที่เดินหลงทางอยู่ในความมืด หันหน้ากลับเข้าสู่วิถีทางแห่งความถูกต้อง จากที่มองเห็นแต่สิ่งภายนอก หันกลับมามองพร้อม ทำความเข้าใจสิ่งภายในตน ซึ่งสอดคล้องกับโสริช โพธิ์แก้ว (2545 : 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานเป็นการนำผู้คนจากความทุกข์ไปสู่ความสุข จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากความเร่าร้อนไปสู่ความสงบเย็น จากความปั่นป่วนวุ่นวายไปสู่ความนิ่งสงบ จากความยึดมั่นหน่วงเหนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจ มีวิธีการและแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นำไปสู่การปรับลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้ต้องขังชายเรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดต่ำกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น ได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น นำไปสู่การ

พัฒนาและมีความเจริญงอกงามส่วนบุคคลขณะเดียวกันยังส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกอีกด้วย (Gazda. 1989:38) พร้อมทั้งได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกออกมา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่เป็นกัลยาณมิตร ออบอุ่น จริงใจ ทำให้มีความกระตือรือร้นในการแก้ไขปัญหาของตนเอง มีเพื่อนสมาชิกที่มีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกใกล้เคียงกัน พุดคุยแบบเป็นกันเอง มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันและคอยให้กำลังใจในขณะการเข้าร่วมโปรแกรม ไม่มีการซ้ำเติมหรือดูหมิ่นดูแคลนเพื่อนสมาชิก มองเห็นความสำคัญของตนเองและบุคคลอื่น(Hansen and other. 1976:229) มีการเสนอแนะข้อคิดหลักธรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้ต้องขังเป็นผู้ที่คิดเป็น คิดชอบ มองโลกในแง่ดี มีสติ รู้เท่าทันความคิดอารมณ์ความรู้สึกและยังสามารถที่จะบริหารจัดการความคิดจิตใจของตนเองได้ ทำให้จิตใจมีสมาธิ มองเห็นศักยภาพ ความสามารถในการพัฒนาตนไปสู่เป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต. 2548 : 5) ที่กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถจะฝึกฝนพัฒนาตนไปจนถึงจุดสูงสุด คือการเป็นอิสระหลุดพ้นจากอวิชชา(ความไม่รู้จริง)ได้ ทำให้เกิดความสมดุลแห่งชีวิต ใช้ชีวิตเป็นไปอย่างมีสติ มีปัญญาเป็นตัวนำ รู้จักคิดพิจารณาใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่อย่างเข้าใจและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต เมื่อได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ เป็นไปตามหลักอริยสัจ 4 กล่าวคือ การพิจารณาเห็นความเครียดที่เกิดขึ้น สืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด การทำให้ประจักษ์ในการภาวะการดับ

ความเครียด และวิธีการหรือแนวทางในการจัดการกับความเครียดแล้ว ก่อให้เกิดกระบวนการปรับทัศนคติเป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจ ยอมรับปัญหาและกล้าที่จะเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทันและเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดทางด้านจิตใจ แสวงหาแนวทางแก้ไขด้วยปัญญาตามแนวทางพุทธศาสนาซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาครุฑิต แสนอุบล(วรกวิฑู)(2546 : 85) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยยึดหลักพุทธศาสตร์นั้นทำให้ผู้ติด เชื้อเอดส์มีการตระหนักรู้ตนเอง ตระหนักรู้อิสรภาพ ตระหนักรู้ความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น มองเห็นคุณค่าและเป้าหมายในการใช้ชีวิตได้อย่างเข้าใจ

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและพัฒนาการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังที่มีปัญหาในด้านอื่นๆ เช่น ภาวะความซึมเศร้า การยอมรับในตนเอง เป็นต้น
2. ควรนำหลักธรรมอื่นๆ นอกจากหลักอริยสัจ 4 เช่น หลักโยนิโสมนสิการ พรหมวิหารธรรม เป็นต้น มาประยุกต์รวมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากว่าหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นมีความหลากหลายและสามารถจะนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สำหรับลดความเครียดของผู้ต้องขังได้



## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต.(2547). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2547.
- การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2.(2546). สุขภาพจิตและกลไกทางจิตของผู้ต้องขัง., สุขภาพจิตกับยาเสพติด.
- ณัฐธินิศา สัมปหล่อ.(2542). การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ).กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาครรชิต แสนอุบล(วรกวินูโต).(2546). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิทธิพงษ์ สังขพงศ์.(2544). รายงานประจำปีวารสารกรมราชทัณฑ์ 2544. กรุงเทพฯ : กรมราชทัณฑ์.
- โสรัจจ์ โพธิ์แก้ว.(ม.ป.ป.). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม. กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Corey, Gerald. (1985). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Gazda, G.M.(1989). Group Counseling A Developmental Approach. 4th ed. Boston : Allyn and Bacon.
- Hansen, James C., Richard Warner; & Elsie M. Smith. (1976). Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand McNally College Publishing Company.